

Sida loo dhaqo gacmahaaga

Gacmaha oo si hagaagsan loo nadiifiyo waxay adiga iyo reerkaagaba iyo kuwa kaleba kaa ilaalinayaan cabuuqka / infekshinka



1 Gacmahaaga ku qoy biyo oo saabuun mari



2 Gacmaha isku xoq, calaacal ka neh



3 Dhaq gacmaha dhexdooda



4 Dhaq dhabarka gacmahaaga



5 Nadiifi ciddiyahaaga hoostiisa



6 Nadiifi salka suulkaaga



7 Nadiifi hareeraha curcurka



8 ku nadiifi saabuun biyo socda



9 Gacmahaaga qallaji iyo isticmaal shukumaan warqad ama xusulkaaga inaad xirtid tubada

Goorta la dhaqo gacmahaaga

- Hadday u muuqdaan ama dareemaan wasakh
- Kahor intaadan diyaarin, ama cunin cuntada
- Ka dib marka aad taabato qashinka, dharka wasakhda ah, ama ka dib isticmaalka musqusha, ka dib markaad hindhisto, qufacdo, ama duufsato sankaa
- Ka dib markaad is gacan qaadiid
- Ka dib markaad taabato xayawaanka gurijooqta ah