

Maarso 2008

Kutaanta

Waa maxay dhiqle ama kutaan?

Dhiqlaha waa cayayaan, marka uu waynaado, yeesha qaab sida ukunta oo kale ah oo aanan lahayn wax baalal ah. Ka hor inta uusan quudan, waxaa lagu qiyaasaa inuu dhareekiisu yahay 1/4 hiish (inche) uuna u fidsan yahau sida xaashida oo kale. Kadib markuu quuto, waxuu isku bedelaa gaduud mugdi ah waxuuna noqdaa mid bararay. Ukumahooda waa caddaan, sida qaabka geedka beerka (**pear**) ah waxaan ay le'eg yihiin cirbad caaradeed. Xirmooyin 10-50 ukumood ah ayaa laga heli karaa meelaha qararmay iyo meelaha dillaacsan. Kutaantu waxa leeyihiin xilli nololeed ah hal sano inta mudadaas socotana kutaan dheddig ah waxa ay dhigi kartaa 200-400 ukumood iyadoo ku xiran raashinkeeda iyo heerkulkeeda. Ukumahu waxay ku dillaacaan 10 maalmood gudahood.

Maxay kutaantu quudataaa?

Kutaanta waxa ay door bidaaan inay quutaan dhiiga bani'aadamka, laakiin waxay kaloo qaniini karaan naaslayda iyo shimbiraha. Kutaanta waxay wax qaniintaa habeenkii, waxayna qofka bani'aadamka ka qaniintaa meel walba, gaara ahaan agagaarka wejiga, luqunta, xabadka kore, addimada iyo gacmaha. Kutaantu waxa ay noolaan kartaa intii lix bilood ah bilaa quudasho. Kutaanta labka ah iyo midda dhedigga ah labada wax way qaniinaan.

Jirro ma ka qaadi karaa kutaanta?

Ma jiraan kiisas la og yahay ee cudurada faafa ee ay kutaanta fidiyeen. Dadka badankooda kama war qabaan inay kutaan qaniintay laakiin dadka qaarkood waa ay u nugul yihiin qaniinyada waxayna meesha qaniinyada ka dareemi karaan is-bedel. Xoqitaanka meesha qaniinyada waxay keeni kartaa infakshan.

Sidee ayay kutaanta ku gashaa guriga?

Kutaanta waxaa inta badan guriga keena waa alaabta sida alaabta guryaha iyo dharka. Haddii aad u malaynayso inaad qabto dhibaato kutaan, ka hubi kutaan nool ama qolofteedii meelahan soo socda;

- Meesha laba wax iska galaan, meelaha laalaabka leh, meelaha duuduubmay iyo laalaabyada joodariga iyo sanduuqa joodariga la saaro (box springs)
- Qararka qoriga sariirta iyo madaxa sariirta
- Kuraasto hoostooda, kuraasta fadhiga, sariiraha, iyo marooyinka boorka daboola
- Inta u dhaxaysa barkiiimaha kuraasta fadhiga iyo kuraasta
- Meelaha roogaga hoostooda iyo geesaha kaarbatyada
- Inta u dhaxaysa laalaabka daaha
- Armaajooyinka gudahooda
- Gadaasha alaabta wax la dulsaaro, iyo agagaarka dariishadaha iyo meelaha ay irridaha galaan
- Gadaasha qalabka korontada iyo hoosta xaashiyaha darbiga lagu dhejiyo ee soo laalaada, farshaxanka iyo sawirada waawayn (posters)
- Qararka alaabta wax lagu daboolay
- Telefoonada, raadiyeyasha iyo saacadaha

Kutaantu waxay kaloo ka safri kartaa guri ilaa guri iyadoo sii raacaysa tuubooyinka wax qaada, fiilooyinka korontada iyo meelo kale oo furan. Haddii tirada kutaanta ay aad u badan tahay, ur macaan ayaa laga ogaan karaa qolka.

Maxaan samayn karaa haddii ay kutaan ku jirto gurigayga?

Habka ugu fiican ee wax looga qabto kutaanta waa habka Maaraynta Cayayaanka ee Isku-dhex jira (Integrated Pest Management) (IPM), kaasoo kulmiya habab iyo alaabo kala duwan kuwaasoo khatarta ugu yar ku keeni kara caafimaadka bani'aadamka iyo degaankaba.

1. La tasho waaxda caafimaadka ee degaankaaga ama Xirfadle ka shaqeeya La dagaalanka Cayayaanka si uu kaaga xaqiijiyo inay kutaan kugu jirto.
2. Fiiri joodarigaaga iyo wareega sariirtaada, gaar ahaan laalaabyada, meelaha dillaacsan iyo dhinaca hoose, iyo meelaha kale ee ay kutaantu jeceshahay inay ku dhuumato.
3. Ku dheji tuubada wax soo dhuuqda xaaqinka (vacuum) si aad u qabato kutaanta iyo ukumaheeda. Xaaq dhammaan meelaha dillaacsan ee sariirtaada, wareega sariirtaada, salka alaabta wax la saarto iyo wax walba oo sariirta ku dhow. Waa lagama maarmaan inaad maalin kasta xaaqdo isla markiina aad qashinka ka saarto xaaqinka.
4. Ku dhaq dharka sariirtaada biyaha ugu kulul ee kuu suurogeli kara kadibna geli qalijiyaha muddo 20 daqiiqo ah. Tixgeli inaad ku daboo sho joodarigaaga iyo barkintaada maro bac ah.
5. Iska qaad dhammaan waxa isku aruuray ee aan loo baahnayn.
6. Ku dabool qararyada iyo meelaha dillaacsan ee u dhaxeeya salka alaabta wax la saarto, alwaaxa wareegsan ee sariiraha, shamiitada iyo darbiyada la shamiiteeyay. Dayactir ama iska xoor xaashiyaha darbiga ku dhijisan ee soo fuqaya, adkee meesha nalka laga daaro ee debecsan, xirna waxii marinno ee tuubooyinka, fiilooyinka, ama waxyaalaha kale ay gurigaaga ka soo galaan (si gaar ah u eeg darbiyada la wadaago ee u dhaxeeya labada guri).
7. Si joogto ah ula soco adigoo ku dhejinaya xaashida koolaysan iyo sharootada (sharootada kaarbadka si fiican ba u shaqaysaa) si aad u qabato kutaanta. Si fiican u eeg wax walba oo aad guriga keensanayso.
8. Kala tasho adeegyada xirfadlayaasha la dagaalama kutaanta kala xaajood fursadaha ugu khatarta yar caafimaadkaaga iyo degaankaba.

Haddii aad doorato inaad isaga daawayso cayayaan dile kutaanta ku gashay, wac Adeega Xirfadle ka shaqeeya La dagaalanka Cayayaanka si aad u hesho waxii akhbaar oo dheeraad ah. Isticmaal alaabta ugu sunta yare ee aad heli karto kadibna raac tilmaamaha warshadda soo saartay.

Haddii aad dooratay Maaraynta Cayayaanka ee Isku-dhex jira ama cayayaan dile, waxaad weli sii arkaysaa xoogaa kutaan nool illaa iyo 10 maalmood. Tani waa caadi. Haddii aad weli sii arkayso tiro badan oo kutaan ah laba usbuuc kadib, la xiriir adeega Xirfadle ka shaqeeya La dagaalanka Cayayaanka.

Sidee bay u eg yihiin meelaha ay kutaantu qaniinto?

Marka ay kutaanta dadka qaniinto, waxa ay ku shubaan candhuuftooda meesha ay qaniinaan, taasoo ku keenaysa maqaarka inuu waxoogaa uu dhibsado ama huro. Sida ay dadka noqdaan kadib kolka ay kutaantu qaniinto waa mid kala duwan. Dhaawacyada maqaarka ee ay keentay qaniinyada kutaanta waa mid dhici karta inuusan qofka ogaanin, ama uu ku qaldo qaniinyada boodada ama kanecada ama xaalado kale ee maqaarka la xiriira.

Afar nooc ee nabarada maqaarka ayaa lagu xusay suugaanta cilmiga.

1. Nooca nabarrada ee ugu badan waa mid ah nabar fidsan oo gaduudan oo meeshiisa ku kooban kaaso cuncuna. Qaniinyada kutaanta ee sida badan la arko waa mid leh qaab toosan oo koox seddex ah ka kooban, taasoo lagu magacaabo “quraac, qado, iyo casho.
2. Dhaawacyo yar ee gaduudan oo bararsan oo soo kacsan iyana inta badan waa la arkaa.
3. Kiisas aan badnayn, dadka waxaa ka soo bixi kara nabarro gaduudan oo waawayn ee ballaaran, kuwaasoo inta badan cuncuna.
4. Dadka aadka ugu nugul candhuufta kutaanta, dadkaas waxaa ka soo bixi kara nabarro ay ka buuxaan dhiig iyo malax.

Qaniinyada kutaanta waxay inta badan ku dhacdaa qaybaha jirka ee dibedda u muuqda, oo ay ku jiraan wajiga, surka, gacmaha, addimada, lugaha hoose, ama gebi ahaan korka oo idil.

Sidee baan isaga daawayn karaa qaniinyada kutaanta?

Badanka qaniinyada kutaanta iyada ayaa iska baaba'da umana baahna wax daawayn ah. Ka dhig maqaarka mid nadiif ah hana xoqin. Haddii meelaha qaniinyada ay aad kuu cuncunayaan, dhakhtarkaaga waxa uu kuu qori karaa kareem ama antihistamiin (antihistamines) si aad uga boksooto cuncunka. Antibiyootiko la cabo waa laguugu qori karaa haddii uu kugu dhaco infakshan kale ee xagga maqaarka ah kaasoo ka yimid is-xoqitaanka badan.

Sidee baan uga hortagi karaa inaysan gurigayga kutaan soo gelin?

- Inkastoo guryaha ama hoteelada ugu nadiifsan ay kutaan yeelan karaan, nadaafad guri oo joogto ah ay ku jirto nadiifinta joodarigaaga, waxay kaa caawinaysaa inaysan kutaan kugu dhalan. Iska nadiifi waxa isku aruuray si aad u yarayso tirada meelaha ay kutaanta ku dhuuman karto.
- Ka taxadar marka aad iibsanaayo dhar ama qalab alaab guri ee la soo isticmaalay. Hubi inaad iska fiirisay alaabta la soo isticmaalay, isla markaana xornimo dareen si aad u waydiiso haddii kutaan laga hubiyay.
- Isticmaal taxadar marka aad guriga soo gelinayo alaab guri ama dhar la soo isticmaalay inaad ku dhufan jidka geeskiisa. Alaabtan waxaa ku jiri karta kutaan.
- Marka aad safrayso samee taxadaraddan:
 - **Iska hubi qolka iyo alaabta guriga:** iska hubi dhammaan meelaha dillaacmay ama laalaabmay ee joodariga iyo sanduuqa joodariga la saaro, kadibna eeg dhibco dhiig ah ama cayayaan nool. Codso qol kale haddii aad aragto waxa kuu caddaynaya kutaan.
 - **Ilaali boorsooyinkaaga:** geli dhamman alaabtaada boorsada kuna dabool alaabtaad bac si aad uga hortagto inay kutaan kaa gasho boorsadaada. Dhig boorsadaada qaanada ama meel ka fog dhulka.
 - **Ilaali sariirtaada:** ka durki sariirta darbiga, hoos geli go'yaasha sariirta iyo bustayaasha si aysan dhulka u taabanin.
 - **Markaad gurigaaga ku laabato:** dhig boorsadaada meel gaar ah ee gurigaaga, sida garaashka. Eeg boorsada. Ku dhaq dhammaan dharkaaga biyaha ugu kulul ee kuu suurto geli kara kadibna geli qalajiyaha muddo 20 daqiiqo ah.

Waxii akhbaar dheeraad ah:

- Caafimaadka Bulshada ee Toronto – www.toronto.ca/health ama 416-338-7600
- Ka hortagga Sugaan ee Kutaanta, Caafimaadka Canada, Hay'adda Ilaaliso Maaraynta Cayayaanka - http://www.pmla-arla.gc.ca/english/consum/bed_bugs-e.html#2