

## Tilmaamaha ku saabsan la socodka PEF ee 2 isbuuc ah

La socodka PEF waxaa loo isticmaalaa in lala socdo caabuqyada kala duwan ee neef mareenka ah. Shaqsigu ku qaabilsan oo xirfadani leh ayaa kuu til maamaya qaabka loo isticmaalayo. Badanaa marka la baarayo cudurka neefta mala istic maalo daawada neefta. La socodka cudurka neefta ama daawonyinkiisa waxaa la sameeya inta lagu jiro baaritaanka daaweynta.

La socodka PEF in aad sameysid waxaad u baahantahay cabiraha PEF oo manual eh iyo warqada foomka si natiijada soo baxdo loogu qoro ama cabire PEF oo digital ah oo lagu xiriiriyey telefonka. Labdan qaab ee loo sameenayo waa isku mid laakin kan digitalka ah si toos ah ayuu u galaayaa baarnamishakan ku xiriira telefonka marka aad afuufdo cabiraha neefta wuuna ku xasuusinayaa inaa sameeyo.

## Afuufida PEF

Afuufida PEF markasta qaabka loo sameenayo waa isku mid. Waxaad fiirsan kartaa video oo ku saabsan afuufida PEF qadka ay leeyihiin ay soo dhigaan. Cabirka labo qaab ayaa loo sameenayaa oo kala ah adigoo fadhisiid ama istaagsan, laakin waxaa muhiim ah markasta hal qaab lee in loo sameeyo.

- Waxaad gacanta ku diyaarsataa cabiraha kadib neh waa inaa eber ka dhigtaa kan manuaalka eh.
- Si taartiib eh u neefso xoogaa yar
- Sambabada buuxi
- Cabiraha PEF afka ku qabo ilkaha dhexdooda kadib neh faruuryaha isku qabo si buuxdo, si aysan hawada soo baxeyso ugu bixin meel ka baxsan cabiraha. Carabka ku haay afka hoose si uu nan u xirin af xireenka. Cabiraha si toosan u qabso
- waxaad u afuufeysaa si awood leh laakin afuufida waa iney ahaataa mid gaaban. Cabiridi PEF maloo baahno in aad sambada eber ka wada dhigto laakin waxaa loo baahanyahay in ay afuufida ahaato mid xoogan oo dhaqso eh oo nan ku jirin qufac.
- Natiijada kuu soo baxdo cabiraha ayaad ka akhrineysaa adigoo feejigsan, nambarka ku soo baxo si da uu yahay ayaad u qoreysaa.
- Natiijada ku qor foomka.

Marka ay ugu dheertahay neefshada gudaha loo qaadanaayo waa in la istaagaa waxyar, markuu cabiraha. Neefta ha iksu dhejinin. Marka hore waxey kula noqoneysaa dhib laakin marka aad la qabsatid cabiraha neefta wey kuu fududaaneysaa. Hadaa is ticmaaleysid ilka aanan kuwaaga eheen, waad tijaabin kartaa in ay fududahay afuufida inaa isticmaasho ilkaha ama ilka la aan. Markasta isku day inaa hal qaab lee u sameeyo afuufida.

## Afuufida markasta la cabiraayo

La socodka PEF waa in markasta la afuufaya in la afuufo sadex maroo isku xigto, inta afuufida lagu jiro waa in waxyar la nastaa iyo in la isku dheeri tiro neefta. Hadey noqoto labada natiijada ugu fiican farqigooda u dhaxeeyo in ka badan 20 l/daqiiqadi, waa inaa sii wadaa afuufida 1-2 jeer si ay noqdaan natiijo isku dheeli tiran oo sida larabay eh. Natiijooyinka oo dhan waa in la qoro. Dhamaan inta loo baahan yahay afuufida waa iney noqdaan ugu badnaan 5 jeer. Natiijooyinka dheeradka ah dhaqtarka ayaa fiirinaayo, marka adiga looma baahno inaa ka walwasho.

## Jadwalka afuufida PEF

Afuufida PEF oo joogtada ah waa ina maalinkasta la sameeyaa subixii marka la sookaco iyo habeenkii intaan seexanin kahor. Waa in la wadaa ugu yaraan 14 cisho oo ah 2 isbuuc.

Marka hore waa in ugu yaraan sadex qeeb oo afuufid ah lasameeyo, natiijada neh waa in laqoro. Markey tahay daawada kahor. Markan kadib waxaad isticmaaleysaa daawada neefta ah siduu kuuku sheegay dhaqtarkaaga. Daawada iyo waxy ka koobantahay waa in lagu qoro foomka. Nooca daawada la buufinaayo hadaa heysato neh waad isticmaali kartaa hadaa heysato. Markaa isticmaasho daawada furfureysa waa in lasugo 15 daqiiqo si ay daawada u faafto.

Haduu jiro wax shaki ah oo dhanka daawada ah ama halaha la qaadanaayo la xiriir dhartarkaaga ama kalkaalisada si aad u hesho warbixin dheerad ah.

Markan kadib waa in ugu yaraan sadex mar afuufaa cabiraha kadib neh ku qortaa dhamaan natiijoyinka foomka, meesha ay ku qorantahay ``daawada kadib``.

## Afuufida caabuqa

Subixii iyo habeenkii afuufida joogtada ah waxaa sii dheer in afuufid la sameeyo oo ku saabsan caabuqa markey noqoto xaaladaha ka duwan caabuqyada kale. Xaaladahan oo kale waxaad arki kartaa tusaale ahaan habeenkii markaad soo kacdo, waqtiga ciyaarah ama markaad xasaasiyad dareento.

Xaaladaha caabuqa markey imaado waxaa la afuufaa sadex qeeb oo afuufid ah, marka hore daawada furfureysa ayaa la qaadanaa kadib neh 15 daqiiqo ayaa la sugaa, kadib neh afuufida ayaa la bilaabaa. Caabuqa ka imaanaya afuufida waa muhiim in la qoro waayo natiijoyinka kala duwan oo soo baxo ayaa la arkayaa iyo wax yaalaha kuu keenayo caabuqa. Xasuuso inaa ku qorto foomka xaalada aad caabuq aragto iyo waxyaalah keenay caabuqa.

## Natiijada soobaxday warbixinteeda

Markaad dhameysato lasocodka 14 cisho, natiijada ku soo celi xarunta caafimadkaaka adiga ku dhaqmaya tilmaamaha ay ku siiyeen. Bogga [www.pef.fi](http://www.pef.fi) ayaa ka heleysaa xisaabiyaha natiijoyinka PEF. Xisaabiyaha wuxuu ku baxaa luuqada Finnishaka ah.

Hadaa is tirmaasho cabiraha digitaalka ah si toos ah ayii natiijada ugu gudbaysaa meesha xarunta caafimaadka. Hadaa lagu siiyey cabire ku meel gaar ah waxaad u soo celineysaa sida lagu faray.

Hadey noqoto inaa wax fahmi weyso waxaad la soo xirirtaa xaruntaata caafimadka si aad u hesho tilaamo dheerad ah.