



Badbaadadu waa
qaadista tallaabooyin
taxaddar ah oo yar
yar maalin kaste.

Warbixinta iyo tilmaanbixinta ka hortagga shilka iyo xaaladaha degdegga ah

GURIGA IYO RAAXADA

Gurigaaga laftigiisa ayaa noqon kara meel khatar ah. Marka waxa kaloo dhan la soo dhacaa, dhawaacyada dhammaantood saddex meelood laba meel waxay ka dhacaan guriga ama waxay yimaaddaan waqtiyada raaxada. Sanad kaste, ku dhawaad 400 oo qof oo Finlandiis ah ayaa ku dhinta shilalka waddooyinka tirakoobka qarqidda sidoo kale waa wax iska naxdin badan. Sababta ugu weyn ee shilalka qarqidda u dhacaan waa khamriga; dabbasha iyo khamrigu iskuma darsamaan.

QAADISTA TALLAABOYIN TAXADDAR AH

Miyaad weligaa is joojisay oo aad ka fikirtay sidii aad isu dabbari lahayd haddii korontadu ay tagto hal maalin ka badan ama haddii nidaamka kulsiinta ee degmadu uu xumaado ama haddii biyaha la cabbo ay go'aan? Sideed cunto u soo qaadan lahayd haddii daad, ama baraf, ay ku xiraan? Waxuu buugyarani tilmaanbixin kaa siinayaa sida aad isugu diyaarin karto qaska iyo xaaladaha degdegga ah ee saameeya nololmaalmeedkaaga.

HALISTA SHILALKA WAAWEYN

Waaxyaha gurmada ku xaaladaha ay ku yaallaan dhammaantood waxaa ka jira warshado ka shaqeeya kiimikooyin khatar ah, shayada khatarta ahna waxaa weliba lagu qaadaa gawaarida iyo tareennada. Haddii uu shil yimaaddo, Waaxda Gurmada waxay digniin u diri doontaa dadka xaaladaha jooga, waxay ku deeqi doontaa tilmaan-bixin loogu talagalay badbaadinta, dadkana way guri doontaa, haddii loo baahdo.

DIFAACA SHACABKA

Waxuu buugyaruhu weliba ku deeqayaa warbixin iyo tilmaanbixin loogu talagalay xaaladaha degdegga ah ee kuwan hore ka sii daran goorta la wado hawlaha difaaca shacabka si loo badbaadiyo dadka iyo hantida. La xiriir Waaxda Gurmada si aad u ogaato goobta uu ku yaallo hooyga xaaladda degdegga ah ee kuugu dhow ama si aad u hesho tilmaan-bixin ku saabsan sida aad u dhisi karto hooy ku meelgaar ah.



Waaxda gurmada degdegga ee Galbeedka-Uudenmaa

Talobixin, shentarka (09) 8162 8699

Cinwaanka e-mailka pelastuslaitos@espoo.fi
Internet www.lup.fi

Dab jeegareeyaha heeganka ah (09) 8162 6815

Kooxda Mashruuca Waaxda Adeegyada Gurmada ee Länsi-uusimaa iyo The Designer Who Loved Me Oy
Iidheh qoraha Suunnittelutoimisto Lähde Oy **Habayntii iyo naqshaddii** The Designer Who Loved Me Oy
Sawirradii Studio Sette **Turjumaadda Ingiriiska** The English Centre Helsinki Oy

Xaaladaha degdegga ah ee caafimaadka	5
Shilalka	11
Ka badbaadista dabka guriga	17
Sida carruurta loogu diyaariyo guri nabad ah	23
Naseexooyinka badbaadada ee dadka	
waayeelka ah loogu talagalay	25
Qaska saameeya nololmaalmeedkaaga	26
Xaaladaha degdegga ah ee waaweyn	29
Adeegyada gurmada goboleed	33
Shariigyada	38
Wicista 112 marka xaalad degdegga ah ay timaaddo	39



Haddii aad xaalad
degdeg ah ku jirto is
deji oo wac 112 si aad
gargaar u hesho.

Hubi in aad xariif ku noqoto xirfadaha aasaasiga ah ee dib u soo kicinta qofka suuxa. Waxay qaadataa uun xoogaa saacado ah si aad u barato laakiin isticmaalliddoodu waxtarka ay leedahay waxay u dhignaan kartaa farqiga u dhexeeya geeri iyo nolol. Xirfadahaaga cusboonaysii labadii sano ilaa saddexdii sano.



Xaaladaha degdegga ah ee caafimaadka

Dhaawacyada iyo xanuunsashada kadiska ah waxay iman karaan waqti kaste meel kastoo la joogo. Mararkaas waxaa adkaan karta in la is dejiyo oo dhibbanaha la siiyo gargaarka habboon. Si kastoo ay ahaataba waxaa daruuri ah in aad wacdo 112 si aad dhaqaajiso adeegyada gurmada degdegga ah ee caafimaadka.

BIXI GARGAARKA DEGDEGGA AH

Ujeeddada gargaarka degdegga ah waa in la hubiyo in ay furan yihiin dariiqyada neefta ee dhibbanuhu iyo in loo ilaaliyo neefsashada iyo wareegga dhiigga.

1. Si dhakhso ah u baar xaaladda, ilaali badbaadada naftaada wacna 112.
2. Fur haawo-mareyaasha u ka neefsado adigoo madaxa dib u celinaaya iyo garkooda kor u qaada.
3. Hubi in uu neefsanayo dhibbanaha suuxsan ee aanan jawaabcelinayn. Neefta baxaysa ku dareen gacantaada, dhegtaada ama dhabankaaga.
4. Haddii dhibbanuhu uusan neefsanayn, bilow dib u soo kicinta wadnaha iyo sanbabbada (CPR).
5. Haddii dhibbanuhu uu suuxsan yahay laakiinse uu neefsanayo, jirkiisa gees u dhig dhinaca raysashada hubina in uu diiran yahay.
6. Wixii dhiig ah ku jooji adigoo gacmahaaga ku cadaadinaya boogta. Addinka dhaawacsan kor u taag hubina in uu dhibbanuhu jiifo.
7. Haddii laga shakisan yahay in uu dhibbanuhu qabo dhaawacyo lafdhabarta ka gaaray hubi in uusan madaxiisu dhaqdhaqaaqin.

Marka xaalad degdeg ah ay timaaddo

- Is jooji oo fikir.
- Wac 112.
- Hubi in aad adigu nabad tahay kana hortag dhaawacyada kale ee imaan kara.
- Bixi gargaarka degdegga ah.
- Adeegyada gurmada degdegga ah u soo tilmaan goobta dhacdada.

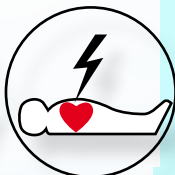
JAWAABCELINTA DHAKHSADA AH WAA DARUURI



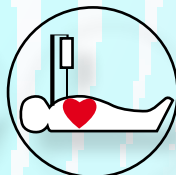
Wac 112



Islamarkaaba bilow dib u soo kicinta wadnaha iyo sanbabbada



Rogidda garaaca wadnaha (joojinta deelqaafka ee loo isticmaalo qabadiinta korontada) waa in la bilaabo iyadoon la daahin



Daryeelka caafimaadka ee degdegga ah ee heer sarreeya

XANUUNSASHADA KADISKA AH

GARIIRKA WADNAHA (XANUUNKA XABADKA EE WADNAHA LA XIRIIRA)

Haddii aad ka shakisan tahay in uu qof ku dhacayo gariirka wadnuhu, islamarkaaba wac 112.

Gariirka wadnuhu waxuu badi ku bilaabmaa calaamado aan caddayn marka wadnaha uu ka go'o curiyaha hawada ee oksiijin. Waxay taasi timaaddaa marka dhiiggu uu gaari waayo wadnaha ama uu aad uga naaqsamo. Cudurka wadnuhu waa sababta ugu badan ee dhimashada kadiska ah ee ka timaadda gariirka wadnaha.

Suurogalka badbaadista dhibbanuhu waxuu ku xiran yahay sida dhakhsada ah ee ay adeegyada gurmada degdegga ah ee caafimaadku u yimaadaan goobta dhacdada. Kooxda ambalaasku waxay eegi doonaan dhibbanaha waxayna halkaaba ka bilaabi karaan daryeelka caafimaadka xitaa ka hor inta aanan dhibbanaha la geynin isbitaalka si loogu sii daaweeyo.

Calaamadaha

- Xanuunka xabadka ee meel ballaaran gaarsiisan socdana in ka badan shan daqiiqo
- Cadaadiska, adkaanta ama xanuunka isqabashada ee meelaha xabadka
- Xanuunka u boodaya gacanta, luqunta ama garbaha
- Haragga oo cawlaada, qabooba, dhidida
- Neeftuurid, walwalsanaan
- Xanuun aan sabab loo hayn oo ku dhaca qaybta sare ee caloosha, yaqyaqsi iyo daciifsanaan (gaar ahaan haweenka iyo dadka iyagu qaba cudurka macaanka)

Waxqabadka loo baahan yahay

- Dhibbanaha deji.
- Dhibbanaha fariisi qarkiisa sare oo dib u yaalla ama (haddii dhibbanuhu uu neeftuurayo) fariisi isagoo qarkiisa sare hore u yaallo.

Wixii macluumaad dheeraad ah, tag:

www.sydantiitto.fi, www.terveysportti.fi,
www.emergencyfirstresponce.com, www.medicfirstaid.com,
www.ecr.edu,

ISTAAGGA WADNAHA

Marka uu wadnuhu joojiyo garaaciista, waqtiga badbaadista u yaalla waa xoogaa ilbiriqsiyo ah.

Goorta istaagga wadnaha, wadnaha ayaa joogsada. Marka qof aanan xirfadle ahayn uu sameeyo dib u soo kicinta wadnaha iyo sanbabbada, waxuu fududayn karaa wareegga dhiigga ilaa ay ka imanayaan adeegyada gurmada degdegga ah. Suurogalka badbaadista dhibbanuhu waxay ku xiran tahay sida dhakhsada ah ee loo bilaabo dib u soo kicinta qofka.

Calaamadaha

- Dhibbanuhu ma ficilceliyo marka la taabto ama lala hadlo.
- Dhibbanuhu wuu itaal darnaadaa mana dhaqaaqo.
- Dhibbanuhu ma neefsanayo ama wuu neeftuurayaa (neefta ugu dambaysa*).

Waxqabadka loo baahan yahay

- **Islamarkaaba wac 112.**
- Fur dariiqa neefta ee dhibbanaha fiirina neefsashada iyo qulqulka neefta.
- Dib u soo kicinta qofka ku bilow cadaadiska xabadka oo aad samayso.
- Bilow dib u soo kicinta wadnaha iyo sanbabbada, haddii aad garanayso sida loo sameeyo (cadaadiska xabadka 30 jeer, oo ay ku xigaan laba jeer oo la neefsiiyo).
- Haddii dhibbanuhu uu matago, waqti yar u dhig dhinaca raysashada. Wixii weyn ee xiraya cunaha dhibbanaha kaga saar farahaaga. Waxaad dib u soo kicinta joojin kartaa uun ugu badnaan muddo 30 ilbiriqsi ah.
- Haddii aadan dariiqa neefta ee dhibbanaha ka bannayn karayn matagga, cadaadiska xabadka sii wad ilaa ay imanayaan adeegyada gurmada degdegga ah.
- Jooji dib u soo kicinta uun marka shaqaalaha adeegyada gurmada degdegga ah ay taas kuu fasaxaan.

HAWLGABKA JIRKA QAARKIIS

Hawlgabka jirka qaarkiis waxaa keena xididdada dhiigga ee maskaxda oo xirma ama go'a. Hawlgabka jirka qaarkiis ee kadiska ah waxuu u baahan yahay daawayn degdeg ah oo qofka lagu siiyo isbitaal. Shaqaalaha adeegyada gurmada degdegga ah uun ayaa baari kara heerka darnaanta ee xaaladda iyo daawaynta loo baahan yahay.

Islamarkaaba wac 112, xitaa haddii ay waqti kooban uun socdeen calaamaduhu, sida curyaamista gacanta ama lugta.

Calaamadaha

- Dhibaato ka jirta hadalka, hadalka oo aan caddayn
- Wax liqista oo adkaata
- Faruurta hoose oo hoos u liicda
- Daciifista ama kabuubsashada kadiska ah ee gacanta ama lugta
- Dhibaatooyin ka jira aragga, aragga oo labalaabma

Waxqabadka loo baahan yahay

- **Islamarkaaba wac 112.**
- Fur dariiqa neefta ee dhibbanaha una dhig dhinaca raysashada.

Wixii macluumaad dheeraad ah, tag:
www.stroke.fi

Sida loo sameeyo dib u soo kicinta wadnaha iyo sanbabbada

Cadaadiska xabadka samee 30 jeer iyadoo ay ku xigaan 2 jeer oo aad neefsiiso. Haddii neefsiinta aad samayso uu sare ugu kici waayo xabadka dhibbanuhu, HA SII wadin neefsiinta. Waxaa ugu muhiimsan in dhibbanaha loo ilaaliyo wareegga dhiigga iyadoo la sameeyo cadaadiska xabadka. Haddii waqti badan la joojoojiyo cadaadiska xabadka waxay taasi keeni kartaa in waxyeello maskaxda gaarta.

DHAAWACYADA

Dhaawacyada ka dhaca guriga ama yimaadda waqtiga raaxada waxaa intooda ugu badan lagaga hortagi karaa tallaabooyin taxaddar ah oo yar yar oo la qaado, curiyeyaasha halista oo la joojiyo iyo caadooyinka nololmaalmeedka oo la beddelo. Waa in uu gurigu noqdo meel nabad u ah dadka da'walboo ay yihiin.

Haddii aad ku guur-guurato qolalka guriga, waxaad arki doontaa khatarrada soo jiidanaya carruurtaada. Si aad u hesho naseexooyinka badbaadada ee loogu talagalay qoysaska carruur yar yar leh, tag bogga 23aad.

Dhacitaanka, turanturada iyo sidbashadu waa dhaawacyada ugu caadi badan ee ku dhaca dadka waayeelka ah. Si aad u hesho naseexooyinka badbaadada ku saabsan, tag bogga 25aad.

XAALADAHA DEGDEGGA AH EE LA XIRIIRA DHIBAATOYINKA MASKAXDA

Qofka ay dhibaatooyin maskaxda ka haystaan waxaa loogu baahan yahay gargaar xirfadeed iyo daryeel gaar ah. Waxaa laga yaabaa in uu wax kala garan waayo oo uu la yimaaddo habdhaqan burbur leh ama in uu naftiisa daryeeli waayo taasoo uu ku khatar gelinayo naftiisa iyo dadka hareera jooga. Mararkaas, wac 112.

DHAAWACYADA GUBASHADA

Dhaawacyada gubashada waxaa lagu kala saaraa sababtooda: dhaawacyada gubashada ee kiimikada, kulaylka, korontada iyo dariiqa neefta.

Gubashadu waxay waxyeellaysaa haragga iyo unugga ka hooseeya. Haddii la neefsado gaasas kulul waxay taasi keeni kartaa bararka cunaha ee nafta khatar geliya iyo, taas darteed, xirmista dariiqa neefta. Waa in aad islamarkaaba daawo raadsato haddii goobta waxyeelladu ay gaartay ay ka weyn tahay gacantaada.

Wac 112 si aad gargaar u hesho

- Haddii ay goob ballaaran gubato, ama haddii dhibbanuhu uu neefsaday gaasas kulul ama korontadu ay meelo ka gubtay.
- Haddii dhibbanuhu uu si ballaaran oo qotodheer uga gubtay wajiga, gacmaha, lugaha, gumaarka, dhabarka ama kalagoysyada ugu muhiimsan agagaarkooda.

Gargaarka degdegga ah ee loogu talagalay gubashada daran

- Wac 112.
- Hubi in uu furan yahay dariiqa neefta ee dhibbanuhu.
- Meesha uu ka gubtay ku qabooji biyo waxyar qabow muddo 10 daqiiqo ah.
- Haddii adeegyada gurmada degdegga ah aanay ku iman 10 daqiiqo gudahood, dhibbanaha maro saar si aad uga ilaaliso dhacitaanka heerkulka jirkiisa.
- Dhibbanaha ka gubtay wajiga/dariiqa neefta fariisi isagoo qarkiisa sare dib u yaallo.

Gargaarka degdegga ah ee loogu talagalay gubashada kiimikeed

- Badbaadadaada hubi oo wac 112.
- Dhibbanaha ka kexee meesha ay ka taabteen kiimikooyinka khataraha ah.
- Dhibbanaha weydii in uu iska saaro dharka fadaraysan. Haddii kale uumiga kiimikeed ayaa weliba dadka kale halis gelin kara. Haddii dhibbanuhu uu miyir qabo oo uu socon karo, gey meel uu ku qaadan karo qubaysi sarajoog ah si uu u mayran karo.
- Kiimikooyinka dareeraha ah ee haragga dul yaalla ku mayr biyo qulqulaya muddo 20 daqiiqo ugu yaraan ah.
- Kiimikooyinka budada ah ka qaad haragga adigoo buraashaya ka hor inta aadan biyo ku mayrin.

SUMAYSMIGA

Sumaysmiga guriga ka dhaca waxaa inta ugu badan sabab u ah khamriga, daawada, iyo geedaha, kiimikooyinka iyo boqoshaada sun ah.

Haddii dhibbanaha aanay ka muuqan calaamadaha sumaysmiga ee la arki karo oo aad u baahan tahay tilmaanbixin dheeraad ah, wac adeegga 24 saacadood maalintii la helo ee Xarunta Warbixinta ku saabsan Sunta, lambarka (09) 471 977 ama (09) 4711, raacna tilmaan-bixinta.

Qiyaasaha xad dhaafka ah ee daawada

Islamarkaaba wac 112 haddii aad ka shakisan tahay in qof naftiisu ay khatar ku jirto sababtoo ah qiyaasta xad dhaafka ah ee daawada.

Waxqabadka loo baahan yahay

- Haddii dhibbanuhu uu miyir qabo, sii kiniinno dhuxul, haddii aad heli karto.
- Haddii dhibbanuhu uu suuxsan yahay laakiin uu si caadi ah u neefsanayo, u dhig dhinaca raysashada.
- Soo ururi dhammaan daawada iyo baakadyada daawada ee aad heli karto si aad ugu dhiibto adeegyada gurmada degdegga ah ee caafimaadka.
- Dhibbanaha ha u oggolaan in uu khamri cabbo.

Liqidda geedaha ama boqoshaada sun ah

Ka hor inta aadan bixinin gargaarka degdegga ah, isku day in aad soo ogaato geedka ama boqoshaada qofka sumeeyey.

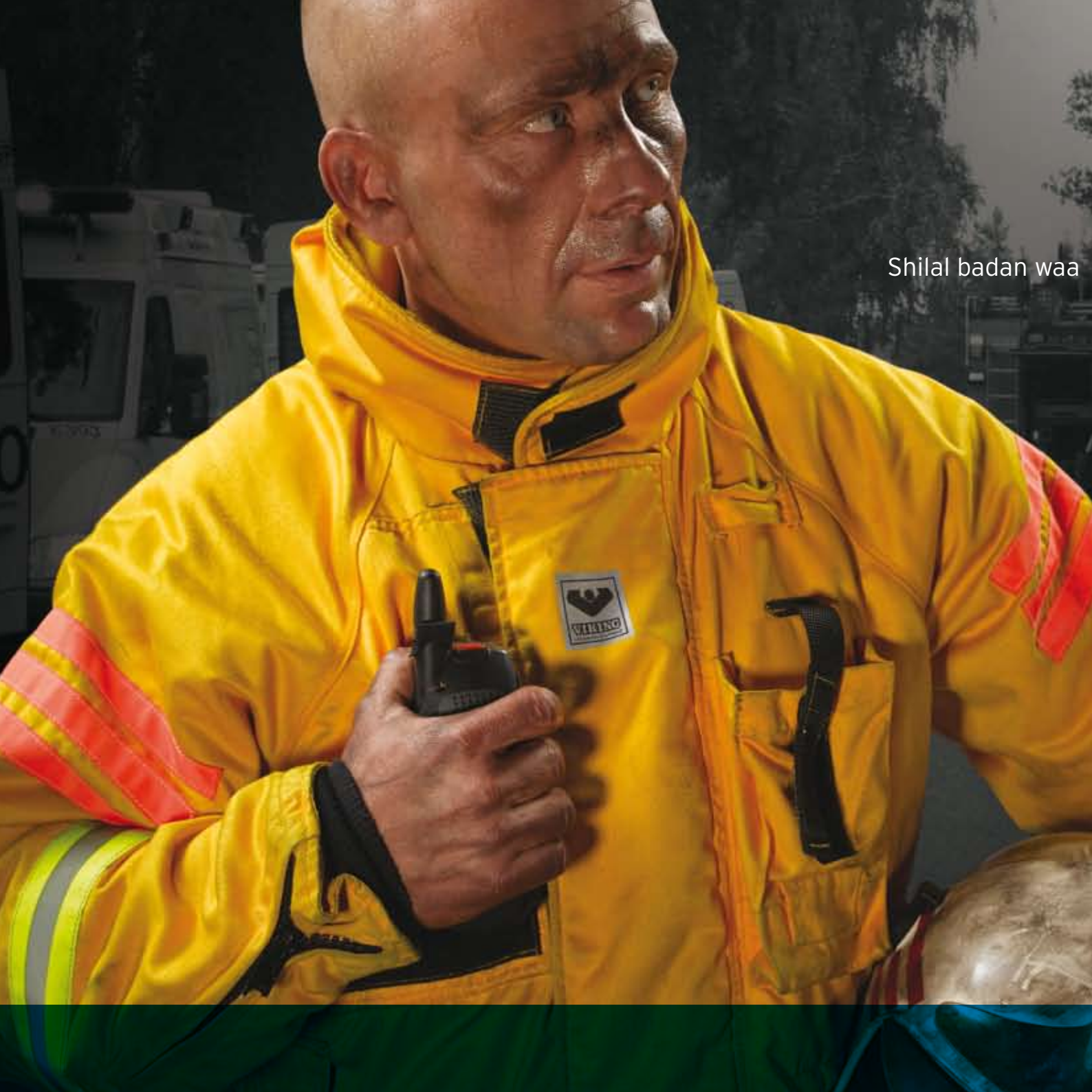
Waxqabadka loo baahan yahay

- Fiiri haddii dhibbanaha ay afka kaga jiraan qaybaha geedka ama boqoshaada.
- Kaarboonka khudaareed dhibbanaha u sii sida ay kuu sheegayso tilmaanbixinta baakadka ku taalla.
- Wac 112, ama Xarunta Warbixinta ku saabsan Sunta lambarka (09) 471 977 ama (09) 4711.

WAA IN QALABKAAGA GARGAARKA DEGDEGGA AH AY KU JIRAAN WAXYAABAHA SOO SOCDA

- Bac ama sanduuq adag, oo biyuhu aanay galayn
- Tilmaanbixinta ku saabsan gargaarka degdegga ah
- Gacangashiyada la isku ilaaliyo ee aanan ka samaysnayn caagga aan dabiici ahayn
- Derbi hawosiin
- Bustaha badbaadista (loo yaqaanno bustaha bannaanka)
- Laba faashad oo loogu talagalay gargaarka degdegga ah
- Laba faashad oo laastiko ah
- Laba faashad oo saddex-xagale ah
- Sharooto
- Balaastar wax ku dhegaya
- Baakad qabow
- Birqaabka tig
- Marooyinka boogta lagu nadiifiyo ama jeermis-tire
- Daawooyinka xanuunka joojiya
- Qalabka loogu talagalay qaniinyada maska
- Kaarboonka khudaareed (ee loogu talagalay sumaysmiga)
- Daawooyinka lagu yareeyo xummadda (cusbooyinka ama dareeraha loogu talagalay qallallada xummada)
- Maqas

Xusuusnow xaafadaha ka baxsan meelaha ay dadku ku badan yihiin in ay qaadan karto in ka badan hal saacad ah si uu gargaar u gaaro.



Shilal badan waa



laga hortagi karaa.

Shilalka

Shilalka waxaa badanaa sababo falalka aadanaha. Daalka, dareen kadeedis badan, murugada, xanaaqa iyo dhibaatooyinka shakhsiyadeed waxay dhammaan wax-yeeleeyaan isku-urursanaanteena shaqada, guriga iyo markii aan gari wadno ama soconno.

Haddii aad soo gaarto meel shil ka dhacey, joogso iyo caawi dadka wax gaarey. Wac 112 iyo u tilmaam adeegga degdegga meesha uu shilka ka dhacey. Si fiican u baro xirfadaha aasaasiga ee dib u soo kicinta qofka suuxa sidii aad u ogaato habka loo caawiyo dhibbaane si xun u dhaawacan.

SHILALKA WADDADA

Shilalka waddada ma sababo jawi xun

Badanaa shilalka waddada waxaa sababo dad si taxadar la'aan ah ama si xawaare ah gaari u wada. Tiro wayn ee shilalka waddada waa laga hortagi karaa haddii darawalada badankooda muujiyaan ahmiyaad siin iyo ay xasuustaan inay siiyaan baaburta ka horeeya foogaan nabad ah.

Isticmaalka suunka baaburka wuxuu si badan u yareeyaa halista dhaawacyada. Miyaad ogeed in tamarta ka dhalato markii uu gaari shil galo uu qof wayn culeyskiisa ka dhigi karo midka maroodiga? Dadka baaburta ku jiro ee aan xiran suumamka waxay khatar u yihiin laftigooda iyo waxay halis gelinaayaan nafta dadka kale ee baaburka ku jiro.

Waa inaad

- Raacdaa shardiyada waddada iyo bartaa carruurtaada.
- Tuusaale u noqo dadka kale.
- Isticmaal kullad markii aad baaskiil wado ama isticmaaleyso kobaha shagga leh.
- Baaburkaaga ku hay jaakada ilays-noqodka leh.
- Gaari ha wadin markii aad xanaagsan tahay ama markii aad soo jeeday habeenka oo dhan.
- QOF WALBA CAAWINAAD AYUU BIXIN KARAA!

Tallaabooyinka loo baahan yahay inaad qaado

- Baaburka jooji.
- Baar xaaladda ka hor intii aadan wacin 112.
- Hubi inaad adigu nabad tahay iyo ka hortag dhaawacyada kale ee imaan kara. Shid nalalkaaga bir-birqo ee baaburka iyo gasho jaakaddada ilays-noqodka leh ka hor intii aadan baaburka ka soo baxin. Ka codso gaari wadayaasha kale ee halkaas yimid inay maamulaan baabuurta kale. Dhig seddax-geeslaha khatar-sheegida meel ka fog goobta shilka.
- Haddii uu baaburka shilka galey yahay nooca qaado alaabta khatarta ah iyo uu dab qabsadey, shil galey ama waddada ka baxey/dhacey, ha u dhowaanin baaburkaas ilaa uu kuu fasaxo xarunta telefoonka gurmada. Haddii loo baahdo, waydii macluumaad dheeraad ah xarunta telefoonka gurmada ka hor intii aadan u dhowaanin goobta shilka.*
- Baar inta qofood dhaawac gaarey iyo xaaladda ay ku sugan yihiin.
- Dhaawac kasto ka saar waddada ama baaburka wax gaarey haddii ay ku jiraan halis inuu ku dhaco gaari kale ee halkaas maro ama holac ama qiiqa gariga gubanaaya.
- Qofka suuxey u fur haawo-mareyaasha u ka neefsado adigoo madaxa dib u celinaaya iyo garkooda kor u qaada.
- Haddii uu baaburka ku socdey xawaare sare, ama haddii dadka ku jira uu baaburka dibedda u tuurey waxaa suurto-gal ah inuu ku dhacey dhaawaca laf-dhabarta. Ku hay gacmahaada madaxa qofka dhaawaca ah iyo ka codso inaysan dhaqaaqin.
- Ku hay dhibbanaha si qandhacan iyo qallalan.

* Baar haddii uu baaburka qaybta horey, dambe ama geeska ka leeyahay astaan oranji ah iyo u sheeg xarunta telefoonka gurmada lambarka ku qoran astaanta.

SHILALKA DHACO JIILAALKA

Isticmaal aqli-gal caadi ah markii aad ku jirto ama u dhowdahay biiyo

Qarqidda iyo shilalka kale ee lagu dhinto waxay xagaag walba ka dhacaan meelaha biiyaha ah ee dalka Finland.

Badanaa shilalka si fudud ayaa looga hortagi karaa haddii la iska joojiyo khamriga, iyo markii la qabo xirfad dabaal ee habboon, iyo xirfadaha badbaadinta nolosha iyo doon wadida asaasiga ah.

Qaado taxadar sax ah

Ka hor intii aadan bixin, baar xaaladda doontaada iyo qalabyada saaran. Xittaa iska baar saadaalid jawi oo casri ah sidii aadan doonta la tegin meel dabeel badan ama roob badan leh.

Sida u qabo sharciga dalka Finland, dhammaan doomaha ka dheer shan mitir iyo kuwa motorka leh waa inay qabaan jaakadda dabaasha ee ku filan qof walba ee doonta saaran, ul doonta lagu wado, baroosin iyo qalab biiyaha looga saaro doonta. Doomaha qabo qalabka cunto kariska gaaska ku shaqeeyo, motor ka xoog badan 34 hp, shidaal, gaaska dareerka ah ama batari waa inay haystaan dab demiyaha gacanta ee la aqoonsan yahay. Maabyada badda iyo xeebaha oo casri ah waxay xittaa muhiim u yihiin nabadgelyada.

Xasuuso

- Inaad gashato jaakadda dabaasha markii aad doonta saaran tahay.
- Inaad khamriga ku hayso heer xadidan.
- Inaad lambarada telefoonka degdegga ah gacanta ku haysato.

Waxaa la sameeyo markii uu jiro shil qarqid

Isticmaal sabbayn, xirig, usha doomaha lagu soo jiido sidii aad qof uga badbaadisid biiyaha. Haddii aad biiyaha ku jirto, qofka khatar ku jiro gadaashiisa tag. Ama way cabsan karaan iyo waxay kugu jiidi karaan biiyaha hoostiisa.

Qof laga badbaadiyey biyo hoostiisa (quustey) caadi ahaan wuu matagi doonaa sababtoo ah waxay liqeen biiyo. Biiyaha iyo matagga waxay xayiri karaan neefsashada dhibbanaha, sidaas awgeed waa inaad cunahooda u nadiifisa si degdeg ah iyo gees-gees u dhigta ka hor intii aadan isku dayin inaad miyarsiido. Haddii uu qofka biiyaha hoostiisa ku jiray dhowr daqiiqo oo kaliya, waxaa suurto gal ah inaad miyarsiin kartoo unugyadiisa nolosha markii aad ku sameyso soo kicinta wadnaha iyo sanbabbada.

Haddii caawinaad la heli karin ama uusan telefoon halkaas ka jirin, sii wad kiciska wadnaha iyo sanbabbada wakhti AAN KA BADNAYN hal daqiiqo ka hor intii aadan wicin qaybta gurmada.

Haddii aad ku guul-darreysato inaad badbaadisid dhibbaanaha biiyaha ku jiro iyo uu qofka biiyaha dhax quuso, xasuuso goobta saxda ah uu ku quusey. Waa muhiim inaad tusin kartid goobta saxda ah adeegyada gurmada ah.

Markii ay xaalado degdegga ah ka jiraan badda iyo webiyada, wac 112.

Xaaladaha degdegga ah ee badda waxaad xitta waci kartaa Xarunta Badbaadinta Badda lambarkooda waa 0204 1000. Xarunta Badbaadinta Badda waxay mas'uul ka yihiin badbaadinta laga sameeyo badda, badbaadinta webiga waxaa mas'uul ka ah waaxyada gurmada ee xukumada.

KU DHAX DHICIDDA BARAF

Weligaaba kaligaa ha marin biyo baraf noqday

Ka hor intii aadan marin biyo baraf noqday is-weydii haddii uu lagama-marmaan yahay iyo haddii aad hubto in barafka culayskaaga hayn karo. Haddii aad ku go'aansato inaad kor marto biyo baraf noqdey, hubi in qalabyadaan wadatid, labo qalab yar oo kaasha-wiito u eg iyo ul dheer ah (sidii aad uu baarto ballaca barafka), dhar kale ee aad gashan karto, telefoonka gacanta (oo ku jiro bac ama baakad uu biiyaha geli karin), fiilo dheer iyo buste. Xasuuso inaad qalabka kaasha-wiitada u eg ay waxba kuu tareynin haddii ay jeebkaaga ku jiraan!

Waa lagu dhiman karaa haddii biyo baraf ah lagu dhax dhaco. Biiyaha wuxuu heerka kululka jirkaaga hoos u dhigi karaa 25 jeer ka dhakhsi badan dabeyl ay isku heer kulul yihiin, waxaa kaas loola jeeda inaad dareemi doonto wax-yeeleynta hypothermia (qabowga jirka) dhaqiiqo gudahooda.

Haddii baraf ku dhax dhacdo

- Is-deji.
 - Qeyli sidii lagu maglo ama farimbi yeeri.
 - Iska soo saar biiyaha barafka ah adigoo isticmaalaayo qalabka kaasha-wiitada u eg. Haddii aad aragto inuu qof kale baraf ku dhax dhacey, u dhowaaw qofkaas adigoo guur-guuranaayo iyo maraaya meesha uu barafka ka adeg yahay mitirada u dhow qofka.
 - Ku labiso dharka engegan isla markiiba aad ka soo baxdo biiyaha sidii aad u kullulaato.
 - Wac 112.
 - Sii qofka aad ka badbaadisay biiyaha barafka ah qaar ka mid ah dharkaaka qallalan iyo ka ilaali in heer-kululka jirkooda uusan hoos u sii dhicin.
 - Is-deji lugahaadana kor ku hay.
- Qof qabo hypothermia waxaa loo dhaqaajin karaa oo kaliya si taxadar ah jirkoodana ma la masaxin karo, haddii ay suuxaan dib ma loo miyirsiin karo, khamri ma la siin karo ama lama geyn karo meel leh biyo kulul ama sauna (qolka uumiga). Qof soo jeeda waxaa la siin karaa cabitaan qandhacan iyo sonkor leh.

MASIIBOYINKA DABIICIGA AH

Is-deji ee isticmaal maskaxdaada!

Dabeyl, roob xoog leh iyo daad waxay badanaa keeni karaan jawaab gurmada oo tiro badan iyo isla socda, waxaa kaasi loola jeedaa in caawinta isla markiiba uusan gaari doonin dhammaan dadka u baahan. Adeegyada gurmada waxay tusaale ahaan caawinaad bixin doonaan markii ay jiraan saqafyo aan badbaado ahayn, ama ay geedo soo dhaceen ama u eg yahay inay ku dhici doonaan dhismo iyo waddo. Wax-yeelida tuuboyinka iyo biiyaha wuxuu ka dhigaa kuwo aad u mashquulsan intii uu ka jiro jawi xun. Ka qaadida geedo ku dhacey fiiloyinka korontada waxaa badanaa mas'uul ka ah shirkadaha korontada.

Intii lagu jiro masiiboyinka dabiiciga, waxaad war-baahinta ka heli doontaa maclumaad iyo tilmaamo.

Sida laysku diyaariyo masiiboyinka dabiiciga

Is-deji ee diyaarso shumacyo iyo toosh (karbuunad) ku shaqeeyaa battari haddii uu waqti dheer korontada kaa go'o.

Hubi in doontaada si fiican u xiran yahay

Hubi in doontaada si fiican loo xiray markii uu jiro dabeyl iyo roob xoog leh. Doon aan si fiican loo xirin wuxuu wax-yeeleyn wayn gaarsiin karaa doomaha kale ee ku xiran aaga dekedda.

Tallaabooyinka lagaa rabo inaad qaado

- Isku day inaad ka joojiso in biiyaha robka uusan gelin meelaha uu wax-yeelayn gaarsiin karo.
- Hubi in qof kale uusan dhaawac gaarin iyo inaysan dad ku harin aaga khatarta ah.
- Wac 112.
- Ka jooji dadka kale inay galaan aagga khatarta ah (sida saqafyada birta ka sameysan ee aan nabadda aheyn).

MAAREYNTA XAALAD DEGDEGGA KA DIB

Dadka ku jiro shil badanaa waxay u baahan yihiin caawinaad khabiiir ah sidii ay u wataan wax-qabadkooda maalinlaha ah xaladda degdeg ka dib. Xaalad degdeg ah wuxuu wax-yeeleeya dhibbanayaasha, dadka caawinta baxsho, markhaatiyada iyo xubinada qoyska dhibbanaha.

Maareynta xaaladaha degdegga ka dib wuxuu caawinaad ka baxsha natiijooyinka iyo dhiibaatooyinka ka soo baxo shilalka, dhimashada kadiska ah iyo markii la sigto in la dhimto. Wuxuu xittaa ku caawiyaa ka saarida wel-welka iyo ka hortagga murugada.

Dalka Finland, maareynta xaaladda degdegga ka dib waxaa baxsho

- Xarumaha caafimaadka iyo isbitaalada
- Kooxaha shiddada iyo xarumaha shiddada
- Adeegga caafimaadka shaqada
- Xafiisyada daryeelka bulshada
- Rugaha caafimaadka maskaxda
- Rugaha talo-siinta qoysaska
- Kaniisadaha
- Xarumaha talo-siinta qoyska
- Taageerida Dhibbaanaha ee Finland

Khadadka caawinta golaha deegaanka iyo bulshada iyo xaaladaha shiddada ayaa xittaa laga xiriiri karaa xarumaha ka jawaabida xaaladaha degdegga ah markii aad soo wacdo 112.

Khadadka cawiinta golaha deegaanka

Khadadka caawinta golaha deegaanka waxay baxshaan caawinaadda dhibaatooyinka ku xiran ilaalinta cunugga, caafimaadka maskaxda, u caadeysiga daroogada ama khamriga, dakhli, xaaladaha ku saabsan dadka duqa ama naafada ah, iyo xaaladaha shiddo ee wayn xittaa ka dib saacadaha ay xafiisyada xiran yihiin. Waxaad wici kartaa adigoo magacaada sheegin, khadka wuxuu halkaas diyaar u yahay qof walba ee xaalad shiddo ah qaba. Xubinada soke ee qoyska, dariska, saxiibada ama sarkaalada adeegyada ayaa xittaa wici karo khadka caawinta ayagoo qof kale wakiil ka ah. Adeegyada waa bilaash.

Kooxda HEHU

Kooxda Degdegga ee HEHU ee Kaniisadda Evangelical Lutheran ee Finland waxay xukumada ku caawiyaan bixinta caawinaad cilmi-nafsi ah meelaha ay shilalka ka dhacaan.

Caawinaadda qarameed

Khadadka caawinta qaranka ee Ururka Caafimaadka Maskaxda ee Finland ka wac

0203 44 55 66

ISNIIN 9-22, TALAADO-JIMCO 9-06 iyo AXAD 15-22

Ka hortagga xaaladaha shiddada ah ee loogu talagalay dadka ajnabiga ah
(09) 4135 0501 maalmaha shaqada 9-15

Khadadka caawinta qaranka ee Kaniisadda Evangelical Lutheran ee Finland ka wac

01019-0071

AXAD-KHAMIIS 18-01 iyo JIMCO-SABTI 18-03

Taageerida Dhibbanaha ee Finland

0203 16116

www.tukinet.fi waa xarun xalad shiddo oo adeeggeeda internetka laga baxsho. Waxay shaqo-siiyaan mutaddawaciin sidii ay kuu siiyaan taageerid shakhsiyadeed waxaana xittaa ka qayb qaadan kartaa kooxada wada-hadalka.

Lanqayrta Cas ee Finnishka

Unugga Degdegga ah ee FRC, ee qayb ka ah adeegga mutaddaawiciinta badbaadinta iyo habka ka jawaabida xaaladaha degdegga ah, waxay dhibbanayaasha shilalka siiyaan caawinaad cilmo-nafsi iyo caawinaad la taaban karo maalmaha ka dambeeyo shilka ama dhacdada, FRC wuxuu xittaa haayaa, qaban-qaabiyaa iyo tababaraa koox takhtaro cilmi-nafsi sidii ay caawinaad uga baxshaan shilalka ama xaaladaha degdeg ee waa-weyn.



Qiyaas ahaan ilaa boqol qofood ayaa dab ku dhinto Finland sanad walba. Markii si gaar ah loo fiirsho, tirooyinkaan waa ka sarreeyaa dalalka kale ee galbeedka Yurub. Badanaa dhimashooyinka dabka waxaa sababo taxadar la'aan iyo markhaan/sarkhaan.



Mar walba iska
ilaali dabka.

Nabadgelyada dabka markii aad guriga joogtid

Markii uu dab ka dhasho dhismo la degan yahay wuxuu noqdaa mid nolosha halis geliya 2-3 daqiiqo gudeheeda. Markii la neefsado gaasaska kulul ee ka dhashto alaabta gubanaayo sida alaabta guriga yaalo, marooyinka iyo qalabyada guriga waxay keeni karaan suuxtin iyo dhimasho dhaqiiqo yar ka dib.

Waa inaad dhismo gubanaaya ka dhax baxdaa si degdeg ah sababtoo ah gaaska kulul waxuu dhiibaato u keeni karaa wax aragga iyo waxuu keeni karaa madax wareer xittaa haddii aad ku jirto meel aad sii fiican u taqaano. Habka ugu fiican ee aad uga hortagi karto inuu kani kugu dhaco waa markii aad guur-guurato ilaa aad ka baxdo sababtoo ah dhulka agtiisa qiiqa wuu ku yar yahay.

MIYUU GURIGAAGA YAHAY MID LEH NABADGELYO KU FILAN?

Hubi inuu gurigaaga yahay nabadgelyo. Baaritaanka nabadgelyada dabka waa bilaash wuxuuna ku qaadan karaa oo kaliya dhowr dhaqiigo.

Haddii aad ku nooshahay dhismo leh ugu yaraan shan guri, waa inaad sii fiican u baartaa qorshaha badbaadada dabka ee degdegga ah e shirkadda guriyeynta. Xittaa eeg bogga internetka ee waaxdaada gurmada sidii aad uga hesho tilmaanta ugu casriyeysan ee habka looga hortago dabka iyo wixii la qabto haddii uu dab kaco.

- ☐ Hubi in meesha uu ciinwaanka ku qoran yahay uu sii fiican uu iftiiman yahay iyo laga arki karo waddada tago gurigaaga.
- ☐ Hel meesha laga demiyo qalabka hawada ka soo galo gurigaaga. Haddii uu dab ka dhaco gurigaaga, waa inaad demisaa meesha uu gurigaaga hawada ka soo galo sidii aad uga hortago in dabka qol ka qol u gudbo iyo haddii uu dab dibedda ka jiro ay gaasaska kulul gurigaaga u soo gelin iyo wax-yeeleynin.
- ☐ Hubi in qaylo-dhaanta dabka uu sii fiican u shaqeyo, iyo inay meel sax ah ku rakiban yihiin.
- ☐ Carruurta ka fogey kabriidka.
- ☐ Meelaha laga baxsado firaqey.
- ☐ Baar heerka uu ku sugan yahay jaranjarada baxsashada dabka ee dabqayada sare looga baxsado.
- ☐ Albaabada dabka ku hay si xiran.
- ☐ Baar heerka uu ku sugan yahay jaranjarada saqafka, meesha la maro iyo jaranjarada gidaarka ku dhegan.
- ☐ Hubi in taangiga saliidda kulluleysigaaga si joogto ah loo kormeero iyo loo dayactiro.
- ☐ Hubi in goobta dabka laga daaro uusan leheen meel ka jeexan iyo in si joogto ah loo nadiifiyo.
- ☐ Hubi in kulluleysiga qolka uuminta uu saaran yahay meel sii fiican u taagan iyo raacaayo sharuudaha nabadgelyada dabka. Dhar aad qallajinayso ha saarin qalabka kulluleysiga.
- ☐ Ha ku haynin gidaarada dhismaha wax dab qabsan karo, sofiitada ama qolka dhulka hoos ka dhisan ama garaashka baaburka la dhigto.
- ☐ Ku hay qalabka korontada iyo alaabta la rakibo heer hagaagsan iyo sida u qabo dhammaan codsiyada.
- ☐ Hubi in dhammaan shidaalada, gaaska dareeraha ah iyo alaab kale oo halis noqon kara si sax ah meel loo dhigo.
- ☐ Qolka dhulka hoostiisa ku yaalo ha dhigin shay uu ku jiro gaas dareere ah.
- ☐ Tubooyinka iyo qalabka lagu rakibo tubooyinka gaaska waa in la tijaabiya sanad walba, iyo waa in tubooyinka la beddelo ugu yaraan shan sano walba.
- ☐ Hubi inuu qolka lagu kaydiyo gaaska dareeraha ah uu hawo-qaadasho fiican leeyahay.
- ☐ Ranji qase, ranji, saabuun, nadiifiyayaalka guriga, sunta cayayaanka, dawooyinka iyo geedaha sunta leh ku hay meel ay carruurta gaari karin.
- ☐ Hubi in qalabkaaga dab-demiska gacanta si fiican loo tijaabiyey iyo dayactirey.
- ☐ Hubi in qof walba ee gurigaaga joogo og yahay sida loo isticmaalo qalabka dab-demiska gacanta iyo og yahay sida dhismaha looga baxo markii uu jiro xaalad degdeg ah.

Wixii macluumaad dheeraad ah, tag: www.spek.fi

TILMAAMO CAMALI AH

Qaylo-dhaanta dabka waxay baxshaan dab-ilaalin oo raqiis ah

Dhammaan guryaha dabaqa ah iyo guryaha fasaxa loo tago ee ku yaalo Finland waa inay lahaadaan qaylo-dhaanta dabka. Qaylo-dhaanta dabka oo sii fiican u shaqeyo wuxuu dareen badan u qabaa qiiqa, dhawaaqa shanqarta badan leh ee u sameeyo wuxuu deganayaasha siin doonaa digniin iyo siin doonaa waqti ay ku baxsadaan.

Sida qalab kasto ee guriga yaalo, qaylo-dhaanta dabka waa in sii fiican loo dayactira, haddii uu haleysan yahay ama lagu tashan karin, waa in isla markiiba la beddelaa.

- Bil walba baar qaylo-dhaantaada dabka. Qalabka wuxuu u shaqeeyaa sii fiican haddii uu dhawaaqo markii aad riixdo badhanka tijaabada.
- Hubi in qaylo-dhaanta dabka uusan qabin boor, si tartiib ah u nadiifi ee boorta ka qaad.
- Aysan ka ahayn markii la isticmaalaayo battariga shaqeeyo shan ama toban sano, waa in qaylo-dhaanta dabka laga beddela battariga sanadkiiba hal mar.
- Xulo taariikh aad ku beddesho battariga ee aad xasuusan karto (tusaale ahaan, maalinta qaranka ee 112, ee bisha Febraayo 11).
- Hubi inaad gurigaaga fasaxa ku xirato qaylo-dhaanta dabka, baaburka guriga u dhisan (caravan) iyo doontaada, iyo si joogto ah u tijaabiso.

Rakibaadka qaylo-dhaanta dabka

Hubi inaad qabtid ugu yaraan hal qaylo-dhaan dab dabaq walba. Hal qaylo-dhaan dab wuxuu dabooli karaa aag cabbirkiisa la eg yahay ugu badnaan 60 m² iyo waa in lagu rakiiba qol walba iyo aagaha la maro markii sarta laga baxo. Qolalka waaliidiinta iyo carruurta waa in labaduuba qabaan qaylo-dhaanta dabka.

Ku xiridda qaylo-dhaanta dabka jikada ama meel u dhow qubeyska ama qolka lagu uumsado wuxuu keeni karaa digniin been ah. Ku xiridda qalabka korontada caadiga ah wuxuu si macnoowi ah u fiicnayn karaa amniga.

Dhismooyinka la degan yahay ee leh meelo dabka laga shido waa inay xittaa lahaadaan qalab sheego gaaska lagu magacaabo carbon monoxide

In kastoo qaylo-dhaanta dabka caadiga ah aysan dareemi karin carbon monoxide, guryaha leh meel dab laga shido

waa inay lahaadaan qaylo-dhaanta carbon monoxide. Qaylo-dhaanta carbon monoxide waa inuu, sida qaylo-dhaanta dabka, lagu xiraa xadka ugu sarreeya ee guriga.

Hubi inaad qabtid qalabka dab-demiska gacanta saxda ah

Hubi inaad qabtid bustada dabka, dab-demiyaha gacanta iyo tuubo sidii aad ula dagaashid noocyada kala duwan ee dabka gurigaaga.

Hubi in qof walba ee guriga ku jiro og yahay sidii loo isticmaalo qalabka dam-demiska ee gacanta lagu qaadi karo. Bacdan, waa xirfad aasaas ee bulshadeed.

Ha isku dayin inaad saliid gubaneysa ku demiso biiyo!

Xittaa biiyo yar wuxuu dhalin karaa dab haddii lagu shubo saliid kar-karaaya, kaaso noqon karo qarax wayn, saliidda kulul waxay keeni kartaa gubasho aad u xun. Dami saliidda gubaneysa adigoo ku daboolaaaya buuste ee nooca dem-demiska ah. Waxad xittaa isticmaali kartaa buuste nooc kale ah ama kaarbit haddii aysan ka sameysneen fiiloyin artifishaal ah. Xasuuso inaad demiso marawaaxadda qiiqa dhuuqo.

Ha isku dayin inaad dab koronto dhaliyey ku damiso biiyo!

Biiyaha wuxuu qaadaa korontada. Sidaas awgeed, habka ugu nabad badan ee aad ku damin karto dab uu koronto dhaliyey waa inaad isticmaasho qalabka dam-demiska gacanta. Ka hor intii aadan la dagaalin holaca dabka, bareesada ka saar qalabyada ama dhammaan tamarta ka demi badhanka dhexe.

Wixii macluumaad dheeraad ah, tag: www.tukes.fi

Diyarso qorshe badbaadin

Hubi in qof walba ee joogo guriga uu yaqaano waddada ugu dhaqsi badan iyo ugu amni badan ee looga baxo dhismaha haddii uu dab qabsado. Qof walba waa inuu awooda inuu ka baxo qolkooda si nabad iyo degdeg ah. Albaabada baxsiga waa inay ahaadaan kuwo ballaaran (daaqado furma ama balakoone ee dab-demiska ka badbaadin karaan deganayaasha) iyo waa inaysan leheen quful xiri karo meesha laga qaxo. Hubi inaad si joogto ah u baarto heerka jaranjarooyinka laga qaxo ku sugan yihiin. Shirkad guriyeyn oo leh ugu yaraan dhismo shan guri ka dhisan waa inay lahaadaan qorshe badbaadin degdeg.

Weligaa ha tagin meel qiiq badan leh!

Dhismo guryo leh, gidaarada kala qaybiyo guryaha waxay dab u adkeysan karaan ilaa hal saac, albaabadana waxay dabka celin karaan ilaa 30 daqiiqo. Haddii aad ka baxdid dhismo dab qabsadey xasuuso inaad xirto albaabka tago jaranjarada markii aad soo marto sidii ay deganayaasha kale ee dhismaha jaranjarada u isticmali karaan si nabad leh iyo uga baxi karaan dhismaha. Weligaa ha isku dayin inaad baxsato adigoo isticmaalaayo jaranjaro qiiq leh.

Haddii uu qiiqa weli soo gaarin gurigaaga waa inaad halkaas joogtaa sababtoo ah waa meesha ugu badbaado badan dhismaha. Albaabka laga galo gurigaaga ha xirnaado iyo haddii loo baahdo, si fiican hoos ka xir adigoo isticmaalaayo shukumaano qoyan. Wac 112 iyo macney inaad ku xayiran tahay gurigaaga gudihiisa.

Si degdeg ah wax u qabo!

1. Marka horey badbaadi dadka ku jiro khatarta ugu wayn.
2. Digniin sii dadka kale ee dhismaha ku jiro iyo ka codso inay ka baxaan dhismaha.
3. Xir dhammaan albaabada iyo daaqadaha ka hor intii aadan ka tegin dhismaha.
4. Wac 112 markii aad gaarto meel nabad ah.
5. Demi dabka adigoo isticmaalaayo qalabyada degdegga ah ee dabka adigoo laftigaaga halis is gelinin.
6. Dabka hal meel ku xabbis adigoo xiraayo albaabada, daaqadaha, meelaha uu hawada ka soo galo iyo adigoo xiraayo hawo qaboojiyaha.
7. U tilmaam adeegyada gurmada meesha uu dabka ka kacey iyo ogeysii haddii ay dad kale ku jiraan dhismaha gubtey.

Meelaha dabka laga shido iyo nadiifinta

Milkiilaha dhismaha ama deganayaasha ayaa mas'uul ka ah inay goobaha dabka laga shido ku haayaan si nabad ah iyo u isticmaalaan si sax ah. Hubi in meesha dabka laga shido lagu nadiifiyo si joogto ah iyo u gub oo kaliya alwaax qallalan oo nadiif ah. Haddii aad qashinka ku gubto meesha dabka laga shido wuxuu wax-yeelayn karaa tuubooyinka ku xiran iyo qiiqa ka baxo iyo waxaa suurto gal ah in tuubada dab qabsado.

Shardi uu soo dejiyey Wasaaradda Gudaha ee Finland wuxuu sheegaaya in milkiilaha dhismaha ama dadka degan ay mas'uul ka yihiin inay hubiyaan in nadiifidda loo baahan yahay in sharci ahaan la qabto la sameeyo.

Meelaha dabka lagu shido iyo tuuboyinkooda waa in la nadiifiya sanad walba. Melaha dabka laga shido iyo tuuboyinka ee guryaha fasaxa khaas ahaan loo leeyahay iyo qolalka uumiga waa in la nadiifiyaa hal mar seddaxdii sano. Haddii loo baahdo, kulluleyayaalka iyo karkariyayaalka biiyaha, radiyatooraha waa in dhowr jeer ka badan la nadiifiyaa.

Alaabo khatar ah

Ranjiga, shidaalka ama boombalada gaaska waa in lagu kaydinin qolalka alaabta la dhigto ee guryaha shirkadda guriyeynta.

Shidaalka gaaska dareeraha ah (LPG)

Shidaalka gaaska dareeraha ah aad ayuu dab u qabsan karaa. Sidaas awgeed, gubashada aan buuxin ee gaaska dareeraha ah wuxuu soo sari doonaa carbon monoxide, oo aad khatar u ah. Gaaska dareeraha ah waa in weligiiba la dhigin qaybta hoose ee dhismaha, iyo haddii lagu isticmaalo gudaha, waa in la hubiyaa inuu jiro hawo-wareegid fiican.

Bulalayrka iyo dabka

Eeg bogga internetka ee degmadaada iyo qaybta badbaadada sidii aad u aragto fasaxyada aad u baahan tahay ee ku saabsan bulalayrka iyo dabka. Xasuuso inaad raacdo amarada la bixiyeye markii uu jiro digniin dab!

Gubidda qashinka waa sharci darro. Qashinka beerta, waa la gubi karaa haddii uu dhiibaato qiiq iyo dab uusan keeneynin. Macluumaad dheeraad ah ee sida wax looga qabto qashinka beerta, la xiriir golahaada deegaanka.

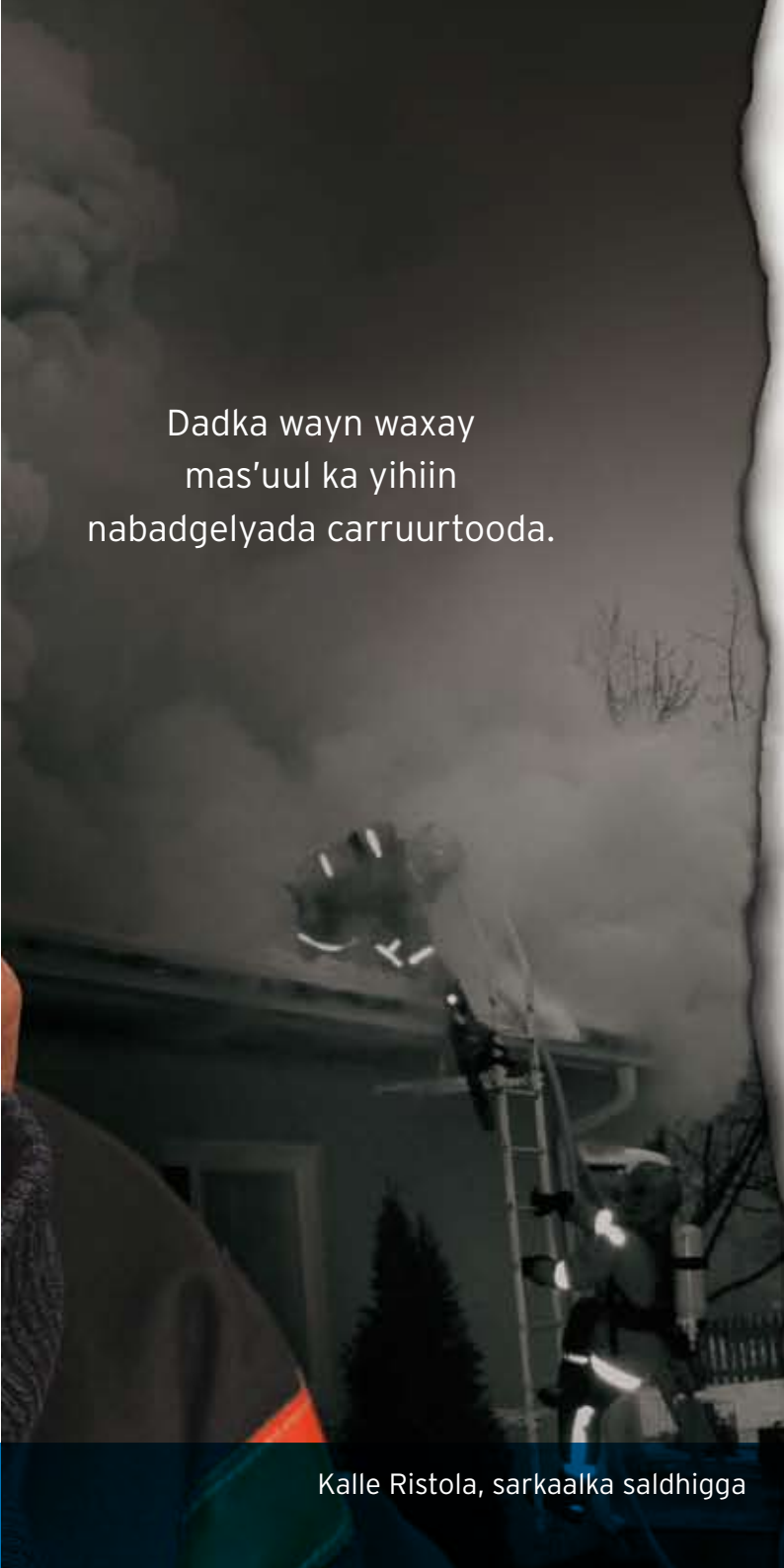
Shumacyada

Shumacyada waa in mar walba la saara meel uu dabka qabsan karin, iyo waa inay ka fogaadaan daahyada iyo waxyaabo kale ee dhar ka samaysan. Weligaaba shumacyada ha isku dhoweynin iyo ayagoo shidan ha ku dhaafin ayagoo lala joogin. Shumacyada dibedda waa in weligoodaba lagu shidin balakooniyada ama la saaro mel dab qabsan karo sida jaranjaro ka samaysan alwaax.





Gurigaaga badbaado uga dhig carruurtaada. Ku guur-guuro gurigaada sidii aad u aragto khatarrada soo jiidan karo carruurtaada.



Dadka wayn waxay
mas'uul ka yihiin
nabadgelyada carruurtooda.

Waa inay guri nabadgelyo leh siiyaan carruurta

Dhimashooyinka carruurta iyo
dhallinyarada Finland badankooda
waxaa sababa shilal ka dhaco guriga.
Waa waajibaadka waalidka inay
hubiyaan nabadgelyada carruurtooda.

KU HAYNTA GURIGAAGA SI NABAD AH

Daboolida bareesada korontada, ku haynta daawada, sunta iyo geedaha iyo waxyaabo dad mudi karaa meel ka fog carruurta, iibinta ganjeeloyinka yar-yar ee badbaadada, iyo ku rakibidda qufulada badbaadinta daaqaadaha iyo albaabada iyo daboolida cunto-kariyaha waa tallaabooyin ku filan in lagu hubiyo nabadgelyada carruurta ka yar seddax jir.

- Bar carruurtaada waxa la sameeyo markii uu dab jiro, hubi inay yaqaanaan hab nabad leh ee si degdeg ah uga baxsan karaano dabka. Bar sidii loo waco 112 iyo lagu helo caawinaad.
- Hubi in carruurtaada si fiican u yaqaanaan cinwaankooda.
- Bar carruurtaada shardiyaada waddada.
- Carruurtaada u noqo tuusalayn. Haddii aadan raacin shardiyaada, sidoo kale carruurtaada ma raaci doonaan.
- Bar carruurtaada inay xirtaan qalabyada badbaadinta markii ay sameynayaan waxyaabaha ay jecel yihiin. Kullad, gacan-xir, iyo wax daboolo suxulka iyo jilbaha sidii ugu difaaco dhaawac aad u xun markii lagu ciyaaro kobaha shaga leh iyo midka loo yaqaano skateboard, baaskiilka iyo wax-qabadyo kale.
- Ku hay si nabad ah carruurtaada markii ay ku ciyaarayaan qalabka lagu bood-boodo.
- Bar carruurtaada inay xirtaan kullada baaskiilka lagu raaco. Wuxuu ka badbaadin karaa dhimasho iyo dhaawaca xun ee maskaxda.
- Hubi in cunuggaaga lagu arki karo mugdiga. Jaakad llays-celiyayaasha waxay badbaadiyaan dadka da' walba ahaadaan.
- Qalabka guriga yalo, digsiyada kulul, shaambooyinka sunta ah iyo waxyaabaha dadka mudi karaa ama goyn karaa ku hay meel ay carruurta gaari karin.
- Kabriid ka fogay carruurtaada una sheeg sababta uu halis u yahay inay ku ciyaaraan dabka.
- Bar cunuggaada inuu waco 112 sidii u helo caawinaad haddii ayaga ama saxiibadooda ku jiran halis qarqid, cabbuuraan ama ay ka baxsan karin dabka.
- U sheeg carruurtaada halista baaburta, meelaha dhismo ka jirta, meelaha duurka ah, xeebaha, waddooyiinka iyo meelo kale ee aan la ilaalinin. Hayso shardiyo cad ee carruurtaada u macneynayo waxa ay samayn karaan ama samayn karin markii ay dibedda ku ciyaarayaan.

Weligaa cunug kaligii ha ku dhaafin meel biiyo leh

Carruurta oo sii fiican u yaqiin sidii loo dabaasho waa INAYSAN weligoodba loo oggolaan inay biiyo ku dabaashaan ayagoo waalidkooda ilaalinin. Shilalka qarqidda ee xeebaha Finland waxay muujiyeen in la badbaadin karin cunug adiga ka fog dhowr mitir ka badan. Waalidiinta waxay weligooda mas'uul ka yihiin nabadgelyada carruurtooda markii ay ku ciyaaraan xeebta.

Mar walba gasho jaakadda dabaasha

Bar carruurtaada inay gashtaan jaakadda dabaasha markii ay saaran yihiin doon iyo hubi inay sii fiican u yaqaanaan tilmaamoyinka nabadgelyada.

Waxaad bari kartaa cunug da' dugsi jiro sida qof lagu badbaadiyo xirig, naf-badbaadiye, seeb iyo ul. Wixii macluumaad dheeraad ah, tag: www.viisaastivesilla.fi

BAR CARRUURTAADA SIDA CAAWINAAD LOO WACO

Markii aad caawinaad codsanayso waa inaad:

1. Sheegtaa magacaada iyo cinwaankaada oo saxda ah
2. Macneysaa waxa dhacey: dab, xannuun kadis ah ama shilal kale
3. Ka jawaabto wixii su'aalo ah
4. Telefonka iska dhigto oo kaliya markii lagu fasaxo

Waxaa ugu muhiimsan ee loo baahan yahay in la xasuusto waa lambarka gurmada oo ah 112!

Ogaashada sida loo sameeyo
gargaarka degdegga ah wuxuu
badbaadin karaa nolosha
cunuggaada.

Talooyinka nabadgelyada ee dadka duqa ah

Ilaa 80% ee shilalka ku dhaco dadka duqa ah waxaa sababo dhul ku dhaca. Dhul ku dhaca wuxuu qof duq ah uu noqon karaa wax dhimasho keena. Shilalka badanaa ee ku dhaco dadka duqa ah waa laga hortagi karaa markii la fiicneeyo nabadgelyada guriga, iyo markii dhaq-dhaqaaqa iyo waxqabadyada maalinlaha laga dhigo kuwo fududaysan, gaar ahaan jikada iyo musqusha.

WAXAAD KA HORTAGI KARTAA DHICIDDA DHULKA MARKII AAD

- Shiddo nalalka haddii aad tagayso musqusha habeenkii.
- Si tartiib ah uga soo kacdo sariirta sidii aadan u jaah-wareerin.
- Gashato sikis tarraarax ilaaliye leh.
- Iska ilaaliso karbeetyada aan sii fiican loo dhiginiyo geesaha karbetka.
- Qubeyska geliso caagaha tarraarax-ilaaliyaha ah iyo mar-marka tarraarax-ilaaliska.
- Ku rakibto musqusha gacan-qabsi iyo kursi u sameyso qubayska, gidaarka qolka musqushana ku xirto gacan-qabsi
- Alaabta ka dhigto kuwo si fudud loo heli karo adigoo gelinaayo armaajooyin gaaban iyo iibiso jaranjaro xoog leh ee aad jikada ku isticmaali karto.
- Xirato kobo habboon (sida kobaha leh qalab looga hortago tarraaraxa) markii lagu socdo meel baraf ah.
- Si aan si degdeg eheen ku socoto jaranjarada, ka jawaabayso telefoonka ama albaabka.
- Beddeleyso sanad walba battariga qaylo-dhaanta dabka, aysan ahayn haddii aad qabtid battari socdo shan ama toban sano.
- Iibsato qaylo-dhaanta dabka oo leh sanduuqa battariga ee gidaarka ku xiran, kani wuxuu kuu fududeyn doonaa beddelida batteriga.
- Ku xirto qaylo-dhaanta dabka kornontada.

Wixii macluumaad dheeraad ah, tag: www.kotitapaturma.fi

WAC CAAWINAAD SIDA UGU DHAKHSI BADAN - WICIDDA 112 WAA XULASHADA SAXDA AH

Haddii aad qabtid xannuun wadne iyo dareemsan tahay tamar la'aan iyo xanuunsan tahay, isla markiiba wac 112 hana sugin in calaamadaha xannuunka ku haayo iska joogsadaan. Haddii loo baahdo, ka codso caawinaad dariskaaga ama qayli ee ii caawiyaa dheh.

KHADKA HA KUU BANNAANAADO markii aad wacdi 112. Adeegga gurmada ayaa dib kuu soo waci karto iyo kaa codsan karto macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan xaaladdaada.

Xasuuso!

- Hubi in meesha uu cinwaankaaga ku qoran sii fiican uu iftiinsan yahay iyo dibedda laga arki karo iyo nal leeyahay.
- Lambarka gurmada 112 iyo cinwaanka gurigaaga gacanta ku hay.
- Ha isticmaalin qufulo ee oo aysan furi karin shaqaalaha dayactika guriga. Kuwaan waxay daahin doonaan imaanshada adeegyada gurmada.
- Gacanta ku hay liiska daawoyinka, diiwaanka xaaladaha caafimaad iyo natiijada baaritaanka wadnaha (electrocardiogram) sidii uu u caawiyo adeegga gurmada.

Da'da wayn wuxuu qof kaa dhigaaya mid xikmad badan leh
- iyo sidoo kale qof si fudud u dhaawacmo

Carqaladaynta wuxuu wax-yeeleeya nolol-maalmeedkaaga

Iska taxadar dabka

Weligaa dab shidan ama shumac yar ha ku dhaafin ayagoo shidan iyo qofna ilaalinin. Hubi in qaylo-dhaanta dabka gurigaaga ay sii fiican u shaqeeyaan. Caadi ahaan, waa raqiis iyo wax-tar ayeey leeyihiin waxayna noloshaada kaa badbaadin karaan markii uu dab jiro. Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan nabadgelyada dambka iyo isticmaalka saxda ah ee qaylo-dhaanta dabka, tag bogga 17.

Sida looga hortago dabka gurigaaga

- Nadiifi meelaha cuntada lagu kariyo. Cunto meel looga tago, xaashida jilacsan ee jikada iyo saxamada caagga ka sameysan si fudud ayuu dab u qabsan karaa.
- Ha ku dhaafin ayagoo kor laga ilaalin qasaalada iyo midda saxamada dhaqda.
- Beddel qalabyada guriga ee duugga ah ama aan shaqeynaynin.
- Ha saarin telefishinka geedo, maro ama wax walba ee guban karo. Markii biiyo lagu waraabinaayo ubaxa wuxuu biiyo gaarsiin karaa telefishinka, kaaso korontada markuu uu gaaro dab ka dhalin karo telefishinka. Marada waxay xayiri kartaa inuu telefishinka hawo-qaato kaasoo aad u kulluleyn karo.
- Qalabyada korontada ku shaqeeyo ee gurigaaga ku xir wakhti-sheege sidii ay si otomatik ah isku demiyaan.
- Ha ku qallajinin dharka radiyatooraha korontada ama kulluleeyaha qolka uumiga.
- Hubi in dhammaan qalabyada korontada ku shaqeeyaa e gurigaaga iyo fiiloyinka korontada ay ku salaysan yihiin xaalad fiican.
- Ha isticmaalin nalalka sariirta la ag dhigto oo leh cabbir kala fidsan. Nal kulul wuxuu dhalin karaa dab haddii uu ku dhaqo sariir.

Wixii macluumaad dheeraad ah, tag:

www.spek.fi, www.redcross.fi, www.redcross.fi/en_GB/

Macluumaadka camaliga ah ee soo socdo waxay kugu caawin doonaan markii uu biiyaha ama korontada go'o.

Waxaa aad samayn karto haddii biiyaha la gooyo

Mar walba diyaarso dhowr dhalo ee ku jiro biiyo la cabo iyo caago aad biiyo ku shubi karto. Markii biiyaha la gooyo, xir furaha qasabadda, ka soo qaado biiyo goobaha biiyaha laga bixiyo, soo buuxi caagiyada kadibna biiyaha isku yarey. Iska baar qasaaladda dharka dhaqda iyo hubi in furaha qasabadda ay ka xiran yihiin, haddii loo baahdo, jooji dhar dhaqidida.

Waxa aad samayn karto haddii ay korontada go'do

Mar walba gacanta ku hay toosh (karbuuno), raadiyo batari ku shaqeeya, battari dheeraad ah, shumacyo iyo kabriidyo. Hubi in qofna uusan ku xayirmin wiishka iyo in kulluleeyaha qolka uumiga uu dansan yahay. Demi qalabyada guriga ee koronto ku shaqeeya, cunto kariyaha furahiisa ku toosi heerka O iyo fijideerka (qaboojiyaha) ku dabool buuste. Waxaad markaa furtaa markii aad loogo baahdo oo kaliya.

Waxaa la samayn karo haddii kulluleysiga la gooyo

Habka ugu fiican ee la isku diyaariyo kulluleysiga la gooyo waa in qof walba ee guriga joogo la siiyo sikis qandhacan iyo funnaano-dhaxameed. Demi qalabyada guriga hawo ku shuba iyo xir albaabyada, daaqadaha iyo meel walba ee dabeyl ka soo geli karto. Ilaali dhammaan meelaha wax-yelowmi karo, sida tuubooyinka iyo ha isticmaalin biiyo kulul.

Sida looga hortago wax-yeelaynta ka imaado biiyaha

- Si joogto ah iska baar meesha ay tuuboyinka iyo furayaasha qasabadda ku xiran yihiin qasaaladdaada.
- Ogow meesha uu ku yaalo furaha wayn ee biiyaha laga xiro sidii aad u ogaato meesha aad biiyaha ka goyn kartid.
- Hubi in tuubada bullaacadda nadiif yahay.
- Weligaaba ha ka tegin qasaaladda iyo makiinada dharka dhaqdo iyo MAR WALBA xir furaha qasabadda markii aad isticmaasho ka dib.

Haddii ay dhacaan wax-yeelayn biiyo sababey

- Isku day inaad yareyso wax-yeelaynta gaari karo iyo inaad joojin kartid darroorka biiyaha.
- Xir albaabada lagu tago qaybaha kale ee dhismaha.
- Haddii loo baahdo ka demi korontada aaga wayn ee laga daaro tamarta.

MAR WALBA DIYAARSO CUNTO AAD ISTICMAALI KARTO MARKII AY JIRAAN XAALADO DEGDEG AH!

Hubi inaad xaaladaha degdegga ah gacanta ku haysato cunto iyo alaabo kale ee kugu filan. Kuwaani waxaa ka mid ah daawo, badeecoyinka dumarka isticmaalaan, daybarka carruurta loo geliyo, raadiyo battari ku shaqeeya, toosh, battari, shumac iyo kabriid. Waxyaabaha loo baahan yahay waa inay qoys ku filnaadaan ilaa hal usbuuc.

Cuntada degdegga ah ee hal qof ku filan hal usbuuc waa

- 0.5 kg ee baradho ah
- 0.5 kg ee bariis ama baasto ah
- 0.5 kg ee sonkor ah
- 16 l cabitaano & biiyo iyo 1 kg oo mac-macaan
- 1.5 kg ee rooti ama badeeco kale ee ka sameysan badar
- 1.3 kg ee caano ama badeeco ka samaysan caano
- 1 kg ee miro iyo nooca berry
- 1.5 kg ee khudaar
- 1 kg ee hilib, kalluun, digaag ama ukumo
- biiyo la cabo

Xasuuso inaad si joogto ah u isticmaasho iyo inaad beddesho alaabtaan, iyo xasuuso baahida gaarka ah ee carruurta, dadka duqa ah iyo kuwa jirran!

Weligaaba ma ka hortagi
kartid carqaladaynta -
hase-yeeshe, waxaad mar
walba diyaar u ahaan
kartaa markii ay kugu
dhacaan.

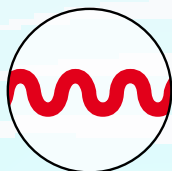


Markii ay xaalad degdeg ah ee wayn dhacdo,
raac tilmaamada uu xukumada bixiyo.



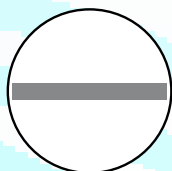
Xaalado degdeg oo wayn

Markii uu dhaco shil wayn ama waxyaabo shacuuc ku jira dareero, is-deji iyo raac tilmaamada ay ku siiyaan xukumada, telifishinka iyo raadiyaha. Dhegayso raadiyaha iyo is-diyaari.

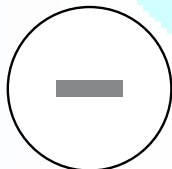


Seenyaalaha digniinta guud

Seenyaalaha digniinta guud ayaa shacbiga ogeysiin doono inuu jiro halis degdeg ah. Badanaa waa qaylo shanqartiisa marba kor iyo hoos u dhawaaqo ee socdo ilaa hal daqiiqo, ama digniin ay xukumada ka bixiso samaacado. Qaylada kor iyo hoos u dhawaaqda waxay socota ilaa todobo ilbiriqsi midkiiba.



Inuu 'Dhibaataada joogsadey' waxaa lagu ogeysiiyaa qaylo dheer ee aan kala go' lahayn oo hal dhaqiiqo socdo. Wuxuu sheegayaa in halista ama khatarta uu joogsadey.



Qaylo socdo toddobo ilbiriqsi oo kaliya waxaa loola jeedaa in qalabka digniinta la tijaabinaayo loomana baahno in wax fal ah la qaado markii la maqlo.

Tallaaboyinka lagaa rabo inaad qaado haddii la yeeriyo digniinta guud

- Gudaha gal ee joog.
- Xir dhammaan albaabada, daaqadaha, meelaha ay haawada ka soo gasho, iyo demi dhammaan qalabyada hawo-qaadashada.
- Xir meelaha daloolka ah adigoo isticmaalaayo bac iyo sharooto sidii aad uga hortagto in gaasaska shucaaca leh soo galaan dhismaha.
- Is-deji, dhegayso raadiyaha iyo sug in lagu siiyo tilmaamo kale.
- Ha isticmaalin telefoonka. Khadadka way xirmi karaan.
- Ha ka tegin aaga aysan ahayn haddii ay xukumada kuu sheegto inaad sidaas samayn karto.

Tilmaamada waxaa xittaa laga heli karaa bogga 868 ee qoraalka telefishinka Shirkadda Warbaahinta Finnish'ka iyo bogga koowaad ee buugaagta telefoonka.

XAALADAHA DEGDEGGA AH EE WAAWAYN

Shil Wayn

Shil wayn waa markii ay dad badan dhintaan ama dhaawacmaan. Wax-yeoleynta gaaro beya'dda iyo hantida, ama dhacdada loo tixgeliyo inuu yahay mid aad u xun.

Shilalka waa-wayn waxaa sababi karo shilalka waddada, dab, qarax, shilalka ka dhaco warshadaha nukleyaarka, dagaal hub laysku qaato, shilalka kiimikada iyo shucaaca oo sababey alaabo khatar ah, shilalka dabiiciga ah, cudurada layska qaado ama cudurada laga qaado biiyaha.

Shil wayn wuxuu halis gelin karaa nolosha aadinaha iyo wuxuu isla markiiba wax-yeelayn karaa beya'da. Mar-mar wax-yeelaynta beya'da waxaa la ogaan karaa oo kaliya wakhti ka dib. Haddii ay xaalad degdeg ah dhaco, waxaa la soo sii dayn karaa amar sida u qabo Xerka Awoodda Xaaladaha Degdegga ah, kaaso siinaayo Dawladda Finland awood gaar ah.

Shilalka shucaaca

Shil gaar ah ee warshad nukleyaar ah oo ka dhacey dalka Finland ama dal kale ee daris ah wuxuu sababi karaa in shucaaca hawada uu gaaro heer aad u sareeyo. Dadka ku nool meelo u jiro 20 kilomatar goobta shilka waxaa ku filan inay joogaan meel xiran ama guriga gudihiisa, raacaan taxadarka lagama-marmaanka ah iyo isticmaalaan kaniiniga iodine. Qaylo-dhaan gaar ah wuxuu digniin siin doonaa shacbiga markaas ka dib tilmaamo guud ayaa laga sii-dayn doonaa telefishinka, raadiyaha iyo hababo warbaahin ee kale (bogga 31). Mar walba armaajadaada daawada ha kugu jiraan kaniiniyada iodine. Waxay joojin doonaan in iodine'ka shucaaca leh ee ku jiro hawada markii uu shil shucaac dhaco iskugu aruurin qanjirkaaga thyroid. Isticmaal kaniiniga iodine oo kaliya markii ay xukumada kugu amarto inaad sidaas sameyso.

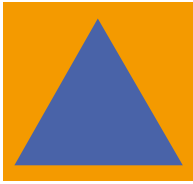
Wixii macluumaad dheeraad ah, tag:

www.stuk.fi

Badbaadinta markii lagu jiro xaalado khatar ah

Waxa ugu horeeyo ee la sameeyo waa in lagu jiro gudaha, isticmaal taxadarka lama marmaanka ah iyo dhegayso tilmaamta kale ee laga bixiyo raadiyaha. Xaaladaha badankooda, tallabooyinka ilaalinta waxaa loo baahan yahay in la qaado oo kaliya dhowr saacadood ama ugu badnaantaa hal maalin.

DIFAACA SHACBIGA



Difaaca guud ee shacbiga

Waa waajibaadka xukumada inay hubiyaan inuu hab-socodka bulshada shaqeeyo. Ujeeddada difaaca shacbiga waa ilaalinta nolosha aadinaha iyo hantida, diyaar u noqoshada xaaladaha degdegga ah iyo inuu hubiyo in adeegyada gurmada ay qaban karaan hawshooda.

Taxadarid

Milkiilayaasha iyo dadka degan dhismooyinka, hay'adaha dawladda, shirkadaha yar iyo kuwa wayn'ba waa inay haystaan qorshooda gurmada. Qorshaha waa inuu sheegaa sida looga hortagi karo xaalad degdeg ah iyo waxa la qaban karo markii uu jiro xaalad degdeg ah.

Hooyga xaaladaha degdegga ah

Hooyga xaaladaha degdegga ah ee diyaar u ah isticmaalka, waa dhismo ama meel loogu talagalay in shacbiga lagu siiyo badbaadinta markii uu jiro darroor gaas ama sun, dagaal hub laysku qaatey, hawo nukliyaar ah ama halisyo kale ee la mid ah. Qofka iska leh hooyga wuxuu mas'uul ka yahay dayactirka iyo inuu diyaar ku noqto 24 saacadood gudeheeda.

Shirkad guriyeyn wuxuu lahaan karaa hooyga xaaladaha degdegga ah ama wuxuu mid la qaybsan karaa shirkado guriyeyn ee kale. Hooyga shacbiga waxaa loogu talagalay deganayaasha xaafadda iyo dad kale ee aaga jooga markii uu xaaladda degdegga ah dhaco. Caadi ahaan meelaha baadiyada ah ama meelaha ay ku yalaan guryaha gooni-gooniga ah kuma yaalaan hooy degdeg ah. Aagahaas wa inay deganayaasha tallabooyinka taxadarka sameystaan.

Waxyaabaha lagaa rabo inaad haysato markii aad ku jirto hooyga degdegga ah

- badeecoyinka nadaafada shakhsiyadeed
- Dhar si raaxo ah loo gashto, meel lagu jiifto, buusto ama buustada wayn ee la dhax seexo iyo barkin
- Cunto iyo biiyo oo kugu filan labo maalmood
- Qalabka cuntada lagu cuno iyo gasaca lagu furo
- Buugaag, majallo, ciyaaro iyo bamboolo
- Toosh, battari, shukumaan ka sameysan xaashi iyo bacyo
- Daawadaada!

Qaxidda

Qaxidda waxaa loola jeedaa dhaqaajinta dhammaan ama qayb ka mid ah dadweynaha, aag halis ku jira, soo dhoweynta iyo dejinta dadweynaha aag nabad ah iyo hubinta xaaladda nolosha ee dadweynaha iyo waxyaabaha muhiimka u ah bulshada intii lagu jiro qaxidda. Qaxidda waxaa la sameeyaa sida ay qabaan xukumada.

Wixii macluumaad dheeraad ah, tag: www.yett.fi , www.pelastustoimi.fi

Ku jir gudaha iyo qaado
taxadarka loo baahdo.
Tag hooyga xaaladaha
degdegga ah haddii ay
xukumadda kugu amarto
oo kaliya!

Dhegayso
raadiyaha!

DHAAWACYADA SALIIDDA IYO SHILALKA KIIMIKADA

Taangiyada duqa ah ee saliidda waxay ahaan karaan kuwo khatar ah

Dhammaan taangiyada saliidda, kuwa dibedda iyo kuwa dhulka ku duugan, waa ina la dayactira hal mar 5-10 sano walba. Haddaba, taangiga iyo wax-yeelaynta uu beya'da ku samayn karo waxaa mas'uul ka ah qofka hantida iska leh.

Xittaa darroor yar wuxuu ahaan karaa mid aad u xun.

Baadaama, uu saliiddaa ku faafi karo carrada wuxuu dhax geli karaa meelo ka jeexan tuubada bullacadda, fiiloyin, tuuboyinka biiyaha ama boosa-neerada ayuu geli karaa. Markii uu maro tuuboyinka balaastigga ee biiyaha wuxuu xittaa geli karaa oo halleyn karaa biiyaha la cabo.

Saliid darroorey waa ina lagu aruuriyaa ayadoo loo isticmaalayo caleen dhadday ama xash. Haddii uu saliid darrooro, ogeysii adeegga gurmada adigoo isla markiiba wacaaya 112.

Cunsurada badiyo halista darroorka saliidda waxaa ka mid ah

- Sheegaha heerka saliidda ayaa halleysan ama maqan yahan
- Taangiga oo ah nooc afar-gees (badanaa la sameyn jiray 1960kii iyo 1970kii)
- Tuubooyin hawo-qaadashada oo yar-yar (taangiyada qaado in ka yar 5,000 liitar)
- Tuubooyinka hawo-qaadashada oo leh farimbi kaaso sheegaa inuu buuxsamey tangiga
- Tuubada hawo-qaadashada oo xiran ama halleysan
- Carro aashito leh
- Taariikhda lagu sameeyay kormeerida ugu dambeyso la ogeen

Haddii aad saliid ku aragto beya'dda waxyabahaan samee

- Digniin sii dadka ku nool aaga.
- Ka ilaali in saliidda uusan gaarin meelo ay biiyo ku jiraan ama booso-neero.
- Wac 112.
- Ka ilaali dhinbil iyo hubi inuusan aaga ka shidnayn dab.
- Ku toosi aaga adeegga gurmada.

Alaabta kiimikada iyo kuwa khatarta ah

Qaylo-dhaan guud ayaa shacbiga ogeysiin doono haddii uu dhaco shil ku jiro kiimiko iyo alaab kale ee khatar ah sida chlorine, ammonia iyo sulphur dioxide. Markii aad maqasho qaylo-dhaanta, gudaha ku jir, raac tilmaamada laga baxsho raadiyaha.

Falalka lagaa rabo inaad qaado

- Haddii aad gudaha ku jirtid, joog dabaqyada ugu sareeya. Haddii loo baahdo, afkaaga ku dabool maro qoyan. Dhegayso raadiyaha sidii aad u hesho tilmaamo kale.
- Haddii aad dibedda joogtid, ku soto dhinaca ka soo horjeeda dhinaca ay dabeesha u socoto adigoo hoos uga maraaya daruurta kiimikada iyo tegaaya meel ka sareysa goobta uu shilka ka dhacey (sida buur yar korkeeda). Haddii loo baahdo sanko iyo afka wax ku daboolo sidii aad u badbaadiso neefsashadaada.

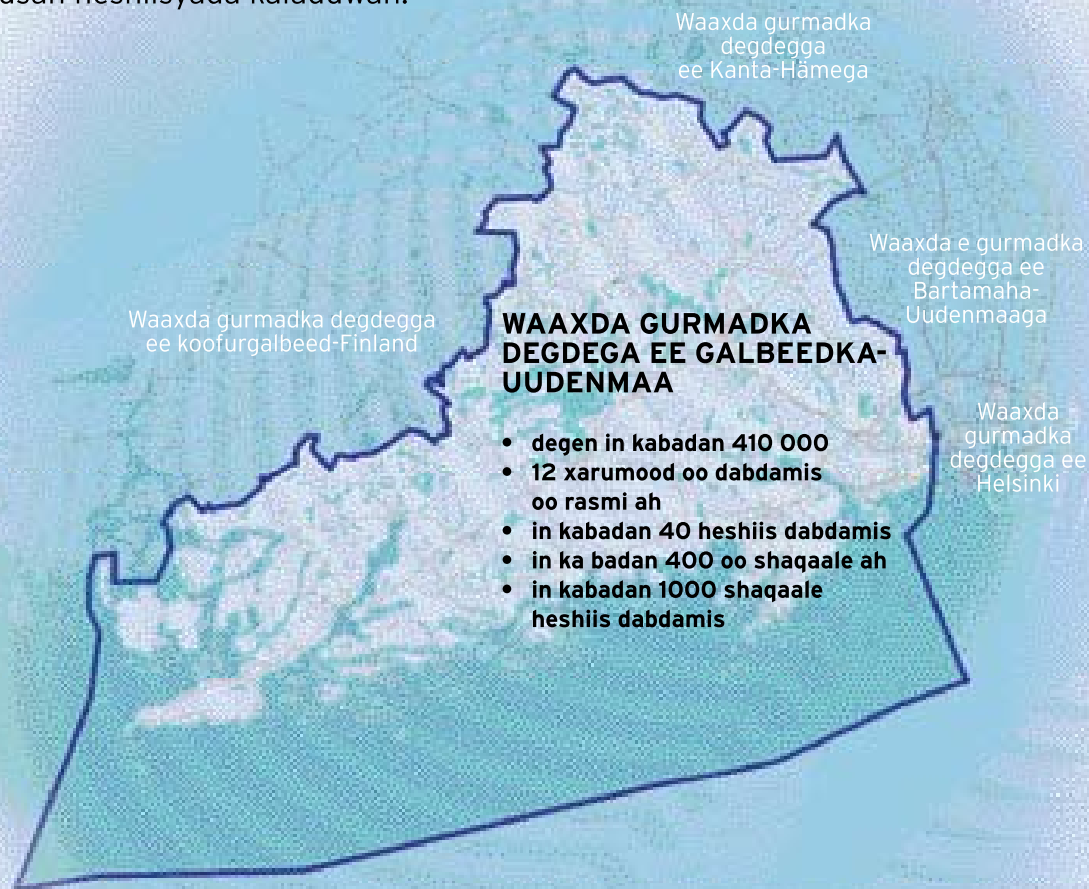
Wixii macluumaad dheeraad ah, tag:

www.oil.fi , www.oil-gas.fi , www.oljylammitys.fi ,
www.oil-gas.fi/eng

Waaxda gurmada degdegga ee Galbeedka-Uudenmaa

KAHORTAGID, KA JAWAABID IYO BAXNAANIN NABDGALYO LEH

Howsha waaxda gurmada degdegga ee Galbeedka-Uudenmaa waa inanay ka taxadarto dabka, iyo badbaadada dadka, kahortagida iyo waliba baritaanka waxyaabaha la xiriira dabka iyo shilalka, waxqabadyada kale iyo weliba badbaadintadinta shacabka deegaanka degan. Waaxda gurmada degdegga waxay bixisaa adeegyada gargaarka degdegga ah iyo geynta isbitaalada sida ku xusan heshiisyada kaladuwan.



Aragtida waaxda gurmada degdegga ee Galbeedka-Uudenmaa

Waaxda gurmada degdegga ee Galbeedka-Uudenmaagu waxay aqoon heerkeedu sanreeyso u leedahay hawlaha kahortaga shilalka, hawlaha badbaadinta iyo adeegyada gargaarka degdegga ah. Waana mid hawlaheeda aad loogu tixgeliyo, macluumaad bixin hufan leh, had goor wada shaqayn raadisa, shaqo ahaana ah mid dadku ay jecelyihiin.

Si aan u awoodno inaan meelmarino aragtideena shaqo waxaan u baahannahay marka lagareebo shaqaalaheena iyo dhinacyada kale ee ay wadashaqayntu naga dhaxayso, waxaan adigana kaaga baahanahay inaad naga gacansiisid sugitaanka nabadgalyada ee Galbeedka-Uudenmaa.



Ma ogeyd,

in Waaxda gurmada degdegga ee aaga Galbeedka-Uudenmaa inay afar iyo labaatanka saac ay heegan ku yihiin kaabe dabdamis, agaasime- iyo shaqaale heegan ah, madaxa shaqaalaha dabdamiska, shaqaale dabdamis, horjoogeyaal ambalaas iyo waliba gargaareyaalka deg degta ah.

Waaxda gurmada degdegga ee Galbeedka-Uudenmaa aageeda waxaa ka jira in kabadan 40 VPK ama heshiis dabdemis, kuwaa soo loo yeero markii gargaar looga baahdo.

Kahortaga shilalka waxaa ka qaybqaata dhammaan shaqaalaha waaxda gurmada degdegga ah ayagoo hagaya ama wax baraya dadka magaalada degen.

Shaqada kormeerka dabka waxaa inta badan qabta madaxda qaabilsan kormeerida dabka, injineerda qaabilsan jeeggaraynta, kormeerayaasha dabka, iyo dhammaan madaxda xarunta dabdamiska. Guryaha ladaganyahay kormeeridooda waxaa sameeya shaqaalaha dabdamiska ee shaqada markaas leh iyo waliba madaxda shaqaalaha dabdamiska. Ayagoo shadii kormeerka ku gudajira hadii hadii howlo deg deg ah loogu yeero kormeerka way joojinayaan waxayna u baxayaan gurmada, waxay dib u dhiganayaan shaqdii jkormeerka oo ay faraha kulajireen.

Aaga waaxda e gurmada degdegga ah ee Galbeedka-Uudenmaa waxay kormeertaa dhismayaalka guud sanadkiiba hal mar guryahana 10 kii sanoba hal mar.

Marka lagareebo, dabdaminta soo jireenka ah, gawaarida gurmada degdegga ah iyo ambalaasyada, xarunta gurmada degdegga ahi waxay leedahay doomo wax damiya iyo qalabkale oo khaas ah: sida gawaarida madaxda, booyahadaha biyaha, gawaarida wiishash ka leh, cagaf cagafyo iyo waliba qalab loogaga hortago walxaha khatarta ah.

ADEEGYADA GARGAARKA DEGDEGGA AH EE WAAXDA BADBAADA EE GALBEEDKA-UUSIMAA



Gargaarka caafimaadka degdegga ah wuxuu qayb ka yahay xanaanada caafimaadka

Ujeedda koowaad ee xanaanada caafimaad waa u gargaarida qofka sida kediska ah u xanuunsada ama ama xanaanada qof shilgalay oo loo baahanyahay in la kiciyo ama la hayo unugyada jirkooda inta ay joogaan aaga shilka ka dhacey iyo inay geeyaan isbitaal ama meelaha kale ee xaananda caafimaadka ee heeganka ah markii ay xaaladdooda uu awooddo. Waaxda galbeedka Galbeedka-uusimaa waxay leedahay adeegyada asaasiga- iyo kuwa heerka gargaarka hore iyo waliba kuwa isbitaal gaynta oo ay bixiyaan dhow adeeg-bixiye oo kaladuwan.

HABKA GARGAARKA DEGDEGGA AH OO LA JARAN JAREEYAY AMA SIDA JARANJARADA U KALASAREEYA

Unuga baabuurka ka jawaabida koowaad (Ensivasteyksikkö)

Dabdamis ay la socdaan shaqaale loo tababaray gargaar bixinta dedgdegta ah, baaritaanka xaalada bukaanka iyo waliba qalabka caafimaadka, waa unuga jawaabida hore. Howsha kajawaabida hore waxaa loo dirikaraa dabdamis ay leeyihiin hay'ad heshiis dabdamis la aqbalay leh. Unuga baabuurka ka jawaabidu isbitaalka uma qaado bukaanka.

Ambalaaska bixisa gargaarka nolosha ee aasaasiga ah

Mar kasta gargaar deg deg ah la soo weydiisto, waxaa ugu yaraan la diraa ambalaaska gargaarka aasaasiga ah oo ay la socdaan shaqaale heer sare u diyaarsan oo qalabkooda caafimaad u dhanyahay, kuwaaas oo ka taxadara inaysan sii xumaan xaalada bukaanku inta laga gaynayo isbitaalka. Haddii loo baahdo shaqaalahu waxay bixin karaan daaweynta caadiga ah ee nolosha badbaadisa ayagoo raacaaya tilmaanta ay ka helaan takhaatiirta guud ahaan mas'uulka ka ah adeega caafimaadka degdegga ah.

Ambalaansada bixisa gargaarka nolosha ee sareeya

Shaqaalaha la socda ambalasta gargaarka heerka sare waxay awoodaan inay bukaanka ku jira xaalad khatar ah siiyaan xannaano daaweyn khaas ah isla markaana ay mas'uul ka ahaadaan isbitaal gaarsiinta bukaanka, si loo badbaadiyo nolosha bukaanka. Gargaar bixiyeyaasha hore ayaa bukaan daweynta inta isbitaalka la gaarsinayo, ayagoo raacaaya talooyinkan dhakhtarka mas'uulka ka ah ay kahelayaan. Haddii loo baahdo in bukaanka dawo la siiyo waxaa lagu siiyaa talo uu dhakhtarku horay u bixiyey oo qoran ama ku salaysan wada tashi telefoon lagula xiriiro khakhtarka. Waxaa kale oo macquul ah in sawirka wadnaha (EKG) ee bukaanka loo siidiro isbitaalka lageynayo si gargaarkiisa loogu sii diyaar garoobo.

Qaybta laga maamulo gargaarka degdega ah

Qaybtan shaqaaleheedu waxay u diyaarsanyihiin sidii ay daweyn la xoojiyey u siin lahaayeen bukaanka ay xaaladiisu khatarta tahay. Qofka madaxda ka ahina wuxuu mar walba ilaaliyaa habsami u socodka hawlaha gargaarka deg dega ah iyo isbitaalgeynta bukaanka, sidoo kale haddii loo baahdo wuxuu hogaamiyaa daawo siin deg deg ah oo badbaadin ah. Qaybtanu ma qaado bukaanada.

Soo badbaadin!

DAB-DEMIYE QALAB BUUXA WATA

Kullad leh qalabka raadiyaha ee lagu hadlo.

Jaakadda dab-damiyaha iyo yuunifoomka wuxuu dab-damiyaha ka badbaadiyaa kulaylka iyo holaca.

Dab-damiyaha wuxuu isticmaala kaamerada sheegta heer kulka jirka sidii uu u arko dadka iyo waxyaabaha gubanaaya markii uu galo meel gubanaaya iyo qiiq badan leh.

Qalabka lagu neefsado

Dab-damiyaha wuxuu isticmaalaa tuubada dab-damiyaha oo leh af uu biiyaha uga soo baxo si uu ku qaboojiyo ama demiyo dab.



© Tuomas PÄIVÄ

DAB-DEMIYE IYO KAALIYAHA AMBALAANSADA

Ayadoo dheeraad u ah deminta dabka, adeegga dab-demiska wuxuu xittaa sameeyaa shaqada ambalaansada.

Qalabka elektaroonik ah ee wadnaha lagu kiciyo ayaa loo isticmaala sidii loo kormeero garaaca wadnaha iyo sidii dib loo helo garaaca saxda ah ee wadnaha. Waxaa xittaa loo isticmaali karaa in lagu sameeyo baaritaanka wadnaha, natiijadana waxaa loo diri karaa takhtarsidii uu u baaro.

Qalabka xannaanada degdegga ah ee neefsashada waxaa ku jiro qalabyo loo isticmaalo in lagu daaweeyo dhaawacyada ku dhaco dadka qabo cudurada neefsashada ku dhaco.

Qalabka xannaanada degdegga ah waxaa ku jiro qalabyo sida qalabka lagu dhegeysto feeraha iyo wadnaha, qalabka lagu baaro cadaadiska dhiiga,

qalab lagu baaro heerka oksijiinka iyo sonkorta dhiiga, daawoyinka xaaladaha degdegga la isticmaalo iyo dareeraha dhiiga lagu shubo (faleebo) iyo faashado lagu daboolo dhaawacyada.



© Tuomas PÄIVÄ

Wadashaqayn maalinkasta ah adiga nabadgelyadaada awgeed

XARUNTA TELEFOONKA GURMADKA EE GALBEEDKA-UUSIMAA - 112

Xarunta telefoonada gurmada deg dega ah ee Galbeeda-Uusimaaga waxay kutaalaa magaalada Lohja xarunteeda dabdemiska. Ilaa iyo 15 degmo oo ay degenyihiin in ka badan 410000 oo qof telefoonada gargaar dalbashada ee kayimaada ayaa kudhaca xarunta labarkeeda deg dega ah 112 ayadoon loo eegayn soo wacuhu meesha uu u baahanyahay, haadii ay ahaan lahayd gurmada badbaadineed, poliis, ama arimo deg deg ah oo khuseeya caafimaadka iyo arimaha bulshada.

Wixii macluumaad dheeraad ah, tag: www.112.fi

BOOLISKA

Waxaa jira wada shaqeyn soke oo maalin walba ah oo ka dhexeeya hay'adaha gurmada iyo booliska oo laxiriira xaaladaha ay ku jiraan shilal iyo xaaladaha maalinlaha ee degdegga ah. Booliska waxay mas'uul ka yihiin inay toosiyaan habsami u socodka baaburta meesha uu shilku ka dhacay iyo baaritaanada meelaha shilalka iyo dabku ka dhacaan. Booliska waxay xittaa ku caawiyaan adeegyada gurmada iyo inay xiraan aaga uu shilku ka dhacey iyo waxay kaloo caawiyaan ka daadguraynta dadka meelaha u dhow goobta shilka, sidoo kale hadii loo baahdo waxay sugaan habsami u socodka shaqada gurmada bixiyaasha.

Wixii macluumaad dheeraad ah, tag: www.poliisi.fi

WAAXDA ADEEGYADA GURMADKA EE WASAARADDA ARRIMAHADA GUDAHA

Waaxda Adeegyada Gurmada ee Wasaaradda Arrimaha Gudaha waxay bixisaa hogaamin iyo kormeerida howlaha adeegyada gurmada degdegga ah ee Finland, Waxay kaloo kormeertaa fulitaanka hawlaha laga rabo dhammaan qaybaha gurmada degdegga ah ee dalka iyo tayadoodaba. Waaxdan gurmada deg dega ah ee wasaaradu waxay kaloo u xilsaaran tahay iskuxirka, diyaarinta iyo abaabulka howlaha gurmada ee dhexeeya wasaaradaha kaladuwan ee qaranka.

Wixii macluumaad dheeraad ah, tag: www.pelastustoimi.fi

HAY ADA ILAALINTA XUDUUDUHA EE FINLAND

Hay'ada xuduuduhu waxay hogaamisaa hawlaha gurmada badbaadinta nasha dadka ee dalka Finland markii uu shil ka dhaco biyaha bada. Askarta xuudaha bada Galbeedka Finland waxay mas'uul ka yihiin hawlaha ka badbaadinta badaha siiba kuwa lagu magacaabo badda-jasiiradaha (Saaristomeri) iyo Harada waqooyi (Pohjanlahdella). Sidoo kale askarta xuudaha bada ee Harada-Finland (Suomenlahdella) waxay mas'uul ka yihiin howlaha badbaadinta ee Harada-Finland. Hawlaha gurmada badda waxaa caadi ahaan ka qaybgala hay'adda xuduudaha ilaalisa qaybaheeda kaladuwan iyo hadii loo baahdo hay'ado dawladeed iyo ururo kale.

Wixii macluumaad dheeraad ah, tag: www.borderguard.fi

DALADA HAYADAHADA GURMADKA DEG DEGA AH EE KAHOWLGALA GEBOLKA UUDENMAA FINLANDS SVENSKA BRAND- OCH RÄDDINGSFÖRBUNDET

Hay'ada badbaadinta ee Galbeedka-Uusimaa (Länsi-Uudenmaa) waxay bartaa dadka deegaanka degan, shirkadaha guryaha, shirkadaha canacsiga iyo ururadaba sidii ay ugu diyaar garoobilaahayeen inay ula shaqeeyaan Ururka isutaga ama dalada hay'adaha gurmada degdegga ee gobolka Uusimaa iyo Finlands Svenska Brand- och Räddningsförbundet. Kuwaan dhan waxay mas'uul ka yihiin tababarada lasiinayo hay'adaha heshiisdabdamiyaasha iyo waliba tababarada aqoonta loogu kordhinayo shaqaalaha joogtada ah.

Wixii macluumaad dheeraad ah, tag: www.upl.fi, www.fsbr.fi

SPEK

Aagaga iskutegay ee aan kor kusoo xusnay waxaa dalad u ah oo ay hoos yimaadaan Ururkadhaxe ee gurmada Finland SPEK. Wuxuu kaloo mas'uul ka yahay bixinta macluumaadka badbaadinta heer qaran, soo saarida iyo iibinta materiyaal waxbarasho iyo adeegyada talo-bixinta ee deegaanka.

Wixii macluumaad dheeraad ah, tag: www.spek.fi

ADEEGGA BADBAADINTA MUTADDAAWICIINTA - VAPEPA

VAPEPA waa shabakad caawinaad bixiyayaal mutaddawiciin ah waxaana xubno ka ah 50 urur. Hawshooduna waa inay xukumada ka caawiyaan xaaladaha degdegga ah. Hawsha adeegyada badbaadinta guud ee VAPEPA waxaa agaasima Lanqayrta Cas ee Finnishka. Ururka badbaada badaha Finnskuna wuxuu agaasimaa arimaha hawlaha badbaada ee mutadawacnimada ah oo la xiriira badaha iyo webiyada. Ururka Badbaadinta Cirka ee Finland waxuu isaguna dawlada kacaawiyaa howlaha diyaaradaha dabdamiska iyo hawlaha badbaadinta ee xaga hawada ah.

Wixii macluumaad dheeraad ah, tag: www.vapepa.fi, www.redcross.fi, www.meripelastus.fi, www.ilmailuliitto.fi, www.pelastustoimi.fi

Soo wac lambarka degdegga ah ee 112

1. HADDII UU SUURTO-GAL YAHAY, LAFTIGAAGA SOO WAC LAMBARKA

Sidii aad u soo sheegto warbixin sax ah ee ku saabsan xaaladda ama xaaladdaada. Isticmaalka dhex-dhexaadiye wuxuu daahin karaa imaanshada adeegyada gurmada ah.

2. SOO SHEEG WAXAA DHACEY

Qofka ka shaqeeyo xarunta telefoonka gurmada waxay ku weydiin doonaan su'aalo ku saabsan wixii dhacey sidii ay kuu soo diraan caawinaadda saxda ah.

3. SOO SHEEG CINWAANKA IYO MAGACA SAXDA AH EE DEGMADA

Waxaa jiri karo dhowr cinwaano oo isku magac leh iyo kala qaybsado isla xarun telefoon gurmada. Sidaas awgeed waxaa muhiim ah inaad bixiso cinwaanka waddada iyo magaca degmada/xaafadda. Mar walba qacanta ku hay cinwaankaaga sidii aad xarunta telefoonka gurmada aad u siido macluumaadka saxda ah.

4. KA JAWAAB SU'AALAHA LAGU WEYDIIYO

Adeegga gurmada ma daahi doono haddii lagu weydiiyo inaad si faahfaahsan uga hadasho waxa dhacey. Xaaladaha degdegga ah, xarunta telefoonka gurmada waxay soo diraan adeegyada gurmada ka hor intii ay telefoonka is saarin iyo waxay macluumaadka dheeraadka ah u gudbiyaan intii ay waddada ku sii socdaan.

5. RAAC TILMAAN-BIXINTA LAGU SIIYO

Dadka ka shaqeeya xarunta telefoonka gurmada waxay ku tababaran yihiin inay xaalado kala duwan macmiilaan waana inaad adiga raacdo tilmaam-bixintooda. Tallaabooyinka la qabto dhaqiiqoyiinka ugu horeeya waa kuwa ugu muhiimsan.

6. KU JIR KHADKA

Haddii aad telefoonka is-saarto waxaa daahi karo imaanshada adeegyada gurmada. Ka dib markii lagu fasaxey inaad telefoonka dhigto (is-saarto) ayaa lagaa baahan yahay inaad khadka xayirin. Qofta ka shaqeeyaa xarunta telefoonka gurmada ama adeegyada gurmada ayaa u baahan karo inay ku soo wacaan sidii ay ku waydiiyaan macluumaad dheeraad ah. Ku toosi adeegyada gurmada goobta shilka ka dhacey. La xiriir mar kale xarunta ka jawaabida xaaladaha degdegga ah haddii ay xaaladda is-beddesho.

XASUUSO!

- Ku jir khadka. Wicitaanyada degdegga ah waxaa laga jawaaba sida ugu dhaqsi badan iyo sida ay u kala dambeeyaan.
- Ma loo baahno inaad lambarka gobolka hordhigto lambarka 112.
- Wicitaanyada 112 waa bilaash.





Finland waa meel nabada ah. Hase-yeeshe, tiro-koobyada laga sameeyey shilalka waxay muujiyeen inuu weli jiro wax badan ee loo baahan yahay in laga sii hagaajiyo. Haddaba, dhaawaca iyo dhimashada guriga iyo meelaha lagu raaxeysto markii la fiirsho dalka Finland way ka badan yihiin dalalka kale ee Yurub. Ujeeddadeena waa inaan ka dhaqaaqno dhex-dhexaadka iyo aan u gudubno kooxda shanta dal ee ugu nabad badan Yurub markii la gaaro sanadka 2012.

Hawsha waaxyada gurmada goboleed waa inay hubiyaan nabadgelyadaada iyo ku siiyaan caawinaad xirfad leh markii ay jiraan shilal ama xaalado degdeg ah. Buug-yarahaan wuxuu ku siinaayaa macluumaadka sida aad uga hortagi karto xaalado khatar ah ee kugu dhici karo nolol-maalmeedkaaga, iyo wixii la qaban karo markii ay jiraan xaalado degdeg ah iyo meesha aad ka heli karto caawinaad dheeraad ah.

Eeg hagahaan sidii aad u ogaato wixii aad samayn karto. Badanaa, markii ay xaalad degdeg ah dhaco ma jiro waqti lagu tixgeliyo/fikiro tallaabada la qaadi karo sababtoo ah dhaqiiqadaha ugu horreeyo ayaa aad muhiim u ah: markii uu dab meel qabsado, qolka waxaa ka buuxsami karo qiiq lagu dhiman karo dhaqiiqado gudeheeda, iyo markii wadnaha qof ka istaago, maskaxdooda waxaa ku dhici doono dhaawac joogto ah dhowr dhaqiiqo ka dib. Haddii aad tahay qofka ugu horreeyo ee goobta shilka yimid, waajibaadkaaga waa inaad wacdaa caawinaad xirfad leh iyo bilowdo inaad isla markiiba caawiso dadka wax gaarey. Haddii aad qabtid xirfadda gargaarka degdegga ah, waxaad badbaadin kartaa nolosha dad kale.

Miyaad rabtaa inaad noloshaada iyo midda dadka kugu heeraro ka dhigto mid nabad leh? Miyaad rabtaa inaad ogaato wixii aad qaban leheed markii uu jiro xaalad degdeg ah? Haddii ay jawaabta haa tahay, akhriso hagahaan.