



Mask Guide

Tilmaamaha Guud:

- Masku wuxuu caawiyaa in dhibco iyo aerosol laga soo qaado qofka xiran afka iyo sanko lagana ilaaliyo inay gaaraan kuwa kale.
- **Had iyo jeer xiro maaskaro ama wejiga daboolaa** markaad dhex joogto dadweynaha - gudaha iyo dibedda- oo marka aad ag joogto dadka aadan la noolaan doonin.
- **Dhaq gacmahaaga ka hor intaadan maaskarada xiro iyo ka dib markaad iska siibto.** Ha taaban afka hore ee maaskaro. Ku qabso kaliya dhegaha dhegaha ama xirmooyinka.
- **Xusuusnow, maaskarkaagu waa inuu had iyo jeer daboolaa sankoaga iyo afkaaga,** si habsami leh ugu wareegsan sanko iyo garka oo aan lahayn kala-baxyo waaweyn oo ku wareegsan dhinacyada wejiga

Dadweynaha:





- 1) **Maro Daboolida Wejiga** - Adeegsiga maro fudud oo wajiga lagu daboolo ayaa kaa caawin karta kahortagga faafida fayraska. Maro fudud oo wajiga lagu daboolo ayaa laga samayn karaa alaabtii hore ugu jirtay gurigaaga. **Waa in la dhaqo ka hor inta aan mar kale la xirin.**
The **ugu waxtarka badan** dharka loogu talagalay maaskarada dharka waa:
 - Dhar adag oo tolmo leh, sida suufka iyo isku-darka suufka
 - Neefsasho
 - Hayso laba ama saddex lakab
- 2) **La tuuri karo, Maaskaro Wajiga ah oo aan Caafimaad lahayn - Waxaa laga yaabaa inaad doorbideyso inaad isticmaasho maaskarada la iska tuuri karo marka maaskaro ay u badan tahay inay qoyaan ama wasakh yeeshaan .** Iyagu isku mid ma aha qalliin ama waji kale oo caafimaad. Xusuusnow inaad br ku weheshanaya waji-dhejisyo dheeri ah oo la tuuri karo haddii ay dhacdo inaad u baahato inaad beddesho maaskaro wasakh ah ama qoyan. **Maaskaradaas lama dhaqi karo.**
- 3) Waxa kale oo aad dooran kartaa inaad xirato hal waji oo la tuuri karo hoosta maaskaro maro ah.
 - a. Maaskaro labaad waa inuu ku riixaa geesaha maaskaro gudaha ah wajigaaga.

Daryeelka Caafimaadka iyo Shaqaalaha Safka Hore ah: *Maaskarada qalliinka iyo neefsadayaashu waa sahay muhiim ah oo loo baahan yahay in loo habeeyo shaqaalaha daryeelka caafimaadka iyo shaqaalaha kale ee safka hore ka hor taga si looga hortago yaraanta sahayda.*

- 1) **Maaskaro Wajiga Qalliinka ah** – Maaskarada wajiga ee qalliinka (caafimaad) ayaa gacan ka geysanaya soo qabashada dhibcaha dareeraha ah iyo aerosols-ka kuwa xiran afka iyo sanko kana ilaaliya inay gaaraan kuwa kale. **Maaskaradaas lama dhaqi karo.**
- 2) **N95 Jawaabayaal** - N95 neefsadayaashu waxay sifeeyaan ugu yaraan 95% qaybaha hawada, oo ay ku jiraan kuwa waaweyn iyo kuwo yaryar waxaana shahaado ka helay Machadka Qaranka ee Caafimaadka iyo Caafimaadka Shaqada (NIOSH). Niraajiyeyaasha N95 waxay u baahan yihiin nadiifin caafimaad, tababar, iyo tijaabo ku habboon in si habboon loo xirto. **Maaskaradaas lama dhaqi karo.**
- 3) Jawaabayaasha KN95 - Neefta KN95 siiyaan daryeel ku filan shaqaalaha daryeelka caafimaadka , laakiin iyagu ma aysan ansixin NIOSH. Si kastaba ha noqotee, Maamulka Cuntada iyo Dawooyinka ee Mareykanka (FDA) ayaa u fasaxay KN95 neefsadayaasha in loo isticmaalo goobaha daryeelka caafimaadka marka N95 neefsadayaashu gabaabsi yihiin ama aan la heli karin. **Maaskaradaas lama dhaqi karo.**

Maaskarokee ayaa igu habboon aniga?

Haddii shaqadaadu u baahan tahay inaad isticmaasho qalabka ilaalinta shakhsi ahaaneed (PPE), jadwalkan ayaa bixinaya **talooyinka ugu yar**. Kormeerayaashaada iyo / ama shaqaaluhu waxay codsan karaan heer sare ee PPE.

NOOCA SHAQADA / SHAQADA / HAWLAHA	Marada daboolka wajiga / GUDBINTA	MASKA Qalliinka (WAJIGA) MASKA)	KN95 NEEFSAARE	N95 NEEFSAARE
				
Hawlaha guud ee dadweynaha - dukaamaysiga, socodka beerta, iwm.	X	X		
Is dhexgalka shaqaalaha la shaqeeya goobta shaqada	X	X		
Xiriir gaaban oo gaaban oo lala yeesho dadweynaha guud (miiska soo dhaweynta / shaqaalaha qaadashada)	X	X	X	
Xiriir dhow oo dhow (la tashi macmiilka xafiiska)	X	X	X	
Xiriir dhow oo dheer oo macmiilka ah (booqashada guriga / kormeerka)	X	X	X	X
Xiriir dheer / dhow (adeegyada daryeelka shakhsi ahaaneed)		X	X	X
Sharci fulin, xiriir yar	X	X	X	
Meelmarinta sharciga, xiriir dhow (iska hor imaad jireed, qabasho)	X	X	X*	X*
Shaqaalaha hoyga degdegga ah (taageero loogu talagalay xaqiijinta / looga shakisan yahay COVID-19 bukaan ah)		X		X
Nidaamyada soo saarista Aerosol ee bukaannada (COVID-19 calaamado ama xaalad aan la aqoon) IYO ilaalinta indhaha (gaashaanka wajiga ama muraayadaha badbaadada)				X

* Xusuusnow in neefsadyaasha N95 iyo KN95 laga yaabo inay xaddidaan neefsashada oo laga yaabo inay dhibaato ku keento inta lagu jiro dhaqdhaqaaqa jirka ee culus.