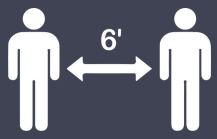
# Darawaliinta iyo Gaadiidka Dadka Qaada

## Isticmaalidda iyo Dhaqaaleynta Qalabka Difaaca Shakhsiga ah (PPE)




PPE laguma beddelan karo kala-fogaanshaha dadka, gacmaha badanaa la dhaqanayo, ama inaan la taaban wejiga, indhaha iyo afka.

PPE oo aad ugu yar meel kasta awgeed, meesha aad ka shaqeyso waxaa laga yaabaa in ay dhaqaalystaan oo PPE loo isticmaalo:

Keliya marka ay PPE tahay lagama maarmaan.

Dhaqaaleynta qalabka lagama maarmaanka ah ee PPE iyadoo muddo la xirnaan karo ama marka dib loo isticmaali karo.

## Goormaa la Xirtaa PPE:

| Xaalad-awgeed | PPE la isticmaalayo |
|---|---|
| Shaqooyinka guud ee ah kaxeynta baabuur nooc kasta oo ay dad soo raacaan iyadoo ay dad hore saaran yihiin | Maasgarada wejiga ama maro wejiga lagu daboosho haddii maasgaro la waayo |
| Marka la gelayo guryaha dadka | Maasgarada wejiga ama maro wejiga lagu daboosho haddii maasgaro la waayo, gacmagelisyo |
| Marka la soo qaadayo qof lagu soo xaqiijiyey xanuunka faafaya ee COVID-19 | Maasgarada wejiga, gacmagelis, iyo wax kale oo difaac kuu noqda sida caag ama ookiyaaha warshadaha haddii la waayo caagga difaaca wejiga (waa in aysan dhib ku ahayn kaxeynta baabuurka) |

Ogsoonow: Marada wejiga lagu xirto sababteedu ma aha in ay qofka xiran ka difaacdo faayruska, laakiin waxa ay ka hortageysaa in uu qofka xiran dadka u gudbiyo faayruska.

# Sida loo Isticmaalo loona Dhaqaaleeyo PPE

Maasgarada wejiga ama dharka la isku qariyo ee uu qofka xanuunsan isku duubo waa in la tuuro, ama haddii ay maro tahay waa in dib kiimiko loogu soo nadiiiyo intaan mar kale la isticmaalin. Haddii aad wakhti dheer marar badan iska bixineyso, dhaq gacmaha ka hor iyo ka dib mar kasta oo iska bixiso maasgarada. Maasgarada aad marar badan xiraneyso dhigo meel nadiif ah, boorso ah xaashi xiran ama caag ay hawo keliya geli karto. Iska tuur boorsada xaashida ah maalin kasta, dhaqo caagga weelka ah. Marada wejiga lagu daboolo dhaqo maalin kasta.

Iska beddel oo tuur gacmageliyada mar kasta oo aad qof soo qaaddo, laakiin haddii ay kuu suuroobeyn ku nadiifi aalkolo ka hor intaadan qof cusub soo qaadin. Baabuurka ku dhex hayso aalkolada jeermiska oo ku nadiifi gacmagelisyada mar kasta oo aad qof soo qaadeyso. Sidoo kale allkoladaas ku nadiifi baabuurka albaabbadiisa meelaha la taabto, shukaanta, saacadaha baabuurka dushooda, gudaha oo dhan meelaha la taabto. Haddii aadan iska beddelayn gacmagelisyada, baabuurka dhexdiisa waxba ha ku dhex cunin ama ha ku dhex cabin.

Markaad muddo isticmaaleyso ookiyaalaha warshadaha ama cagga difaaca wejiga, ha taaban dushooda ama haddii aad indhaha ku toosineyso waa in aad dhaqato gacmaha. Haddii uu wasakh yeesho waxa aad indhaha ku difaaceyso, ka nadiifi, dhaq, oo aalkolo mari.

**Waxyaabo Kale oo Fiican:**

- Xusuusnow kala-fogaanshaha dadka waa ugu yaraan lix fiit markii ay suuroobeyso; haddii aysan suuroobeyn qofna wakhti badan ha la joogin
- Haddii ay kuu suuroobeyso, caag weyn ha idiin dhaxeeyo kuraasta dambe ee dadku fariisto (caag weyn oo muraayad oo kale ah) oo kala xira gudaha baabuurka
- Darawalka iyo dadka uu qaadayo waa in ay kala fogaadaan intii u suurowda
- Ugu yaraan, nadiifi oo jeermiska ka dil meelaha badanaa la taabto ee baabuurka gudihiisa ka hor intaadan qof cusub soo qaadin
- Mar kasta gacmaha ku dhaqo saabuun iyo biyo ama aalkolada jeermiska
- Ha iska taaban wejiga, indhaha, iyo afka
- Suxulka ku dabool qufacaaga iyo hindhisadaada

**Macluumaadyo Dheeraad ah:**

- CTalooyinka CDC ee Gaadiidka Dadku Wadaago, Tagaasida, Liimo, iyo noocyada kale ee Gaadiidka dadka lagu qaado
- Talooyinka CDC Ugu Fiican ee Isticmaalidda PPE
- Talooyinka WI DHS ee PPE
- Macluumaadka CDC ee Maryaha Wejiga Lagu Daboolo
- WI DHS Sida loo Sameeyo Maro Aan La Tolin oo Wejiga Lagu Daboosho
- WI DHS Dhaqaaleynta PPE: Maasgarada Wejiga, Caagga Difaaca Wejiga, iyo Ookiyaalaha Warshadaha
- WI DHS Markaan PPE Aad Loo isticmaaleyn, La-bixinayo, La-xareysanayo, Dib Loo-xiranayo