

Let's Beat the Bug!

Macluumaad ku saabsan Dhiqlaha

- Dhiqluhu waa cayayaan yar, oo leeg midhaha tufaaxa. Kuwa da'da wayn ama waalidku waa balaadh wareegsan oo midabkoodu yahay casaan cafeeey xiga.
- Dhiqluhu wuxu quutaa dhiiga dadka wuxuna cuna la'aan ku noolaan karaa ilaa sanad. Inta badan dhiqluhu wuxuu soo baxaa habeenkii marka dadku hurdaan
- Waxa suurtagal ah in aan dadka qaarkood dareemin in dhiqle qaniiney.
- Hadii ay kula tahayin in dhiqle ama kutaani ku gashay, baadh oo ka raadi gogoshaada iyo meelaha la fadhiisto dhiqle, ama meel dhiig ku yaalo qaniinyadiisa kadib iyo xuubkiisa ama maqaar uu ka tegey.
- Waxakale oo aad ka raadisaa, furaashyada, sariirta biraheeda ama looxyada ay ka samaysantahay eek u wareegsan, gogosha ku goglan, meelaha dildilaacsan iyo meelaha dulleela ee dhulka iyo alaabtaba. Daaqadaha iyo albaabadu meelaha ay isaga yimaadaan ee iska qabsadaan iyo xataa dal daloolada korantada la geliyo.
- Ogoow dhiqlaha ama kutaantu waa wax yar oo blaadhan aad u dhaksobadan.

Wixii faah faahin dheeraad ah ee aad u baahantahay kala xidhiidh Numbarkan macluumaadka dhiqlaha ee 612- 624-2200 ama 1855-644-2200 Ama booqo barta internetka ee bedbugs@umn.edu ama www.bedbugs.umn.edu

Xakamaynta Dhiqle ee Aqalka

Marka aad isku deyaysid inaad dhiqleha ka xakamaysid aqalkaaga:

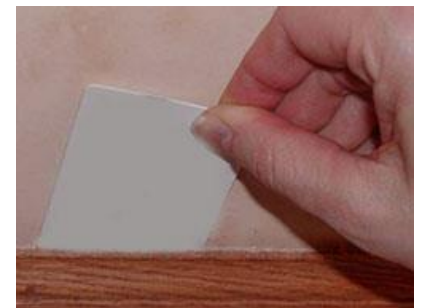
- HA SAMAYN inaad isticmaasho dawooyinka loogu talagalay beeraha.
- HA SAMAYN inaad isticmaasho dawooyin la isku dar daray oo guri lagu sameeyey hana iibsan kiimiko uu sameeyey qof aan sharci ama shati lahayni.

Sida ugu haboon ee aad Dhiqlaha aqalkaaga uga xamaynkartaa waa isku darka kiimikooyin iyo kulayl cabiran oo ay sameeyaan dhaqaale ka socda shirkada la dagaalanka cayayaanku ee (PMP) Nasiibdaro waxa laga yaabaa in kharashoodu badanyahay sidaa darted waxanu kuusoo diyaarinay macluumaad sidii aad adigu isikaga xakamaynlahayd ee ula dagaalami lahayd.

Sidaad adigu isagala dagaalantaa dhiqlahu way yara adagtahay wakhti badana way u baahantahay. Waxyaababa aad u baahantahay inaad samayso ayaa ka mid ah inaad alaabta guriga eek ala duwan kala gurto. Waa inaad qorshaysaa sida aad qol kasta gooni ugu dawayn lahayd. Waa inaad diyaarsataa nawaaxi nadiif ah oo aad dawaysay dhulka, hareeraha, daaqadaha iyo kaarbedkaba. Eeg www.bedbugs.umn.edu si aad macluumaad kale oo dheeraad ah uga heshid. U rar shaykasta oo aad dawaysey ama nadiifisay nawaaxigii ama qolkii aad nadiifsatay.

Gacan ku dilka dhiqluhu ma aha boqolkiiba boqol: Waad qaban kartaa oo bur burin kartaa dhiqlaha. Ku dheji koolada warqada ah oo ku qaad. Sidaasi waxa laga yaabaa inay yarayso tirade dhiqlaha hadii aad in mudo ah ku celisid.

Qalabka aad u baahantahay inaad ku ugaadhsato dhiqlaha waxa ka mid ah: Toosh, kaadh yara adag oo ah kuwa bangiga ama kuwa baska lagu raaco. Koolada warqada ah, bacaha qashinka la iskaga rido iyo biyo kulul oo saabuunaysan.



Taalaabooyinkan qaad: Adiga oo tooshka ku ifsanaya isticmaal kaadhka oo kaga baadh dhiqlaha adiga oo la raacaya dal daloolada iyo meel walba oo uu ku dhuuman karo si aad ugaga soo saarto kadibna isla markiiba kooladii warqada nahayd oo kuu diyaar ah ku dhegi si aad ugu qab qabatid. Kadibna biyihii kululaa iyo ee saabuunta lahaa kusoo tirtir wixii

Let's Beat the Bug!

hadhaa ah oo kusoo nadiifi dhiqlaha uguntiisii, dhiigiisii, xuubkiisii ama haragiisii iyo wixii dheecaan ah ee meesha ku hadhay.

Faakiyuumgarayntu aad ayay kaaga caawinaysaa dilida wixii dhiqle ah ee meelaha ku hadh hadhay ama ku daatay inaad markiiba ku qaqabatid oo ku nadiifisid. Faakiyuum garee meelaha saldhigyada u ah qalabka korantada la geliyo sida tifiiga, sameecadaha iyo meel walba oo aad isleedahay dhiqlahu wuu ku dhuuman karaa adiga oo isticimaalaya tuubada faakiyuumka.

Hadii aad isticmaalaysid faakiyuumka aan lahayn warqada qashinka, islamarkiiba bac kaga shub qashinkaasi oo si adag afka uga xidh si aanu uaga soo bixin wax dhinqle ama kutaan ahi kadibna markiiba tuur. Islamarkiiba si wanaagsan u nadiifi faakiyuumka. Hadii aad isticmaalaysi faakiyuumka leh warqada qashinka isagana marka aad ku dhamaysatid, islamarkiiba ka fur warqadaasi oo ku xidh bacda qashinka kadibna tuur oo qashinka ku rid. Ka hudhi faakiyuumka in ay wax dhiqle ahi ku hadheen iyo inkale oo dil wixii ku hadhay si aanay aqalka ugu fidin.

Uumigu waa talaabo hadii si sax ah loo qaado muhiim u ah ladagaalanka iyo dilida dhiqlaha inta uu weli ugxanta yahay iyo marka uu dhalinta noqdo labadaba. Hase yeeshee waxaa muhiim sii ah nooca iyo samayska steemerka ama uumibixiyaha aad isticmaalayso. Sidaas darteed waxad u baahantahay inaad isticimaasho uumi bixiye awood fiican leh oo u dhigma kuwa ay shirkaduhu isticimaalaan oo kale lehna awooda 1 galaan lehna meesha laga cabiro ee marba kor ama hoos awoodiisa looga qaadi karo.

Isticimaal uumi bixiye leh tuubada loogu talagalay in lagu ummiyo alaabta ku tahaadhan marada sida kuraasida oo kale taasi oo uumiga si fudud ugu gudbinaysa harqadaha marada ah oo ka dilaysa dhiqlaha. Waxakale oo aad la raaci karaysaa ama la tiigsan karaysaa tuubadaas dhuunta dheer daahyada iyo hadoolkooda. Loomase baahna uumi bixiye soo hurgufa ama soo daadiya dhiqlaha oo keliya balse waa in uu noqdaa uumi bixiye awoodiisu dhantahay 160-180 farenheight. Marka aad uumidid alaabta islamarkiiba waxad awoodiisa ku cabiri kartaa heer kulbeeg si aad u ogaato in hawshu si fiican u socoto. Taxader marka aad isticmaalaysid uumi bixiye waayo wuxu dhalin karaa dab.



Dharmaydhku waa talaabo aad u muhiim ah oo dhiqlaha ka disha shayda lagu ridi karo mishiinka dhar maydhaha iyo qalajisada. Uruuri gogosha, maryaha wax lagu tiri tiro iyo wixii dhar ah ee dhaqmi kara oo dhan. Ku gur bacaha qashinka oo afka kaga xidh ilaa inta aad gaynayso qolka dhar dhaqa ee aad maydhayso si aad u yarayso fidida dhiqlaha. Isticimaal heer kulka ugu sareeya ee ay maryahu xamili karaan. Shayada aan llogu talo gelin in mishiinka lagu dhaqo, qalajisda ku rid oo ku qalaji mudo 30 daqiiqo ah ama inii ay xamili karaan si uu dhiqlahu uga dilmo.

Qaboojintu iyo talaagada qaybta firiisiiyaha ah lagu rido shayada qaar ayaa iyana ah talaabo kale oo lagu layn karo dhiqlaha. Waxa keliya ee aad u baahantahay waa Firiisar iyo wakhti. Marka aad doonaysid

Let's Beat the Bug!

inaad dhiqlaha ku dishid qaboojiyaha, waxad u baahantahay inaad u dayside mudo ilaa afar maalmood ah. Waana inuu heer qaboojiyuhu taaganyahay ilaa iyo 0 F. farenhayt.

Galalka furaashka: Gal gelinta furaashyada iyo bogos isbriinadu waxay ka mid yihiin talaabooyinka lagaga hortegi karo aas aaska dhiqlaha waayo waa meelaha ugu muhiimsan ee uu ku kobco kuna tarmo. Waana meelaha ugu adag in laga cidhibtiro dhiqlaha mar hadii uu ku dhasho. Sidaas darteed way fiicantahay inaad gal gelisid si aad ugu xakamaysid dhiqlaha ku dhashay uguna hortagtid ku dhalashadiisa. Mudo 2 todobaad gudahood ah ayaa dhiqluhu ku dhintaa marka furaashka iyo bogos isbirinrka galka la geliyo hase yeeshee waa muhiim in loo daayo ilaa iyo mudo sanad iyo badh ah ama 18 billod. Taa waxa sii dheer in galalka furaashyada si fudud loo nadiifin karo hadii uu dhiqle ku dhasho. Marka aad iibsanaayid galal, waa muhiim inaad iibsadit kuwa loogu tala galay xakamaynta dhiqlaha waayo galalka qaarkood waa kuwo loogu talagalay elerjiyada. Ogoow galalkaasi ma aha kuwo wax ka qabanaya xakamaynta dhiqlaha.



Kulayl qalalan. Kulaylka aan qoyaanka lahayn ayaa isna ah talaabo muhiim ah oo lagula dagaalami karo dhiqlaha. Hase yeeshee waa talaabo ay isticimaali karaan shirkadaha la dagaalanka iyo dabar goynta cayayaanka. Waayo shirkadahaasi waxay cabiri karayaan heer kulka ay qolalku u baahanyihiin iyo habka ugu fiican si uu uga dhinto dhiqluhu. Fadlan ha isku deyin inaad adigu samaysid talaabadan.

Sunta cayayaanka ayaa iyana ah si kale oo lagu laynkaro laguna xakamayn karo dhiqlaha waayo waa u caado dhiqluhu in aanu ku raagin meeshii uu ku tarmay oo uu fido sidaasi darteed, waa muhiim inaad si taxader leh u isticimaashid suntan. Fadlan akhri qoraalka labalka ku qoran oo raac talaabdaas. Waxase naga talo ah, inaad u yeedhatid shirkada shaqadeedu tahay la dagaalanka iyo ka hortaga cayayaanka si ay iyaku u daweyaan aqalka. Ka feejignoo isticimaalka sun ay ku qorantahay in lagu laayo cayayaan kale oo aan dhiqle ahyn waayo waxay qaarkood keenaan in dhiqluhu kala firdho oo sii tarmo.

By Amelia Shindelar and Dr. Stephen Kells, 2011

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.

