



Doorashada iyo Xidhashada Maaskaraha

Ku xidhida maaskaraha afkaaga, sanko iyo daanka waxay muhim u tahay caawinta ka hortagga faafida COVID-19 gudaha goobaha halka maaskaraha lagu taliyay ama loo baahan yahay.

 <p>Maaskaraha Marada ah: Maaskaraha marada ah waa inuu ahaadaa lakabyo badan oo dun la isugu falgay si adag iyo waayirka sanko leh.</p>	 <p>Maaskaraha La tuuro: Raadi maaskaraha la atuuro ee leh waayirka sanko.</p>	 <p>Maaskaraha Shaandhada leh: KN95 iyo N95 waa maaskaraha shaandhaynta. Dhowr N95 maaskaraha ah waxaa loogu talo galay gaar ahaan shaqaalaha daryeelka caafimaadka.</p>	 <p>Maaskaraha Shaandhada N95 ee qaliinka N95 maaskaraha qaliinka waxaa loogu talo galay gaar ahaan shaqaalaha daryeelka caafimaadka.</p>
--	--	---	---

Sida Loo xidho Maaskaraha: Leekaansho Wanaagsan iyo Shaandhada

Xaalada wanaagsan: Dhammaan maaskaraha waa inuu nadiif ahaado, qalalnaado oo xaalad wanaagsan ahaado. Inta aanad isticmaalin maaskarahaaga, hubi inaan dilaac jirin ama aanu xadhigu dabacsanayn. Hubso in maaskarahaagu nadiif yahay oo qalalan yahay. Haddii maaskarahaaga la dhaqi karo, hubso inaad u dhaqdo si caadi ah. Haddii la tuuri karo, iska tuur maaskaraha marka uu wasakh yahay, waxyeelo gaadhay, ama ay adag tahay in lagu dhexneefsado.

Leeknasho Wanaagsan: macno ma leh ka uu yahay maaskaraha aad xidhataa, hubi inay si wanaagsan kuu leeg tahay oo aanay meelo banaanayn. Banaanadu waxay dhacaan haddii maaskaraha cabbir khalada yahay, haddii khalad loo xidho, ama haddii ay tahay hawl timaha wejiga ah.

Ku dabool sankoaga iyo afka maaskaraha.

- Waa muhiim inaad hubiso in maaskarahu si adag u leeg yahay sankoaga, afka, iyo daanka.
- Dhammaan maaskarahu waa inay lahaadaan waayirka sanko si ay u xajiyaan xaga sare ee maaskaraha si adag hareerta sankoaga.
- Ku hubi meelaha banaan addoo saaraya gacantaada dibada cidhifyada maaskaraha. Hubso inaanay wax hawo ah ka soo gelin meesha u dhow indhahaaga ama dhinacayada maaskaraha.
- Haddii marada dhegta lagu xidho aad ay u dheertahay, gunnud dhinac kasta si ay u yaraadaan.
- Haddii maaskaraha laftiisu aad u wayn yahay, laalaab oo ka yar shayga aan loo baahnayn hoosta cidhifyada.