

Ka hortagga caabuqa:

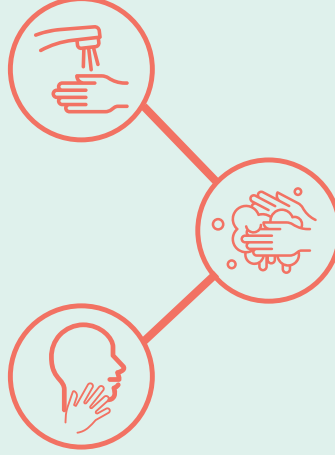
10-ka ugu muhiimsan talooyinka nadaafadda

Nolosha maalinlaha ah waxaa nagu dhici kara xanuunno sida Bakteeriyo iyo Fayrusyo. Tallaabooyin nadaafadeed oo sahlan oo aad qaaddo ayaa adiga iyo dadka kaleba idinka difaaci kara inaad qaaddaan xanuunnada caabuqa.



1. Si joogto ah gacmaha u dhaqo

Marka aad guriga timaado
Kahor iyo inta aad ku jirto cunto diyaarinta
Cunto cunista kahor
Suuliga markaad isticmaasho kaddib
Kaddib marka aad sanko nadiifiso, qunfacdo ama hindhisto
Kahor iyo kaddib marka aad taabato bukaan
Marka aad taabato xeywaannada

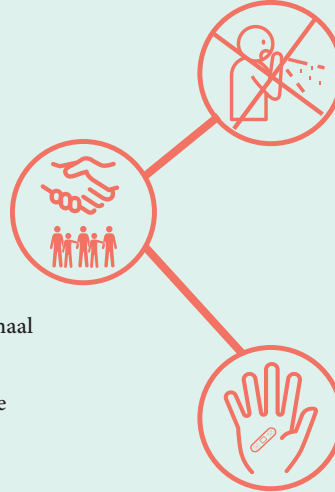


3. Gacmaha wajiga ka ilaali

gacmo aan la dhaqin haku taaban Afka,
Indhaha iyo Sanka

5. Haddii aad xanuunsato is-fogey

Guriga isku bogsii
Iska ilaali inaad jir ahaan dad u dhowaato inta aad xanuunsan tahay
Isku haay Qol gooni ah haddii ay suuragal tahayna isticmaal
Suuli kuu gaar ah
Hala isticmaalin maacuunta iyo shukumaanka dadka kale

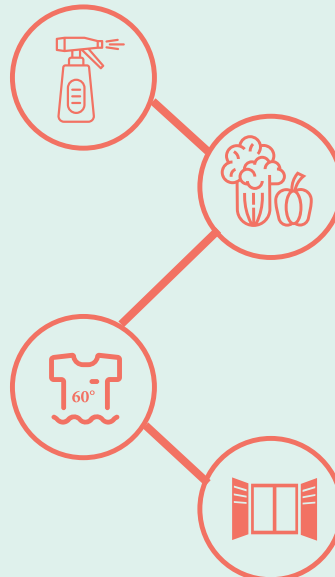


7. Guriga nadaafaddiisa ilaali

Jikada/Madbaqa iyo suuliga si joogto ugu nadiifi agabka nadaafadda
Si fiican u qallaji tirtiraha aad isticmaashay si joogto ahna u beddel

9. Maacuunta iyo Dharka biyo kulul ku dhaq

Maacuunta iyo agabka kale ee jikada biyo kulul ku dhaq ama mashiinka alaabta ku dhaq
Ugu yaraan kul 60 digrii ku dhaq mandiiilka maacuunta, isbuunyada alaabta lagu dhaqo, gogosha sariirta, shukumaanka iyo hoosgashiga



2. Gacmaha wada dhaq

Biyo dareeraya hoos dhig gacmaha, dhinac kasta saabuun ka mari, ku wad muddo 20 illaa 30 sekin ah, biyaha dareeraya ku raacsiiso istiraasho nadiif ah ku qallaji

4. Si habboon u Qunfac una Hindhis

Marka aad Hindhiseyso ama Qunfaceyso masaafka ka fogow dadka kale oo ka sii jeeso Isticmaal mandiiil ama xusulka oo laaban saar Afka iyo Sanka

6. Boogaha dhowr

Boogta ku dabool bantaajo ama faashad

8. Dhowr nadaafadda cuntada

Cuntooyinka in laga taxaddaro ay tahay si fiican qaboojiyaha ugu haay
Kala ilaali waxyabaha ka yimid xoolaha ee aan la karin iyo cuntada qayriin ee la isticmaalo
Ku kululeey hilibka ugu yaraan kul 70 digrii ah
Qudradda iyo Miraha si wanaagsan u dhaq

10. Si joogta ah u leyri

Qololka xiran marar badan hawada u fur maalintii illaa dhowr daqiiqo