

Talooyin karkarin biyeed

Talooyinka karkarintu waa tillaabo amaan ee la sameeyo marka waaxda biyuhu aysan damaanadqaadi karin biyo la cabo ee nadiifa iyo haddii ay jiraan shaki laga qabo biyaha tubada in ay la socdaan bakteeriya, jeermis ama tirxi cudur kuu keenaya.

Samee sidaan karkarinta

- ✓ Karkari biyo kasta ee la cabayo ama cuntada lagu karinayo ee aysan biyuhu gaaraynin xaddiga karka/heerkulka ay burinayaan.
- ✓ Ku karkari biyaha digsi illaa ay ka buriyaan, bakteeriyada, jeermiska iyo tixiguba way dhintaan marka biyuhu ay karaan.
- ✓ Ku shub biyaha karkarsan tarmuus ama weel illaa ay ka qaboobaan, u sug illaa ay qabow caadiya ku soo naqdaan, waxaa fiican in aad tallaajada gelisid.

Biyaha la karkariyay waxaa loo adeegsan karaa in,

- ✓ Lagu qasto cabbitaan ama biyo ahaan loo cabo.
- ✓ Lagu samaysto kafee, maadaama aysan makiinadda kafeegu biyaha karkarin karin
- ✓ Baraf laga samaysto.
- ✓ Lagu dhaqo qudaarta aan la karinaynin.
- ✓ Lagu cadaysado.

Biyaha aan la karkarinin waxaa loo isticmaali karaa in,

- ✓ Lagu karsadu cuntada la karinayo sida baradhada, bariiska iyo baastada.
- ✓ Lagu dhaqdo gacmaha iyo wejiga.
- ✓ Lagu qubaystu, balse ka ilaali in carruurta yaryari dhunjiyaan biyaha, ka fogow dabaasha.
- ✓ Ku dhaqidda makiinadda alaabta daqda adiga oo gaarsiinaya heerkulka ugu sarreeya, kadibna u gee qalajinta.
- ✓ Lagu dhaqdo alaabta, se ha qallasho alaabtu inta aadan isticmaalin.
- ✓ Dharka lagu dhaqdo.
- ✓ Nadaafadda guriga.
- ✓ Ubax ku waraabin.
- ✓ Musqusha.

Fiiro gaar ah,

- ✓ Carruurta kuma dheeli karaan biyaha tuuraha, berkedda carruurta iyo wixi la mid ah inta ay jiraan talooyinka karkarinta.