Kurel giy saytu wergi-yaram ci Filaadelfi

Surnaalu wergi-yaram

Ay pexe ñeel wérgi-yaram ak xibaar ci gox bi

Nawetu atum

2010

Ci biir surnaalu wérgi-yaram bii:

- *Waxtu lakk yapp ak feebar yiy bayyikoo ci ñam wu yaqu*
- *Jàngal ngir xam li nekk ci ñam wi ngay lekk*
- *Fagaru ci màtt-màttu xaj*
- *Jangoroy Lyme*

Waxtu lakk yapp ak feebar yiy bayyikoo ci ñam wu yaqu

Waxtu lakk yapp mooy waxtu wi gën a neex pur génn ci bitti ak njaboot gi ak xarit yi. Waaye tàngoor wi itam dafay yombal dundug doomi jangoro ak lu ni mel ngir mën a àgg ci lekk gi.

Mandargi yi lanuy xamme febar yiy bayeeko ci ñam wu yaqu: xel muy teey, woccu, biir buy daw, ak yaram wuy tàng.

Aaral sa bopp, sa njaboot ak say xarit ci ñam yiy jurr jangor. Dekoo di samante ak set su fekkee ya ngiy laal ay ñam wala di togg wala lekk.

Ay pexe ñeel ñiy laal ñam

Laal ñam mungi tambaalee ci raxas say loxo. Balaa ngay tambalee lakk yàpp, xoolal bu baax ndax say loxo *ak* li la wér set na wicc. Su fekkee robine jegewula, yobbaaleel buteelu ndox, saabu, ak musuwaar pur raxas ak fomp. Mën nga itam jëffandikoo alkol mbaa lu deme ni musuwaar buñu nandal alkol.

Yii ay xeeti pexe la ñeel ñiy laal ñam:

- **Setal leen seen ñam.** Raxas leen furwi ak lejjum yu fere yi ak ndox balaa ngeen leen di def ci dencukaayu ñam yi. Fomp leen leen ak musuwar bu set.
- **Denc ñam wu sedd.** Denc leen ñam wu sedd ci seddalukaay te ngeen dolli ci galaas. Seddaay bi warula yees **40°F ngir bañ** doomi jangoro yi màgg.
- **Xajjale naan geek lekk gi.** Bul boole naan geek lekk gi ci benn seddalukaay. Su ko defee, su nit ñi di ubbi ak di tëj seddalukaayu *naan* gi, *lekk* gi du tàng. Tëj leen seddalu-kaayu ñam yi te bu leen leen di ubbi ak di tëj. Loolu dina wéy di seddal lekk geek naan gi.
- **Bul tax doomi jangoro yi jóge ci gii leek dem ca gële.** Xajjaleel lekk gi ñor ba pare ak lekk gi ñorul. Bul def lekk gi ñor ba pare ci palaat bu defoon lekk gu ñorul.
- **Yappa wu ñor!** Togg yapp bamu ñorr dina ray doomi jangoro. Jafandiko jumtuwaay bi ñu tuddee termometar dina tax nga xam yapp wi ñorr ni mu worre. Eksampal tamperatiru amburge wu ñorr war na tollu ci 160° F. Ndoxum nen wu norr itam dafa wara dang.

Na nga wéy di jokkoo ak surnaalu wérgi-yaram gi

Tekki nañu surnaal bi ci làkk yu bari ci dal bii
http://www.phila.gov/Health
Ngir am ci lu la gën a wóor ñeel surnaalu wérgi-yaram bi, jokkool ak Marialisa Ramirez ci 215-685-6861 walla ci Healthbulletin@phila.gov.

Jàngal ngir xam li nekk ci ñam wi ngay lekk!

Xam yan ñama-ñama ñoo nekk ci ñam wi dina la dimbali ngir nga xam li nga wara lekk.

Gëstukat yi wone nañu ne li ëpp ci nit ñi xamuñu li nekk ci ñam wi ñiy lekk walla li ñuy naan.

Filaadelfi **dogal ne bépp lekkukaay** walla jaayukaayu ñam bu am lu ëpp fukki bërëb ak juróom yu ko toogal ci àddina bi war na xamle lu nekk ci ñam wi and naan gi muy jaay. Dogal bi émb na bépp bërëb buy jaay lekk li ko dale ci xeeti lekk yi ñuy jaay ba ci ñam wi nit ki tann (kom ci fast fuud yi).

Kurel giy saytu mbiru lekk ak garab bi ñu duppe (FDA) digle na yii ñuy bëgg a wax:

Kalori yi nit soxla ci bés bi			
Li ko dale 14 ba ci 18 at neel jigeen	**Li ko dale 14 ba ci 18 at neel goor**	**Mag mu jigeen**	**Mag mu goor**
1,800	2,200	2,000	2,500

Ngir am ci lu la gën a wóor ci boobu dogal demal seeti dal bii **www.phila.gov/health** mbaa nga woote ci nimero bii **(215) 685-5623**.
Ngir am ci lu la gën a wóor jëm ci wallu lekk seetil dal bii **www.cdc.gov/nutrition**.

Fagaru cimàtt-màttu xaj

Xaj yiy matte doon na mbir mu siiw ci jamono bii nu nekk waaye nit mën ko waajal. Toppal yii pexe dina lanu dimbali ci màtt-màttu xaj:

- **Na nga moytu xaj boo xamul.** Xaj boo xamul moytu ko.
- **Bul won gànnaaw xaj daldi daw.** Su ko defee xaj bi da lay daqi!
- **Bul laal xaj lu dul** da laa xool ba xeeñtu la ba noppi!
- **Bul tooñ xaj bu nekk ci leneen!** Rawatina xaj buy nelaw, lekk, mbaa di toppatoo ay doomam.

Feebar bi nu duppee Lyme

Feebar bi nu duppee Lyme ci mikorob lay joge. Nit ñaa ngi jële feebaru Lyme ci bu leen weteñ giy joxe jàngoro ji mattee. Fel yiy joxe feebaru Lyme dañoo tuuti te leeg-leeg dañuy jafee gis.

Bokk na ci liy feeñal feebar bi: yaram wuy tang, bopp buy metti, coono ak yaram wuy xasan. Mën nanoo faj jàngoro ji ci ayi bés yu néew ak antibiyotik. Su nu ko fajul, jàngoro mën naa law ba ci diggante yax yi ak ba ci siddit yi.

Balaa ngay dem ci biti ci naaj wu tàng wi, na nga fagaru ngir feebaru Lyme:

- Moytul bërëb yu bari fel (deme ni ap àll, ñax mu sëq mi ci tool yi).
- Solal yéere yu leer ndax nga mën a gis fel gu ci taq ndax nga mën ko dindi.
- Sooy dox ci bërëb bu bari ay fel, solal mbubb mu loxo yi gudd te nga dugal sa tànki tubey yi ci sa biir kawas yi. Te itam solal dalli bot yu kawe (ndax fel yi ci suuf lañuy faral di nekk).
- Jeffandikool pomp biy rey fel te am li ñiy wax DEET ci say yéere ak sa wallu yaram wiy feeñ.
- Soo gisee fel, dindi ko ci ni mu gën a gaawe.
- Xoolal bu baax ndax fel topula balaa ngay duggaat sa ker.