

Samee sixada caafimaadka maalinlaha ah habka caadiga ah ee wanaagsan

Waxaa tiro tallooyin ah oo adiga kaa caawin kara iyo qoyskaagaba inaad samaysaan sixdada caafimaad ee maalinlaha ah ee wanaagsan. Halkan, waxaanu kugu siin doonaa tiro talooyin gaar ah oo ah sida loo ilaaliyo caadooyinka sixada wanaagsan, markaas si wada jir waxaanu si badan isaga ilaalin karnaa cudurada faafa. Sababtoo ah sixada wanaagsan ee caafimaadku waxay ka hortagtaa cuduro badan oo kale oo aan ahayn COVID- 19 – tusaale ahaan hargabka.



Inta badan maydh gacmahaaga ama isticmaal nadiifiyaha gacmaha

Nadaafada gacmahu waa mid ka mid ah qaababka ugu wanaagsan ee lagu joojiyo caabuqa. Sidaas awgeed, ku maydh inta badan gacmahaaga saabuun iyo biyo, oo bar carruurta yaryar sida loo maydho gacmahooda. Haddii maydhida gacmahu aanay ahayn wax suuragalaaya, ama aad u baahan tahay inaad inta badan dhaqdo gacmahaaga, waxaad isticmaali kartaa nadiifiyaha gacmaha taas beddeled.

Xaaladaha qaarkod, nadiifiyaha gacantu ma beddeli karto maydhida gacmaha. Ka dib isticmaalka musqusha, ka hor inta aanad karin cuntadda ama aanad wax ccunin iyo haddii gacmahaagu ay si muuqata wasakh u yihiin waa inaad had iyo jeer ku maydhaa gacmahaaga saabuun, sida nadiifiyaha gacmaha maaha milan waxtar badan leh xaaladan.



Joog guriga haddii aad xanuusanayso ama aad qabto astaamaha cudurka

Haddii adiga ama ilmahaagu aad qabtaan astaamaha cudurka faafa ama aad bukooteen, waa muhiim in aad joogto guriga. Qaabkana, waxaad ku joojisaa faafinta caabuqa oo waxaad xaqiijisaa in qoyskaaga, ardayda aad isku fasalka tihiin iyo dadka kale ee adiga kugu xeeran aydaan bukoon.

Sidaas awgeed waa muhiim in adiga iyo/ama ilmahaagu aydaan shaqo tegin ama tegin dugsiga ama aydaan xaadirin hawlaha wakhtidga nasashada la qabto haddii aad jiran tahay ama aad qabto astaamaha cudurka faafa.

Ku qufac ama ku hindhis gacanta shaadhkaaga – waxay ka joojisaa bakteeriya iyo fayrasku inuu u gudbo kuwa kale

Hindhisada iyo qufacu waxa uu sababaa cudurada faafaa inay faafaan – xataa haddii aad daboosho afkaaga. Bakteeriyada iyo fayraska gacmaha ku yaala waxaa lagu gudbin karaa iyaddoo maraysa oogooyinka sida handaraabda albaabka. Waa inaad sidaas awgeed isticmaasha gacanta shaatigaaga oo aadu sheegtaa ilmahaaga inuu sameeyo mid la mid ah marka la qufacayo ama la hindhisayo.

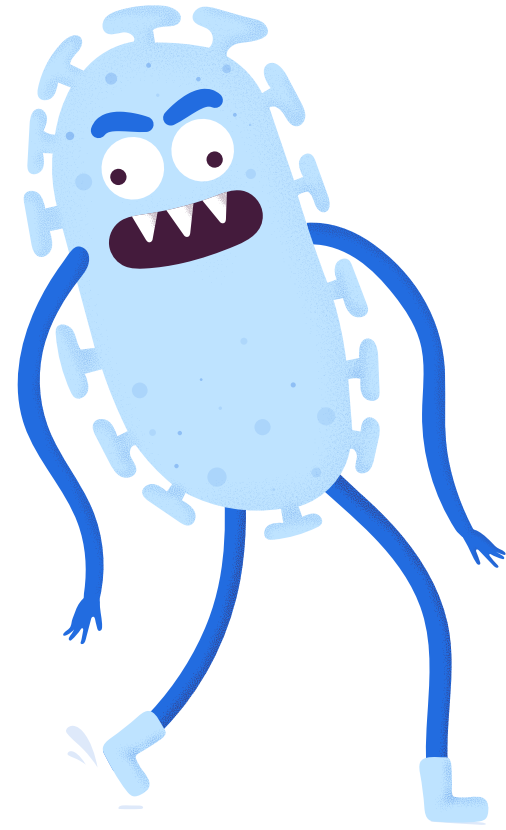


Fur daaqadaha iyo albaabada oo hawo u fur gurigaaga si caadi ah

Mar kasta oo aad hawada ku furto gurigaaga, waxay ka caawisaa yaraynta khatarta faafinta cudurada faafa. Hawaynta ugu yaraan 2 x 5 daqiiqo maalin kasta iyo wakhti aad u badan haddii adiga ama ilmahaagu aad jiran tihiin. Marka dad badan la soo urursho, waa fikrad wanaagsan si in hawada si joojta ah loogu furo, haddii ay suuragal tahay. Taas beddelkeed, hal mar saacadii.

Nafiidinta gurigaaga inta badan – gaar ahaan oogooyinka ay taabtaan dadka badan

U nadiifinta qaab habboon si looga hortaggo faafida cudurada faafa. Marka aad ku nadiifinaysa biyaha iyo taydha caadiga ah, waa muhiim inaad isticmaasho maryaha nadiifinta, masaxaada, iyo liifka xoqida. Sheeyada nadiifinta loo isticmaalo dhowr wakhti waa in lagu maydhaa ugu yaraan 60 darajo. Xaaladan jirada gudaha gurigaaga, waa inaad si buuxda u dhammaystirtaa nadiifinta – gaar ahaan meelaha la taabto sida handaraabyada albaabka iyo batanada laga daaro nalka siiba musqusha.



Is tallaal

Talaalka waa qaabka ugu saamaynta badan ee ka hortag cudurka. Sidaas awgeed aad ayay muhiim u tahay in la aqbalo dalabyada tallaalka gudaha barnaamijka tallaalka carruurnimada iyo midka ku lid aha COVID-19 iyo hargabka. Tallaalku waxa uu leeyahay saamayn wakhti dheer, waxaanu ka hortagaa jirada adiga ama ilmahaaga oo waxa uu yareeyaa ku dhex faafida bulshadda ee caabuqa. Tallaalku waxa uu ka dhigaa jidhaaga iyo jidhka ilmaga inuu sameeyo dheecaanka difaaca ka hortagga fayraska ama bakteeriyada lagaa tallaalay, markaas waxaad noqotaa qof difaac haysta ama waxaa kugu dhaca nooc jiro degen.