



Wargeyska Pulse ee Caafimaadka: Talooyin ku saabsan ka caawinta ardayda in ay la tacaalaan hargabka iyo xilliga hargabka

Sida laga soo xigtay [Xarumaha la Dagaalanka iyo ka Hortagga Cudurka](#), xilliga hargabka ee 2017-18 wuxuu ahaa markii u horreysay ee taariikhda qoran lagu qiimeeyo in ay tahay “mid daran” marka la eego dhammaan kooxaha da’kasta leh. Si aad qoyskaaga uga caawiso in ay u diyaar garoobaan hargabka iyo xilliga hargabka, Kristin Case, oo Kalkaaliso Sare ka ah Xarumaha Caafimaadka Ardayga ee Degaanka Multnomah ayaa isku keenay shan talooyin oo ugu sareeya:

- 1. Gacmahaaga dhaq, sida kalkaalisada:** Dhaqida gacmahaagu waa wax aanu ayna dhammaanteed hadal ka keenin. Kuma filna in la isticmaalo saabuun iyo biyo, waxaad u baahan tahay in aad xoqdo/tirtirto. Inta badan dadku waxay gafaan in dhaqaan meelo muhiim ah, sida dhinaca dambe ee gacanta, meelaha u dhexeeya far kasta, iyo meelaha ku wareegsan curcurka. Xaqiiji in aad si adag calaalahaaga iskugu xoqdo ilaa 20 daqiiqo si aad u hesho saameyn buuxda. Haddii lagu kala dooransiiyo gacmo dhaqashada iyo isticmaalka gacmo nadiifiyaha, raac habkii hore waxaanad doorataa in aad dhaqdo.
- 2. Qaado tallaalka hargabka ‘flu’:** Qaashada tallaalka hargabku waa hab sahlan si la qaato tallaabooyin taxadar leh. Waxaan ilmahaaga keeni kartaa mid kasta oo ka mid ah 10-ka Xarumaha Caafimaadka Ardayga ee Degaanka Multnomah (oo toddoba ka mid ah ay ku yaalaan dhismaha Dugsiyada Dadweynaha Portland) si aad u qaadato tallaalka hargabka. Marnaba ma jiraan kharash jeebka laga bixinayo oo loogu talagalay Xarumaha Caafimaadka Ardayga iyada oo kala bar ballamaha loogu talagalay baahiyaha isla maalintaas jira. Fiiri [liiska xarumaha caafimaadka](#) waxaanad wacdaa goobta kuugu dhow si aad ballan u qabsato. Arday kasta oo ku nool Degaanka Multnomah waa lagu soo dhaweynayaa mid kasta oo ka tirsan xarumaha.
- 3. Ilaali difaaca jirkaaga:** Habka u wanaagsan ee caafimaad loogu waaro waa in aad daryeesho jirkaaga. Tani macnaheedu waa cunida cunto daray ah oo ku filan, sida caleenta cagaarka ah, iyo xaqiijinta in ilmahaagu uu jimicsado maalin kasta. In dhidid la iska keeno 30 daqiiqo maalintii waxay ilmahaaga ka caawin doontaa in uu sii wado lahaanshaha caafimaadka jirka iyo maskaxda.
- 4. Hel hurdo kugu filan:** Celceliska carruurta gaartay da’dii dugsiya waxay u baahan yihiin inta dhaxaysa 9 ilaa 11 saacadood oo hurdo ah habeen kasta. Tani waa wakhti muhiim ah oo loogu talagalay in jirka ilmahaaga uu diiradda saaro sidii uu kori lahaa isla markaana isku hagaajin lahaa. Isku day in aad sameyso wakhti hurdo oo joogto ah ilmahaagu leeyahay isla markaana ka fogow wakhtiga shaashada muddo saacad ah gudahood ee la aadayo hurdada.

5. **Ka hortag faafidda jeermiska:** Haddii uu ilmahaaga jiran yahay, tixgeli in uu guriga joogo si uu u nasto. Dhamaanteen waxaan sameyn karnaa qaybteena si loo joojiyo faafidda jeermiska inaga oo guriga joogayna markii aanu jiranahay. Ardayda aad isku fasalka tihiiin way kuu mahad celin doonaan.

Kristin Case waa Maamulaha Kalkaaliso Sare ah oo ka tirsan Xarumaha Caafimaadka Ardayga ee Degaanka Multnomah. Waxay leedahay in ka badan 20 sano oo khibrad ah oo ay ka shaqeynaysay sidii qoysaska looga dhigi lahaa kuwo caafimaad qaba.