

Salaan!

Sida qeybta ka aheyd baaritaanka caafimaadka ee aad ADIGU sameysey markaad martey baadhitaanka caafimaadka ee magan-gelyo doonka iyo qaxootiga ee taariikhda....., ayaa laga qaadey tijaabooyin dhiigga ah oo laga eegaayo qaaxada/tiibishada.

Mararka qaarkood ayaa loo baahan yahay in jawaabta baadhitanka dabagal lagu sameeyo iyadoo la qaado raajada sambabada ama dib loo sameeyo mid cusub. Waxaad sidoo kale ka heli yeedhitaan/wicitaan ka heli kartaa xarunta caafimaadka infekshanka si loogu dabagalo. Waxa muhiim ah inaad ADIGU timaado wakhtiga lagu qabtey.

Qaaxada waa cudur faafa oo ay keento bakteeriyadu. Dadka badankooda qaaba bakteeriyada ma aha kuwa jiran iyagoo aan markaa qaadsiin kari qof kale. Mararka qaarkood waxaa suurtagal ah in lagu daaweeyo taas oo hoos u dhigeysa khatarta cudurka. Kuwa markaa ku xanuunsada cudurka qaaxada waxa jira fursado fiican oo lagu helaayo daaweynta wax kuu tarta. Daaweyntu waa bilaash. Dadka qaba/Bukaannada qaaxada ee qaata daaweyntu cudurka ma qaadsiin karaan cid kale.

Waa muhiim ah in haddii aad ADIGU mustaqbalka hesho qaar ka mid ah calaamadaha soo socda, ay tahay inaad si deg-deg ah ula soo xiriirto daryeelka caafimaadka si meesha looga saaro inaad qabto cudurka qaaxada.

1. Xumad kugu dheeraata
2. Habeenkii oo aad dhidido
3. Miisaanka oo dhaca
4. Qufac muddo dheer ku haya (in ka badan 3 toddobaad), gaar ahaan haddii tartiib tartiin uga sii darayso.

Waad salaaman tahay

Waxda caafimaadka magan-gelyo doonka iyo qaxootiga