

Macluumaadka dheeraadka ah ee ku saabsan cagaarshowga A ama in laga warbixiyo shakhsiyaadka qaba mataga, shubanka ama qandhada la xidhiidha gaadhida cuntadda wasakhaysan:

Iimaylka: epidemiology.fhd@sdcounty.ca.gov
Telefoonka: (858) 505-6814
Websaydka: www.sdcdh.org



HAGITAANADA CAABUQ KA DILKA CAGAARSHOWGA

Cagaarshowga A waa caabuqa beerka uu sababo cagaar showga A ee fayraska. Aad u faafa, Cagaar showga fayraska A caadi ahaan waxaa lagu gudbiyaa qaabka saxaro-afka ah, miduun dhexda qofka ilaa taabashada shakhsiga ama qaadshada cuntada ama biyaha la wasakhayay. Wasakhawga waxa uu dhici karaa marka qofka qaba aanay dhaqin gacmahooda si sax ah ka dib markay tagaan xamaamka oo ka dib ay taabtaan sheeyada kale ama sheeyada cuntadda ah. Oogooyinka inta badan la taabtay waa in la nadiifiyaa oo jeermiska laga dilaa inta badan.

- Ogooyinka Qolka Musqusha
- Ogooyinka Kijada
- Gacanta albaabka
- Qalabka raaxaysiga
- Bilaydhada Iswiijyada nalka
- Telefoonada
- Kiiboodhada kombuyuutarka
- Biraha la qabsado
- Kuraasta Sare
- Miisaska iyo Kuraasida
- Kursi curyaanaha iyo Bakooradaha
- Maamulka Fogaanta ah

Jeermis dilista Waxtarka ah ee Ogooyinka uu Gaadhay Cagaarshowga A

Biliijka Koloriinka: Isku dar oo isticmaal milanka koloriinka si degdeg ah. Oggolow 1 daqiiqo oo wakhiga xidhiidhka ah iyo ka dib biyo ku shub.

- **5000 ppm:** 1 iyo 2/3 koobab biliij ah 1 galaan oo biyo ah. Isticmaal birta aan daxalka lahayn, sheeyada taabashada cuntadda/afka, marmarka sagxada, ogooyinka aan daloolin, miisas, sinxiyo iyo musqulo.

Jeermis dilayaasha Kale:

Si go'aan looga gaadho haddii alaabtu ay wax ka tarayso Cagaarshowga A, dib u eegida summada alaabta ama xaashiyaha sifada alaabtu ku qoran tahay iyo in la xaqiijiyay inay sheegto inay **Wax ka taraysa Cagaarshowga A**. Waxaad sidoo kale raadin kartaa magaca alaabta gudaha Wakaalada Ilaalinta Deegaanka xogta kaydka alaabta la diiwaaniyay bogga:

<https://iaspub.epa.gov/apex/pesticides/f?p=PPLS:1>

Tallaabooyinka si Loo nadiifiyo Daadashada Mataga ama Saxarada

- Xidho qalabka ilaalinta gaarka ah, ay ku jiraan labba qaybood oo galoofyo ah, maaskaraha iyo dharka shuluga ah.
- Xidh aaga isla markaaba.
- Nadiifi qashinka la arki karo iyaddoo la isticmaalayo shay qoyaanka nuuga (tuwaalada warqadda ah ama nooca dhar la tuuri karo) iyo si loo yareeyo buufinta.
- Ku tuur sheeyada wasakhoobay si feejigan bacda aanay biyahu ka soo tafin.
- Si buuxda u nadiifi aaga wax gaadheen.
- Ku dil jeermiska aaga iyo sheeyada ku hareeraysan wasakhawga jeermis dilaha ku habboon ee wax ka taraya Cagaarshowga A. [Arag bogoska bidixda "Jeermis dilaha Waxtarka leh" ilaa 5000 ppm milanka nadiifinta.](#)
- Iska saar qayb galoofyada ah, shuluga iyo maaskaraha, qaabkaas, oo tuur ka hor ka bixida aaga nadiifinta wasakhoobay.
- Ku rid PPE la tuuray kiish bac ah oo aan biyahu ka soo daadan.
- Xidhashada qayb galoofyada gudaha ah, kiishka u qaad weelka qashinka amniga ah; ha oggolaan kiishka inuu taabto dharka.
- Had iyo jeer dhaq gacmahaaga ka dib markaad gacanta ku qabato shay wasakhaysan, qashin ama xashiish.

Qaababka Nadiifinta Gaarka ah

Xidho Galoofyo oo Ilaali Dharkaaga

Ogooyinka Adag

Oogada jeermis dilida ee biliijka ama jeermis tilaamaha la oggolaaday, xaqiijinta wakhtiga xidhiidhka saxda ah waa la buuxiyay. Haddii oogada ay ku jiraan aaga diyaar garowga cuntadda, hubso in biyo lagu shubo ka dib. Ogooyinka daxalaystay ama waxyeelo gaadhsiiyay biliijku, isticmaal alaab kale oo wax ka tari karta Cagaarshowga A.



Gacan ku qabashada Saxda ah

- Isticmaal aagag si wanaagsan loo haweeyay.
- Iska ilaali taabashada dhexda kimikada isku lidka ah.
- Ka ilaali gaadhida kimikada cuntadda muddada nadiifinta.
- Gacanta ku qabo qalabka wasakhoobay si yar sida suuragalka ah oo wadata isku darka yar si loo yareeyo buufinta.
- U maaree qashinka si badbaado ah oo ugu rid weelka qashinka amniga ah.



Ka hortagga Faafifa Jirada

- ✓ Dhammaan shaqaalahu waa inay ku dhaqmaan dhaqida dedaalka leh iyo sixada gaarka ah ee wanaagsan (eeg hoos wixii ah nidaamyada gacmo dhaqida).
- ✓ Isticmaal weelka ama galoofyada si loo baabiyo waxa gacmaha aan galoofka xidhnay taabtay ee cuntadda diyaarka u ah in la cuno.
- ✓ Si buuxda iyo si joogta ah u nadiifi goobta iyo aagaga cuntadda iyaddoo la isticmaalayo hagitaanada xaga dhanka kale ee dhokumentigan.

Gacmo dhaqida

- ✓ Shaqaalaha cuntadda si buuxda waxay u dhaqi doonaan gacmahoda iyo cududaha saabuun iyo biyo diiran ugu yaraan 20 il bidhiqsi; si buuxda ugu shubaan biyo socda oo si sax ah una qalajiyaan gacmahooda iyo iyo cududaha.
- ✓ Hubi calaamadaha gacmo dhigida lagu soo dhejiyay goobaha ku habboon.

Shaqaalahu waxay dhaqi doonaan gacmahooda dhammaan tusaalooyinka soo socda:

- Isla markaaba ka hor ka qayb qaadashada cunto diyaarinta, ay ku jiraan ku shaqaynta cuntadda aan hore loo sii xidhin, qalabka nadiifta ah iyo weelka, iyo weelka cuntadda isticmaalka keliya ee la kala furay iyo weelka.
- Ka dib taabashada qaybaha jidhka aadamaha aan wax maro ah saarnayn beddelka gacmo nadiif ah iyo gacmo nadiif ah, qaybaha wax gaadheen.
- Ka dib isticmaalka qolka musqusha.
- Ka dib daryeelida, ama qabashada xawayaan kasta oo lagu oggolaado goobta cuntadda.
- Ka dib qufaca, hindhisada, isticmaalka masarka ama tiishka la tuuro, isticmaalka buuriga, cunida ama cabida.
- Ka dib qabashada qalab wasakhobay ama weel.
- Ka hor xidhashada galoofyada marka la isticmaalo la tuuro si loo bilaabo ka shaqaynta cuntadda.
- Muddada diyaarinta cuntadda, sida badan ee lama huraanka si looga saaro wasakhda iyo wasakhawga; iyo marka la beddelayo hawlaha si looga hortagga wasakhawga labbada dhinacba ah.
- Marka la isku wareejinayo ku shaqaynta cuntadda qaydhin iyo ku shaqaynta cuntadda in la cuno loo diyaariyay.
- Ka hor inta aan la bixin ama la adeegin cuntadda, ama wax ku qabashada weelka cuntadda iyo weelka cuntada lagu dhigo gudaha aaga adeega cuntadda.
- Ka dib ka qayb qaadashada hawlaha kale ee wasakheeya gacmaha.

Tilmaamaha Caafimaadka Shaqaalaha

Dhammaan cuntadda shaqaalaha waa inay aqoon u la haadaan xidhiidhka u dhexeeya caafimaadka gaarka ah, sixidada iyo badbaadada cuntadda. Macluumaadka ku saabsan mowduucan waxaa laga heli karaa California Retail Food Code, Cutubka 3 Maqaalka 3 – Employee Health.

Shaqaalaha ayaa ka masuul ah Ku wargelinta Qofka Ka masuulka ah

- Ku wargeli Qofka Ka masuulka ah Haddii lagaa helay caabuqa Cagaarshowga A. Ogsoonow in shaqaalaha looga baahan yahay inay ka warbixiyaan kuwa soo socda: Salmonella, Shigella, Enterohemorrhagic ama shiga sunta soo saarta ee E. coli, Norovirus, iyo Entamoeba histolytica.
- Xusuuso, waa inaanad ku shaqayn cuntadda ama weelka haddii aad la jiran tahay jiradooyinka daran ee caloosha. **Jirada caloosha daran waa shuban, miduun keli ah ama wadata mataga, qandho ama majiirka caloosha.**

Qofka Ka masuulka ah Buuxinta Shuruudaha Soo socda

- **WARBIXIN** degmadda San Diego - Waaxda Caafimaadka Deegaanka (DEH) marka shaqaalaha cuntadda laga helo Cagaarshowga A. **Soo wac! (858) 505-6814.** Xusuuso in jirooyinka soo socda sidoo kale laga warbixinayo: Salmonella, Shigella, Enterohemorrhagic ama shiga sunta soo saarta ee E. coli, Norovirus, iyo Entamoeba histolytica.
- **WARBIXIN** xaga DEH haddii **labba ama dad ka badan** ay qabaan jirada daran ee caloosha; **soo wac (858) 505-6814. Jirada caloosha daran waa shuban, miduun keli ah ama wadata mataga, qandho ama majiirka caloosha.**
- **KA SAAR** shaqaalaha cuntadda goobta cuntadda haddii la aqoonsado inay qabaan Salmonella, Hepatitis A, Norovirus, Shigella, Enterohemorrhagic ama shiga sunta soo saarta E. coli, ama Entamoeba histolytica. Keliya Degmadda San Diego DEH ama wakaalada Health and Human Services ayaa fasaxi kara shaqaalaha aan ku jirin si shaqada loogu noqdo.
- **XAYIRAADA** shaqaalaha cuntadda ku shaqeeyao cuntadda, qalab nadiif ah, marooyin nadiif ah, weel nadiif ah iyo alaabta adeega keliya oo furan haddii shaqaalaha cuntadda dhib ka soo gaadho astaamaha daran ee jirada caloosha ama ay la kulmaan qufac joogto ah, hindhiso ama dheecaan sanko ah. Xayiraadaha waxaa ka qaadi kara Qofka Ka masuulka ah marka shaqaalaha cuntaddu sheego inaanay in dheeraad ah qabin astaamaha jiradda.

