

TILMAAMAHA BUKAANKA INTA LAGU JIRO TAKOORKA GURIGA

Takoorka guriga

- Waxa aad qabtaa cudura qaaxada oo waqtigana aa faafin karto cudurka. Sababtaas awgeed waa in aad yaraysaa dhaqdhaqaaqaaga. Takoorku wuu soconayaa ilaa dhakhtarku ama Kalkaaliyuhu masu'ulka kaa ihi uu kuu sheego in aan loo baahnanayn takoorka.
- Guriga joog oo iska jir in aad siyaarato dadkale si aanad ugu faafin qaaxada dadka kale. Wax aad u bixi kartaa inaad socsocto. Wax ay u fiicantay cafimaakaaga.
- Waxa kula kulmi doonta kalaaliye maalin kasta. Waxa ay eegi xaladaada iyo in aad qaadatay daawadaadii qaaxada. Hubi in aad qaadato daawadaada si dii lagugu qoray.

Waqatiga takoorka guriga laguuma ogola waxayaabaha soo socoda:

- In aad shaqo tagto
- In aad dugsiga tagto
- In hudheelada, dukaamada, iyo suuqyada waawayn ama goobah la isgu yimaado aad tagto.
- In aa ku dabaalato meelaha dabaasha ee gudhaha dhisme ku jira.
- In aad siyaarto goobaha lagu madadaasho oo dhisme ku jira.
- In aad isticmaasho gaadiidka dadwaynah, basaska, tagaasida iyo traynada.
- In aa dad ku casuunto gurigaaga.
- In aad shaqo gelisid dad guriga kuu nadiifiya ama qof debeda kaaga soo shaqo-taga oo gurigaa kaga shaqeeya.

Guriga:

- Qolkaaga waa in aad seexataa kelidaa
- Qolka hawada u fur adoo daaqadaha furaaya aroortii iyo galabtii ugu yaraan 15 mirid.
- Afkaaga iyo sankaa ku dabool warqada kilinigs marka aad qufacdo ama aad hindhisto. Hadii aanad haysan warqada mardaada ku qufac ama ku hindis. Warqada ku rid bacda qashinka ama selada qashinka. Fraxalo adoo isticmaalaaya biyo iyo saabuun ama disinfagtantka gacmaha.
- Weelka aad isticmaasho wax loo maydhi karaa si caadiya ah.
- Dharka iyo go'yaash waxa lagu maydhikaraa mashiinka dharka lagu maydho
- Guriga waxa loo nadiifinkaraa sida caadiga ah laakiin isticmaal mashiinka dhulka lagu xaadh oo leh HEPA-filter kaas ayaa lagu talinayaa.

Debeda:

- Waxa aad samaynkartaa jimicsi debeda hadii anay ku dhibayn. Debeda uma baahnid in aad maaska wajiga xidhato laakiin iska jir in aa dadka u kulantaan indink oo isku dhwaanaya.
- Marka aad u imanayso in aad la tashato shaqaalah caafimaadka ama aad u timaado badhitan isticmaal gaadhi kuu gaara. Afkaaga iyo sankaa ku dabool warqada kilinigs hadii aad qufacdo ama isticmaal maaska wajiga. Ha isticmaalin air-konditionka gaadiga oo ah in hawadu ku dhexwareegto gaadhiga, gaadhiga hawada u fur adoo daaqadaha furaaya. Hadii aad ambalniska isticmaasho hubi in aad u sheegto in aad faafinkarto cudurka qaaxada.

Mashruuca Qaranka ee qaaxada 2013, Wasaarada Caafimaadka iyo Arimaha Bulshada.