

Injirta Madaxa

Taaiikhda:

Gacaliye Waalid/Wakiil,

Maanta waxaanu aragnay in ilmo jooga xanaanada ilmuhu uu leeyahay **injirta madaxa** iyo/ama qindhicil. Inkasta oo injirta madaxu aanay faafin jirro, haddana waxay ku faaftaa min ilmo ilaa ilmo kale, iyada oo dhib badan, oo ah in markaasba wax laga qabto. Ilmahaagu waa inuu xor ka noqdo injirta iyo qindhicilka kahor intaanu ku soo noqon xanaanada (sida waafaqsan xeerka gobolka Washington).

Maxay tahay injirta madaxu?

- Injirta madaxu waa cayayaan yaryar oo ku noolaada dhakada oo dhex gurguurta timaha. Waa cadaan, cawlaan iyo madow ay dhib tahay in la arko.
- Injirta madaxu keliya waxay ku nooshahay qofka u martida ah madaxiisa. Injirtu waxay u baahan tahay dhiiga qofka si ay u noolaato oo badiyaa waxay ku dhimataa 24 saac gudahood haddii ay wedo ‘cunto’. Kuma noolaato xayawaanka carribaska ah, alaabta, kaarbatyada iyo qalabka ciyaara, inkasta oo ay ku noolaan karto meelahaas maalin kadib marka ay ka soo baxdo dhakada qofka.
- Injirtu ukunta (qindhicilka) waxay ku sii daysaa timaha dhakada u dhow. (Findhicilku waa inuu qaybta timaha ee dhakada u dhow yaalo si uu u dilaaco.) Waxay qaadataa ilaa toddobaad intuu qindhicilku ku dilaacayo iyo ilaa 10 maalmood intay injirtaas dilaacday ay dhalayso beed (ukun) kale.
- Qindhicilku waa wax kuusan oo badiyaa lagu arku timaha inta dhagaha ka danbaysa ama qoorta u dhow. Waxay isku dhejiyaan timaha oo laguma soo saari karo shaambooga toxobta ama waxyaabaha ka kaca maqaarka.
- Injirta madaxu ma ah calamada wasakhda – qof kasta waa ku dhlan karaan.

Waa maxay calaamadaha injirta madaxu?

Cuncunka dhakada ayaa ah calaamada ugu weyn ee injirta. Qindhicilku wuxuu keena ama aanu keenin cuncun. Timaha waa in si dhow loo fiiriyo si loo arko haddii qindhicil ku jiro.

Siduu u faafaa injirta madaxu?

- Sida badan, taabshada madax ilaa madax qof leh injir.
- Isticmaalka koofiyad, dhar, shanlo, burushu ama gogol qof leh injir.
- Si aan badnayna, injirtu waxa lagu kala qaadi karaa haddii dharka qof qaba la dul saaro dhar kale (sida meelaha jaakeetyada la sudho).

Sideen u daweyyaa injirta madaxa iyo findhicilka?

Kala hadal takhtarkaaga nooca daaweynta Injirta madaxu. Kuwaas waxa ka mid ah daaweyn aan sun lahayn iyo shaambooga cayayaanka. (*Fadlan in badan ka sii akhri macluumaadka ikhtiyaradaas.*)



Daaweynta aan suntan lahayn

Daaweynta aan suntan lahayn waxay hakisaa injirta oo ay sahashaa in injirta iyo qindhicilka lagu soo saaro shanlo. Daaweyntaas aan lahayn cayayaan-dile waxa la isticmaali kara intii la doono waxana loo arkaa ina aanay halis ku ahayn da' walba. Ma jiraan macluumaad cilmi ah oo ka hadlaya waxtarkooda, laakiin dad badan ayaa u arka inay si fiican u shaqeeyaan.

- Daawooyinka aan suntan lahayn ee biyaha ku salaysan waxa laga helaa farmashiyayaasha qaarkood; u mari habka ku qoran oo raac qaabka shanlaynta hoose.
- Dadka qaar ayaa waxtar u arka saliid saytuunka ama mayoneeska.

Tallaabooyinka saliid saytuunka iyo mayoneeska:

- Timaha xoog ugu duug.
- Ku dabool timaha masarka qubayska, ku daa ugu yaraan 30 daqiiqadood.
- Raac qaabka shanlaynta hoose.
- Timaha ku dhaq shaambo markaad dhamayso.
- La tasho takhtar haddii daawadu aanay wax kuu tarin.

Qaabka Shanlaynta

Shanlaynta qumani waxay qaadataa wakhti, laakiin waa **waxtar iyo badbaado**. Shanlada injirta waa bir “ilkaheedu” gaadhayaan ilaa 2 hiinj (sida Licemeister® or LiceOut®) oo daruuri ku ah badi noocyada timaha. (Kuwaas waa la Karin karaa marka la isticmaalo.) Shanlaynta waa in la sameeyo 3-4 maalmood ee kasta (ama ka badan) ugu yaraa 2-3 toddobaad.

Tallaabooyinka aad la qadayso shanlaynta:

- U ogolow naftaada wakhti aad ku qabato shaqada. Waxa laga yaabaa inay qaadatao saacad iyo in ka badan haddii timuhu dheer yihiin ama adag yihiin. Meel iftiin leh ku shaqee.
- Ilmahaaga kala hadal (ama qofka aad timihiisa shanlaynayso). Si deggan ugu sharax waxaad qabanayso.
- Tuwaal u dhaxaysii timaha iyo garbaha qofka leh injirta.
- Timaha qaybo yaryar u kala qaybi – ilaa ha-hiin oo m urabaca –oo ku kala qabo biinan si aad uga shaqayn karto konlba qayb.
- Ku bilow qayb timo ah. Shanlada geli ilaa hoosta timaha oo kor u soo xaad ilaa cidhifka tinta.
- Haddii qindhicil ku hadho gunta timaha, mar kale shanlee qaybtaas.
- Markaad shanlaysaba, shanlada dhex geli biyo kulul oo kaga masax tuwaal ama xarqad waraaq ah. Ku rid tuwaladaas ama xarqadahaas bac balastiik ah.
- Continue combing until all sections are done.
- Ku dhaq shanlada biyo saabuun leh oo aad u kulul (130° F).
- Dhaq tuwaalka iyo dharka uu qofku xidhnaa markii loo shanlaynaya sida hoos ku qoran.
- Gacmaha si buuxda isaga dhaq markaad dhamaysato.



Shaambooga Cayayaan-dilka

Permethrin (Nix) waa shaamboga cayayaan-dilka ee ugu ammaansan sida waafaqsan Acadamiyada Maraykanka ee Takhaatiirta Caruurta. **Sun ayey noqon kartaa haddii aad loo isticmaalo, markaas fariimaha u raac si taxadir leh.**

- Shaambooyadu waa dilaan injirta ku jirta timaha iyo dhakada.
- **Waa in aan loo isticmaalin in ka badan inta uu sheegay sameeyuhu, xataa haddii aanay waxba tarayn.** Waxay noqon karaan sun haddii aad ama si khalad ah loo isticmaalo. **Si taxadir leh u akhri oo u raac fariimaha kartoona iyo dikgniinaha,** oo ku jirto da'da loo ogol yahay. Permethrin waa in aan lagu isticmaalin ilmaha ka yara 2 sanno.
- Shanlaynta lagu saarayo injirta iyo qindhicilka hadhaaga ma ah waa daruuri saxo ahaan kadib daaweynta shaambooga cayayaan-dilka, laakiin xeerarka gobolka Washington waxa la rabaa in ilmuhu aanu yeelan injir iyo qindhicil toona kahor intaanu ku soo noqon xanaanada. Waad shanlayn kartaa si aad uga saarto qindhicilka dhintay. Ilmaha weyn, warso dugsiga ilmahaaga nidaamkiisa.
- Shaambooga cayayaan-dilka markasta ma shaqeeyaan, marmar injirta waxba kama taraan ama shaambooga ayaa si khaldan loo isticmaalay. Kala tasho takhtar haddii ay daaweyntu shaqayn weydo.

Maxaa kale ee la rabaa inaan sameeyo?

- Ka hubi xubnaha kale ee guriga injir ilaa 21 maalmood, oo tixgeli inaad ka eegto toddobaad kasta ilaa sannad. Ka dawee xubnaha qoyska ee injirta leh.
- Ha daweyn qof haddii aanad ku arag injir nool ama qindhicil timahiisa.
- Ku dhaq biyo aad u kulul oo saabuun leh (130° F) dhammaan shanloiyinka iyo burushyada uu isticmaalay qofku.
- Biyo kulul (130° F) ku dhaq dhammaan dharka, (oo ay ku jiraan jaakeetyada, koofiyadaha, iskaafyada), iyo gogosha uu isticmaalay qofka leh injirta 2 maalmood ee ka horraysay daaweynta ama ku rid qalajisa kulul ilaa 30 dqiiqo. Qalayl ku dhaq dharka aan mashiinka lagu dhiqi karin.
- Ku xidh shandad bac ah waxaan la dhiqi karin ilaa 2 toddobaad si injirtu ku dhacday u dhimato.
- Qalabka guriga sifee, kaarbatyada, koofiyada baaskiiladaha, koofiyada ciyaaraha, kuraasta baabuurka ee qofka injirta lihi isticmaalay 2 maalmood ee daaweynta ka horeeyey. Waxba ha xad-dhaafin – injirtu waxay ku faaftaa madax ilaa madax, oo sida badan si kale laguma kala qaado.
- Ha isticmaalin buufiska cayayaan-dilka ama injirta! Waxba ma taraan inay sun ama xaasiyaad keenaan ayaa laga yaabaa.

U sheeg xanaanada ilmaha haddii aad injir ama qindhicil aad ku aragto ilmahaaga timihiisa. Ilmahaagu wuu ku soo noqon karaa xanaanada ilmaha marka laga dhameeyo injirta ama qindhicilka.

