

-GALOOFYADA- WAKHTI KU HABOON

Galoofisyadu waxay ka hortagayaan wasakhaynta gacmaha, waxaana la isticmaalaa marka la taabanayo dheecaannada jidhka sida kaadida, saxarada, dhiigga, matagga iyo candhuufta. Galoofisyadu maaha gaashaan buuxa. Inta badan waxay galooftiyadu leeyihiin dalolo yaryar, isla markaana gacmuu wasakhoobi karaan marka la iska bixinayo galooftiyada. Taas darteed markasta nadiifi gacmaha marka aad iska saartid galooftiyada.

-XILYADA KU HABBOON INAAD ISTICMAASHID GALOOFYADA?

- Isticmaal galooftiyado marka ay dhici karto inaad taabatid dheecanka jidhka (sida kaadi, dhiig iyo candhuuf).
- Isticmaal galooftiyado marka aad nadiifinaysid musqul, qubeys iyo qolalka nadiifinta (qolalka dhaqitaanka).
- Isticmaal galooftiyado marka aad taabanaysid sabuun ama keemiko haddii sidaa lagu taliyey.
- Isticmaal galooftiyado markaa aad nadiifinaysid qolalka cudurada faafi kara.

TAALOYIN KALE OO KU SAABSAN GALOOFTIYADA:

- Markasta gacmaha qalaji marka aad gashanaysid galooftiyada – gacmaha qoyan waxay cuncun ku keenayaan maqaarka.
- Badso isticmaalka kiriimka gacmaha, wuxu ka hortagayaan cuncunka maqaarka gacmaha.
- Ha isticmaalin galooftiyado marka aanad u baahnayn – isticmaalka badan waxa uu cuncun ku keeni karaa maqaarka.
- Isticmaal galooftiyado ka samaysan laatekes ama nitiril oo leh curcur dheer.
- Daawada jeermis dilka ha marin galooftiyada, waxay yaraynayaan awooda gaashaanka ee galooftiyada.

SIDEELA ISAGA BIXIYAA GALOOFTIYADA MARKA LA ISTICMAALO ?

Waxa siyaabo badan oo la isaga bixin karo gacmaha kadib marka la isticmaalo. Waxa ugu muhiimsan in la iska ilaaliyo in gacmuu ku wasakhoobaan taabashada korka galooftiyada marka la iska siibayo: Qaababkan kala gedisan ayaa la yeeli karaa:



SAWIRKA BOOGGA HORE : FOLKEHELESEINSTITUTTET / DESIGN : FETE TYPER + SAVANT



SHAQAALAHAA CAAFIMAADKA EE GOOBAHA ADEEGYADA CAAFIMAADKA

TALOOYIN KU SAABSAN NADAFAFADDA GACMAHA IYO GACMAHA LA GASHTO

GOORMA AYAA LA RABAA INAAD NADIIFISID GACMAHA?

- Markasta nadiifi gacmaha ka hor intaanad bilaabin ka shaqaynta qol cusub.Kuma xidhna nooca qolka, waana inaad samaysid xataa marka aad rabtid isticmaalka gallofisyada.
- Haddii aad taabatid waxyalo ku yaalaan sida kaadi, saxaro ama dhiig, waa inaad nadiifisid gacmaha intaanad sii wadin ka sii shaqaynta qolka.
- Haddii aad gashantahay gallofisyo waa inaad iska saartid oo nadiifisid gacmaha intaanad sii wadin shaqada.
- Iska bixi gallofisyada oo nadiifi gacmaha kadib marka aad soo nadiifisay meelo «wasakh» ah sida musqusha, qubeyska iyo qolalka nadiifinta (qolalka dhaqitaanka).Markasta nadiifi gacmaha marka aad dhamaysid qol, iyadoo aan macno lahayn inaad gallofisyo gashanayd iyo in kale.

DHAQITAAN MISE DAAWADA JERMIS DILKA?

Nadiifinta gacmaha waxa lagu sameeyaa saabuun iyo biyo *ama* daawada jeermis dilka ee gacmaha.

Nadiifinta gacmaha ee la isticmaalayo saabuunta waxay ku haboontayah:

- Gacmaha waxa ku yaala wasakh muuqata.
- Gacmuu waxay leeyihiiin qoyaan.
- Kadib isticmaalka musqusha/suuliga.

Mararka kale waxa haboon isticmaalka daawada jeermis dilka. Iyada ayaa ku wacan nadiifinta isla markaana u roon gacmaha.



SAWIRKA : FOLKEHELSEINSTITUTTET

- KA HORTAGGA FAAFINTA CUDURADDAA

Nadiifintu qayb muhiim ah ayey kaga jirtaa ka hortagga faafinta cudurrada ee xarumaha caafimaadka ee Noorway.

Nadaafadleydu waxay, si la mid ah shaqaalaha caafimaadka, ka qayb qaadan karaan faafinta cudurrada.

Nadiifinta gacmaha ee wanaagsan iyo in si sax ah loo isticmaalo gallofisyada waxay hor istaagi karaan faafinta cudurrada.

QAABKE JEERMIS DIL LOOGU SAMEEYA GACMAHA?

- Iisticmaal gacan nadiifin ku salaysan aalkahool, 70–90%, mid dareeraya ama jeel ah.
- Daawada nadiifinta ku shubo hal gacan.
- Daawada ku fidi labada gacmo iyo curcurka
- Daawada ku duug ilaa inta gacmuu qalalayaan.

Hawshoo dhan waa inay ku dhamaato 20–30 sekin. Haddii wakhti intaa ka yar ay qaadato waxa macnaheedu yahay inaad isku yaraysau daawada.

QAABKEE LOO SAMEEYAA DHAQITAANKA GACMAHA?

- Gacmaha iyo curcurka ku qoo biyo diiran oo dareeraya.
- Hal ama labo jeer sabuunta ku shubo calaacasha gacanta.
- Saabuunta ku fidi qaybaha labada gacmo oo dhan, kuna jiraan curcurradu.
- Gacmaha si fiican ugu dhaq biyaha diiran ee dareeraya.
- Gacmaha si fiican ugu qalaji tuwaalka/shukumaanka halka mar ah.
- Qasabada waxa lagu xidhayaa tuwaalka la isticmaaly.

Nadiifinta gacmaha oo si fiican loo sameeyey waxay qadanaysaa 40–60 sekin.