

Ku dhawaaqida Adeega Dadweynaha (PSAs) ee loogu talagalay Gacmo dhaqida

Gacmo dhaqida PSA (:30)

Qayb Ingiriisiga oo hore loo sii duubay oo ka socota CDC:

<https://www2c.cdc.gov/podcasts/player.asp?f=234161>

Qoraalka:

Gacmahaaga dhaq marar badan si aad u yareyso faafidda jeermisyada iyo cudurka. Si aad gacmahaagu ugu dhaqdo si sax ah, waa in aad qoysaa, oo isticmaashaa dareere saabuun ah oo le'eg shan iyo labaatanka cents 'quarter-sized', isla markaana si wadajir ah iskugu xoqdaa gacmaha ilaa iyo inta ay ka qaadata wakhtiga laba jeer lagu heeso heesta 'Happy Birthday'. Dhaq dhinaca hore iyo dhinaca dambe, inta u dhaxaysa farahaaga, iyo ciddiyahaaga hoostooda. Ku qalaji warqada lagu tirtirto haddii ay suurtagal tahay isla markaana warqada lagu tirtirto u isticmaal in aad ku xirto qasabada biyaha iyo in aad ku furto albaabka. Haddii aan saabuun iyo biyo aan la helayn, isticmaal waxyaalaha aalkolada ka kooban ee gacmaha lagu nadiifiyo.

Fariin ka socota **State, Local or Tribal Health Authority**.

Gacmahaaga Dhaq (PSA loogu talagalay carruurta — oo lagu heli karaa Ingiriisi ahaan sida fiidiyow ama hadal qoraal ah)

Qayb Ingiriisiga oo hore loo sii duubay oo ka socota CDC:

<https://www2c.cdc.gov/podcasts/player.asp?f=789183>

Qoraalka:

Gacmahaaga Dhaq

Baahinta podcast-ka waxaa idiin soo gudbiyay Xarumaha la Dagaalanka iyo ka Hortagga Cudurka. CDC — dadka badbaado, caafimaad qaba.

Gacmahaaga dhaq!

Marka hore waxaad u baahan tahay saabuun; ka dibna ku xoq/tirtir muddo ilaa labaatn daqiiqo ah.

Haddii aadan haysan saacad kuu dhow, ka dib waxaad qaadaa heesta A-B-C.

Xaqiiqi in aad ku xoqdo/tirtirto dhinaca hore iyo dhinaca dambe, inta u dhaxaysa farahaaga, iyo ciddiyahaaga hoostooda.

Gacmahaaga ku qalaji shukumaan ama warqada lagu tirtirto oo nadiif ah.

Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo <http://www.cdc.gov/cleanhands>.