

CIYAAR FIRFIRCOON



NATIONAL CENTER ON

Early Childhood Health and Wellness

Talooyin loo jeedinayo qoysaska ee ka timid National Center ee Early Childhood Health iyo Wellness

Dhaqanka caafimaadka leh waxaa uu bilaawdaa xili hore.

Dabecada wax qabadka wanaagsan waxa ay bilaabataa xiligaada ilma nimada ee hore. Sida ilma yar, waad ku caawin kartaa ilmahaada in ay ku barbaaraan dabecada cayaarta caafimaadka leh ee muda dheer. Ilmahaadu adiga ayay wax kaa bartaan, sidaa darteed adiga oo ku caawinaya in ay noqdaan kuwa firfircoon hadana isku day in aad samaysa hawlo la mid ah kuwa ay samaynayaan.

Xiliga cayaarta waxay noqon kartaa xiliga firfircoonida!

Ilmahaaga yar

- Ka dhig ilmahaada kuwa firfircoon xiliga cuntada iyo xiliga lagu baxsho wiifoowga iyo ku ciyaarida kursiga. Taas waxa ay siinaysaa asaga fursado badan oo ay isku kala bixiyaa, gaaraan, ayna darbeeyaansidaa daraadeed waxaa uu gaari karaa guulo muhiim ah sida guuguurashada iyo fadhiisiga.
- Iska ilaali in aad dhigto tv qolka ilmahaaga. Inta aad la hadasho lana ciyaarto ilmahaaga, waxaay la eg tahay inta suurtagal nimada ah oo ay caafimaad ku koro ilmahaaga.

Ilmahaaga socod baradka ah

- Xataa ilmaha socod baradka ah ee aadka u firfircoon waxa uu u baahanyahay dhaqdhaqaaqa jirka. Ku wad dhaqdhaqaaqa asaga oo qoob ka cayaaraya, boodaya, soconaya la jirkaada.
- Isku day in aad ku xadido xiliga dhalada 2 saacadood ama in ka yar maalintii. caruurta haysta waqti badan oo ay ku cayaaraan banaanka iyo agagaarka gurigaba waa ay u badan yihiin kuwa caafimaad ku sii lahaada caafimaad iyo firfircooni inta ay korayaan.

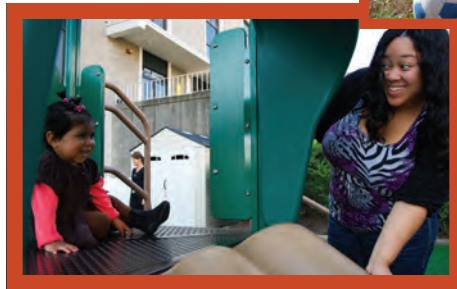
Ilmahaaga waxbarashada xanaanada ku xira

- Ku caawi ilmahaaga in uu sii ahaado mid firfircoon barna sidoo kale in uu waqti ku bixi banaanka.

- Isku day in aad ku xadido TG-ga, ciyaaraha filimada, iyo xiliga kombuyuutarka 2 saacadood ama ka yar maalintii. Ilmaha daawada in ka badan 2 saacadood TV-ga maalintii waxaa loo badiyaa in ay xad dhaaf ah miisaankoodu u bato inta ay korayaan.

Adiga taada iyo qoyskaagaba

- Markii aad waqti bixiso adiga oo firfircoon, ilmahaaga wuxuu kaa baranayaa dabecada caafimaadka leh.
- Daji waqti cayaar, waqti cunto, iyo waqti sariir oo joogto ah si aad uga dhigto nolol maalmeed fudud gacanta lagu hayo.
- La hadal dhaqtarka caruurta ee ilmahaaga, xanaanada hore iyo arimaha waxbarashada, iyo waalidiinta kale si aad uga heshid fikrado aad ku samaysid waqti cirfircooni leh oo xili ciyaareed ah.



AKHRIS/QORID CAAFIMAAD: FURAHA FAHMIDA IYO ISTICMAALKA MACLUUMAAD CAAFIMAAD



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

Talooyin loogu tala galay qoysaska Xarunta Qaranka ee caafimaadka ilmaha ee hore iyo caafimaadkooda

Fahmida waxa dhaqtarkaadu uu kuu sheegayo

Qorista/aqriska caafimaad waa sida wacan ee aad u fahanto macluumaadka caafimaad iyo in aad samaysa dooq fiican oo ku saabsan caafimaadka iyo xanaanada caafimaad.

Maxay u tahay muhiim?

Dad fara badan waxay ula muuqataa mid adag in ay fahmaan macluumaadka caafimaad oo ay u baahanyihiin si ay u daryeelaan nafsadooda iyo qoysaskooda.

Markii waalidiinta iyo kuwa daryeelka siiya ay fahmaan macluumaadka caafimaad iyo sida loo isticmaalo, caruurta waxay u badan yihiin:

- Waayaan maalmu aad u yar dugsiga
- Samay safari yar xagga dhaqtarka caruurta ama qolka gurmada oo aan loo baahnayn
- Ku noolaw nolol caafimaad leh

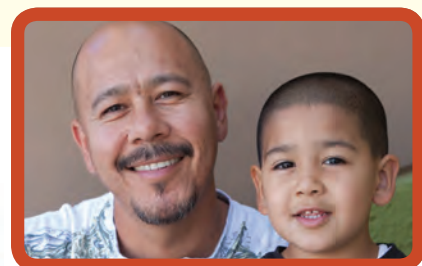
- Hel daryeel ka hor tag sida tallaalka hergabka
- Lahaw guri badbaado halka shilal yar ay ka dhacaan

Barashada waddooyinka lagu fahmo laguna isticmaalo macluumaad caafimaad waxay kaa caawin karaan:

- La hadal dhaqtarkaaga
- Waydiinta su'aalaha
- Raacida jihooyinka daqtarka
- U Qaadashada ama siinta daawada sida saxda ah
- Helida tijaabooyinka caafimaad iyo canaano ee loo baahanyahay
- Aqoonta waxa la sameeyo marka ilmahaagu uu xanuunsado
- Difaacida cudurada sida sonkorowga, neefta, kansarka
- Samaynta dooq caafimaad leh adiga iyo qoyskaaga
- Waydiisashada caawimaad

Waxyaalaha aad samayn karto si aad u caawiso ilmahaaga

- Waydii garab haddii aadan fahmayn foomka caafimaadka ama aadan aqoon sida loo buuxiyo.
- Waydiiso waraabo ku qoraalo luqada kuugu fudud in aad wax ku aqriso.
- Qor su'aalaha aad hayso ka hor inta aadan aadin booqasho mid uun xanaano caafimaad.
- U sheeg dhaqtarkaaga haddii aadan fahmi Karin waxa asaga/ayada uu/ay dhahayo/dhahayso.
- Aad maktabadda oona waydii sida lagu helo macluumaad sax ah oo ku saabsan walwalka caafimaad iyo daawaynta.
- Waydii Xidiga madaxa ama barnaamijka xanaanada caruurta eek u saabsan arimaha caafimaad oo adi ku quseeya.
- Aad aqoon is waydaarsi caafimaad ee barnaamijka Head Star ee ilmahaaga iyo gudaha bulshadaada ah.



NEEFSIGA CAAFIGAADKA LEH EE GURIGA



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

Tallooyinka qoysaska ee ka timid Nationa Center ee Early Childhood Health iyo Wellness

KA CAAWI DIFAACIDA CUDURKA NEEFTA: Ha ahaado gurigaadu mid ka madax banana qiiqa

Maxay u tahay mid muhiim ah?

- Ilmuhu waa iun ay ahaadaan meel ka madax banana qiiqa, xili kasta.
- Qiiqa gacanta labaad iyo tan saddaxaad waa kuwa keena cudurka neefta, balse waad iska ilaalin kartaa.
- Dhuuqida sigaarka iyo dhuuqida sigaarka –e waxaa ku jira kiimikooyin, waxaa ka mid ah qaybo keeni kara cudurka kansarka.

Waa maxay sigaarka elektarooniga ama dhuuqida sgaarka elektarooniga ah?

Sigaarka elektarooniga ah waxa uu soo saaraa qiiq uu ku jiro dareere dhadhan leh iyo tubaako. Qiiqu ma aha mi d aan dhib lahayn iyo waxa uu dhaawici karaa koritaanka ilmaha sambabadooda.

Waa maxay cudurka neeftu?

Cudurka neeftu waa xaalad sababta bararid iyo dhuubasho waddooyinka hawada. Cudurka neeftu waxa uu sababi karaa xabad xanuun iyo daalid, iyo waxa uu dadka ka dhigaa kuwa hiinraaga oona qufaca.

Waa maxay qiiqa gacan labaadka ah?

Qiiqa gacan labaadka ah waa qiiq tubaako oo hawada ku jira. Waa qiiqa dadku ay neefsadaan oo hawada ku jira. Waa qiiqa ay dadku ka neefsadaan sigaarka cabidiisa, iyo sigaarka elektarooniga ah ama vapes-ka, tubbooyink, iyo sigaarka.

Waa maxay qiiqa gacanta saddaxaad ah?

Qiiqa gacanta saddaxaad ah waa qiiq dhex yaala hawada dusheeda iyo dharka xataa ka dib markii qofku uu dhamaysto sigaar dhuuqida.



Waxyaalaha aad samayn karto si aad u waaciso ilmahaaga

- Waxa ugu muhiimsan ee aad ku caawin karto ilmo qaba cudurka neefta waa in aad ku haysaa guri ka madax banana qiiq.
- Qiiqa gacanta labaad ah marna maahan mid nabad galyo leh.
- Qiiqa gacanta labaad ah waxa uu sababi karaa jeermis.
- Waayo ilmuhu waa kuwa ka yar walina goraya, qiiqa gacanta labaad ahi xataa waa mid Qatar ku ah markii loo firiyo dadka waawayn.
- Ilmuhu waxa ay isbitaalada ugu jiraa cudurka neefta badanaaba markii loo fiiriyo cudurada kale.
- Ilmaha cudurka neefta qaba waxa ay ka baaqdaan dugsiga maalmu ka badan in ay ka baaqdaan ilmaha aan qabin cudurka neefta.
- Haddii ilmo qaba cudurka neefta uu qaato qiiqa gacanta labaad ah, waxa ku sababi kartaa weeraro ah neef daran.
- In ay ahaadaan meel u dhaw qiiqa gacanta labaad waxay ku sababi kartaa ilmaha aan cudurka neefta qabin in ay qaadaan cudurka neefta calaamado la mid ah.
- Kiimikooyinka ka imaada qiiqa tubaakada (qiiqa gacanta saddaxaad) waxa la arkaa in ay dhex yaalaan hawada iyo dharkaada korkiisa maalmu ama sitimaanno kadib markii sigaar la afuufo.
- Qiiqa gacanta saddaxaad marna ma aha mid badbaado leh.
- Dhaqtarkaaga ilmaha wuu ku caawin karaa ama kuwa kale ee iska joojiyaya sigaar dhuuqida.

Dhaqanka Caafimaadka leh waxa uu Bilawdaa Xili Hore



Dhaqanka cunitaan ee wanaagsan waxa uu bilawdaa xili hore ee nololasha ilmaha. Sida hore sida dhalaanka, ilmahaada waxa aad ka caawin kartaa in uu ku barbaaro dabeecad caafimaad leh ee nolol dheer ah. Waxaad tahay qofka ugu fiican uu ilmuhu ku daysan karsida dardardarada waxa aad ku caawisaa in ay cunto si caafimaad leh, isku daydo in aad samayso sidoo kale mar kale!

Quudinta iyo Cunitaanka caafimaadka leh

Ee ilmahaaga

- Waa muhiim in aad naas nuujido ilmahaada ugu yaraan lix billood. Waxa ay noqon doonta mid in badan laga yaabo in ay lahaadaan miisaan caafimaad leh inta ay sii korayso.
- Ku rid caanaha naaska ama caanaha, oo anan ahayn raashin, masaasada ilmahaaga. Raashinka waxa uu ku darayaa kalori dheeraad ah oo aysan u baahnayn.
- Isku day in aad sugto ilaa ilmahaagu uu noqdo 6 billood meelahaas si uu bilaabo cuntooyin adage e caafimaad leh sida khudaarta cagaaran, cunida cuntada ilmaha, iyo raashinka caruurta yaryar. Bilaabida cunto adag xili aad u horeeya waxa aya u hogaamin kartaa dhibaatooyinka leh misaanka iyo cayilka xili dambe.
- Meelaha 8 ama 9 billood ku day in aad siiso ilmahaaga xoogaa yar oo cunta farta lagu siiyo ah sida hilib dooro oo la burburiyay ah, karooto la kariyay, iyo miraha gudguduudan oo la jarjaray. Taas waxay caawin doontaa ilmaha in uu barto cunitaan caafimaad leh.
- Caanaha naaska, caano, iyo biyo waa cabitaanada ugu fiican uu cabo ilmahaagu. Soodhada burisa, cabitaan boqolkiiba boqol ah, iyo cabitaanda ciyaaraha waxay ku daraan koloris dheeraad ah cuntadeeda waxayna dhibaataayn kartaa

caafimaadkeeda cusub.

Ilmahaaga socod baradka ah

- Sii ilmahaaga socod baradka ah cunto fudud ee caafimaad leh sida jiis saddex gees ah, moos la jarjaray, ama qashinka hadhuudhka oo dhan laba jeer ama saddex jeer maalintii. Tani waxa ay u caawinaysaa in uu ku joogo si buuxda inta u dhaxaysa cuntooyinka iyo yaraynta carada baahida la xariirta.
- Isku day in aad u dulqaadato kuwa shaqinka cuna. Waxaa la arkaa in uu isku dayo cunto toban ilaa iyo shan iyo toban jeer dhawr billood ka hor markuu cuni doono.
- Isku day in aad siido ilmahaaga socod baradka ah dooq u dhaxeeya la door oo caafimaad leh. Waxay u badantahay in uu cuno cunto caafimaad leh haddii uu qaato.
- Caanaha iyo biyaha waa dooqyada cabitaan ee ugu caafimaadka badan ee ilmahaaga socod baradka ah. Saadhada burisa, boqolkiiba boqol cabitaanada biraha, iyo cabitaanada ciyaaraha waxay ku daraan koloris dheeraad cuntadiisa waxayna dhibaataayn karaan ilkihiisa.

Ilmahaaga dhiganaya xanaanada

- U ogalaw ilmahaaga in ay kugu caawiyaan samaynta cunto caafimaad leh iyo cuntooyinka fudud oo caafimaadka leh. Waxaa loo badiyaa in ay isku daydo cunto caafimaad leh haddii ay kugu caawiso.
- Isku day jikadaada in laga soo buuxiyo cunto fudud oo caafimaadna leh sida karooto, tufaax jarjaran iyo subbaga looska ama jiis. Tani waxa ay kugu caawinaysaa adiga iyo ilmahaada xanaanada barta inaad si caafimaad leh u cuntaan, xataa maalmaha mashquulka.
- Caanaha iyo biyaha waa dooqyada cabitaan ee ugu caafimaadka badan ee ilmahaaga xanaanada dhigta. Saadhada burisa, boqolkiiba boqol cabitaanada biraha, iyo cabitaanada ciyaaraha waxay ku daraan koloris dheeraad cuntadiisa waxayna dhibaataayn karaan ilkiheeda.



Adiga iyo qooyaskaaga

- Ilmahaagu waxa uu baranayaa dabeecadaha caafimaad asaga oo ku fiisanaya adiga. Isku day in aad wax u cunto si caafimaad ku iro adiguna.
- Daji waqti la ciyaaro, waqti wax la cuno, iyo waqti la seexo oo joogto ah si aad u samayso nolol maalin-maalin leh walwal yar.
- La hadal dhaqtarka ilmahaaga, shaqaalaha Head Star, iyo waalidiinta kale si aad u heshid tallooyin cunitaad oo caafimaad leh.

CAAFIMAADKA MASKAXDA



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

Tallooyinka ee qoysaska ka timid National Center ee Early Childhood Health iyo Wellness

Waa maxay caafimaadka maskaxda ?

Caafimaadka maskaxda waxay ka macna tahay in ilmaha yaryar ay u koraan awoodooda si ay:

- u fahmaan ayna la wadaagaan dareemadooda
- yeeshaan xiriir fiican iyo mid xunba
- sahmiyaan ayna bartaan

Maxay muhiim u tahay?

In la yeesho caafimaadka maskaxda ee fiican waxay fududaysaa ilmaha in:

- Yeeshaan xariir dhaw qoyska iyo saaxiibada
- Ay ka sameeyaan wax fiican dugsiga
- Ay bartaan waxyaalo cusub
- Solve tough problems
- Ay xaliyaan dhibaatooyinka adag
- Ay la imaadaan dulqaad (ama aysan quusan)

- Ay diirada saaraad halsha
- Ay waydiistaan garab

Marka ilmaha yaryar ay walwalaan, cmurugoodaan ama ay xanaqaan, waxaa ku adkaan karta in:

- Ay Saaxiibo samaystaan
- ay raacaan jihooyinka
- Ay qeexaan dareemada iyo rajooyinka
- Ay raacaan jihayn fudud
- Ay digtoonii siiyaan fasalka
- Ay xaliyaan dhibaatooyinka qaab fiican
- Ay wanaag sameeyaan dugsiga dhexdiisa



Waxyaalaha aad samayn karto iyo aad ku dhihi karto ilmahaaga

• **Ilmahaaga**

- Hay ilmahaaga inta lagu guda jiro quudinta. “waan ku jeclahay ilmahaygow marka aan ku quudinayo”
- Fiir ilmahaaga oona dhoola caday, dhoola caday, dhoola caday! “hooy, marka aan dhoola cadeeyo, adigana dhoola iga daba dhoola caday”
- Ka hadal waxa aad samaynayso. “waxaan kaa badalayaa xafaayada”
- Isku in aad nasato aadna yeelato madadaalo “marka aan faraxsanahay, waad yartahay”
- Read una hees ilmahaaga maalin waliba. “waa xiligii hurdada, xiliga sheekada iyo sheekooyinka wacan”
- Ka taxadar nafsadaada. “marka aan nasto, waxaan kaaga taxadaraa si fiican”

• **Ilmahaaga socod baradka ah/xanaano baradka ah**

- Hubso mar walba in ay dareemaan nabad galyo. “waan ogahay buuqa codka dheer in uu wax cabsi galiyo, laakiin waa iska caadi”.

- Dooqag sii. “ma waxaad doonaysaa shaatiga buluuga ah mise kan casaanka ah?”
- Dulqaadka ku tababaro. “aynu sugno ilaa heestu ay ka dhamaato kadibna banaanka ayaanu aadaynaa.”
- Muuji wax garadnimo. “DHAB ahaantii waxaad doonaysaa cunta kale! Way adagtahay mark aad cunaysid mid qura.”
- Ka tag waqtiga dheeriga ah. “waan arkaa ma rabtd in aad ka soo tagtid garoonka ciyaarta. Hal mar oo kale sibiibixashada, kadibna waa in aan baxnaa.”
- Wada Cayaara ugu yaraan 15 daqiiqo maalin walb. “wax badan oo la qabto ma lahan laakiin waa muhiim in aan wada ciyaarno.”
- Raacraac waxa ay xiisaynayso. “waan arkaa waxaad rabtaa in ku cuyaarto bulukeetig. Maxaad dhisi rabtaa?”
- Amaan ilmahaaga marka ay isku dayaan. “waan jeclahay qaabka aad iskugu dayaysid in aad hesho qaybta saxda ah ee xujada.”
- Ku tababaro In aad raacraacdo jihooyinkooda. “ugu horayntii kor u qaad bulukeetiga, kadub qaad gaariga.”



CAAFIMAADKA AFKA



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

Tallooyinka qoysaska ee National Center ee Early Childhood Health iyo Wellness

Waxaad ku dhiirigalin kartaa caafimaadka afka adigoo:

- Ogaanaya sida loo hubiyo adiga iyo qoskaaga in aad yeelataan af iyo ilko caafimaad leh.
- Caawinya ilmahaada in ay bartaan dabecado af iyo ilko fiican ah

Maxay u tahay mid muhiim ah?

Marka ilmihu ay leeyihiin af caafimaad qaba, waa ay:

- Hadli karaan si cad
- Cuni karaan cunto caafimaad leh
- Dareemayaan si wacan ayaga nafsad ahaantooda

In aad yeelato af caafimaad qaba waxay ka macno tahay:

- Koriimo iyo horumar caafimaad leh
- In aad ahaato mid wax fiirada saara oona waxbarta
- Af ka madax banana xanuun
- Qarash ilko xanaanayn ee hooseeya oo qoysku helo



Waxyaalaha aad samayn kartoo si aad u caawiso ilmahaaga

- Ugu caday afka ilmahaaga daawada ilkaha ee folorayd laba jeer maalin walba..
- Haddi ilmahaagu uu ka yaryahay 3 sano , ugu caday dufnid daawada folorayd ah.
- Haddii ilmahaagu uu yahay saddex sano jirila lix sano jir, ugu caday qayaas xoogaa ah ee daawada ilkaha folorayd.
- Ilmaha yaryar waxay doonayaan in ay cadayaan ilkahooda, laakiin waxay u baahanyihiin garab ilaa xirfadooda gacameed ay ka wanaagsanaato. U caday ilkaha ilmaha ama ku caawi ilmaha in ay cadaydaan ilkahooda ilaa ay ka gaaraan 7 ama 8 sano jir.
- U noqo tusaale wacan ee caafimaadka afka! Ku Caday ilkahaaga daawada folorayd laba jeer maaliintiiba (subixii iyo xiliga seexashada) iyo daawo jilicsan hal mar maaliintiiba.
- Sii cunto caafimaad leh iyo cunto fudud sida miraha, khudaarta, caano xeedh ku yartahay, ukun, iyo digir.
- Xadid tirade cuntada fudud u ilmahaagu qaadanayo maaliintii.
- Ha siinin ilmahaaga cunto abaal marin ahaan.
- U qaad ilmahaaga dhaqtarka ilkaha si loo hubiyo maaliinteeda ugu horaysa oo ay dhalato oona sii wad in aad gaysanyso.
- Haddii ilmahaagu uusan aadin dhaqtarka ilkaga u gay.
- Waydii dhaqtarka ilkaha waxa aad samayn karto si aad ugu ilaaliso ilkahaaga iyo kuwa ilmahaaga caafimaad.
- Hubi in aad aado dhaqtarkaagaa ilkaha sida dhaqtarku uu rabo in aad u aado.
- U ogalaw ilmahaaga in uu xanaaneeyo, Early Head Start, ama barnaamijka Head Start ha ogaado haddii aad u baahantahay garab ama aad wax su'aal ah qabto oo ku saabsan caafimaadka afka.



KA HOR TAGA DHAAWACA IYO BADBAADA

Tallooyinka ee qoysaska ee ka yimid National Center ee Early Childhood health iyo Wellness

Ka hortaga dhaawaca iyo badbaadada ilmahaaga yaryar:

- Hubi in ay ilmaha haystaan meel badbaado leh oo ay ku barbaaraan kuna waxbartaan
- Ka difaacida ilmaha qatarta
- Bar ilmaha waxa la sameeyo si loo ahaado muwa badbaado hela

Maxay u tahay mid muhiim ah?

Ilmuhu waxay jecelyihiin in ay wax sahmiyaan laakiin waxay u baahanyihiin:

- Meel nabad ah oo ay ku ciyaaraan
- Dad waawayn oo fiirsada dhagaystana sidaa darted waxay ka hortagi karaan dhaawaca ka hor intaysan dhicin
- Fursado loogu tababarto xirfado cusub ee badbaado

Markii ilmuhu ay yihiin nabad, waxay u badan tahay in ay:

- Ahaadaan kuwo ka madax banana dhaawac
- Diirada saara waxbarashada
- Sahmiya xaalado cusub ayaga oo qaba kalsooni



Waxyaalaha aad samayn karto si aad u caawiso ilmahaaga

- Guriga marka la joogo
 - Guriga marka la joogo
 - Ku hay dhamaan daawooyinka, nadiifinta iyo waxyaalaha qatarta ah meel ka fog ilmaha
 - Isticmaal quful armaajo iyo daboolo godadka korantada
 - Isticmaal albaabada amaanka ah jaranjarada korkeeda
 - Isticmaal sariiro dhinacyada laga dhajiyay inta aad isticmaali lahayd kuwa leh dhinacyo furan.
 - Ka fogay sariiraha daaqaadaha iyo koorarka indhaha lahayn.
 - Waa qaabka ugu fiican ee aad dusha uga saain daaqaadan, haddii ay suurta gal tahay, haddii aysan ahayn ku xig xariga meel sare oo aysan ilmuhu gaari carin.
- Dhig ilma sariirta jifka si dhabar dhabar ah shukumaan la'aan, barkin, ama xafaayad.
- Ka fogay ilmaha cuntada kulul iyo dareeraha.
- U wareeji gacanka faynuusta dhinaca gadaale ee faynuusta.
- Ku hagaaji kuluileeyahaaga inta ugu badan 120 digrii ama ka yar.
- Ka fogay ilmaha kululeeyaha ama dabka.
- Yeelo gambaleelka qiiqa dabaq walba. Badala batariyada xiliga gu'ga iyo dayrtaba.
- Hel dareemaha hawada karboon mono oksayd, haddii aadan haysan mid.
- Hubi goobta dabka ee degaankaaga si aad u aragto in ay kugu caawin karaan inaad hesho gambaleelka qiiqa ama dareemaha karboon mono oksayd.
- Waydii dhaqtarka caruurtaada wax ku saabsan

WAA MAXAY BADBAADADA IYO KA HORTAGA DHAAWACA?

Wayaalaha aad samayn karto in aad caawiso ilmahaaga

cuntooyinka ama waxyaalaha yaryar ee sababi kara caburka.

- Samay oo ku tababaro qoorsho baxsi
- Banaanka:
 - Isticmaal shaashada cadceeda
 - Bar ilmahaaga in laga joogo wadooyinka banaanka.
 - Raadi garoon ciyaar oo dusha ka jilacsan intii aad wasaq ama caws meel leh aad raadin lahayd.
 - Ka Daawo ilmahaaga meel u dhaw garoonka ciyaarta.
 - Ka bixi sawirada dharkiisa.
 - U gaabi una dhuuji xargaha kabaha.
 - Amaanka biyaha
 - Ogaw ilmuhu in ay ku maanshoobi karaan xig walba oo biyo ah oo dabooli kara afkiisa iyo sankiisa.
 - Jog meel gacan ka gaarto ilmahaaga haddii uu ku dhex jiro guddaha ama meel u dhaw biyaha.
 - Baro dabaasha oona u qaad ilmahaaga casharo dabaal oo si xirfadaysan loo kormeero.
 - Isticmaal deed afar jeesood ah oo albaabo la qabsado leh meesha lagu dabaasho.
- Baro dib u soo celinta wadnaha (CPR) around pools.
- Learn cardiopulmonary resuscitation (CPR).
- Gaariga iyo amaanka gaariga xamuulka ah.
 - Dooro kursi gaari kaas oo ku haboon da'da ilmahaaga, dheerarka iyo miisaankiisa.
 - Dooro kursi la eg gaarigaaga dhexdiisa ama xamuulka oona isticmaal waqti waliba.
 - Waydii Head Start –kaaga meesha aad aadi karto bulshadaada gudaheeda si aad u barato sida loo rakibo kursiga amaanka ee gaariga ilmahaaga.
 - Hubi ilmaha ka yar 13 sano in fadhiistaan kuraasta dambe.
 - Waligaa ha uga tagin ilmahaaga gaari dhexdiisa ayada oonan qof wayn la joogin.
 - Bar ilmaha in baaruurtu ay marnaba ahayn meel amaan ah oo lagu ciyaaro. Xataa haddii daaqaaduhu ay furanyihiin, ilmaha yaryara waxay noqon karaan kuwa saa'id u kuliulaada toban daqiiqo gudahood.

