

KUMISHENEER

XOGHAYE

GUDOOMIYE DHEXE

GUDOOMIYE

**MASSACHUSETTS DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH (WAAXDA CAAFIMAADKA BULSHADA EE MASSACHUSETTS)**

**Massachusetts Department of Public Health Waxay bixinaysaa**

**Hagitaanka Badbaadada Xagaaga**

**BOSTON** (Juun 12, 2023) – Iyaddoo xagaagu soo dhawaanaya, the Massachusetts Department of Public Health (DPH) ayaa xusuusinaysa dadka degeni inay qaadaan feejignaanta dareen guud ahaan lagu taliyay si loogu ilaaliyo badbaado qof kasta, gaar ahaan carruurta yaryar, xagaagan.

**Ka ilaalinta Qaniinyada Shilinta**

Noocyo gaar ah oo shilinta ah ayaa ku qaniini kara ama kaa dhigi kara inaad la xanuusato cuduro sida cudurka Lyme iyo fayraska Powassan. Shilintu badanaa caadi ahaan waxaa laga helaa meelaha qoyaanka ah, dooga leh, iyo leh aag doog leh, ay ku jiraan daaradaada. Shilintu keliya waxay ku dhegtaa marka aad si toos ah u taabato — ma boodi karaan ama ma duulaan. Raac tallaabooyinkan si looga caawiyo naftaada inaad ka ilaaliso qaniinyada shilinta:

* Naftaada ka baadh shilinta hal mar maalintii — waa shayga keliya ee ugu muhiimsan ee aad samayn karto.
* Isticmaal sunta cayayaanka oo ay ku jirto waxa ay ka samaysan tahay ee EPA ka diiwaan gashan; had iyo jeer raac tilmaamaha summada.
* Iyaddoo ay oggolaanayso cimilada, xidho shaadh gacma dheere ah, midabku khafiifka yahay iyo saraawiisha dheer oo wata sharabaado. Tani waxay caawin doontaa inay shilinta ka ilaaliso maqaaraaga oo ay fududayso si loo ogaado shilinta saaran dharkaaga.
* Ka dib markaad wakhti ku qaadato dibada, qubeysku ayaa kaa caawin kara inaad iska maydhto shilinta ka hor inta aanay kugu dhegin iyo dhigida sharkaaga gudaha qalajiyaha kulayl aad ah leh ilaa 10 daqiiqo waxay caawin doontaa dilida shilinta.
* Xawayaanka rabaayada ah ee wakhti ku qaata dibada waxaa soo gaadha shilin, sidoo kale, oo waxay dib u keenaan shilinta gudaha. Kala hadal dhakhtarkaaga xoolaha waxa ku saabsan qaababka ugu wanaagsan si la isaga ilaaliyo xawayaankaagu shilinta iyo cudurka shilntu siddo.

**Ka hortag Qaniinyada Kaneecada**

Eastern Equine Encephalitis (EEE) iyo West Nile virus (WNV) waa labba cudur kaneecadu siddo oo ka dhaca gudaha Massachusetts. Iyaddoonay jirin wax xaalado EEE gudaha Massachusetts sanadkii la soo dhaafay, waxaa jiray sideed qof oo qabay WNV. Dabagalka kaneecadu waxay lama huraan u tahay ka warhaynta dhaqdhaqaaqa marka xagaagu uu soo galo. DPH waxay soo gelisaa waxyaabihii u dabeeyay ee ku saabsanaa howlaha sanadka oo idil bogga [Warbixinta Massachusetts Arbovirus](https://www.mass.gov/info-details/massachusetts-arbovirus-update).

Marka khatarta caabuqa aadamaha ee EEE ama WNV ma dhici doono ilaa badhtanka dabayaaqada xagaaga, dadka waxay leeyihiin door muhiim ah oo ay ka ciyaaraan ka ilaalinta nafahooda jirada khatar noqon karta. Si loogu diyaar garoobo xiliga kaneecada:

* Gura biyaha fadhiya gudaha iyo hareerta gurigaaga ama daarada si looga hortaggo inay kaneecado ku taranto.
* Dib u dayactir shaashada daaqada iyo albaabka si aad uga fogayso kaneecada gurigaaga.
* Isticmaal sunta kaneecada ay ku jiraan waxyaabaha EPA ka diiwaan gashan si waafaqsan tilmaamaha.
* Xidho shaararka gacmaha dheer, surwaal luga dheer, iyo sharabaado si loo yareeyo maqaarka suntu gaadho marka cimiladu oggolaato.

Macluumaadka dheeraadka ee ku saabsan Ka hortagga kaneecada iyo jirada tagfidu qaado, booqo DPH [Shilinta](https://www.mass.gov/mosquitoes-and-ticks) boggeeda.

**Badbaadada Biyaha iyo Berkada**

Qaraqanka waa sababta keenta dhimashada carruurt yaryar, qaran ahaan iyo gudaha Massachusetts, iyaddoo berkadaha xaga dambe ee daaradu waxay keenaan khatarta ugu saraysa ee carruurta ka yar da'da 5. Si looga caawiyo ka hortagga dhaawaca la xidhiidhka biyaha iyo qaraqanka:

* Kormeer carruurta gudaha iyo dibada biyaha ku jirta wakhtiyada dhammaan.
* Mar kasta oo dhallaanka iyo socod baradku ay ku jiraan gudaha ama hareeraha biyaha, ay ku jiraan baadka qubayska, oo qof wayn waa inuu u jiraa dherar ilaa gacanta ah wakhtiyada oo dhan iyaddoo la bixinayo "kormeerida taabashada."
* Bar carruurtaada inay had iyo jeer oggolaanshe waydiisato ka hor tegida meel u dhow biyaha.
* Madaxa ha u gelin biyaha.
* Ha dabaalan muddada duufaanka ama marka ay jiraan hilaaca.
* Si buuxda u gaar yeel guriga iyo aaga ciyaarta ee daarada aaga berkada leh dayrka. Ka feker qufulada albaabka otomaariga ah ama digniinaha si looga hortaggo gaadhida.
* Ka saar waxyaabaha sabeeya, kubbadaha, iyo caagaga kale dhanka berkada isticmaalka ka dib markaas carruurtu ma doonyaan inay gaadhaan. Ka dib marka carruurtu dhammeeyaan dabaasha, amni ka dhig berkakdda markaas dib uma soo galayaan.
* Hayso qalabkabadbaadada (birta qoolaaban ama ilaaliyaha nolosha) iyo telefoon u dhow berkada.
* Carruurta aan dabaalan karin, u isticmaal jaakeedka badbaada Ilaalada Xeebaha la oggolaado ee si quman u dhegan. DPH, oo la shaqaynaysa USCG, waxay sameeyeen fiidyaha tijaabada leekaanshaha ee caawin kara tijaabada leekaanshaha saxda ah ee jaakeedka badbaadada nolosha : <https://youtu.be/1I3VZf-NqPc>.
* Ha u isticmaalin boombalada sida "buushka garbaha lagu xidho" ama "boombalo dhuudhuuba" gudaha meesha jaakeedka badbaada nolosha. Kuwan looguma talo gelin inay badbaadiyaan dabaal yahanada.

Gudaha aagaga dabaasha dad waynaha:

* Dooro goobaha dabaasha ee haysta badbaadada nolosha mar kasta oo ay suuragal tahay, oo keliya ku dabaalo gudaha aagaga dabaasha loo qoondeeyay.
* Hadda iyo jeer la dabaalo saaxiib.
* Raadi boodhadhka calaamadaha xeebta. DPH waxay ururisaa [xogta tayada biyaha xeebta](https://www.mass.gov/beach-water-quality) oo waxay ku wargelisaa dad waynaha wax ku saabsan heerarka bakteeriyada si loo yareeyo jirada iyo dhaawaca la xidhiidha dabaasha.
* Garo xadadka xirfadahaaga dabaasha. Iyada oo lagu jiro barnaamijka [Baro Dabaasha](https://www.mass.gov/service-details/learn-to-swim), gobolku waxa uu bixin doonaan casharada dabaasha bilaashka ah ee carruurta berkadaha la doorto dhammaan Commonwealth laga bilaabo Juulay 2023.

Ka feker noqoshada badbaadiyaha nolosha: Commonwealth waxay shaqaalaynayaan badbaadiyayaasha nolosha xaga gudaha dhulka iyo xeebaha badda, siiba berkadaha dabaasha. Sanadkan, Maamulka Healey-Driscoll waxay soo qaadeen mushahar saacadle ah ee shaqaalaha berkada iyo daafaha biyaha oo u dhexaysa $22 ilaa $27. Codsadayaasha u qalmaa waxay heli doonaan ilaa $1,000 saxiixida gunnooyinka. Macluumaadka dheeraadka ah, booqo [websaydka nolol badbaadinta](http://www.mass.gov/lifeguards). Waaxda Dhowrida iyo Raaxaysiga

**Badbaadada Daaqada**

Dhicitaanadu waa sababta keenta dhaawaca carruurta. Dhicitaanada daaqadaha ku lugta leh carruurta dhalin yarada gaar ahaan waa khatar – oo waa laga hortaggi karaa. Shaashadahu aday xoog leh ma leh oo ka ilaalin kara dhicitaanta carruurta ee daaqaha. Si la isaga ilaaliyo dhicitaanada daaqada, waalidka iyo daryeelayaashu waa inay:

* Ka fogeeyaan kuraasta – oo wax kasta oo ilmahu fuuli karo – daaqadaha.
* Ka fur daaqadaha xaga sare, xaga hoose haka furin, marka ay suuragal tahay oo xidh dhammaan albaabada iyo daaqadaha aan furnayn.
* Hubi carruurta in had iyo jeer la kormeero.
* Ku rakib qalabka ilaalinta daaqada degdeg loo sii daayo oo laga heli karo dukaanada qalabka iibiyo badankooda.

Si aad u barato wax badan oo ku saabsan ka hortagga dhaawaca carruurtnimada, booqo websaydka [DPH barnaamijka ka hortagga iyo xaiamaynta dhaawaca](https://www.mass.gov/orgs/injury-prevention-and-control-program).

Tilmaamaha dheeraadka ah ee ka hortagga dhicintaanka carruurta waxa alaga heli karaa Xarunta Maraykanka ee Xakamaynta iyo Ka hortagga Cudurada [websaydka ka hortagga dhicitaanka](https://www.cdc.gov/injury/features/child-injury/index.html).

**Badbaadada Baabuurka**

Kaga tegida carruurta iyo xawayaanka gudaha baabuurku waxay noqon kartaa mid aad u khatar ah.Marka lagu jiro bilaha xagaaga ee New England, heerkulka baabuurka xidhan sare ayay degdeg ugu kacdaa, oo baabuurku waxa uu noqon karaa meel khatar u leh ilmaha ama xawayaanka lagaga tago, xitaa inyar ha ahaatee.

Si aad badbaado ugu dhigto carruurtaada iyo xawayaanada gudaha iyo hareeraha baabuurta:

* Weligaa hakaga tegin carruurta ama xawayaanka keligood gudaha baabuur meel la dhigay, xitaa markay hurdaan ama xayiran yihiin, iyo xitaa haddii daaqadahu ay furan yihiin.
* Had iyo jeer eeg gudaha baabuurka – xaga hore iyo xaga dambe – ka hor qufulida albaabka iyo fogaanshaha.
* Haddii ilme maqan yahay, eeg baabuur kaaga marka koowaad, ay ku jirto xaga dambe ee xidhan.
* Samee sheeyada si aad naftaada u xusuusiso in ilmaha ama xawayaanka gudaha baabuurka, sida inaad dhigto boorsadaada ama shandadaada kursiga dambe markaas waxaad eegi doontaa halkaas markaad ka degayso baabuurka.
* Had iyo heer quful baabuurkaaga oo ka fogee furayaasha carruurta.
* Xaqiiji kormeerka ku habboon marka carruurtu ay ku ciyaarayaan aagaga u dhow baabuurka meel la dhigay.

**Haddii aad aragto ilma yar ama xawayaan keliya gudaha baabuur kulul. soo wac booliska. Haddii ay dhiban yihiin iyaddoo ay sababtay kulaylku, ka bax sida ugu dhaqsida badan ee suuragalka ah oo soo wac 911 isla markaaba.**

Xusuuso, dhammaan da'aha 12 jirka iyo kuwa ka yar waa inay raacaan kursiga dambe, si sax ah loo xakameeyay, xitaa muddada safarada shaqada degdega ah. Dhallaanka iyo socod baradku waa inay ku haraan kuraasta baabuurka dhanka dambe u jeeda ilaa ay gaadhaan miisaanka ugu badan ama dhererka uu oggolaado warshadeeyaha baabuurka badbaadada kursiga. Ugu yaraan, carruurtu waa inay raacaan kursiga dib u jeeda ilaa ay ka gaadhayaan ugu yaraan hal sano jir iyo miiska ugu yaraan 20 rodol.Waxaad heli kartaa macluummad badan oo ku saabsan badbaadada kursiga ilmaha DPH [websaydka](https://www.mass.gov/info-details/transportation-safety-and-injury-prevention).

**Ka hortagga Gaadhida Raabiyada**

Dhammaan xawayaanka naaslayda (xawayaanka dhogorta leh) waxay qaadi karaan raabiska oo waxaa caadi ahaan jara wax ka badan 100 xawayaan raabi sannad walba Massachusetts. Kiisaskan badankkd waxay ku dhacaan xawayaanada duur joogta ah sida dabacadeyga, ammaha, jiir dibadeedka, iyo danwacooyinka laakiin qaar xawayaanada rabaayada ah qaar (gaar ahaan bisadaha) iyo xawayaanada beerta sidoo kale waxay qaadaan raabiska.

Dadku waxay qaadi karaan fayraska raabiska marka xawayaanka cudurka qabaa qaniino, ama marka candhuufta xawayaanku meel xoqan ay gaadho ama indhaha qofka, sanka, ama afka uu taabto. Dadka uu qaniinay ama uu xagtay xawayaan, ama ka hela fiidmeer gudaha qolka halka qof uu hurday, ama iyaddoo ilma yar ama xawayaan rabaayad ah, waa inay wacaan guddidooda maxaliga ah ee caafimaadka ama DPH Waaxda Cudrada lambarka 617-983-6800 for advice wixii talo ah.

Tallaabooyinka ka hortagga raabiska waxaa ka mid ah:

* Bar carruurta inaanay weligood u dhawaanin xawayaanka aanay garanaayn – xataa haddii ay kuwa saaxiib leh ku muuqdaan.
* Uga warbixi xawayaan kasta oo u eg inay jiran yihiin ama dhaawacmeen sarkaalka xakamaynta xawayaanka maxaliga ah.
* Ku raaxeyso xawayaanada duur joogta ah meel fog oo ha u haysan xawayaanada duur joogta ah sidii xawayaan rabaayad ah camal.
* Hubso xawayaanka rabaayada ah in laga tallaalo raabiska. Sharci ahaan, dhammaan eyyada, bisadaha, iyo faraafirada waa in caadi ahaan laga tallaalaa raabiska.
* Ha uga tegin cuntadda ama biyaha xawayaanka rabaayada ah dibada. Xitaa weelasha madhan waxay soo jiidan doonaan xawayaanada duur joogta ah iyo kuwa iska meeraysanaya.
* Ha u saamixin inay xawayaanada rabaayada ah si xor ah isaga soc-socdaan. Ku hay daarad dayr leh ama xadhiga qoorta.
* Si amni ah u dabool qashinka. Qashinka aan daboolnayn waxa uu soo jiidan doonaa xawayaanada duur joogta ah iyo kuwa iska meeraysanaya.
* Ha daboolnaato meesha qiiqu ka baxo oo samee gododka qolka sare, qolka dhulka hoostiisa, berandayaasha si loo caawiyo ka fogaynta guriga xawayaanada duur joogta ah sida fiidmeerta iyo dibacadeyga.

###