

# SHAN WAXYAABOOD OO FURE U AH CUNTO BADBAADO LEH



## NADAAFADDA ILAALI

- ✓ Gacmahaaga dhaq ka hor intaadan cuntada taabanin iyo inta badan wakhtiga diyaarinta cuntada.
- ✓ Gacmahaaga dhaq isticmaalka musqusha kadib.
- ✓ Nadiifi dhammaan dusha sare ee qalabka loo isticmaalo diyaarinta cuntada.
- ✓ Ka ilaali jikada cuntada cayayaanka iyo xayawaanka kale.

### MAXAA YEELAY?

In kasta oo inta badan noolaha il maqabatada ah ee (Microorganisms) aysan keenin cudurro, hadana noole il maqabato ah oo halis ah ayaa si ballaaran looga helaa carrada, biyaha, xayawaanka, iyo dadka. Jeermis-yadaas il maqabatada ah waxaa lagu kala qaadaa gacmaha, taabashada dharka, iyo alaabta jikada, gaar ahaana looxa ama alwaaxa jarjarista loo isticmaalo, waana lagu gudbin karaa haddii ay xiriir la yeelat cuntada taasoo keeni karta cudurrada ka dhasha cuntada.



## KALA SAAR CUNTOOYINKA CAYRIINKA AH IYO KUWA BISIL

- ✓ Kala saar hilibka cayriinka ah, sida hilibka digaagga, cuntada badda iyo cuntooyinka kale.
- ✓ Adeegso qalab iyo agab kala duwan sida mindiyo iyo looxa jarjarista si aad u kala maareyso cuntooyinka cayriinka ah.
- ✓ Cuntooyinka ku kaydi weelal sida kululayso, si looga fogaado xiriirka ka dhexeeya cuntooyinka cayriinka ah iyo kuwa la diyaariyey.

### MAXAA YEELAY?

Cuntooyinka cayriinka ah, gaar ahaan hilibka xoolaha, hilibka digaagga, cuntada badda, iyo cabitaankooduba, waxay yeelan karaan jeermisyo halis ah oo lagu kala gudbin karo cuntooyinka kale inta lagu jiro diyaarinta iyo kaydinta cuntada.



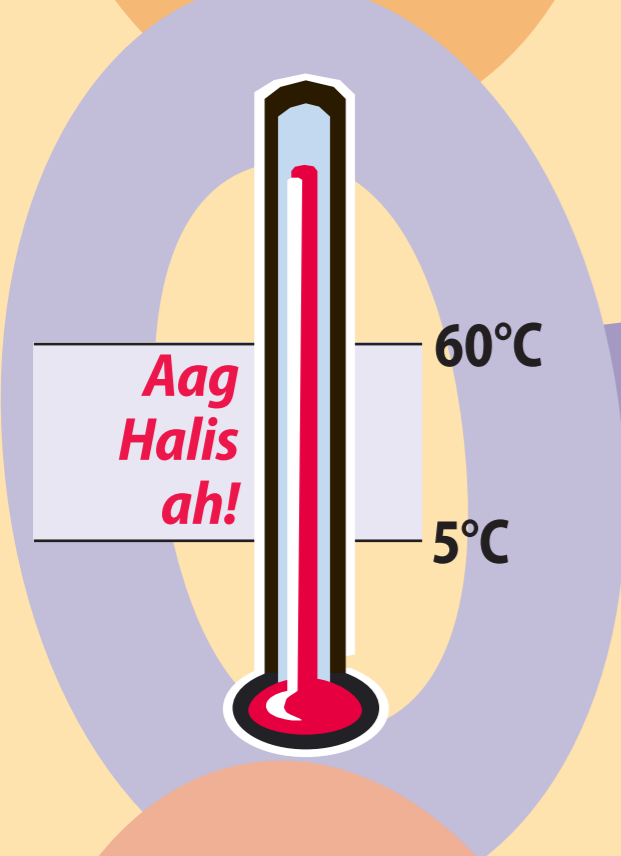
## SI FIICAN U KARI

- ✓ Cuntada si fiican u kari, gaar ahaan hilibka xoolaha, hilibka digaagga, ukunta iyo cuntada badda.
- ✓ Cuntooyinka sida maraqa waa in la hubiyaa in karkarka uu garay heer kul dhan 70°C.
- ✓ Hilibka xoolaha iyo midka digaagga, hubso inuu si fiican u karay, adigoo isticmaaliyo heer kul beega.
- ✓ Sifiican u kululee cuntada marhore la kariyay.

### MAXAA YEELAY?

Cunto karinta saxda ah waxay dishaa dhammaan khatarta jeermisyada. Daraasado la sameeyay ayaa muujiyey in hubinta cuntada lagu kariyo heerkul dhan 70°C ay kaa caawin karto inay tahay mid la cuni karo oo badqab leh.

Cuntooyinka u baahan fiir gaar ah waxaa ka mid ah hilibka la jaro, roostada la duubay, lafdhabarka hilibka ee weyn iyo hilibka digaagga oo dhan.



## KU ILAALI CUNTADA HEERKUL BADBAADO LEH

- ✓ Ha kaga tagin cuntada karsan heerkulka qolka in ka badan 2 saacadood.
- ✓ Si degdeg ah u geli qaboojiyaha (Firinjeerka) cuntada la kariyay oo dhan iyo cuntada halaabi karta ama qurmi karta, hubi in qaboojiyahu yahay wixii ka hooseeya 5°C.
- ✓ Cuntada karsan ku ilaali Tuubooyinka kuleelka (in ka badan 60°C) ka hor inta aanad diyaarin.
- ✓ Wakhti dheer ha kaydinin cuntada, xitaa qaboojiyaha ama Firinjeerka haku kaydinin.
- ✓ Ha ku dhalaalinin cuntada barafowday heerkulka qolka.

### MAXAA YEELAY?

Noolaha il maqabatada ah (Microorganisms) si degdeg ah ayay u tarmin karaan haddii cuntada lagu kaydiyo heerkulka qolka. Adigoo doorayanaya ama ku adkaysanaya heerkul ka hooseeya 5 °C ama ka sarreeya 60 °C.

Noolaha il maqabatada ah hoos ayaa loo dhimi karaa ama waa la joojin karaa, halka qaar kale oo khatar ah oo noolaha il maqabatada ah ay wali ku koraan wixii ka hooseeya 5°C.



## ISTICMAAL BIYO BAD QAB LEH IYO WALXO CAYRIINKA AH

- ✓ Isticmaal biyo bad qab leh ama daaweeyee si aad uga dhigto mid bad qab leh.
- ✓ Dooro cunto cusub oo caafimaad leh.
- ✓ Dooro cuntooyinka loo habeeyey si badbaado leh, sida caanaha la na diifiyay.
- ✓ Dhaq miraha iyo khudaarta, gaar ahaan haddii aad doonaysid inaad cayriin ku cuntid.
- ✓ Ha cunin ama ha isticmaalin cunto dhacday.

### MAXAA YEELAY?

Waxyaabaha cayriinka ah oo ay ku jiraan biyaha iyo barafka, waxaa laga yaabaa inay la wasakhoobaan jeermisyo halis ah iyo kiimikooyin. Kiimikooyin sun ah ayaa laga yaabaa inay ku samaysmaan cuntooyinka isbadalay iyo kuwa caaraystay. Feejignaana ku aaddan doorashada walxaha cayriinka ah iyo tallaabooyin sahlan sida dhaqidda iyo diirimaadka/ kululaynta ayaa yareyn kara khatarta.

**Aqoon = Ka hortag.**