

Sida loo sameeyo caanaha ilmaha ee budada ah

- Soo iibso caanaha ilmaha ee leh macdanta Iron-ta.
- Hubi oo isticmaal ka hor taariikhda dhacitaanka.
- Marka aad furto daasadda, ku dhammee bil gudaheed.
- Isticmaal qaadada ku dhex jirta daasadda caanaha oo keliya.
- Ku maydh masaasadaha, mujuraca iyo dhammaan qalabka biyo diirran oo saabuun leh, maydh oo ku karkari dhammaan masaasadaha iyo mujuracaba muddo **2 daqiiqadood ah**.

FIIRO GAAR AH: Caanaha budada ahi ma aha kuwo jeermis ka madhan. Ka hubi dhakhtarkaaga in caanahani yihiin dookha ugu mudan ee ilmaahaga ku haboon. Lagulama taliyo ilmaha dhiciska ah ama kuwa miisaankooda dhalashadu ka yaryahay 2.5 kiilooqaraam (5.5 bawn) iyo kuwa ka hooseeya da' ahaan 2 bilood ama caruurta habdhiska difaacadooda jidhka waxyeeelo soo gaadhay.

Biyaha lagu daro caanaha:

* Karkari biyaha qasabadda 2 daqiiqadood, isla markiiba ama waxyar kadib markay karkaraan diyaari caanaha masaasadda. Biyo heerkulkoodu yahay 70 digree sentigereedh ama ka kulul ayaa ugu fiican inaad ku walaaqdo caanaha ilmaha si aad uga hortagto taranka bakteeriyada. Marka aad isku darto, qabooji kahor intaadan siinin ilmaha.

Si aad u samayso
masaasad ka
kooban qiyaas
ahaan
2 OZ (60 ml)



Ku dar 2 oz (60 ml) biyo ah marka hore, kadibna ku dar:

in la siman 1 qaado oo budo ah

Si aad u samayso
masaasad ka kooban
qiyaas ahaan
4 OZ (120 ml)



Ku dar 4 oz (120 ml) biyo ah marka hore, kadibna ku dar:

in la siman 2 qaado oo budo ah

Si aad u samayso
masaasad ka kooban
qiyaas ahaan
6 OZ (180 ml)



Ku dar 6 oz (180 ml) biyo ah marka hore, kadibna ku dar:

in la siman 3 qaado oo budo ah

Si aad u samayso
masaasad ka kooban
qiyaas ahaan
8 OZ (240 ml)



Ku dar 8 oz (240 ml) biyo ah marka hore, kadibna ku dar:

in la siman 4 qaado oo budo ah

- Ku xidh mujuraca iyadoo gacmahaagu nadiif yihiin, si fiican u rux caanaha, ku qabooji masaasadda jabcad biyo qabaw ku jiraan. Fiiri in heerkulku aanu ahayn mid aad ugu kulul ilmaha. Qaad oo sii ilmaha.
- Ku isticmaal masaasadda isla hal saac gudaheed. Iska daadi wixii kasoo hadha marka ilmuhu cabi waayo

Tilmaan: Masaasadda waxad u samayn kartaa sida lagu sheegay, qabooji, kuna rid tallaajada gudaheeda si loo isticmaalo isla 24 saacadood.

