



Folkhälsomyndigheten

# Iska ilaali in cudur kugu faafo iyo inaad dadka kale cudur ku faafiso



## Badanaaba dhaq gacmahaaga!

Maadooyinka cudurka faafiya waxay si fudud u dhegaan gacmaha oo sidaas ku sii faafi karaan. Badanaaba gacmaha ku dhaq saabuun iyo biyo diiran, ugu yaraan 20 il-biriqsi. Alkahoosha gacmaha wax baddel u ah haddii aanad fursad u haysan gacmo dhaqid.



## Ku qufac oo ku hindhis laabka gacanta

In lagu qufaco laguna hindhiso laabka gacanta ama masarka sankaa ee warqada ah waxaad kaga hortagaysaa in dhibcaha yar yar ee wata maadada cudur faafinta aanay ku faafin hareerahaaga ama ku dhegin gacmahaaga. Markastaba masarka sankaa ee warqada ah ku tuur dembiilka qashinka oo gacmaha dhaq.



## Iska ilaali inaad taabato indhaha, sankaa iyo afka!

Way adkaan kartaa in la iska daayo, markaas badanaaba gacmaha ku dhaq saabuun iyo biyo si loo tir-tiro maadooyinka cudurka faafinaya.



## Guriga joog haddii aad xanuusanayso!

Guriga joog haddii aad xanuusanayso Markaasi waxaad iska ilaalinaysaa inaad cudur ku faafiso dadka kale.



Maadooyinka cudurka faafiya waxaa laga helaa meel kasta oo ka mid ah hareeraheena.

Nadaafada fiican ee gacmaha waa qaab fudud oo aad ku ilaalinayso naftaada iyo dadka kaleba.

Ta ugu badan cudur faafinta waxay dhacdaa oo sii martaa gacmaheena.