Diyaar garowgeena cunto yaraanta

Cuntadu waa aasaaska jiritaankeena, waxa ay laakiin sidoo kale muhiim u tahay is dhexgalkeena bulsho ahaaneed. Waxaynu Iswiidhan, haysanaa cunto badan, laakiin haddii ay korontadu mudo dheer maqnaato, waxyaalaha lala soo degaayo ay joogsadaan taas oo dagaal ama dhibaato kale u sabab tahay, ayaa laga yaabaa inay cuntooyinka qaarkood yaraadaan. Sidaas darteed, ayay wanaagsan tahay in cunto dheeraad ah oo mudo todobaad ah la isticmaalo lagu haysato istoodhka.

Sawir: Melker Dahlstrand, MSB

Silsilad nugul

Inta aan cuntadu saxanka la soo dul saarin ayaa waxa jira tallaabooyin badan oo kala duwan iyo dad badan oo kala duwan oo taas ku lug leh. Dhamaantood waa ay isku tiirsan yihiin si ay wax walba si wanaagsan ugu shaqeeyaan. Waxa aynu sidoo kale ku tiirsannahay wax soo dejinta iyo rarka, ganacsiga alaabta, naaftada, baakadaha iyo waxyaabo kale oo badan. Waxa kale oo intaa dheer oo loo baahan yahay in hababka farsamo ahaaneed ee kala duwan ay saani ugu shaqeeyaan. Haddii silsiladaas dheer ay meel ka go'do ayuu khalkhal dhici karaa.

Isbeddelka cimilada ayaa waxsoosaarka cuntada ee caalamka saameynaaya. Abaaraha, daadadka iyo cayayaan badan oo waxyeelo badan leh ayaa keena inay caadi noqoto in dalaggu uu xumaado. Qiimaha ayaa sii kordha waxaana dhici kara inay alaabta qaarkood gabaabsi noqdaan. Taas mid la mid ah ayaa dhaceysa haddii waddan aynu wax badan ka soo dhoofsano uu dhibaato ama dagaal ku dhaco.

Caadooyinka cuntada ee kale

Xaalad adag/wacyi adag iyo dagaalada ayaa keena inaynu shuruudaha qaarkood hoos u dhigno oo aynu qaar ka mid ah caadooyinkeena cuntada wax ka beddelno. Haddii uu khalkhal ku yimaado sahayda cuntada ayaynaan hali karin noocyada cuntada kala duwan ee aynu naqaano/la qabsanay. Tusaale ahaan, waxa dhici karta in helitaanka alaabta darayga/fereeeshka ah ay dhici karto inay ka sii xumaato. Waxay sidoo kale noqon kartaa inay dukaamada raashinku wakhtiyada qaar uun furnaadaan oo aad u baahato inaad alaabta qaar saf/kiyuu u gasho si aad ugu soo iibsato.

Cunto hal toddobaad loogu talogalay

Qof kasta oo u baahan inuu cunto ku haysto guriga si uu isagu dabaro oo aanu u baahan wax uu dibada ka soo gadato. Waxa diyaargarowgaaga cuntada ugu wanaagsan inaad doorato cunto lagu keydin karo heerkulka guriga, oo si degdeg ah loo diyaarin karo oo biyo yar u baahan ama aan biyaba u baahneyn. Ka shidaal qaado waxaad inta badan cuntid, markaas ayaad si joogto ah ugu wareejin doontaa oo aanad tuuri doonin. Waxaad sidoo kale u baahan tahay inaad ka fikirto inaad hesho cunto tamar ku filan ku jirto si aad caafimaad wanaagsan ugu dareento.

Talo!

Waxa aad buug-yaraha **Haddii xaalado adag ama dagaal uu yimaado**, ka akhrisan kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan sida dhibaatooyinka bulshada ee kala duwan ay u saameyn karaan nolol maalmeedkaaga iyo waxa aad samayn karto iyadoo aad ka fikiri karto si aad si ka fiican ugu diyaargarowdo. Buug-yaraha ayaa af Iswiidhish lagu dalban karaa. Isagoo qaab dhijitaala ah, ayaa dhowr luqadood oo kala duwan iyo isagoo luqad fudud ku qoran lagu heli karaa. Macluumaadka ayaa sidoo kale lagu duubay af Iswiidhish iyo Ingiriis, luqadda dhegoolka iyo farta indhoolka. Koodhka QR-ka iskaan garee si aad ugu aadid buug-yaraha af Iswiidhishka ah.

Cuntada sax ugu keydi

Marka ay korontadu mudo dheer maqnaato ayay muhiim tahay in cuntada sax loo keydiyo, haddii kale waad ku xanuunsan kartaa xitaa haddii aad karsato ama shiileyso cuntada. Ku bilow inaad cuntid waxa tallaajadda ku jira ka hor inta aanay xumaanin. Xitaa haddii ay korontadu tagto ayay talaagadu/qaboojiyahu qabow ku filan ku sii hayn karaa dhowr maalmood. Haddii uu bannaanka qabow yahay, ayaad cuntada dibada ku kaydin kartaa, iyadoo si fiican loo ilaaliyay. Markaad wax keydiso ayaad ka qeybqaadan kartaa inaad dhinto cuntada la daadinaayo adiga oo aan u baahan inaad wax tuurto.

Cunto wada karsada

Waxa wanaagsan in wax karinta fudud meel lagu wada sameysto. In dibada wax lagu dubto ayaa sidoo kale noqon karta wax la dooran karo. Deriskaaga soo martiqaad oo cunto wada karsada. In dadka kale la dhexgalo ayaa gaar ahaan wanaagsan xilliyada ay xaaladaha adag jiraan iyadoo ay cuntadu tahay wax ay wanaagsan tahay in la isku soo ururo.

Diyaargarowga cuntada ee Iswiidhan

Ilaa iyo bilowgii 2000-nadii ayaanay Iswiidhan haysan keyd/saad degdeg ah oo sahayda cuntada ah. Helitaanka cuntada ayaa ahayd mid aad u wanaagsan, iyadoo khatartuna ay aad u yareyd iyadoo aan hangarada kaydka/saadka ee waaweyn ee dawladda aan loo arkeynin in loo baahan yahay.

Laakin caalamkii iyo sawirkii khatarta ayaa isbadalay iyadoo ay xukuumadu go'aansatay inay Iswiidhan lahaato diyaar garow xitaa haddii ay dhibaatooyin iyo dagaalo baaxad leh dhacaan. Si ay taasi ugu shaqeyso, waa in dhammaan dadka ka mas'uulka ah ay diyaar garowgooda ka shaqeeyaan. Iswiidhan ayaa sidoo kale lashaqeynaysa waddamo kale si aynu isugu caawino haddii ay wax dhacaan. Waxaad gacan ka geysan kartaa adigoo istoodh dheeraad ah oo cunto ah guriga ku haysanaaya.

Si loogu dhiso diyaargarowga cuntada ee Iswiidhan ayaa sanado badan qaadan doonta. Taasi ayaanay micnaheedu aheyn inaanay si buuxda u diyaarsaneyn. Marka lala shaqeeyo waxyaabo ay ka mid yihiin, shirkadaha cuntada, waddamada jaarkeena ah iyo Midowga Yurub, ayay Iswiidhan ka shaqeyn doontaa sidii ay u hubin lahayd inay silsilada cuntada ay dhamaan saani ugu shaqeynayso. Hay'ada taas ka masuulka ah waa Livsmedelsverket.

Liistada la hubinaaya ee cuntada marka ay xaaladaha adag iyo dagaal uu jiro

- ☐ baradho, kaabash, dabacase/karooto, ukun
- ☐ rooti muddo dheer aan dhicin/xumaan, tusaale ahaan tortilla, roodhida adag, buskud, bur la qallajiyey
- ☐ farmaajo jilicsan, subag iyo waxyaallaha kale ee roodhida la dul saarto ee tuubada ku jira
- ☐ cabbitaan boorashka, cabitaan soy, budada caanaha budada ah
- ☐ saliidda cuntada, jiis adag
- ☐ baastada degdega loo kariyo, bariis, firi qabadin, baradho shiidan oo budo ah
- ☐ cadas horay loo kariyey, digir, khudaar, xumus qasacadaysan
- ☐ tamaandho/yaanyo la jarjaray si tusaale ahaan loogu kariyo baastada
- ☐ lagu daray maraqa hilibka, kaluunka nooca makrill-ka, saaradiinka, ravioli, kubbadaha laga sameeyo kaluunka salmon-ka, hilibka la kariyey, maraqyada
- ☐ kiriimada khudaarta, jaamka, malmalaaddada
- ☐ blåbärs- och nyponsoppa diyaarsan, casiir ama cabitaan kale oo lagu kedin karo heerkulka qolka
- ☐ qaxwe, shaah, shokolaad, macmacaanka tamarta, malabka, yicibta, lawska, subagga lowska, iniinaha.

Macluumaad dheeraad ah ka akhri:

livsmedelsverket.se/matforrad

livsmedelsverket.se/livsmedelsberedskap

msb.se/egenberedskap

Talo!

Sidaad cuntada u diyaarineyso waafaji caadooyinkaaga cuntada iyo baahiyaha, tusaale ahaan haddii aad u baahan tahay cunto gaar ah ama aad cunto xasaasiyad ka leedahay. Waxa sidoo kale ay noqon kartaa in la haysto cunto carruurta oo dheeraad ah iyo sidoo kale cunto xayawaanka guriga. Isticmaal alaabta dheeraadka ah ee aad soo gadatay oo kadiban dib u soo buuxi, halkii aad ka haysan laheyd alaab istoodhka kuu taala oo aan la isticmaaleynin. Sidaas ayaad ku helaysaa wax kala beddelaad dabiici ah oo alaabta ah oo aanad iska ilaaliso inaad wax daadiso.

Talo!

Marka helitaanka cuntadu uu xaddidan yahay, ee ay sidoo kale fursada lagu karinaayo ayay muhiim tahay in waxa aad cunaysaa ay tamar ku siiyaan si aad nolol maalmeed adag wax ugu qaban karto. Midhaha, iniinyaha, khudradda la qalajiyey, baastada degdega loo kariyo iyo boorashka ayaa ah tusaale ka mid ah cuntooyinka tamarta badan leh ee ay wanaagsan tahay in wax dheeraad ah guriga lagu haysto.

Hay'adda cuntada ee Livsmedelsverket ayaa u xil saaran

Hay'adda cuntada ee Livsmedelsverket ayaa laga bilaabo 1 oktoobar 2022, ah hay'adda u xilsaaran diyaargarowga cuntada ee Iswiidhan. Si ay dadka oo dhami cunto ugu helaan xitaa marka ay dhibaatooyin iyo dagaalo jiraan, ayay hay'adda cuntada ee Livsmedelsverket la shaqeysaa hay'adaha kale iyo waaxaha kale ee cuntada.

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap

Livsmedelsverket

Publ.nr: MSB2039 - september 2022 | Produktion: Advant