

# Let's Beat the Bug!

## Dhiqlaha ku dil dharmaydhida

Dharka iyo gogosha oo la maydho ama la dhaqaa, waxay ka mid tahay siyaabaha ugu kharashka yar ee loo dili karo dhiqlaha ama kutaanta. Waana talaabo muhiim ah oo ka mid ah xakamaynta iyo la dagaalanka dhiqlaha hadaad adigu samaynaysid iyo hadaad u yeedhanaysid shirkada dawaynta cayayaanka labadaba. Waa hubaal in dhar dhiqidu disho dhiqlaha qaarkood balse waa qalajinta waxa sida fiican u dhamystiraya oo dilaya wixii ay dhaqidu ka tagto. Adeegsiga dhowrkan talaabo ee caqligalka ahi, waxay kuu sahlayaan in aad si fudud dharkaaga dhiqlaha uga cidhibtirtid oo aanay noqonin meel uu ku dhuunto marka aad guriga intiisa kale ka dabar goynaysid.



### Talaabooyin muhiim ah oo ku saabsan dhar maydhka iyo dabar goynta dhiqlaha

Waxa jira sadex talaabo oo muhiim ah marka aad dhar maydhka dhiqlaha ku dalaysid. Waxayna kala yihiin talaabooyinkana ,kala sooca dharka, maydhida, qalajinta iyo xafidida dharka nadiifta ah.

#### Kala soocida dharka

- Inta aanad dharka ka qaadin nawaaxigii ama qolkii dhiqlaha lahaa, u kala sooc sidii aad awelba ukala sooci jirtey marka aad dharka dhaqaysid adiga oo qayb kasta oo aad isku dhaqaysid bac ku wada ridaya. Qoro wixii macluumaad ah ee aad ubaahantahay inaad xusuusnaato waayo waxay kuu saamaxaysaa qaadista talaabo kasta iyo sida ay ukala horeeyaan si dharka ugu maydho heer kulka ugu haboon ee ay xamil karaan.



- Kala sooc dharka lamandaayada la gaynayo iyo kuwa mashiinka lagu dhaqayo. Ogoow dharka lamandaayada loogu talagalay lama qoyo balse waxad ku ridi kartaa qalajisada sid aad dhiqlaha uga dishid.

#### Marka lasoo gaabsho:

- Dharkaaga oo aad dhaqdaa waa sida ugu fudud ee aad ku dili kartid Dhiqlaha.
- Dharkaaga kala sooc oo ku kala gur bacaha qashinka inta aanad ka qaadin nawaaxiga dhiqlaha leh.
- Ku maydh oo ku qalaji dharkaaga iyo gogoshaada heerka ugu sareeya ee ay kulaylka xamili karaan.
- Hadii aad isleedahay dhiqlaa weli ku hadhay aqalkaaga, ku daa dharkaaga nadiifta ah bacda iyo sanduuqa ay ku jiraan si aan kutaan ama dhiqla mar labaad u gelin.

Wixii faah faahin dheeraad ah ee aad u baahantahay kala xidhiidh

Numbarkan macluumaadka dhiqlaha ee 612-624-2200 ama 1-855-644-2200

Ama booqo barta internetka ee [bedbugs@umn.edu](mailto:bedbugs@umn.edu) ama [www.bedbugs.umn.edu](http://www.bedbugs.umn.edu)

# Let's Beat the Bug!

- Markaad dharka bacaha ku ridid, afka si fiican uga xidh inta aanad ka qaadin meesha aad ku xidh xidhay. Adkee si aan dhiqlahu uga soo bixin oo ugu fidin aqalka intiisa kale iyo qolka dharmaydhka.

## Maydhida iyo qalajinta dharka:

- Bac kasta qaad oo ku af gembu mishiinka dhar dhaqida adiga oo isla sidaas ku samaynaya kuwa qalajinta u baahana. Waxa sidaas loo yeelayaa waa inaan dhiqluhu faafin.
- Bacaha ku afgembu mishiinada qalajisada ama maydhida, kadibna mid walba laalaab oo afka ka xidh isla markaasna ku wada dhex rid bac kale oo nadiif ah afkana kaga xidh oo adkee si aan dhiqle uga soo bixin oo qashinka ku rid.
- Bacaha madhan ee aad alaabta ka gurtay inta aanad tuurin ku sii dhexrid baco nadiif ah oo afka kaga adkee. Ku maydh oo ku qalaji dharka heer kulka ugu sareeya ee ay xamili karaan.
- Dharka qalalan ee nadiifta ah, ku rid qalajisada oo ku qalaji heerkulka ugu sareeya ama ilaa iyo 20 daqiiqo. Kadibna kuwa lamandaayada loogu talagalay gee lamandaayada marka aad dhiqlaha ka disho kadib waayo qalajintu ma nadiifinayso ee dhiqlaha keliya ayay ka dilaysaa.

## Xeraynta dharka nadiifta ah

- Laalaab dharka nadiifta ah islamarkiiba marka aad ka soo saartid qalajisada. Hadii aad dharka ku maydhaysid qolka dhar dhaqa ee apartmanka aad degantahay ama meelaha ganacsiga ee dharka lagu shaqo, isla markiiba dharkaaga ku gur bac marka aad qalajisada ka soo saartid. Ha dul saarin dharkaaga miiska laalaabka adiga oo aan markii si fiican hore uga hubinin oo ka eegin dhiqle.
- Dharkaas nadiifta ah ku daa bacaha ay ku jiraan ilaa iyo inta aad aqalkaaga imanaysid.
  - Hadii aad si fiican aqalkaaga uga dabargoysey dhigiqlahii, dharka ka gur bacaha oo xeree.
  - Hadiise aad dhiqlihii weli dagaal kula jirtid oo ay qaar weli hadheen, dharka ku daa bacahooda oo kala soo bax marba shayga aad u baahantahay oo keliya. Sidaasi waxay ka ilaalinaysaa dharka in mar labaad uu ku dhasho dhiqle iyo inuu helo meel kale oo uu ku dhuunto .



By Amelia Shindelar and Dr. Stephen Kells, 2012

Translated by Farhia M. Absie

Funding for "Let's Beat the Bug" Campaign provided by the United States Environmental Protection Agency and MDA. Additional assistance from the Minnesota Department of Health was greatly appreciated.

In accordance with the Americans with Disabilities Act, this information is available in alternative forms of communication upon request by calling 651/201-6000. TTY users can call the Minnesota Relay Service at 711 or 1-800-627-3529.

The University of Minnesota and MDA are equal opportunity educators and employers.

