



Nadiifinta Daadasho Bulaacad

Waxa lagama-maarmaan ah in si dhammeystiran loo nadiifiyo daadasho bulaacad oo ah gudaha si dadka -- gaar ahaan caruurta yaryar -- looga badbaadiyo bakteeriyada iyo fayrasyada waxyeelada leh. Waa in nadiifintu u bilaabanto sida ugu dhakhsaha badan ee suurtoagal ah si lo yareeyo halista soo-gaadhista bulaacadda.

Talooyinka nadiifinta:

- Caruurta iyo xayawaanka gurigu dibadda ha ka joogaan aagga ilaa nadiifinta la dhammeynayo.
- Xidho gacmo-galisyo iyo kabo caag ah. Isticmaal badbaadinta indhaha.
- Si dhammeystiran u dhaq gacmahaaga oo dharka si gooni ah u dhaq ka dib dhammeystirka nadiifinta.
- Aagga ka qaad dhammaan farniijarka, roogaga dabacsan, iyo wixii kale.
- Roogga ah derbi-ka-derbi (wall-to-wall carpeting) ee qoyay (iyo roogga yar) caadi ahaan si ku filan looma nadiifin karo. Waa in meesha laga qaado, lagu duubo bac, oo la geeyo rugta lagu wareejiyo qashinka ama goobta lagu aaso qashinka. Haddii aad go'aansatid inaad haysatid roogga, kirayso ama ijaaro shirkad nadiifin roog oo liisan leh si ay uumi ugu nadiifiyaan oo u jeermi-dilaan roogga.
- Dhammaan sagxadaha adag, sida linooliyam (linoleum), sagxadda loox ah, shubka, farshaxanka loox ah, looxa, iyo farniijarka macdan ah, iyo wixii la mid ah waa in si dhammeystiran loogu nadiifiyo biyo kulul iyo saabuun khafiif ah (saabuunta saxamada lagu dhaqo), ka dibna waa in lagu dhaqo milan biliij oo ah hal qaado cunto oo ah biliij guri oo aan cadar lahayn oo lagu walaaqay hal gallaan biyo. Sagxadda hawadu ha qallajiso.
- Farniijarka duf ama buush leh, roogaga dabacsan, daahyada, iyo wixii la mid ah waa in qof xirfadle ahi nadiifiyo. Nadiifiyaha u sheeg dhibaataada.
- Saar oo beddel talbiista ama nuurada (plaster), looxa talbiista (plasterboard), iyo taageerada (lath) qoyay ee jilicsan marka la taabto. Haddii sagxadda la qooyay, u nadiifi sida sagxadda adag oo kale, laakiin biyo ha ka dhargin.
- Weel dhiqista (sink), mishiinka dhaqa saxamada, iyo alaabta kale ee la xidhiidha tuubooyinka ee bulaacaddu dib u soo gashay ku nadiifi saabuunta budada ah, oo ku dhaqdhaq milan biliij ah.
- Xaaqinnada, iskoobeyaasha, iyo burushyaa ku jeermi-dil milan biliij ah.
- Ka hortag korista caarada ama suyuca oo yaree urta adiga oo kordhinaya wareegga hawada -- fur dhammaan daaqadaha iyo albaabada. Isticmaalka marawaxado iyo kulayliyeyaal ayaa laga yaabaa inay dedejiso hawsha.

Waad nadiifin kartaa cuntada qasac ku jirta ee aan waxyeeloobin

1. Ka qaad waraaqda ku dhegan
2. Ku xoq burushka xoqista adiga oo isticmaalaya biyo saabuun leh (sida ugu dhakhsaha badan ee suurtoagal ah u isticmaal qasacyada la dhaqay sababta oo ah way daxalleysan doonaan)
3. Ku dhaqdhaq biyo nadiif ah
4. Jeermi-dil adiga oo:
 - Karkarinaya 10 daqiiqadood, (Ha karkarin qasacyada cabitaanada soodhe ama naqas leh), ama
 - Qasacyada gali milan biliij mudo ah 15 daqiiqadood
5. Dib ugu qor waxa ku jira adiga oo isticmaalaya qallinka wax lagu calaamadeeyo

Tuur

- Cuntooyinka xidhan
- Cuntooyinka qasaca lagu galiyay guriga
- Cuntooyinka lagu duubay ama lagu soo duubay waraaq ama qardaas
- Cuntooyinka aan wax lagu soo duubin sida furuuto, bataati, iskuwaash (squash)



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Bogga Internetka:
www.doh.wa.gov

360-236-4027
(800) 525-0127

DOH Pub 821-051
Somali