

CAAFIMAAD QAB, NADIIF AHOW



- Shaqaalaha - Joog guriga ama ka tag shaqada haddii aad jiran tahay; la tasho dhakhtar haddii aad jirran tahay, lana xiriir kormeeraha
- Loo-shaqeeyayaasha - Ku ammar shaqaalaha buka inay gurigooda joogaan oo ugu dir guryahooda si dhakhso haddii ay bukoodaan
- Loo-shaqeeyayaasha - Horey u baadh shaqaalaha uu gaadhay COVID-19 adigoo eegaya heerkulka iyo astaamaha kale



- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi.
- Haddii saabuun iyo biyo la waayo, isticmaal gacmo nadiifiye 60% ka sameysan alkoolo sida ay ku tallisay CDC
- Iska ilaali inaad gacmo aan dhaqnayn ku taabato indhahaaga, sankaa, iyo afkaaga.
- Xiro maaskaro/daboolka wajiga sida ay ku talliiyeen [CDC](#) & [FDA](#)



- Marnaba gacmahaaga ha ku taaban cuntooyinka diyaarka u ah in la cuno
- Adeegso gacmo gashiga halka mar la adeegsado, soofti, ama maacuun ku habboon
- Dabool weelasha cuntada si looga hortago fadarowga ka dhasha is taabashada cuntada
- Raac 4-ta tallaabo ee badbaadada cuntada [Nadiifi, Kala-saar, Kari, iyo Qabooji](#)

NADIIFINTA & JEERMIS DILIDA



- Ku tababar shaqaalaha habraacyada nadiifinta iyo jeermis dilida, iyo tallaabooyinka iska ilaalinta, ee CDC iyo FDA
- Hayso oo isticmaal waxyaabaha wax lagu nadiifiyo
- Raac tallaabooyinka iska ilaalinta



- Ka dil jeermiska meelaha inta badan la taabto
- Adeegso jeermis dilayaasha ka diiwaangashan EPA
- Xaqiiji in weelasha iyo maacuunka cuntada la nadiifiyo lana fayodhowro



- Diyaarso oo isticmaal nadiifiyayaasha adigoo raacaya tilmaamaha warqada
- Nadiifiyayaasha iyo tirtirayaasha sii macaamiisha si ay u nadiifiyaan sallada dukaameysiga/gacmaha sallada, ama shaqaalaha dukaanku ha sameeyaan nadiifinta/fayo-dhowrka

KALA FOGAANSHAHA BULSHADA



- Ka qeybqaado barida shaqaalaha iyo macaamiisha muhiimada ay leedahay kala fogaanshaha bulshadu:
 - Calaamado
 - Farriimaha codka ah
 - Tixgeli inaad adeegsato labadii laynba mid si aad gacan uga geysato kala fogaanshaha



- Ka fogow bandhigyada sababi kara isu-imaatinka macaamiisha; Jooji cuntooyinka uu qofku iskii uga gurto iyo sinxiyada saladhka; ku wacyigeli joojinta isu-imaatinka shaqaalaha
- Ka dheji sagxada calaamado iyo astaamo si aad ugu dhiirrigeliso kala fogaanshaha bulshada



- Soo gaabi waqtiga uu macmiilka dukaanka joogo adigoo ku dhiirigelinaya:
 - Inay adeegsadaan liistooyinka dukaameysiga
 - Horay u sii dalbadaan, haddii loo bandhigo
- Samee meelo loogu talagalay in alaabada laga qaato oo ku yaala gudaha ama dibedda dukaanka tafaariiqda

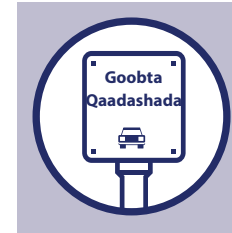
QAADIDDA & GAARSIINTA



- Haddii aad bixinayso ikhtiyaarka gaarsiinta:
 - Xaqiiji in qaboojiyayaasha iyo weelka lagu qaadayo la nadiifiyay lana fayodhowray
 - Ilaali waqtiga iyo xakameynta heerkulka
 - Iska ilaali fadarowga ka dhasha is taabashada cuntada; tusaale ahaan, duub cuntada inta lagu jiro safarka qaadista



- Ku dhiirrigeli macaamiisha in ay isticmaalaan gaarsiinta "aan taabashada lahayn"
- Ogeysii macaamiisha maadaama gaarsiintu ay ku imanayso farriin qoraal ah ama wicitaan taleefan



- Samee meelo loogu talagalay inay alaabta ka qaataan macaamiishu
- Bixi [adeega] alaab ka qaadashada wadada dhinaceeda
- Adeegso kala-fogaanshaha bulshada adigoo u bandhigaya inaad alaabta ugu ridid xaga danbe ee gaadhiga