

Sahay Cunto iyo Biyo 3-Maalmood Ah

Talooyinka Sahayda Degdegga ah ee Barnaamijyada Waxbarashada Hore

Xusuusnow qodobbada soo socda marka ay jirto xaalad degdeg ah:

- Canug kasta waxa uu u baahan yahay ugu yaraan labo cunto oo si fiican isugu dheellitiran maalintii. Dadka waaweyn waxa ay u baahan yihiin ugu yaraan hal cunto oo nafaqo leh maalintii.
- Qofkasta waxa uu u baahan yahay inuu cabbo dareere ku filan si uu jirku awood ugu yeesho inuu u shaqeeyo si sax ah.

Cuntooyinka u diyaarsan in la Cuno

- Suugada tufaaxa
- Badarka
- Miraha la qallajiyay iyo macmacaanka
- Buskudka qallalan, garanoolada fidsan, iyo buskudka caadiga ah
- Casiirka iyo caanaha qasacadaysan ama baakadaysan
- Maraqa iyo suugada qasacadaysan
- Miraha, khudaarta, digirta, hilibka, kalluunka ee qasacadaysan
- Cuntada u Diyaarsan in la Cuno (MRE)
- Cuntada dhallaanka (shurbadda)
- Lawska, lawska mushakalka ah, iyo subagga lawska (haddii aadan ku jirin barnaamij ka caagan lawska)

Cuntooyinka Biyaha u Baahan

- Boorashta degdegga lagu diyaariyo
- Caanaha qallalan
- Cabitaanada budada ee mushakalka ah
- Macmacaanka degdegga lagu diyaariyo
- Macmacaanka qallalan
- Bariiska iyo baradhada degdega lagu diyaariyo
- Caanaha ilmaha

Keydinta Cuntada

- Ku xafid cuntada qasacadaysan ama baakadaysan meel qabow, oo qalalan (hubi taariikhda dhicitaanka ugu yaraan labo jeer sannadkii).
- Cuntada baakadaha lagu keeno ku keydi weelal si adag u xiran oo balaastiig ah ama biro ah.

Keydinta Biyaha

- Soo iibsado biyaha caagadaha ee la soo iibsado oo iyagoo ku sajalaysan weelki lagu keenay ku keydi meel qabow, oo mugdi ah.
- Beddel keydka biyaha lixdii biloodba mar.

U keydi 3-Maalmood oo Sahay Biyo ah Qofkasta oo Ku Jira Barnaamijkaaga

1 canug = 1/2 galoon maalintii

1.5 galoon 3 maalmood



1 qof weyn = 1 galoon maalintii

3 galoon 3 maalmood



Talooyinka kor ku xusan waxaa ka mid ah biyaha lagu diyaarinayo cuntada iyo nadaafadda.

Alaabta lala Keydsado Cuntada iyo Biyaha

- Suxuunta iyo maacuunta caagga ah
- Aaladda qasacadaha gacanta lagula furo
- Masaasadaha dhallaanka
- Koobabka biyaha lagu cabbo

Haddii Korontadu Tagto...

- **Marka koowaad:** Isticmaal cuntada qurmi karta ee ku jirta firinjeerka kaliya haddii heerkulka firinjeerku yahay 41°F ama ka hoose (39°F ee caanaha naaska ee dadka).
- **Ka dibna:** Isticmaal cuntada ku jirta qeybta barafobidda ee firinjeerka kaliya haddii heerkulka qeybta barafobidda uu yahay 10°F ama ka hoose (0°F ee caanaha dadka). Waxaad qeybta barafobidda ku dadi kartaa buste si aad ugu ilaaliso qabowga.
- **Ugu dambeyntii:** Isticmaal kuwa qallalan iyo cuntada qasacadaysan.

Waxaa laga soo xigtay: Jaamacadda Georgia Extension, FEMA.gov, CDC.gov, iyo dcyf.wa.gov