



## WAXA LA SAMEEYO DHIB DEGDEG AH KA DIB

Waxa muhiim ah inaad dagan tahay marka u jiro dhib degdeg ah ama ka dib ba. Ka dib marka dhib degdeg ahi dhaco, xaaladda in alaale intii aad war ka heli kartid isku day inaad ka heshid adiga oo daawanaya telefishanka, dhageysanaya raadhyowga, ama isticmaalaya Internetka.

Sidii go'aan looga gaadhi lahaa inay fiican tahay inaad guriga sii joogtid iyo in kale waxay ku xidhan tahay nooca dhibka degdegga ah. Waxa dhici karta in saraakiisha dawladdu kuu sheegaan waxa laga rabo inaad sameysid. Marrarka qaarkood, sababtoo ah yarida warka la hayo waxa dhici karto in loo baahdo inaad adugy go'aan ka gaadhid waxa u fiican naftaada iyo qoyskaaga.

### Maalmaha ku Xiga Aafo:

Sii wad inaad wixii fariimo ah ka dhageysiga telefishanka, raadhyowga, ama habka digniinta degdegga.

### Haddii ay qasab kugu noqoto inaad gurigaaga sii joogtid dhawr cisho:

- Marka hore cun cuntada ku jirta qaboojiyaha, oo ah cuntada si dhakhso badan u xumaata.
- Mar xigta, cun wixii ku jira barafeeyaha (freezer).
- Ugu dambaysii cuntada qallalan ama qasaca ku jirtid.
- Cun cuntada ku jirta alaabtaada ku-talogalka degdegga; xusuuso in loo baahan yahay in alaabtaasi kuu gaadho saddex cisho.

### Haddii alaabtaada ku-talogalka degdegga sii yaraanayso:

- Sii wad inaad cabtid qadarka biyaha ah ee aad u baahan tahay.
- Isku day inaad yareysid qadarka biyaha ah ee aad u baahan tahay adiga oo is dajinaya joogayana meel qabow.

### Haddii biyuhu kaa yaraadaan, qasabna ay kugu tahay heshid biyo dheeraad ah, isku day:

- Inaad booqatid goobaha lagu qaybinayo biyaha caag ku jira ee ay bixinayaan hay'adaha gurmada aafaddu.
- Warka ku saabsan sida loo nadiifiyo biyaha ka dhageyso hay'adaha caafimaadka ee degmadaada.

### Haddii cuntaadu sii yaraaneyso:

- Isku day inaad cuntid hal cunto miisaaman maalin kasta.

Waxa ugu muhiimsan ee aad sameyn kartid waa adigoo dhegaysta warka isna dajiya. Saraakiisha magaalada, degmada, iyo gobolku waxay soo saareen qorsheyaal loogu talagalay dhibka degdegga ah. Marka dhib degdeg ahi dhaco ka dib, waxa muhiim ah inaad raacdid fariimahooda iyo taladooda. Waxay ku siin doonaan warkii ugu dambeeyay. Haddii aad is dajisid, waxa aad gargaar ka geysan doontaa sugidda amaanka naftaada iyo qoyskaaga.

---

**Ready in 3 (Diyaar ku Noqo 3 talaabo)** waa barnaamij loogu talagalay degdeg-u-diyaarsanaanta Missouri dhexdeeda. Waxa barnaamijka soo qabanqaabiyay Wasaaradda Caafimaadka iyo Adeegyada Waayeelka ee Missouri. **Ready in 3** waxa loogu talagalay in dadka iyo beelaha lagaga caawiyo diyaar u-noqoshada noocyo badan oo ah degdegga ama aafuoyinka sida duufaanada ilaa argagaxisada. Wixii war dheeraad ah, u booqo [health.mo.gov/emergencies/readyin3](https://health.mo.gov/emergencies/readyin3).