

Waraaqda Xaqiiqooyinka Xeerka Cuntada #7

Waxa loo baahan yahay in aad ka ogaato Xeerka

WWW.HEALTHOREGON.ORG
/FOODSAFETY

**OAR 333-150-0000,
CUTUBKA 1-201.10
(B); 2-102.11(C)(9);
3-602.11 (B)(5)**

1-201.10(B)

"Waxyaabaha xasaasiyadaha cuntada ee ugu badan sababa" micnahoodu waa:

(a) Caanaha, ukunta, kaluunka (sida bass, flounder, cod, ayna kamid yihiin crustacean xaya-waanka badda ku nool ee qolofa leh sida casaanyada, lobster, ama shrimp), iniinaha geedaha (sida almonds, pecans, ama walnuts), qamadiga, lawska, iyo soybeans; ama (b) Waxyaabaha cuntada lagu daro ee ay kujiraan borotiinada laga keenay cuntada, sida ku cad Faqrada hoosaadka (1) (a) ee qeexitaankaan.

2-102.11(C)(9)

Qeexitaanka cuntooyinka lagu sheegay in ay yihiin waxyaabaha ugu badan ee xasaasiyadaha cuntada keena iyo astaamaha in waxyaabaha sababa xasaasiyadaha cuntada ee ugu weyn ay sababi karto in qofka xasaasiyadda leh uu yeesho falcelin xasaasiyadeed. ^{PF}

3-602.11(B)(5)

Magaca isha cuntada mid kasta oo kamid ah waxyaabaha ugu badan ee xasaasiyadda sababa ee cuntada kujira in isha cuntada ay horeyba qayb uga ahayd magaca guud ama caadiga ah ee waxa ay isleeyihiin maahane (Dhaqangalaya Janaayo 1, 2006). ^{PF}

SABABAH LA XIRIIRA CAAFIMAADKA BULSHADA:

Xasaasiyadda cuntadu waa nooc gaar ah oo falcelin kaasoo la xiriira hanaanka difaaca jirka. Jirku wuxuu soo saaraa antibody-yo ka dhan ah cuntada. Marka cunto gaar ah la liqo ayna soo dhexgasho antibody-yada, qofku wuxuu yeelanayaa falcelin xasaasiyadeed.

Waxyaabaha xasaasiyadaha sababa

Qofka maamulaya waa in uu awoodaa in uu qeexo waxyaabaha ugu badan ee xasaasiyadaha cuntada keena iyo astaamaha in waxyaabaha sababa xasaasiyadaha cuntada ee ugu weyn ay sababi karto in qofka xasaasiyadda leh uu yeesho falcelin xasaasiyadeed.

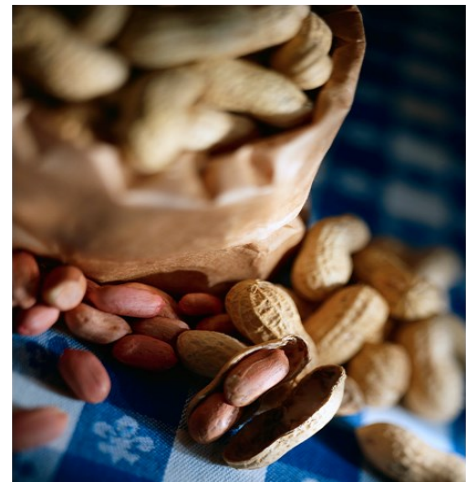
Ayada oo mid kamid ah 25kii qof ee Maraykan ah uu soo tabinayo in uu qabo xasaasiyad cuntada ah, waxay u dhowdahay in ay sii korodho in maqaaxiyuhu yeeshaan macaamiil u baahan cunto gaar ah marka la tixraaco Food Allergy & Anaphylaxis Network (<http://www.foodallergy.org/section/welcoming-guests-with-with-food-allergies>).

Sideed cunto ayaa gaaraya 90% dhammaan falcelinada xasaasiyadaha cuntada. Waxayna yihiin:

1. Caanaha(sida, subagga, ciirta, burcadka, caanaha shukulaa-tada, jalaatada iyo cuntooyinka fudud)
2. Ukunta (wax kasta oo ay ukun kujirto)
3. Lawska
4. Iniinaha geedaha (e.g., walnuts, almonds, hazel, cashew, pistachio, iyo pecan)
5. Kaluunka (sida., flounder, salmon, bass, iyo cod)
6. Cuntada badda (sida., casaanyada, lobster, iyo shrimp)
7. Qamadiga(sida, rootiga, burka, roux, khamiirka, budada, suugada, iyo qaar wax lagu macaaneeyo), iyo
8. Soy (sida., tofu iyo suugada).

Noocyada khatarta ah ee cuntooyinka waxaa kamid ah budooyinka, suugada, salad bars, buffets, cuntooyinka aadka loo shiilay iyo cuntooyinka waxyaabaha faraha badan ka kooban.

Xasaasiyadda cuntadu waa falcelin culus oo ka dhalan karta isticmaalka cuntooyinka qaar ama waxyaabaha cuntada lagu daro. Dadka xasaasiyadda ku qaba, falcelin ayaa ku dhici karta daqiiqado gudahood ama saacado, astaamuhuna waxay u dhexeeyaan kuwo fudud iyo ilaa kuwo nafta khatar ku ah. Falcelinada xasaasiyadda waxaa kamid noqon kara nabaro, maqaarka oo nabaro yeesha ama finan, dareen cuncun ama xantaxanto ah oo kajira afka, wajiga, carabka, ama bararka bishimaha, matagga iyo/ama shubanka, calool xanuun, qufac ama xiqlayn, wareer iyo/ama dawakhaad, bararka hunguriga iyo tuubada codka, iyo neefsiga oo dhib ku noqda. Haddii aad isku aragto falcelin, u sheeg maamulaha.



Dadka qaarkiis, caddad yar oo kamid ah cuntada dhibaata keenta ah ayaa ku sababi karta falcelinta xasaasiyadda

Haddii macmiilku uu xaalad adag kujiro, wac 911 lana joog macmiilka ilaa ay caawin uga imaanayso.

Xasaasiyadaha Cuntada

waxa aad u baahan tahay in aad ogaato



Milyamaad dad ah ayaa qaba xasaasiyadaha cuntada kuwaas oo u dhexeeya kuwo fudud ilaa kuwo nolosha khatar galinaya.

Waxyaabaha ugu badan ee Sababa Xasaasiyadaha Cuntada



Lawska



Iniinyaha geedaha



Kaluunka



Xayawaanka badda ku nool ee qolofa leh



Ukumaha



Caanaha



Qamadiga



Soy

*** Markasta u ogolow in martidu qaadata go'aankeeda ku salaysan macluumaadka.**

Marka qof marti ah uu kugu wargaliyo in qof dhinacooda ah uu qabo xasaasiyadaha cuntada, raac afarta R ee hoose:

- **U gudbi** welwelada xasaasiyadda cuntada maareeyaha waaxda, ama qofka maamulaya.
- **Dib u eegis ku samee** xasaasiyadda cuntada macmiilka waxaadna eegtaa tilmaamaha waxyaabaha kujira.
- **Xasuusnow** in aad ka hubiso hanaanka diyaarinta isugudbin cuntada dhexdeeda ka dhici kara.
- **U jawaabidda** macmiilka kuna wargali waxyaabaha aad soo ogaatay.

*** Ilaha Isku-Gudbinta Cuntada Dhexdeeda:**

- Saliidda cuntada lagu karsado, ku daadashada, iyo qiiqa ka imaanaya cuntada la karinayo.
- Cuntooyinka xasaasiyadda keena ee taabanaya ama xiriir la samaynaya cuntooyinka bilaa xasaasiyadda ah (Le. a ay kujirto muffin taabanaya muffin aan iniin lahayn).

Qalab kasta oo cunto oo loo isticmaalo diyaarinta cuntooyinka aan xasaasiyadda lahayn waa in si adag loo nadiifiyaa jeermiskana laga dilo kahor inta aan la isticmaalin.

- Dhammaan weelasha (sida, qaadooyinka, midiyaha, mulqaacadaha, fargeetooyinka), alwaaxa wax lagu jarjar-to, xeerooyinka, dherida, bir daawada cuntada lagu kariyo, bir daawooyinka ee jiiingadda ah, oogoooyinka diyaarinta.
- Waxyaabaha wax lagu shiilo iyo giriilada.
- Gacmaha dhaqo galaafisyadana baddal kaddib marka aad taabato xasaasiyad cunto ka dhalan karta.



*** Haddii qofka martida ah uu falcelin xasaasiyadeed leeyahay, garaac 911 kuna wargali maamulka.**