

# BADBAADADA AYAA MUDNAANTA KOOBAD LEH:



## AF-DABOOLKA SHAQADA

"Waxba kama muhiimsana caafimaadka iyo wanaagga dadkeenna dhiiran, waana lama huraan inaan dhammaanteen sameynno wax kasta oo aan kari karno si midkeenba midka kale u ilaaliyo." Xarumaha Xakamaynta iyo Ka Hortagga Cudurrada ee Mareykanka (CDC) waxay ku talineysaa xidhashada af-dabool ama dharka daboolka wejiga marka la joogo goobaha dadweynaha, iyo sidoo kale, waxaan siineynaa af-dabool dhammaan xubnaha kooxda waxaanna u baahanahay in la xirto inta shaqada lagu jiro.

### Qoraallo muhiim ah



- Xidhashad af-daboolku uma dhigna oo badal uma aha ka fogaanshiyaha dadka.
- Af-daboolku waa in uu nadiif ahaadaan oo xaaladdiisu wanaagsan tahay.
- Af-daboolka dib loo isticmaali karo waa in si maalin le ah loo maydhaa.
- Af-daboolkaga ula dhaqan sida wejigaaga oo kale oo raac dhammaan tilmaamaha waxsoosaarka wanaagsan (GMP).
- Haddii dhammaan timaha wajiga uusan daboolin af-daboolku, waxa loo bahanyahay in la xidho wax daboolka gadhka si loogu hoggaansamo tilmaamaha GMP.
- Hakaga tagin af-daboolka miis dushii ama goobaha la wadaago.
- Af-daboolku waa inuusan abuurin halis maaddooyin shisheeye. Waa inay noqdaan hal mid ah oo isku dhagsan lanana oggaalan in ay qoorta kaso laalaadsaman.
- Af-daboolka N95-ka ee nooca mashiinka neefsiga ah lama oggola. Haddii aad rumeysan tahay in af-daboolkagu wax u dhimayo aragaaga ama uu kugu adkaynayo neefsashada, la hadal kormeerahaaga iyo kooxdaada badbaadada. Af-daboolku waa in aanu waxba u dhimin awoodada shaqo.

### Wa side sida saxda ah ee aad u gashan karto af-daboolkaga



- Tallaabada 1aad:** Ka hor intaadan xidhan af-daboolkaga, hubi inaad ku dhaqdo gacmahaaga saabuun iyo biyo.
- Tallaabada 2:** Hel dhinaca hore iyo dusha af-daboolkaga. Waa muhiim in marka hore la sameeyo sidan si aadan iskaga wasakhayn af-daboolkaga adiga oo aan ogayn. Hubso in af-daboolkagu saaran yahay meel nadiif ah inta aad sameynin tan.
- Tallaabada 3:** Qabo af-daboolka taxiisa ama xadhigiisa. Hubi in af-daboolku halkisa ugu saraysa ay qarisay sanko ka dibna xidh.
- Tallaabada 4:** Hubi in af-daboolkagu uu si buuxda u daboolay sankaga iyo afkaaga. Af-daboolkagu waa in uu noqdaa mid si fiican kuu leeg oo raaxo leh.
- Tallaabada 5:** Dhaq gacmahaaga mar labaad markad dhammayso. Markaad iska saarayso af-daboolkaga, iska ilaali in aad taabato halkisa horre si aadan uga qaadin cudur. Kaliya isku day in aad taabato xadhkihiisa ama taxiisa.

### Side ba si sax ah loo nadiifhya af-daboolkaga dib loo isticmaali karo



- Af-daboolka waa in la nadiifhya maalin kasta ka dib marka la isticmaalo.
- Af-daboolka waxa lagu maydhi karaa qasaalad leh heerkul kasta waana lagu qallajin karaa ilaa uu si buuxda uga qatalayo.
- Haddii aadan si joogto ah u helin qasaalad, maydhiga gacantu waa caadi. Af-daboolka waad ku maydhi kartaa gacanta sidda maydhiga kalaba. Marka hore, af-daboolka qoo oo ku xaq saabuun ilaa uu ka qoyayo. Ka dibna ku dhex quusi af-daboolka biyo kulul muddo 30 daqiiqo ah. Biyo raaci ka dibna hawo ku qallaji oo ku wadh meel nadiif ah.