

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 2



Waxa aad iska ilaalisaa COVID-19: Maydh Gacmahaaga!

Gacmo maydhigu waa qaabka ugu haboon ee aad kaga hortagi karto faafitaanka jeermiska. Waxay gacmaha nadiifta ahi joojin karaan faafitaanka jeermiska oo waxa ay ilaalin karaan bulshada.

Waxa aad maydhaa badanaa gacmahaaga - gaar ahaan marka ay u badan tahay in jeermis ku asiibo:

- **Kahor, inta aad ku gudo jirto** iyo **kadib** diyaarinta cuntada
- **Kahor** cunto cunista
- **Kahor** iyo **kadib** marka aad daryeesho qof guriga jooga oo xanuunsanaya oo hunqaaco ama shuban leh
- **Kahor** iyo **kadibr** marka aad nabur afka kala haya aad ka shaqayso
- **Kahor iyo kadib markaad nadiifiso meelaha la taabto – kahor inta aanad** meelaha gacantu taabato oo nadiif ah; kadib marka aad taaba meelaha gacantu taabato oo markaa aan la nadiifin
- **Kadib marka aad nadiifiso suuliga**
- **Kadib** markaad suuliga isticmaasho
- **Kadib** marka aad ilme yar xafaayad ka badasho ama aad u nadiifiso ee uu saxarooday
- **Kadib** marka aad duufka iska bi'iso, qufacdo, ama hindhisto
- **Kadib** marka aad taabato xayawaan, cuntada xayawaanka, ama saxarada xayawaanka
- **Kadib** marka aad dawayso xawayaan ama cuntadooda ka shaqayso
- **Kadib** marka aad qashin ama qashin qubka taabato

Shan Tabaalo oo Sida Saxda ah Gacmaha Loogu Maydho, Mar Kasta:

1. **Waxaa aad ku qoysaa** gacmahaaga biyo nadiif ah oo markaa socda (diiran ama qabaw) oo waxa aad isticmaashaa saabuun.
2. **Waxa aad ku jijibisaa** gacmahaaga ilaa dhabarka, faraha dhaxdooda, iyo cidiyada hoostooda saabuun.
3. **Waxa aad isku xoqdaa** gacmahaaga ugu yaraan 20 ilbidhiqsi. Ma waxa aad u baahan tahay inaad wakhtigaas ogaato? Hum waxa aad laba jeer ku heestaa "Happy Birthday".
4. **Waxaad radisaa** gacmahaaha inta aad maydhayso, oo biyo socda hoos dhig.
5. **Ku qalaji** gacmahaaga tuwaal nadiif ah ama dawada wax qalajisa.

Isticmaal Gacmo Nadiifiye Marka Aanad Haysan Saabuun iyo Biyo

Hadii aanad heli karin saabuun iyo biyo, waxa aad isticmaashaa gacmo nadiifiyaha alkoohoosha leh kaas oo markaa boqolkiiba 60 alkoool ah. **Gacmo nadiifiyuhu waxa uu si degdeg ah ugu yarayn karaa tirada jeermiska ee saaran gacmaha xaalada kasta. Laakiin, gacmo nadiifiyuhu meesha maka saaro dhamaan noocyada jeermiska. Isticmaal gacmo nadiifiye:**



1. Waxa aad marisaa jeesha baabacada gacan.
2. Waxa aad isku xoqdaa gacmaha.
3. Waxa aad ku xoqdaa dhamaan inta muuqata gacantaada iyo farahaaga inta ay gacmahaagu wada qoyayaan. Tani waxa ay qaadanaysaa ilaa 20 ilbidhiqsi.