



Naga caawi inaanu yarayno ku faafida cudurka dugsiga barbaarinta

Sidee samayn lahayd si aad u yarayso khatarta qoyskaaga oo bukoonaya ama ku faafinaya cudur carruurta kale iyo shaqaalaha dugsiga barbaarinta? Wada jir waxaan u caawin karnaa inaan joojino faafida cudurka!

Bukaanka mataga jiilaalka, cudurka caloosha muddada gaaban, mataga iyo shubanka

*** Ilmahu ma matagay ama ma shubmay?**

Had iyo jeer guriga uga yimaada dugsiga barbaarinta. Waxaa la adeegsadaa xataa haddii ay hal mar tahay. Sidoo kale ku wargeli shaqaalaha inaad ka shakisantahay in ilmahaagu uu lahaan karo jirrada caloosha.

*** Goorma ayuu ilmahu ku noqon karaa dugsiga barbaarinta?**

Markay carruurta si caadi ah wax u cunto oo aanay matagin ama shubmin ugu yaraan 48 saacadood

*** Miyaa walaalada carruurta jirran sidoo kale guriga joogayaan?**

Haa, waxay yaraysaa khatarta faafida cudurka.

*** Ma caawisaa inaad maydho gacmahaagu?**

Haa, aad ayay muhiim u tahay inaad ku maydho gacmahaaga iyo kuwan carruurtaada inta badan sabuun iyo biyo. Kuma filna in la isticmaalo milanka nadiifinta gacmaha maxaayeelay waxba kama tarto fayraska loo faafiyo sidii jirrada mataga jiilaalka.

*** Maxaan uga fekeraa wax ku saabsan guriga?**

Isticmaal tuwaalka warqadda ah ee tuwaalada dharka ah, maydh dhammaan maryaha, go'a sariirta iyo caagaga jilicsan ilaa 60 darajo, u nadiifi sagxada iyo musuqlaha si buuxda, masax caagaga carruurta, gacan qabsiga iyo badhada korontada.

Tilmaamo: Dugsiyada barbaarinta inta badan waxay haystaan "baaldiga gurmada" kaas oo ka kooban galoofyada la tuuro isticmaal ka dib, baco, tuwaalada warqadda ah iyo duub tuwaalka gacanta ah. Sidoo kale waxay noqon kartaa fikrad wanaagsan in lagu haysto shay sidan oo kale ah guriga.

Xumadda iyo hargabka

*** Intee in leeg ayuu ilmahu joogi doonaa guriga?**

Had iyo jeer la xidhiidha xumad oo ka dib 24 saacadood leh xumad caadi ah marka uu guriga joogo.

*** Ilmahaagu xumad ma laha laakiin wuu yara jirran yahay, ma kaga tagaa isaga ama iyadda dugsiga barbaarinta?**

Xaalada guud ee caafimaad ee ilmahu ha go'aamiso haddii isaga ama iyaddu ay ku laaban karto dugsiga barbaarinta. Xusuuso in ilmahu uu la qaybsado xawaaraha sareeya ee ciyaarta iyo hawlaha dibada xaga dugsiga barbaarinta.