

Ka Hormarinta Badbaadada wax kasta : Gaari wada raacista



Wax ka muhiimad badan ma jiro caafimaadka iyo fayoaqabka dadkayaga firfircoon, waana muhiim inaynu dhammaanteenba ka wada shaqayno sidii midkeenba badbaadada ka kale u ilaalin lahaa – marka la joogo goobta shaqada, guriga iyo meelkasta oo kale oo labadaas u dhexaysa.

Iska ilaaliya gaari wada raacista

In aad dadka kale u jirsato ugu yaraa 6 cagood waxay ka hortagi kartaa fiditaanka cudurka COVID-19. Gaari wada raacistu ma suurto-gelinayso in masaafada intaas le'eg la isu jirsado, sidaas daraadeed bay khubarada caafimaadku uga digayaan safar wadaagista.

Hadii aad rabto inaad safar wadaag samayso, waxoogaa talooyin ahbaa halkan kuugu diyaar ah.

Waanu fahamsanahay in mararka qaar aanay dadku door lahayn, sidaa daraadeed hadii aad xaaladaas ku jirto, halkan waxa kuugu diyaar ah talooyin iyo tilmaamo aad sida ugu suurto-galsan ugu badbaadinayso naftaada iyo ta dadka kula safraayaba.

- Marnaba dad kale gaari ha la raacin hadii aad xanuun dareemayso, xitaa had xanuunkaasi madax xanuun ama cabudh yahay. Guriga joog, raadso talo caafimaad oo isla markaasba la soo xiriir waaxdaada shaqaalaha.
- Gacmahaaga ku dhaq biyo iyo saabuun ugu yaraan ilaa 20 ilbiriqsi ka hor intaanad gaariga soo korin.
- Xaddid tirada dadka gaariga saaran.
- Xiro maasgaro intaad gaariga saaran tahay, oo ay ku jirto markaad soo korayso iyo markaad ka degayso gaariga.
- Ku masax jeermis-dille meelaha aad taabato.
- Gacmahaaga ku nadiifi jeermis-dile ka dib markaad suunka xirato.
- U jirso masaafada ugu badan ee suurto-galka ah dadka kale ee gaariga kula saaran.
- Ha taaban indhahaaga, sankaa ama afkaaga.
- Hadii aad qufacayso ama hindhisayso, xirnow maasgaradaada, oo ku dabool qufacaaga/hindhisadaada cududaada ama soofti. Si badbaado leh isaga xoor sooftiga.
- Markaad timaado halkaad u socotay, ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo diiran ugu yaraan muddo 20 ilbiriqsi ah. Isticmaal gacmo nadiifiye hadii aanay biyo iyo saabuuni oolin.

