



TARGET

Keep Antibiotics Working



Sida loo qaado muunada kaadida iyadoo la isticmaalayo suuf ama bacaha aruurinta

Loogu talagalay dhallaanka iyo carruurta yaryar

Bacaha ururinta kaadida



1

Ku dhaq gacmaha saabuun iyo biyo ka hor iyo ka dib ururinta saamiga.



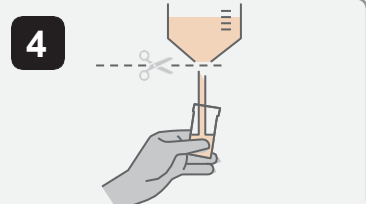
2

Nadiifi oo qalaji xubinta taranka ee ilmaha.



3

Bacda si adag ugu dheji maqaarka ku wareegsan xubinta taranka, ka dibna xidh xafaayad.



4

Marka ilmuhu kaadiyo, dhaq gacmahaaga, si tartiib ah uga saar bacda, jar gees oo kaadida (kaadida) ku shub weelka nadiifka ah. Ha u ogolaanin bacdu inay taabato gudaha ee weelka.



5

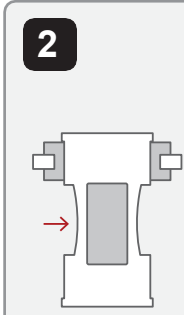
Isla markiiba daboolka saar weelka oo adkee si ammaan ah.

Suufka ururinta kaadida



1

Nadiifi gacmahaaga ka hor iyo ka dib ururinta muunada.



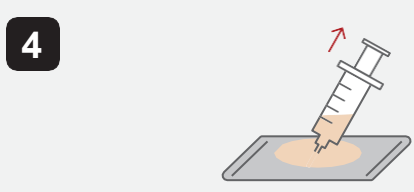
2

Geli suufka gudaha xafaayadda oo ha u xidho ubadku sidii caadiga ahayd. Hubi suufka 10 daqiiqo kasta si aad u aragto inay qoyan tahay. Ha kaga tagin suuf in ka badan 30 daqiiqo, sababtoo ah tani waxay kordhinaysaa halista in jeermisku galo saamiga.



3

Mar kale ku bilow habka suuf cusub 30kii daqiiqoba kasta, ama haddii ubadku qabo faqiir, ilaa uu ilmuhu mid ka soo fiiqay.



4

Gacmaha dhaq ka hor inta aanad saarin suufka. Isticmaal sirinjka la bixiyay si aad kaadida uga soo saarto suufka oo aad ugu wareejiyo weelka nadiifka ah. Ha ku taaban gudaha weelka irbadda.



5

Daboolka saar isla markiiba weelka oo si adag u adkee.



6

Ha isticmaal in suufka dhogorta, faashad ama suuf kale, maadaama ay saameyn ku yeelan karaan natiijada baaritaanka.

Qodobbada guud

- **Nadiifi oo qalaji xubnaha tarankailmaha** ka hor inta aadan qaadin muunadda.
- **Had iyo jeer gacmahaaga ku dhaq** saabuun iyo biyo ka hor iyo ka dib ururinta muunadda kaadida.
- **Ha furin weelka nadiifka ah** ilaa aad diyaar u tahay inaad qaadata muunadda.
- **Kaliya isticmaal suuf ama bac haddiibixiyahaaga** daryeelka caafimaad uu ku siiyay

iyaga kuu sharaxay oo kuu sharaxay sida loo isticmaalo. Raac tilmaamaha ay ku siiyaan.

- **Iska ilaali inaad taabato gudaha weelka**, oo iska ilaali inaad xubnaha taranka ilmaha taabato qayb ka mid ah.
- **Calaamadee weelka ka hor inta aadan qaadin muunadda haddii xirfadlahaaga daryeelkacaafimaad uu ku weydiistay inaad sidaas sameyso.**

Macluumaadka kooban

Maxaan ugu baahanahay inaan si taxaddar leh u raaco tilmaamaha marka aan isticmaalayo aaladaha si aan u soo qaado muunad kaadi ah?

Raacitaanka tallaabooyinka si sax ah waxay ka hortagtaa in jeermisku galo muunadda, taasoo ka dhigaysa natiijooyinka kuwo la isku halleyn karo.

Ma isticmaali karaa weel ama weel guriga?

Waa inaad isticmaashaa weelka uu xirfadlahaaga daryeelka caafimaadku ku siiyay si aad u qaaddo muunadda.

Ma muhiim baa markaan ururinayo muunadda?

Isku day inaad muunadda u soo qaadata meel u dhow ballantaada intii suurtagal ah si aad u hesho muunadda tayada ugu fiican.

Halkan iskaan garee si aad u hesho macluumaad dheeraad ah



Talooyin ku saabsan soo celinta muunadda kaadida

- ✓ **Si dhakhso ah u soo celi muunadda.** U gee bixiyahaaga daryeelka caafimaadka sida ugu dhakhsaha badan - ugu fiican laba saacadood gudahood.
- ✓ **Qabow ku hay** Haddii aadan si dhakhso ah u keeni karin muunadda, ku rid bac balaastig ah oo ku kaydi qaboojiyaha ilaa aad sidaas samayn karto.
- ✓ **Hubi waqtiyada la dejinayo** Weydii goorta waqtiga ugu dambeeya ee la soo dejinayo uu yahay, si muunaddu u gaarto shaybaarka isla maalintaas.
- ✓ **Isticmaal gaar ah weelal nadiif ah** Weelasha qaar waxay leeyihiin budo ilaaliye ah iyo xariiq buuxin oo calaamadaysan. Isku day inaad buuxiso ilaa xariiqda, laakiin haddii aadan awoodin, kaliya ururi kaadida inta aad awooddo.