

**Abaaruhu** - muddo dheer oo aan lahayn roob, baraf ama roobab kale - waxay socon karaan bilo ama xitaa sannado, taasoo saameyn ku yeelan karta deegaanka, beeraha, iyo caafimaadkeena.

Wixii macluumaad ah ee ku saabsan xaaladaha hadda ka jira Maine, fadlan booqo [Hay'adda Maareynta Xaaladaha Degdegga ah ee Maine \(Maine EMA\)](#), [Xarunta Xakamaynta iyo Ka-hortagga Cudurrada ee Maine \(Maine CDC\)](#), ama [Kormeerka Abaarta ee Maraykanka](#).



## Saamaynta Caafimaadka ee ka dhalata Abaaraha

- Helitaanka biyo nadiif ah oo la cabbo oo yaraaday.
- Fadhiidnimo iyo uruurinta wasakhawga biyaha oo kordhay.
- Heerarka biyaha oo hooseeya (saameyn ku leh nadiifinta, fayadhowrka, dhaqidda gacmaha, iyo nadaafadda).
- Khatarta cudurrada faafa iyo kuwa ka dhasha fayraska oo kordhay.
- Khatarta sii kordheysa ee dabka duurjoogta ah, taasoo ka sii daraysa tayada hawada isla markaana kordhinaysa khatarta caabuqyada neef-mareenka iyo dhibaatooyinka neefta.

Dadka deegaanka ee isticmaala biyaha ceelka ayaa laga yaabaa inay saameyn weyn ku yeeshaan dhibaatooyinka caafimaad ee ka dhasha abaaraha.

## Tallaabooyinka ilaalinta biyuhu waa muhiim waana in la bilaabo goor hore!

Inta lagu jiro abaarta:

- Iska ilaali inaad musqusha ku dhaqdo biyo ka dib markasta isticmaasho.
- Qubeys gaaban qaado (ka yar 10 daqiiqo) oo dami biyaha inta aad shaambo ku shubaysan.
- Kaliya ku dhaq weelka iyo dharka marka ay si buuxda u buuxsamaan, oo isticmaal wareegga gaaban ee mashiinnada.
- Istickmaal biyo cawlan: Biyaha si khafiif ah loo isticmaalo ee laga helo ilo sida qubaysyada, musqulaha, iyo saxannada musqusha waxaa lagu soo ururin karaa iyadoo baaldi la geliyo qubeyska ama saxanka ka dibna loo isticmaalo waraabinta dhirta iyo cawska, dhaqidda baabuurta, iyo nadiifinta musqusha. *Biyaha cawlan ammaan ma ahan in la cabbo.*

Waxaad yareyn kartaa khatarta dabka duurjoogta ah inta lagu jiro abaarta adigoo iska ilaalinaya godadka dabka, daminta dabada sigaarka ciidda ama biyaha ka hor inta aadan tuurin, nadiifinta burushka qalalan, iyo ka fogaanshaha rashka.

## Macluumaadka & Badbaadada Ceelka

Inta lagu jiro abaarta, isticmaal biyaha maalinta oo dhan si aad biyaha dhulka hoostiisa ah u siiso waqti ay ku buuxiyaan. Haddii ceelkaagu qalalo, ha ku shubin biyo kale oo qalaad, maadaama uu dhaawici karo ama uu wasakhayn karo ceelka. Fiiri [Guddiga Hawlaha Abaaraha ee Maine & Waaxda Beeraha, Ilaalinta iyo Kaymaha ee Maine \(Maine DACF\)](#) si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan abaarta iyo gargaarka la heli karo.

Iyadoo aan loo eegin xaaladda abaarta, biyaha ceelka waa in laga baaraa wasakhda iyo kiimikooyinka waxyeellada leh 3-5 sano kasta. [Xarunta Xakamaynta iyo Ka-hortagga Cudurrada ee Maine \(Maine CDC\)](#) waxay siisaa caawimo bilaash ah iyo macluumaad baaritaan milkiilayaasha ceelasha gaarka loo leeyahay.