

Let's Beat the Bug!

Macluumaadku saabsan Dhiqlaha

- Wakhtigaaga qaado marka aad raadinaysid dhiqlaha.
- Qalabkani gacantaada ha kuugu diyaar ahaado marka aad baadhaysid dhiqlaha ama kutaanta.
- Toosh
- Caard Bangi ama shay la mid ah
- Koolada warqada ah
- Maro yar iyo biyo kulul oo saabuun leh
- Bacda qashinka
- Galalka furaashyada.
- Hagaajiso nawaaxi nadiif ah oo aad u wareejisid marba shayga aad ka baadhay ee ka nadiifisid Dhiqlaha.
- Ka baadh Dhiqlaha ama Kutaan Meelaha la seexdo, halka la fadhiisto,
- Furaashyada, sariiraha qararkooda, gogosha, alaabta fadhiga iyo dhulka ilaa saldhiga alaabta culus ee furniturka ah, fareemada daaqadaha iyo albaabada
- Meelaha korantada la geliyo ee dal daloola.
- Inta aad raadinaysid dhiqlahana burburi oo dil marba wixii aad heshid.
- Ogoow talaabadani mawada dilayso dhiqlaha laakiin waxay kaa cawinaysaa inay yarayso tiradiisa.
- Ogoow dhiqlaha ama kutaantu waa wax yar oo balaadhan aadna u dhaksobadan.

Wixii faah faahin ah ee ah
Numbarkan macluumaadka
dhiqlaha ee 612- 624-2200 ama
1855-644-2200

Ama booqo barta internetka ee
bedbugs@umn.edu ama
www.bedbugs.umn.edu

Sida aad Dhiqlaha gacantaada ugu xakamayn kartid

La dagaalanka dhiqlaha ama kutaanta ee aad adigu samaysaa waxay ka bilaabmataa baadhitaan taxader leh adiga oo islamarkaasna bur burinaya marba wixii aad heshid. Waa muhiim inaad si taxader leh u baadhid qolalka aad isleedahay way leeyihiin iyo meel walba oo ay ku dhuuman karaan. Waa inaad samir ulaahaataa baadhitaanka iyo la dagaalanka dhiqlaha ama kutaanta. Talaabooyinkani ma aha kuwo wada dilaya dhiqlaha laakiin waxay kaa cawinayaan oo yaraynayaan tiradiisa.

Qalabka lagama maarmaanka u ah ladagaalanka dhiqlaha:

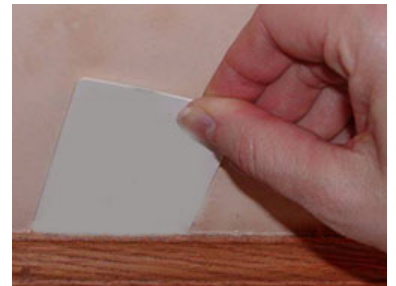
Qalabka aad u baahantahay inuu kuu diyaar ahaado marka aad dhiqlaha baadhaysaa waa:

- **Toosh:** Dhiqluhu wuxuu ku dhuuntaa meelaha mugdiga ah, dilaacsanyada iyo meelaha qarsoon. Dhiqluhu waa cayayaan yar yar oo midabkoodu yahay casaan cafeey xiga balse hadii aanay in mudo ah wax cunin, waa kafeey khafiif ah iyada oo ay taasi adkayso in la arko. Markaad raadinaysid dhiqlaha, tooshka dusha hakaga iftiimin ee ugu ifi sidii dhinac la siman meesha aad ka eegaysid sidaasina waxay u yeelaysaa hadh dhiqlaha yar yar iyo ugxanta meesha ku jira oo waxay kuu hawl yaraynasaa inaad aragtid.

- **Kaardh ama kareed kard aanad u baahnayn:** Cardhadhka noocan ahi way dahaadhanyihiin oo waxad si fudud u gelin kartaa oo ugu riixi kartaa meelaha dil dilaacsan adiga oo kaardhka dhinaciisa la raacaya kagana soo saaraya dhiqlaha oo aad markiiba dishid.

- **Koolada warqada ah:** Koolada balaadhan ee khafiifka ah ee ah nooca loo isticimaalo bogosyada la dhoofinayo ama la dirayo ayaa aad u wanaagsan in loo isticimaalo ku qab qabashada dhiqlaha. Taasi oo isla markaasina kuu hawl yaraynaysa inaad si wanaagsan uga ilbogatid si aad u hubisid in waxani yahay dhiqlaha iyo inkale. Si aad marka aad cayayaanka heshid ee soo saartidba aad isla markiiba ugu qabatid koolada, diyaarso dhinaceeda xabagta leh ee wax ku dhega.

- **Maro yar iyo biyo kulul oo saabuun leh:** Sida koolada warqada ah, maradan iyo biyaha kulul ee saabuunta lihi aad aya kaaga caawinayaan ladagaalanka dhiqlaha iyo xakamayntiisa. Diyaarso maradan oo kaga soo masax wixii wasakh iyo ku hadhaa ah marba meesha aad kasoo gurtid dhiqlaha adiga oo isla markiiba biyihii saabuunta lahaa ku maydhaya oo ka maroojinaya. Maradu yaysan aad u qoyanaanin ee ka marooji biyaha waayo uma baahnid in meesha aad tirtiraysaa ay aad u qoyanaato. Aadna isga hubi oo eeg meesha aad tirtiraysid waayo waxa laga yaabaa in kulaylka biyuhu ay dhibaano dhiqlaha gaajaysan oo ay markaasi isku dayaan inay meesha ka cararaan. Ogoow maradiini waxay aad ugu fiicantahay in marka aad koox meel ku urursan heshidba waad ku soo masaxi kartaa adiga oo



Let's Beat the Bug!

laakiin qoyaankaasi ka ilaalinaya koolada si aanay xabagta u qoynin oo u gabin hawshii ay kaaga qaban lahayd dhiqlaha.

- **Bac balastic ah:** Bacaha qashinka iyo kuwa adeeguba aad ayay ugu haboonyihiin in lagu uruuriyo ama lagu rido goyaasha iyo dharka aad isleedahay waxa la socda dhiqle ama kutaan. Bac ku ururinta shayada aad isleedahay waxay leeyihiin kutaantu, waxa kaa caawinaysaa inaan dhiqluhu u gudbin meelaha iyo alaabta aanu weli ku dhalan ee nadiifta ah.
- **Galka Furaashaanta:** Galalka furshaantu way waawaynyihiin oo waa maro aad furaashka oo dhan dhex gelin kartid. Marka aad dhex gelisid ee siibka ku xidhid, wixii kutaan ah ee ku hadhay gaajo ayay ugu dhimanayaan waayo ma helayaan waxay qaniinaan. Waxadse u baahantahay inaad shaqal gooni ah ku xidhid furaashkasta iyo bogos isbriingkasta oo aqalkaaga yaala. Hadii aad shaqal ama galkaasi ku ridid furaashkasta iyo bogoskasta wixii dhiqle ah eek u jiraa waxay ku dhimanayaan laba todobaad gudahood. Hase yeeshee waa in aanad galka ka saarin furshaanta iyo bogosyada mudo ilaa sanad ah.

Suggida nawaaxi nadiif ah

Inta aanad bilaabin inaad baadigoobto dhiqlaha, aas aas qol ama nawaaxi aad nadiifsatay si aad u hesho meel aad u rartid alaabta iyo shayada aad hadba nadiifsatid waayo taasi waxay ku siinaysaa meel ay kaga badbaadaan in dhiqle dib ugu dhasho.

Hawsha ka biloow koonayaasha aqalka iyo meelaha daloola ama saldhigyada. Geli kaadhka oo isku day inaad kaga soo gurto dhiqlaha meeaha dil dilaacsan iyo godadka. La raac kaardhka meelaasoo dhan. Metelan hadii aad kaadhka dhex gelin kartid saldhiga alaabta iyo dhulka geli oo isku day inaad wax kaga soo qufi kartid.

Hadii uu aqalkaagu leeyahay mutuleel ama dhulka woodhka ah, ku masax maro qoyan ama shayga loogu talada galay in dhulka lagu masaxo ee loo yaqaan mop-ka. Aad dhulka ha u qoyn waayo waa lagu siiban karaa. Ka eeg maradii aad ku masaxday dhulka inay la socdaan wax cayayaan dhaqaaqaya ahi. Hadii uu gurigaagu leeyahay kaarbet, faakiyuumgaree oo ku nadiifi. Wixii macluumaad ah ka eeg boga "Sida faakiyuumka loogu xakameeyo dhiqlaha ama kutaanta" Hana iloobin inaad bogaas ka akhridid macluumaadka kale eek u saabsan xakamaynta iyo qaqabashada.

Iminka diyaar ayaad u tahay inaad dhiqle ka baadho shayo kale oo kuwa aad ka baadhay u rartid nawaaxigii ama qolkii aad nadiifsatay. Sida aad usii socotid ee marba meel u nadiifinaysid, waxa kuu badanaysa meelihii nadiifta ahaa.

Qaadista talaabadani waxay kuu saamaxaysaa inaanad alaabta waawayn gurin laba jeer ka badan. Taasina waxay kuu ogolaanaysaa inaad xooga saarto baadhida iyo dabargoynta dhiqlaha oo aanad ku mashquulin alaab rarid.

Kala sooc dharka, gogosha iyo shayada kale ee dhiqida u baahan. Kala gurida shaydaasi waxay kuu hawl yaraynaysaa tirada alaabta aad u baahantahay inaad ka baadho dhiqlaha. Macluumaad kale ka eeg "Dhiqlaha ku dil dharmaydhida"

Baadigoobka Dhiqlaha

Adiga oo qalabkaagii gacanta kuugu jiro, biloow baadigoobka dhiqlaha ama kutaanta. Xusuusnoow waxa aad raadinaysaa waa, dhiqlaha dhaliinyarada ah, ugxantiisa, xuubka ama maqaarkiisa iyo meelo ay dhiig kaga tageen sida gogosha.

Macluumaad kale oo ku saabsan sida loo garto dhiqlaha waxad ka eegtaa bogan "Ma dhiqlaa waxaan helay?"



Eeg dhinacyada iyo meelaha duntu furaashka ka marsantahay

Let's Beat the Bug!

Ka bilooow sariirta meelaha muuqda sida furaashka meelaha fareemka uu isaga yimaado. Furaashka eeg meelaha ay tolmadu marsantahay iyo halka ay warqada laybalka ahi ku tolantahay. Furaashka waxad dhiqlaha ka baadhi kartaa inta isaga oo sariirta saran. Marka aad dhamayso meelahaasi kadibna eeg, eeg dusha sare ee muuqda. Markaasi kadib, furaashka istaaji oo fiiri hoostiisii uu sariirta ku hayey iyo sariirtaba.



Ka fur maradan yar bogos isbiriinka

Isla sidaas oo kale u baadh bogos isbiriinka. Waxa keliya ee ay furaashka iyo bogos isbiriinku ku kala duwanyihiin, bogos isbiriinka waxa qararka kaga dahaadhan caag marada xaga hoose kaga tolanina waa khafiif xuub oo kale ah. Taasina waxay saamaxdaa in si fudud ay cayayaanku ugu dhuumtaan. Si markaasi aad u habsato in aan dhiqle ku dhuumanaynin bogos isbiriinka ka jeex marada oo alwaaxa iyo meelaha dal daloola si fiican uga fiiri in wax dhiqle ahi ku dhegsanyihiin. Marka aad si fiican uga hubisid in aan kutaan ama dhiqle ku dhuumanaynin, dib ayaad ugu dhejin kartaa bogos isbiriinka maradiisa oo waad ku istaybal-garayn kartaa.

Baadh dhinacyada Fareemkeeda sariiraha xataa kuwa birta ah. Si taxader leh u eeg koonayaasha ay fareemadu isaga yimaadaan ee godan. Waa muhiim inaad aad u baadho madaxyada sariirta waayo waa meelaha uu dhiqluhu inta badan ka dhigto rugta uu ku tarmo. Si taxader leh u eeg, eeg meel walba oo muuqata kadibna baadh meelaha god godan iyo dil dilaacyada ilaa meelaha ay musbaaradu ka hayaan fareemka.

Marka aad dhamayso sariiraha, u gudub alaabta kale ee qolka taala weliba furnijarka waa wayn si aad ugu tiirisid gidaarka nawaaxigii ama qolkii nadiifta kuu ahaa marka aad ka hubisid in aanay lahayn dhiqle ama kutaan.

Mar walba oo aad dhiqle ka eegaysid alaabta, ka bilooow baadhida meelaha muuqda, koonariska, dil dilaacyada iyo meelaha godan. Sii fiican u baadh meelaha ay alwaaxdu isaga timaado ee iska qabsato iyo hareeraheeda oo dhan. Furnijarka gidaarka ku dhegsan, kasoo riix si aad u baadh gadaashiisa iyo meelihii ay cagaha ku hayeen ee dhulka.

Kala saar armaajooyinka oo si fiican u baadh dhinacyadooda iyo meel walba oo aad isleedahay dhiqle wuu geli karaa ama ku dhuuman karaa. Ka gur armaajooyinka shayada u baahan in la maydho si looga dilo dhiqlaha.



Dhiqle ka fiiri fareemka sariirta

Marka aad alaabta ka gurtid si fiican meel walba kor iyo hoos uga eeg weliba gunta alaabtu waa sii muhiim inaad baadho. Raadso cid kula riixda ama kula gurta alaabta waa wayn hadii aad u baahatid hubi inaad si taxader leh u ilaalisid alaabta wixii jabi kara ama xoqmi kara. Isticimaal tuwaal ama maro jilicsan oo ku tir tir furnijarka iyo dhulka si aan dhaawac usoo gaadhin.

Let's Beat the Bug!

Sidaas oo kale u wada eeg alaabta oo dhan kadibna mid walba oo aad dhamaysid u rar nawaaxigii nadiifta kuu ahaa ilaa inta aad u wada raraysid halkaas alaabta oo dhan. Waxa laga yaabaa inaad sii balaadhsato qolka ama nawaaxiga nadiifta ah marba marka ka dambaysa si aad u heshid meel alaabta oo dhan kuu wada qaada oo nadiif ah.

Si aad u waynaysatid nawaaxiga nadiifta ah, dib u raac talaabooyinkii aad hore u qaaday. Marka aad dhamayso furnijurka oo dhan, eeg oo baadh meelaha kale ee qolka iyo alaabta kuu hadhay si marka aad wada baahid ee hubistid in aanay dhiqle lahayn aad ugu wada rartid nawaaxigii nadiifta ahaa.

Sidaynu horeba ugusoo sheegnay, eeg meelaha godan, dil dilaacsan iyo gunta ama saldhiga shay kasta oo furnijur ah. Marka aad dhamaysid aqalka, alaabta ku celi meesheedii kadibna u gudub dhaqitaanka dharka iyo gogosha. Shay kasta oo aanad hore u baadhin, waa inaad ka fiirisid dhiqle ama kutaan. Shayada aan la qaboojinkarin ama lagu dawayn karin kulayl, waa inaad ka fekertid in aad tuurto.

Waxa naga talo ah inaad furshaanta iyo bogos isbiriinyada gurigaaga yaala oo dhan gelisid shaqal ama gal si aad u xakamaysid dhiqlaha oo ay mustaqbalka kuugu hawl yaraato ka hor taga iyo la dagaalanka dhiqlahu.

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.

