

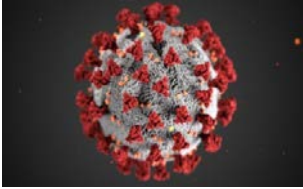
Xaanshida Tilmaamaha Badqabka ee Janitorial

Taxanayaasha tilmaamaha caafimaadka iyo badqabka si looga hortago dhaawacyada shaqada kadhaha ee warshada janitorial



Maarso 2020

Soo Baxa 2, Nuqul 1



Ma garanaysaa sida la iskaga ilaaliyo COVID-19? Waxa aad la socotaa calaamadaha:

Marka ay calaamaduhu yimaadaa waxa ay ku baabi'i karaan 2-14 maalmood.



Qufac



Neefsiga oo Adag



Xumad

La hadal dhakhtarkaaga hadii aad qabto...

- Hadii aad xanuun dareemeyso, ama aad u dhawaatay qof xanuunsanaya oo la og yahay inuu qabo COVID-19 AMA,
- Aad dhawaan u socdaashay aaga [oo aadka ugu baahsan yahay COVID-19](#).

Waxa aad Ilaalisaa Caafimaadkaaga: Dadku waxa iskugu gudbin karaan candhuufta kasoo duulaysa marka ay qufacaan COVID-19. Waxa aad isticmaashaa qaabkan si aad uga hortagto faafitaanka COVID-19:

- Waxa aad iska ilaalisaa inaad u dhawaato dadka xanuunsanaya.
- Ha taaban indhahaaga, sankaa, iyo afkaaga.
- Waxa aad joogtaa guriga marka aad xanuusanayso.
- Waxa aad saarkaa sankaa iyo afkaaga kilinikis, marka aad hindhisayso ama qufacayso, oo waxa aad ku tuurtaa qashinka.
- Nadiifi oo jeermiska ka dil alaabaadka iyo meelaha badanaa la taabto, waxa aad ku maydhaa jaafeel aad biyo ku qastay, waxyaabaha alkohoosha leh ee ah boqolkiiba 70 alkohoosha, oo waxa waxtar leh waxyaabaha ugu badan ee qoysku isticmaalo ee jeermiska ka dila (eeg [liiska EPA ee dilitaanka jeermiska](#)).
 - Fayrusku waxa uu ku noolaan karaa meel sare ilaa **72 saacadood**.

- **Waxa aad raacdaa talooyinka DCD ee isticmaalka waji gashadka.**
- **Waxa aad badanaa maydhaa gacmaaha!**
 - **Waxa aad isku xoqdaagacmahaaga** ugu yaraan 20 ilbidhiqsi. Ma waxa aad u baahan tahay inaad wakhtigaas ogaato?

Hum waxa aad laba jeer ku heestaa "Happy Birthday" oo xaga hore kasoo bilay ilaa dhamaad.

- **Waxaad radisaagacmahaaha** inta aad maydhayso, oo biyo socda hoos dhig.
- **Ku qalajigacmahaaga** tuwaal nadiif ah ama dawada wax qalajisa.

Waxa aad is ilaalisaa inta aad shaqada joogto: Sida CDC ay sheegtey, talaabooyinka aad kaga hortagi kartaa waxaa kamid ah Nadaafada *iyo* Jeermis Dilida. Hadii lagaa dalbado inaad jeermiska ka disho meel la og yahay inuu ka jiray COVID-19, waxaa aad xaqiijisaa inaad xidhato Agabka Badbaadada Shakhsi Ahaaneed (Personal Protective Equipment, PPE)); taas oo markaa shirkada aad u shaqaysaa ay ku bartay sida looga dilo jeermiska, iyo inaad raacdo [tilmaamaha CDC ee dilitaanka jeermisa](#), kuwaas oo ay kamid yihiin:

- 1) Inaad nadiifiso meelaha la taataabto oo aad isticmaasho sabuun ama nadiifiyaha caadiga ah. Nadaafada ayaa ah talaabada kowaad ee muhiimka ah ee nidaamka maadaama oo ay si la taaban karo meesha uga saarayso camuuda, shayga nool, iyo jeermisyo badan oo markaa meelaha la taabto saaran.
- 2) Inaad biyo ku radiso meelaha la tataabto.
- 3) Waxa aad mar kasta ay timaadaa marka ugu danbeeya, si markaa loo xaqiijiyo in jeermiska ku hadhay markii la nadiifiyay la burburiyo. Isku mid maaha jeermis dilidu marka laga dilayo meelaha uskaga ah, maadaama oo ay jeermiska iyo fayrusku ku hoos dhuuntaan camuuda.
 - Waxaa weeye muhiim in aad raacdo tilmaamaha ku qoran **bushqada ee fayrusyada**, taas oo sidoo kale khusaysa coronaviruska keena **COVID-19. Jeermis dilidu waxa ay u baahan kartaa ilaa 10 daqiiqo oo la ay ku taalo**, taas oo markaa ka dhigan in dilida caabuqa loo baahan yahay in lagu daayo **meesha qoyaan 10 daqiiqo** si ay jeermiska u disho. Hadii tilmaamuhu tilmaamayaan mudo kale oo ay tahay inay ku taalo si markaa ay u disho, waxaa markaa aad isticmaashaa wkahtiga ugu badan ama qaabka ugu badan marka aad isku darayso. [Waxa aad raacdaa tilmaamaha dilitaanka jeermiska](#).

Nadiifi oo waxa aad ka dishaa jeermiska dhamaan meelaha badanaa la taabto – waxaa kamid ah kuwaas:

- Gacmaha albaabada
- Albaabka muraayada ah wixii ka sareeya 4 fuudh
- Qasabadaha
- Meelaha tuwaalada laga qaato
- Sabuunta alaabta laga shubto
- Meelaha la qabsado iyo gacanta jarjarta
- Kabadhada iyo khaanada dushooda meelaha lagu badan yahay.
- Taleefanada
- Meelaha kale ee ay badanaa taabtaan macaamiishu

- Nadiifiyayaasha caadiga ah ayaa ku filan badanaa meelaha la taabto sida dhulka, gidaarka, iyo meelaha kale. Laakiin, hadii cida ay u shaqaysaa ay kaa dalbato inaad disho jeermiska, waxa aad xasuusataa in nadiifiyayaasha caadiga ah ayna markaa dilaynin. Waxa aad waydiisaa horjoogahaaga ama foormaankaaga hadii aad ka shakido.
- Hadii lagaa dalbado inaad jeermiska ka disho aaga la hubo in qof la garanayo inuu COVID-19 qabaa uu soo gaadhay, ha bilaabin ilaa aad qaadato tobobarka waxyeelada ee munaasabka ah, ama inta cida aad u sahqaysaa ay dib kuugu bilaabayso tobobarka mar kale.
- **Isticmaal** golifis rabadh ah **si aad** iskaga ilaaliso kiimikada aad wax nadiifinayso.

- Hadii ay macquul tahay, **waxa aad isticmaashaa agabka** indhaha lagu ilalaiyo si ayna indhahaaga ugu duulin.
- Waxaad ku dishaa jeermiska alkoohoosha ethyl, alkoohoosha isopropyl ama hydrogen peroxide kuwaas oo amaan ah in la isticmaalaayi.
- **Inta aad wax isku darto ha samaysanin agab nadiifin ah oo kuu gaar ah**, adiga oo aan ka helin tilmaamo munaasab ah cida aad u shaqayso. Waxaa dhici karta inayna waxba tarin, waxa dhici karta inay kiimiko kale ay la fal galaan oo markaa ay waxyeelo kugu keenaan.
- Waxa aad xaqiijisaa in **hawo fiican** (wareega hawada) uu leeyahay aaga aad jeermiska ka dilaysaayi. Hadii aad suuliga nadiifinayso ama meelo kale oo yar, waxa aad xaqiijisaa in albaabku uu furan yahay.
- Xasuuso **ha taaban** wajigaaga, indhaahah ama sankaaga inta aad shaqaynayso.
- **Waxa aad gacmahaaga ku maydhaa sabuun 20 ilbidhiqsi ugu yaraan** iyo biyo mar kasta oo aad yara nasanayso, kahor iyo kadib marka aad wax cunto oo waxa aad xasuusataa marka aad badalanayso golofiska.
- **Waxa aad** ku duubtaa baandheej meelaha naburka ah, dilaaca ama meeshii ku xoqan maqaarkaaga, oo waxa aad iska badashaa badanaa.