

# Tusahaaga Nadaafada Cuntada

## (Your guide to food safety)

SOMALI

### Ha kuu macaanaato cuntadaadu. Yeyse kaa xumaan

Qoraalkaani wuxuu kuu sharxayaa habab sahlan oo lagu xaqiijiyo cuntada aad gadato oo u qaadato guriga una diyaariso naftaada, carruurtaada ama saaxiibadaa, inay ahaato mid bedqabta.

Fiktooriya iyo guud ahaan Australia waxay leeyihiin sharciya lagu ilaaliyo cuntada kuwaas oo loogu talagalay in cuntada aad gadataa ay bedqabto.

Dhamaan dadka ka ganacsada cuntada Fiktooriya sida subarmaarkiyada, dukaamada macmacaan sameeyaha, hiliblaha, kalluun iibiyaha, dukaamada cuntada laga qaato iyo makhaayaduhu waa inay racaan sharciyadaan iyo heer-qiyaaseedka ayna iibiyaan cunto bedqabta oo la cuni karo oo aan khiribnayn.

Dadka cuntada iibiya waa masuuliyad saaran inay iibiyaan cunto nadiif ah.

Ku raaxayso cuntadaada. Laakiin xasuuso, adiga ayay kula jirtaa inaad xaqiijiso in aanay noqon cunto keeni karta jiro.

### Ku sumoobida cuntada (food poisoning)

Cuntada kharibanta (sumowda) waxaa keena badanaa bakteeriya ku dhalata cunto si xun loo qabtay, kaydiyey ama kariyey. Waxaa laga yaabaa in cuntadu macaan tahay urkeeduna caadi yahay.

Dadka qaarkood ayaa khatar uga jira cunta sumowdey sida carruurta yaryar, hooyada uurka leh, dadka waayeelka ah iyo dadka jirooyinka kale qaba.

Astaamaha cuntada sumowdey waxay badanaa ku xiran tahay nooca bakteeriyada ama wasakheeyaha dhaliya jirada. Waxaa laga yaabaa inaad isku aragto kuwan soo socda midkood:

- Yaqaqsi
- Caloosha oo ku majiirta
- Shuban
- Xumad
- Ama madax-xannuun

Astaamaha waxaa la isku arkaa 30 daqiiqo gudahood cuntada markaad ka dib, ama dhowr saacadood ka dib. Bakteeriyoyinka qaarkood ayaa dhaliya astaamo kale. Bakteeriyada loo yaqaan Listeria ayaa laga yaabaa inay dhaliso dhicin (ilmaha oo kaa soo dhaca) ama jirooyin kale oo aad ugu daran dadka u nugal cudurka.

### Xaggee caawimo laga heli karaa?

- Arag dhakhtarkaaga.
- U sheeg xannuunkaaga golaha degmada caafimaadka ama Wasaarada Adeega Adanaha, khaasatan haddii aad u malaynayso in xannuunku la xiriirto cunto aad cuntay si sababta keentay loo baaro.

### Cuntada khatarteedu sarrayso (High-risk food)

Bakteeriyada cuntada sumaysa ayaa badanaa cuntada dabiici ahaan iskaga jirta, marka waqtigu sax u noqdana qaarkeed ayaa yeellan karta todoba saacadood gudahood taran dhan 2 milyan.

Bakteeriyada ayaa si aad u badan ugu korta cuntooyinka qaarkood marka kuwa kale la dhinac dhigo. Cuntooyinka bakteeriyadu jeceshahay waxaa ka mid ah:

- Hilibka
- Wixii digaag ka yimid
- Wixii xoollo ka yimid
- Ukun
- Waxyaallaha yaryar sida salami iyo nooc ka mid ah hilibka doofaarka
- Cuntooyinka badda laga soo bixiyo
- Bariidka la kariyey
- Bastada la kariyey
- Ansalaato la diyaariyey, sida koolislaw, baasta salads, iyo bariis salad
- Furut salads la diyaariyey

### Cuntada horay loo diyaariyey in la cuno (ready-to-eat foods)

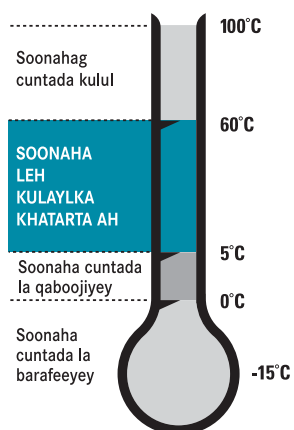
Cuntooyinka horay loo diyaariyey in la cuno waa kuwa diyaarka u ah in la cuno aana diyaarin kale lagu samayn ama la karin sida salad-ka horay loo sii diyaariyey, cuntooyinka la qaato iyo saandiwijka horay loo sii diyaariyo.

## Toban talaabo oo sahlan oo cuntada lagu xafido...

1. Ka gado iibiyaha nadaafada lagu yaqaan oo haysta rug nadiif ah
2. Iska ilaali cuntooyinka xumaaday, cuntooyinka waqtigoodii dhaafay ama cuntooyinka ku jira shey wax gaareen ama loo qasacadeeyey ama loo baakadeeyey si xun.
3. Gado cunto la qaboojiyey, la barafeeyey, ama cunta kulul oo toosa guriga looga soo qaaday kuna jirta weel xiran.
4. Kala saar cuntooyinka la diyaariyey iyo cuntooyinka ceeriin.
5. Ka taxadar in cuntooyinka khatartoodu sarrayso looga tago soonaha leh kulaylaha khatarta ah, in ka badan 4 saacadood.
6. Ka ilaali cuntooyinka khatartoodu sarrayso soonaha leh kulaylaha khatarta ah. Ku hay cuntooyinka la qaboojiyey 5 degree ama ka sii qabow cuntada kululna 60 degree ama ka sii kulul.
7. Gacmahaaga si fiican u qalaji markaad cuntada diyaarinayso.
8. U isticmaal qalab kala gaara oo nadiifa cuntooyinka qalalan iyo kuwa in la cuno diyaarka u ah.
9. Si fiican u kari hilibka, digaaga iyo wixii ka yimid, kalluunka iyo soosayjka.
10. Marka shaki ku jiro iska tuur.

## Ku hay cuntaadaada soonaha 'saxda' ah!

Sharciga asaasiga ahi waa in lagu hayo cuntada khatarteedu sarrayso soonaha leh kulaylka ku haboon intii la awoodi karo.



Iska ilaali inaad uga tagto cuntooyinka khatartoodu sarrayso soonaha leh khatarta kulaylaha.

## Markaad wax gadanaysaan:

- Gata waxyaallaha la qaboojiyey ama ka barafeeyey ka dib markaad dhammaysataan waxgadashadiina.
- Digaag kulul iyo cuntooyin kale oo kulul waa in iyagana la gataa marka meesha wax laga gadanayo laga baxayo waana in laga fogeeyaa cuntooyinka qabow.

## Marka la xeraynayo oo la qaadayo cuntada:

- Ku hay waxyaallaha la qaboojiyey 5 degree iyo wixii ka qabow.
- Istimmaal thermometer-ka firijjka si loo hubiyo heer kulka firijjkaaga. Heer kulka waa inuu ka hooseeyaa 5 degree.
- Waxyaallaha la barafeeyey waa laga dhigaa dhagax.
- Barafeeyaha waa in laga dhigaa -15 degree ilaa -18 degree.
- Ku hay cuntada kulul 60 degree ama meel ka sii kulul.
- Iska tuur cuntooyinka cuntada khatarteedu sarrayso oo looga tegay heer kulka khatartiisu sarrayso wixii ka badan 4 saacadood.
- Istimmaal cuntada khatarteedu sarrayso oo looga tegay soonaha leh heer kul khatarta leh wax ka badan 2 saacadood - intaas ka dib ha hayn.

## Si degan u dooro markaad gadanayso cuntada (choose carefully when buying food)

Xataa haddii kuwa wax soo saara iyo kuwa iibiyaa raacaan sharciga amaanka cuntada, tayada iyo amaanka cuntadu mararka qaarkood waxaa wax gaarsiin kara kara adiga ama macmiilaha.

Markaad cuntada gadato, amaanka cuntadaasi wuxuu noqoyaa masuuliyadaada.

- Ka gado keliya kuwa lagu yaqaan nadaafada iyo kala-habaysnaanta.
- Iska hubi taariikhda isticmaalka, kana fogow cuntooyinka dhaafay waqtigay ku dhici lahaayeen.
- Ka hubi cuntada inay ku jirto wax xasaasiyad keena iyo macluumaadka nafaqada.
- Iska ilaali badeecada leh kuuskuuska, kacsanaanta ama qasacada bararan, ama shey kale oo baakadaysan.
- Iska ilaali cuntooyinka xumaaday, sida kuwa madoobaday ama midabkii ka tirtirmay.
- Hubi in shaqaaluhu aanay isticmaalayaan isla sheygii markay qabanayaan cuntooyin kala duwan.
- Gado keliya ukunta ku jirta kartoonaada sheegaya kan laga soo gaday - iska ilaali kuwa dakhran ama wasakhda leh.
- Iska ilaali cuntooyinka leh khatarta sarraysa oo la qaboojiyey lana barafeeyey oo mudda banaanka looga tegay.
- Iska ilaali cuntooyinka kulul oo aan uumi ka baxayn.
- Iska ilaali cuntooyinka diyaarka ah oo laga tegay iyaga oo aan la daboolin.
- Iska ilaali hilibka, digaaga ama kalluunka dheecaankiisu gaarayo cuntooyinka kale.

Haddii aad welwel siyaada ah ka qabto sida cuntada loo qabanayo, loo dhigayo ama loo diyaarinayo la xiriir qaybta caafimaadka ee golahaaga degmada.

## Cuntada degdeg guriga ku keen (get food home quickly)

- Haddii aad gadato cunto, kulul, qabow ama la barafeeyey, waa inaad guriga u keenta sida ugu dhaqsaha badan.
- Safarada ka badan 30ka daqiiqo, maalmaha aadka u kulul, waa fikrad wanaagsan inaad cuntada ku qaadato aallad u samaysan in aanay qabowga sii dayn, si cuntada la qaboojiyey ama la barafeeyey sideeda loogu hayo.
- Isku day safarada ka badan 30ka daqiiq in cuntada la kulayliyey lagu hayo aallada ilaalisa kulaylka.
- Isku day inaad ku duubto cuntada kulul almuuniyam.
- Isla markaad timaado waxyaallaha la qaboojiyey ama la barafeeyey horay firijjka ka geli.

## Aad uga taxadar markaad guriga cunto banaanka uga saarayso

Ku raaxayso banaan jooga, dibad ka cunida, iyo u qaadashada cuntada dugsiga ama shaqada. Aad uga taxadar sidaad u diyaarinayso, xeraynayso ama qabanayso.

- Hilibka u googoo sida loo kala leeyahay inta aadan guriga ka tegin, saladka la cunayo diyaari.
- Ku rid hilibka ceeriin iyo cuntooyinka leh khatar sarraysa shey aan sii daynayn iyo aallada qaboojinta ilaalisa.
- Dhig sheyga hilibka ceeriini ku jiro meesha ugu hoosaysa qabow ilaaliyaha kana fogee cuntooyinka diyaarka u ah in la cuno.
- Iska ilaali inaad baakadayso cuntada dhowaan la kariyey oo weli kulul, haddii aadan ka saari karin soonka leh kulayl khatar ah. Habeenkii ha ku baryo firijjka.
- Dhig baraf badan wareega cuntooyinka qabow. Cabitaanka la fariisiiyey u isticmaal baraf ahaan, khasatan waqtiga qadada dugsiga.
- Ha dhigin cuntooyinka horay loogu sii diyaariyey shey loo isticmaalay in lagu hayo cunta ceeriin iyadoo aan si fiican loo nadiifin loona qalajin.
- Isku day inaad isticmaasho tirtirayaal la iska tuuri karo haddii aanay jirin biya lagu nadiifin karo gacmaha.

## Cuntada si fiican u xafid

Si fiican u xafidida cuntada iyadoo:

- Lagu haynayo firijjka cuntada la qaboojiyey oo khatarteedu sarrayso.
- In laga ilaaliyo in cuntada la barafeeyey dhaxawdo.
- In cuntada lagu hayo weel nadiifa, oo aan wasakh lahayn.
- In agu daboolo cuntada weel aan waxba ka daadanayn oo leh dabool giigsan ama in lagu daboolo bacda almuuniyamka ama balaastik filim.
- In lagu hayo cuntada la kariyey meel ka baxsan tan ceeriin.
- In la dhigo hilibka, kalluunka ama digaaga salka firijjka, iyadoo la dahaaray ama weel ku daboolan yahy.
- In lagu hayo wixii haray firijjka. Cuntada baakadaysan iyo cuntada qasacadaysan iyo kuwa dhalluoyinka ku jira ayaa noqon kara kuwa khatartoodu sarrayso marka la furo.
- In aan lagu hayn qasacad la furay firijjka.
- In la iska ilaaliyo ukunta, waxyaallaha caanaha ka yimid iyo hilibka mudadiisii dhaafay.

## Dhaq gacmahaaga markaad cuntada diyaarinayso

- Ku dhaq gacmahaaga biya saabuun leh oo diiran, intaadan cuntada diyaarin ugu yaraan 30 ilmiriqsi ka hor.
- Gacmahaaga si fiican u dhaq ka hor inta aadan cuntada diyaarin iyo ka dib markaad gacanta la gasho hilibka, digaaga, kalluunka, ukunta iyo khudaarta aan la dhiqin.
- Ku qalaji gacantaada shukumaanka am xaashida halka mar la isticmaalo.
- Haddii gacantaada uu ku yaal go'niin yar, ku dabool wax aanu ogolaanayn in biyuhu u gudbaan.
- Gasho dhar nadiif ah, dharka u xafida sida kan cunta kariska loo gashado.
- Haddii aadan fiyoobayn, qof u dhaaf cuntada ha diyaariyee.

## Wax walba nadiifi oo kala meelay

Ka ilaali cuntada tayada lihi inay kaa xumaato wax walbana nadiifi oo kala meelay.

- Cuntada ceeriini ha ka baxsanaato cunta horay loo diyaariyey in la cuno.
- U isticmaal maacuun gaara oo nadiifa qalabka cuntada horay diyaariyey.
- Ha isticmaalin isla qalabkii iyo maacuunta cuntada ceeriin iyo cuntada horay loo diyaariyey, adoo aan marka hore nadiifin.
- Si fiican u nadiifi oo qalaji boodhka wax lagu googooyo, mindiyaha, kan wax lagu dubo am shiilo, kuwa wax lagu shubo, iyo maacuunada kale ka dib marka la isticmaalo.
- Istimmaal biya kulul oo saabuun leh xaqiijina in shey walbaa qalalan yahay intaan la isticmaalin.
- Istimmaal shukumaan nadiifa oo qalalan oo maro ah ama kan la isticmaalo hal mar keliya si loo nadiifiyo maacuunka ama dhaaf dabayshu ha qalajisee.
- Istimmaal qalabka suxuunta lagu nadiifiyo oo ah kan ku haboon si loogu dhaqo looguna qalajiyi maacuunta iyo qalabka kale.
- Biya raaci furutka aan bislayn iyo khudaarta ka hor intaadan isticmaalin.
- Ka fogee eyda iyo mukulaalaha meelaha cuntadu taal ama la dhigo.
- Ka saar eyda iyo mukulaalaha halka cuntada lagu keydiyo.

## Isticmaal firijka si uu barafka uga bi'yo cuntada

Bakteeriyadu waxay ku kori kartaa cuntooyinka la barafeeyey marka barafka laga qaadayo, sidaas darteed ka ilaali cuntada barafaysan meel u dhow soonaha leh khatarta kulaylaha.

- Haddii aan awaamiirtu sidaas ahayn, cuntada barafka kaga qaad firijka ama microwave-ka.
- Haddii lagu muujiyo baakada cuntada la barafeeyey, u diyaari una kari cuntada sida ku taal meeshaas, ka dib markaad toos uga soo saarto bareefeeyaha.
- Barafka ka qaad hilibka la barafeeyey, kalluunka iyo digaaga intaan la karin ka hor.
- Cuntada barafka laga qaaday ku hay firijka ilaa laga karinayo.
- Haddii barafka laga qaado iyadoo la isticmaalayo microwave-ka, kari isla marka laga qaado barafka.
- Haddii aad isticmaalayso microwave-ka, la degdeg baraf ka bi'inta adigoo kala saaraya kuwa barafku ka bay iyo qaybta aanu ka bi'in.
- Iska ilaali inaad dib u barafayso cunta barafkii laga qaaday.

## Si sax ah u kari

Waxyaallaha ugu muhiimsan oo aad samayn karto si aad u joojiso in cuntadu xumaato waxa weeye inaad si fiican u kariso, khasatan cuntooyinka khatartoodu sarraysa.

- Kari digaaga ilaa hilibku cadaado oo aanay ku harin meel leh midabka loo yaqaan pink-ga.
- Kari hamburger-ka, soosayjka, iyo kan laysku cufay ama la isku laabay oo la dubayo ilaa dheecaanada oo dhami ka soo baxaan.
- Kari kalluunka cad ilaa hilibku uu ku burburo fargeetada.
- Cuntooyinka badankood waa in lagu kariyaa ugu yaraan heer kul gaaraya 75 degree.
- Isticmaal thermometer-ka hilibka si uu kaaga caawimo in kulayluhu yahay kii saxda ahaa. Kan lagu cabirayo kulaylka hilibka waxaa laga helli karaa dukaamada iibiya maacuunka iyo qalabka baarbakiyuuga.
- Si fiican u kari cuntooyinka ka samaysan ukunta firdhiska ah iyo tan la dubay.
- Aad uga taxadar markaad cuntada diyaarinayso halka ukuntu ay sii ahaato mid aan karsanayn sida ukun cabitaan laga dhigay ama mid mayonays laga dhigay, maadaama bakteeriyada ku jirta qalfoofka ukunta ay aad u wasakhayn karto cuntada.

## Qaboojinta iyo dib u kululaynta cuntada

- Dib u kulayl cuntada si ay u karkarto (in ka sarraysa 75 degree) ama uumi ka soo baxo.
- Cuntada la kariyey ka fogee soonaha leh khatarta kulaylka.
- Haddii aad doonayso inaad cuntada meel dhigto si dib loogu isticmaalo marka uumintu istaagto dabool oo firijka geli.
- Markaad kariso waqtigii ka hor, u kala qaybi qaybaha waaweyn weel yaryar dabadeedna firijka geli.
- Haddii aadan doonayn inaad cuntada isla markiiba qaboojiso, ku xafid cuntada kulayl heer kulkiisu gaarayo 60 degree ama ka sii kulul.

Macluumaad badan oo ku saabsan amaanka cuntada la xiriir

- (khadka Amaanka Cuntada (Food safety hotline) 1300 364 352 ama email u soo dir [foodsafety@dhs.vic.gov.au](mailto:foodsafety@dhs.vic.gov.au)
- waaxda caafimaadka ee golahaaga degmada booqo  
[www.health.vic.gov.au/foodsafety](http://www.health.vic.gov.au/foodsafety)  
[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)  
[www.safefood.net.au](http://www.safefood.net.au)  
[www.foodstandards.gov.au](http://www.foodstandards.gov.au)

Waxaa daabacay foodsafety unit,  
Wasaarada Adeegyada Adamiga ee Dawlada Fiktooriya  
Melbourne, Australia  
Abriil, 2005

© Xuquuqda daabacada Dawlada Fiktooria, Wasaarada Adeega Aadanaha, 2005

Waxaa ansixiyey Dawlad Goboleedka Fiktooriya,  
120 Spencer St, Melbourne.