



Folkhälsomyndigheten

Sideed uga hadashaa shaashadaha guriga?

Tusmo iyo talo ku saabsan isticmaalka shaashadda ee carruurta

- 1.** U muuji xiisaha waxa ilmahaagu ka qabanayo shaashadda, si la mid ah sida aad ku sameyso waxyaabaha kale ee nolosha ilmahaaga.
- 2.** Ka caawi ilmahaaga inuu iska dhaaf dhammaan shaashadaha ugu yaraan nus saac ka hor wakhtiga hurdada. Moobilada, kombiyuutarada iyo shaashaddaha yar ha lagaga tago banaanka qolka jiifka ee ilmaha xilliga habeenkii.
- 3.** Ka hadala shaashadaha qoyska dhexdiisa. Waydii waxa ilmahaagu rabo inuu sameeyo wakhtiga firaaqada iyo waxa uu u baahan yahay inuu sameeyo inta lagu jiro maalinta.
- 4.** Noqo tusaale lagu daydo! Ka feker inta waqti ee aad isticmaasho shaashadda marka aad la joogto ilmahaaga.

Ka baadh summada QR si aad u hesho talooyin badan iyo cilmi baadhista ka dambaysa:

- Abuuritaanka dheelitirnaanta nolol maalmeedka.
- Wax ka qabashada isqabqabsiga shaashadda.
- Shaashadaha iyo carruurta naafada ah.
- Maxaad sameyn kartaa haddii qof uu u muuqdo inay balwad u noqotay isticmaalka shaashadaha.

