



do **1** thing

Himilada Do 1 Thing waa inay ku dhaqaajiso ashkhaasta, qoysaska, ganacsiyada iyo bulshadu inay u diyaargaroobaan halisaha oo dhan ooy noqdaan qaar masiibada u adkaysta.

YOOLKA: Hubi in qofkasta gurigaaga ahi uu heli karo, fahmo, oo ku dhaqmo macluudka la hello xaalda gurmadka ah.

Xogogaal noqoshada

Helidda macluumaad sax ah xilliga xaaladda gurmadka ah waxay muhiim u tahay qaadida tallaabo amaana. Qof gurigaaga ka mid ah waxa laga yaabaa in aanu awoodin in uu helo. Fahmo, ama ku dhaqmo macluumaadka xaaladda gurmadka. Ka fikir dadka baahiyaha gaarka qaba ee laga yaabo in ay gurigaaga joogaan. Tallaabo qaad imika aad ku hubinayso in qof kasta oo qoyskaaga ka mid ahi uu noqon doon amaan xaaladda gurmadka ah.

Dooro mid kamida waxyaalahan soo socda si aad u samayso bishan si aad si fiican ugu diyaargarawdo:

- Hubi in qof kasta oo qoykaaga ka mid ahi uu garanaayo waxa la sameeyo marka ay maqlaan digniinaha xaalada gurmadka ah.**

Bulshadaadu waxa laga yaabaa in ay haysato qaylo-dhaan digniina oo debada ah (sidoo kale waxa loo yaqaanaa qaylo-dhaanta tornaadada) si ay kuugu baraarujiyaan xaaladda gurmadka ah. Qaylo-dhaantin waxa loogu talogalay in ay ogaysiiso dadka debadda jooga in ay tahay in ay gudaha galaan oo ay helaan macluumaad badan. Marka aad maqasho codka qaylo-dhaanta digniinta ee debada ee bulshadaada ma aha amaankaaga in aad debada joogto. Waa in aad isku qarisaa dhisme adkaysi leh ood ka heshaa macluumaad badan tilifishanka, raadyawga, internetka, ama la xidhiidh saaxiib ama xubin qoyska ah.

Wac waaxda dabka deegaankaaga si aad u ogaato haddii meeshaada lagu daboolay qaylo-dhaanta digniinta, marka la tijaabinayo, iyo marka laga shaqaysiinayo. Hubi in xubno kale oo gurigaaga ahi ay garanayaan waxa la sameeyo marka qaylo-dhaanta digniinta debaddu uu qaylyo.

Bulshooyinka qaar ayaa waxa ay leeyihii dariiqooyin kale oo digniino deegaan ah. Waxa laga yaabaa in ay wacaan tilifoona, ama diraan fariin ama u iimayliyaan macluumaadka xaaladda gurmadka ah. Ogow nidaamyada kale ee digniinta ee bulshadaadu ay haysato iyada oo la xidhiidhaysa maaraynta xaalada gurmadka ah ama xafiiska bilayska. Kala hadal xubnaha qoyska wax kusaahsan waxa la samaynayo marka macluumaad xaaladda gurmadka la siiyo.

Hel NOAA Raadyawga Digniinta Xaalada gurmadka ah.

Cimiladu waxa ay isku beddeli kartaa si degdeg ah. Cimilo halis ah ayaa dhici karta marka dadku ay hurdaan ama ayna ka warqabin saadaasha. Tani dhimasho ayey keeni kartaa haddii ayna dadku raadsan hooy amaana. Raadyawga digniinta xaaladda gurmadka NOAA (mararka qaar waxa loogu yeedhaa raadyawga cimilada) iskiibuu isku shidi karaa marka digniin xaalad gurmad ah uu dareemo oo wuu kuu digi karaa wakhti kasta- maalin ama habeen.

Raadyawyada digniinta xaaladda gurmadka ayaa loo isticmaali karaa si ay uga digaan xaalado kale oo gurmad ah, sida kimiko qubatay. Raadyawga Digniinta Xaaladda gurmadka, waxa lagaaga digi doonaa xaaladda khatarta ah wakhtiga aad hooyga hesho ama tallaabooyin kale oo amaan.

Guri kastaa waa in uu haystaa raadyawga digniinta xaalada gurmadka ah, sida dhammaan guryuhu ay tahay in ay u haystaan qiiq dareemaha. Waxa ay ka iibsan karaan tukaanada iibiyi elaktarooniga. Qiimuhu waxa uu ka bilaabmaa \$20.00. Inta ugu badan waxa ay ku shaqeyyaan beetariyo ama waxa ay haystaan beetari kaabe.

Hubi in cidkasta oo gurigaaga ahi ay la tacaali karto masiibada.

Habka macluumaadka xaaladda gurmadka loogu diro bulshadaadu waxa laga yaabaa in ay u shaqayn waydo cidkasta. Haddii aanad si fiican Ingiriiga ugu hadal, ama haddii aad isticmaasho qalab caawiye ah si aad u hadasho ama u maqasho, qorshe samee imika si aad u hubiso in aad heli karto ood macluumaad ka bixin karto masiibada.

Bulshada waxa laga yaabaa in uu siiyo macluumaadka tilifishan ama raadyaw, tilifoon is wacaya, fariin, iimayl, ama dhaqaaqista qaylo-dhaanta digniinta ee debada. Booliska ama damdamisku waxay isticmaalaan codad dhaadheer si ay macluumaad u bixiyaan marka ay suuqa dhex marayaan. Tabarucayaal ayaa laga yaabaa in ay tagaan albaab ilaa albaab si ay dadka si toos ah ula hadlaan.

Haddii aad u malaynayo in aanad awoodin in aanad fahmi karayn macluumaadka xaalada gurmadka ah, aqoonso qof (ama in ka badan hal qof) oo aad la xidhiidho si uu kaaga caawiyoo xaalada degdega ah. Yeelo in ka badan hal dariiqo si aad ula xidhiidho. Sii wad xidhiidhkooda macluumaadka.

Macluumaadka Gurmadka: Waxyabaha ay tahay in laga fikiro ...

- Warka xaaladda gurmadka ah ama baahinta cilmiladu waxa dhici karta inayna isku qoraal dhawaan.
- Macluumaadka shaashadda ka muuqata waxa dhici karta inaan hadal lagu soo koobi karin.
- Codadka iswadaa ama cod-baahiyayaasha waxa dhici karta inay adkaato in la fahmo.
- Macluumaadku dhakhso ayuu u yimaadaa cadaadiska masiibaduna wuxuu ka dhigi karaa adayg in la fahmo ama xasuusto tilmaamaha.
- Erayada socda xagga hoose ee tilifishanka waxay u socon karaan dedeg.
- Midabka shaashadda ama midabka qoraalka waxay ka dhigi karaan macluumaadka qaar adayg in la akhriyo.



do 1 thing

Himilada Do 1 Thing waa inay ku dhaqaajiso ashkhaasta, qoysaska, ganacsiyada iyo bulshadu inay u diyaargaroobaan halisaha oo dhan ooy noqdaan qaar masiibada u adkaysta.

YOOLKA: Hubi in qofkasta gurigaaga ahi uu heli karo, fahmo, oo ku dhaqmo macluudka la helo xaaladda gurmadka.

Qalabka Xaalada Gurmadka

Xilliga xaaladda gurmadka, qalab yar oo ay ka mid yihiiin alaaboo muhiim u ah xaaladda gurmadka ah waxay ka dhigi doonaan xaalad kasta mid ku fudud in wax laga qabto. Alaabtan waxa loo samayn karaa xaalado kala duwan oo ku xidhan waxa adiga iyo qoyskaagu aad uga baahan tiihin noolaanshaha fiican xaaladda gurmadka ah.

Dooro mid kamida waxyaalahan soo socda si aad u samayso bishan si aad si fiican ugu diyaargarawdo:

- Ku soo ururi qalabkaaga xaaladda gurmadka meel laga heli karo.**

Hayso qalab diyaara haddii ay tahay in aad meel tagto ama aad ka qaxdo gurigaagii. Qalabkaaga waxa ka mid noqon doona qalabka xaaladda gurmadka ah ee 72ka-saac, hubi in ay kuijirto baag ama weel si fudud loo qaadi karo kaasoo way fududahay in la qaadan karo.



Ka filo alaabtan qalabkaaga:

- Raadyaw beetari ku shaqeeya iyo beetariyo dheeraad ah
- Toosh leh beetariyo dheeraad ah
- Bustayaal fudud
- Macluumaad xaaladda gurmadka ah, ooy kujiraan siyaasadaha caymisku
- Liis daawooyin ah iyo dose sax ah, iyo dhakhtarka magaciisa
- Alaabta shakhsiyeed sida cadayga, saabuunta, muraayado dheeraad ah, iwm
- Firinbi
- Alaabta gargaarka degdega ah
- Dhar la iskaga beddelo
- Cuntooyin aan qudhmayn
- Buugaag, kaadhadh, ama jaraa'ido si aad wakhtiga iskugu dhaafiso

Iyada oo la socota alaabta aasaasiga ah ee boggii hore, ka fikir in alaabdan kujirto baagaaga:

Loogu talo talogalay ciyaalka:

- foormulada ciyaalka iyo cuntada
- Xafaayado
- Afmariska ilmaha
- Buste ama Madaamad

Loogu talogalay xaala ha caafimaad:

- Quraarad daawo oo madhan ama liis dawooyinka hada la isticmaalo ah*
- Tilifoonka dhakhtarkaaga

Loogu talogalay dabjoogta:

- Cuntada & biyaha dabjoogta
- Qool leh ID
- Daawada dabjoogta
- Qaadaha iyo hoggaanka dabjoogta
- Qoraalada daawo ee ka yimi dhakhtar xoolaad
- Sawirrada dabjoogtaada
- Macluumaa maykrojibka

*Hubi in aad beddesho qalabkaaga marka daawadaadu isbeddesho.

U samee qalab xaalada gurmadka ah dabjoogtaada, gaadhigaaga, iyo meesha aad ka shaqayso ama dugsiga.

Masiibooyinku waxay dhacaan marka aad guriga ka fog tahay. Haddii xafiiskaagu ama dugsigu aanu lahayn qalabka xaaladda gurmadka, ugu deeq in aad ka caawiso samaynta qalabka.

Qalabka waa in ay ka mid yihiin; qalabka gargaarka degdega ah, maabab dhisan oo muujinaya qaxa iyo meelaha hooyga, toosh ama ulo fudfudud, calaamadda erayada “Baahida Caawimo” iyo “Dhammaan waa saafi”, hababka dhisida xaaladda gurmadka ah, loox qabato leh oo leh magacaanta fasalka/shaqaalaha, iyo qalin biiroo ama qalin beensal.

U samee ama u iibi qalabka xaaladda degdega ah gaadhigaaga. Haddii aad ula socdaasho dabjoogtaaada si joogto ah, hubi in aad qalabka xaaladda gurmadka ah iyagana u hayso sidoo kale. Alaabta qaar laga filayo qalabka gaadhigaaga waa: qalab yar oo gargaarka degdega ah, toosh iyo ul fudud, iftiin ama toobin laydhka soo celiya, buste, dabeeye moobil, xadhiga laga boodo, biyo moorsan, cuntooyin aan qudhmayn, iyo “caawimo” calan ama maro midab cad leh oo lagu xidhay bir dheer.

Hayso woxogaa kaash ah waa intaayoo ATMs iyo mashiinada kaadhka daynta la isticmaali kari waayaaye xilliga masiibada.

Shayo badan oo aan u qaadano si hubaal ah looma helo marka ayna jirin koronto.

Mashiinada ATM ma shaqaynayaan. Bakhaarada raashinku iyo ganacsiga kaleba lagama yaabo in ay awoodaan in ay aqbalaan kaadhkaaga daynta. Lacagta kaashka ayaa ah waxa kaliya ee la aqbalayo in iibsi lagu sameeyo. Qaar khubarada kamid ahi waxay yidhaahdaan waa in aad ku haysataa ugu yaraan \$150.00 kaash ah. Xaqijinta tani suurto gal uma aha qof kasta, xadi kasta way wanaagsan tahay in lagu bilaabo. Qaad \$1.00 dollar toddobaadkii oo ku rid gal warqadeed ee qalabkaaga xaaladda gurmadka ah. Wakhti yar gudihii, waxaad haysan doontaa woxogaa lacag ah loo qariyay isticmaalka xaaladda gurmadka ah.



Marka la saadaaliyo cimilo khatar ah, hubi in gaadhigaaga shidaal ka buuxo. Dooni maysid in aad sugto layn gaas ku siiya haddii laguu sheego in aad qaxdo. Duufaanada qaar ayaa burburin kara korontada, sababana in kaalmihii la xidho.



do 1 thing

Himilada Do 1 Thing waa inay ku dhaqaajiso ashkhaasta, qoysaska, ganacsiyada iyo bulshadu inay u diyaargaroobaan halisaha oo dhan ooy noqdaan qaar masiibada u adkaysta.

YOOLKA: Yeelo awood aad kula xidhiidho xubnaha qoyska xilliga masiibada.

Qorshaha Xidhiidhka Bulshada

Wakhtigan waxa jira qaabab badan oo la iskula xidhiidhi karo. Wuxaan ku wada xidhiidhi karnaa tilifoonada gacanta, internetka, iyo iimaylka, laakiin masiibadu wax bay beddli kartaa. Aaladahan waxa dhici karta in la waayo. Biraha tilifoonada gacan si dhakhso ayey u buux dhaafiyaaan dad isku dayaya inay la xidhiidhaan asxaab iyo qoysas. Haddii korontadu ka go'an tahay gurigaaga, tilifoonada bilaa xadhiga ahi, internetka, iyo iimaylku midkoodna shaqayn maayo.

Dooroo mid kamida waxyaalahan soo socda si aad u samayso bishan si aad si fiican ugu diyaargarawdo:

- Yeelo tilifoon xadhig leh iyo beetariga baabuurka si tilifoonkaaga gacantu u shaqeeyo haddii korontadu go'do.**

Tilifoonada bilaa xadhiga ah shaqayn maayaan masiibada sababtoo ah waxay u baahan yihiin koronto ka badan ta ay ka helaan foon jaakiska. Tilifoonadii hore ee lahaa xadhiga ku xidhan madaxa ayaa ku shaqayn kara xiitaa haddii korontadu go'do. Hubso inaad ugu yaraan leedahay hal tilifoon oo xadhig leh gurigaaga waa intaayoo korontadu go'daaye.

Ku hayo beetari baabuur gaadiidkaaga si aad tilifoonkaaga gacanta ugu dabayso. Haddii korontadu go'do gurigaaga, wali waxaad ka dabayn kartaa tilifoonkaaga gacanta baabuurkaaga.

Haddaanad lahayn tilifoonka xadhiga ood isticmaasho tilifoon gacmeed, xasuusnaw in biraha tilifoonka gacantu ay mashquuliyaan wicitaanada gurmadku. Si kastaba, farriin qoraal ah ood ka dirto tilifoonkaaga gacanta ayaa dirmi karta marka wicitaanadu aanay baxayn. Hubso qof kasta oo qoyskaaga ahi inuu sida loo diro loona helo farriimaha qoraalka ah.



Xasuusnaw, waligaa ha wicin 911 si aad macluumaaad uga hesho waxa socda xaalad gurmud ah. Kaliya wac 911 haddaad dhaawac tahay ama caawimo u baahan tahay.

Qorshe diyaari sida qoyskaagu isku xidhiidhi karaan xilliga masiibada.

Qorshe diyaari markaa waxaad si joogto ah u wada xidhiidhi kartaan qoyskaaga xilliga masiibada. Ku dar lambarrada tilifoonada ee dhammaan xubnaha qoyska iyo kuwa kusiin kara caawimo dheeraad ah, sida daryelayaasha. Sidoo kale ku dar dhammaan lambarrada shaqada, dugsiga, iyo daryeelka maalinta, hadday jiraan. Foom boorso gacmeedka leeg ood isticmaali karto si aad ugu qorto macluumaadkan ayaad ka heli kartaa www.ready.gov. Hubso xubin kasta oo qoyska ahi inay haysato nuqlu kamida qorshaha xidhiidhka. Ku dheji qorshaha xidhiidhka tilifoon yaala gurigaaga, kuna dar baagaaga bixista sidoo kale.

Debadda Mantadaqadda Xidhiidhka

Wicitaanada tilifoonada deegaanka iyo kuwa masaafadda fogi waxay ku shaqeeyaan mareego kala duwan. Marka mareegta deegaanka la buux dhaafsho, waxa dhici karta inaad wali awoodi karto inaad wacdo masaafadadaha fog. U dooro qof jooga debadda wicitaanada deegaanka lala xidhiidhaha “debadda mantadaqadda”. Hubso dhammaan xubnaha qoysku inay qaataan lambarkan tilifoonka. Hadday wax dhacaan iyadoo qoyskaagu kala maqan yahay ma awoodi kartaan inaad isla xidhiidhaan, xubin kasta oo qoyska ahi waxay wici kartaa lala xidhiidhaha “debadda mandaqadda” una dhaafi kartaa farriin kuwa kale.



Badbaado iyo Caafimaad

Barnaamijka Laanqayrta Cas ee Badbaado iyo Caafimaad waa qaab qoysasku iskula xidhiidhaan marka masiibo kala kaxayso. Booqo websaytka www.safeandwell.org imika oo tus xubnaha qoyska sid uu u shaqeeyo.

Ka dhig ciwaanka websaytka qayb kamida macluumaadka gurmadka xubin kasta oo qoyska ahi sidato. Haddaad kala luntaan masiibo, hubso in qof kastaa yaqaano inuu websaytka furto si uu u galiyo macluumaad iyaga kusaabsan, iyo sida loo helo macluumaadka kuwa kale kusaabsan.

Barnaamijka Hadday Dhacdo Xaalad Gurmad ahi (ICE) lambarrada loo galinayo tilifoonada gacanta qoyska oo dhan.

Haddaad dhaawacan tahay, oonad hadli karin, jawaabayaasha koowaad iyo shaqaalaha cusbitaalku waxa dhici karta inayna garanayn sida loola xidhiidhayo qoyskaaga isla markaasba. Haddaad leedahay tilifoonka gacanta, waxaad siin kartaa lambarrada tilifoonada lala xidhiidhayaashaada xaaladda gurmadka jawaabayaasha koowaad iyo shaqaalaha cusbitaalka.

1. Ku qoro lala xidhiidhayaal cusub tilifoonkaaga gacanta ama buugaaga tilifoonada.
2. Magacaw ICE-ga lala xidhiidhaha.
3. Gali lambarrada tilifoonada qofka aad jeelaan lahayd in la ogaysiyo gurmadka caafimaad.



do **1** thing

Himilada Do 1 Thing waa inay ku dhaqaajiso ashkhaasta, qoysaska, ganacsiyada iyo bulshadu inay u diyaargaroobaan halisaha oo dhan ooy noqdaan qaar masiibada u adkaysta.

YOOLKA: U diyaargaraw inaad bixiso gargaar degdeg ah inta la sugayo ambalaaska.

Gargaarka Degdega ah

Xaaladda gurmadka ahi way dhici kartaa wakhti kasta iyo meel kasta. Meelo badan oo dadwaynuhu dago waxa ay leeyihiin qalabka gargaarka degdega ah, ogsajiin, ama automated external defibrillator (AED) si dadka loogu daweeeyo. Madaarada, meelaha shaqada, macbadyada, dhismayaasha tukaanada waxa la dhigayaa alaabtan sidaa darteed degdeg galaan gal ugu yeelashu waxay samayn karaan faraqa u dhexeeya shil halaag ah iyo hakin ku meel gaadh ah. Alaabtani kaliya waxa ay badbaadin kartaa nafo haddii uu qofi garanaayo sida loo isticmaalo. Tallaabooyinka aad qaado daqiqadaha hore ee ka dib dhaawaca ama shilalka kale ee caafimaad waxay badbaadin kartaa nafta qofka.

Dooro mid kamida waxyaalahan soo socda si aad u samayso bishan si aad si fiican ugu diyaargarawdo:

- Baro waxa la qabto inta la sugayo imaanshaha amalaaska.**

Wac 911 halkii aad ka qaadi lahayd adigu qofka dhaawacan ama xanuusan. Waxay u muuqataa sugidda ambalaasku in ay raajin doonto caawinta, laakiin shaqaalaha ambalaasku waxay bilaabi karaan bixinta daryeel isla marka ay yimaadaan goobta, oo si dhakhso ahna bukaanka waxay u gayn dhakhtar, si sharci ah, oo amaana.

1. Dul joog laynka 911 oo raac tilmaamaha xaaladda gurmadka ah.
2. Isdaji oo isku day in aad dajiso bukaanka.
3. Ha dhaqaajin bukaan kaasoo ku dhaawacmay shil gaadhi ama dhicid, ama la helay isaga oo bilaa miyir ah.
4. Haddii uu bukaanku qabaw yahay buste ku dabool.
5. Ha siin qofka dhaawacan shay kasta oo uu cuno ama cabو (ilamaa ay tilmaamto diraha 911).
6. Yeelo qof raadiya ambalaaska iyo ka jawaabe hadha bukaanka (gaar ahaan guri ama dhisme xafiis, ama haddii ay adag tahay in ciwaankaaga laga arko wadada).

Samayso ama iibso qalabka gargaarka degdega ah gurigaaga iyo gaadhigaaga.

Alaab samaysan oo gargaarka degdega ah ayaa laga helaa inta badan tukaanada ama qaybta deegaanka Laanqayrta Cas ee Maraykanka. Alaabitani waxay ku timaadaa xajmiyo iyo qiimayaal kala duwan. Sidoo kale waxaad ka samaysan kartaa alaab aad iska leedahay shayada aad horeba guriga ugu haysatay.

Shayada qaar ay tahay in ay ku jiraan alaabta aasaasiga ah ee gargaarka degdega ahi waa:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Dhajis• Jeermis ka reebid dhiiqo ah• Lingax (kala xajmi ah)• Buste• Cad Baraf ah• Gacan Gashiyo la Tuuri karo | <ul style="list-style-type: none">• Goos (kala xajmi ah)• Gacmo Nadiifiye (dareere ama katire ah)• Baagag Baco ah• Maqasyo iyo Qabatooyin• Toosh Yar iyo Beetariyo Dheeraad ah• Baandheeyj Afargees ah |
|--|---|

Qaado tabobar gargaarka degdega ah, CPR, AED, ama dabjoogta gargaarka degdega ah.

Caawinta kuwa kale ee xaaladda gurmadka ee caafimaad uma adka in la barto sida aad u malaynaso. Garashda sida loo isticmaalo baandhayjka, loo aqoonsado calaamadaha shoqa, loo sameeyo CPR ama loo isticmaalo automatic external defibrillator (AED) nafbay badbaadin kartaa.

Jawaabayaasha ugu horreeyaa ma joogi karaan goobta shan daqiiqo ama kabadan. Waxay dusha ka saran tahay shakhsiyadka adiga oo kale ah in ay u diyaar garoobaan caawinta qof dhaawacmay. Qofka aad naftiisa badbaadiso waxa laga yaabaa in uu yahay qof aad jeceshay.

Qaybo badan Laanqayrta Cas ee Maraykanka ah ayaa imika bixisa tabobaro gargaarka degdega ah ee dabjoogta . Tabobarka waxa sidoo kale laga heli karaa bulshadaada bini aadamtinimada, kooxda kennel, ama tukaanka dabjoogta. Ka hubi dhakhtarkaaga xoolaha in uu arko qalabka gaarka ah ee aad ku darayso qalabka gargaarka degdega ah ee dabjoogtaada, ama haddii ay adeegayaan ama ugaadhasanayaan xayawaan, waxa laga yaabaa in aad u baahato in aad samayso qalab gargaarka degdega ah oo xajmi socdaal leh ee rabbaynta sida caadiga ah.

La xidhiidh waaxda damdamiska iyo qaybta Laanqayrta Cas ee Maraykanka si ay kuu baraan xiisadaha gargaarka degdega ah ee laga helayo meeshaada. Waydii loo-shaqeeyahaaga haddii uu kafaalo qaadayo xiisad goobtaada shaqada, ama aad la qaadato xiisad qoyskaaga ama kaligaaba aad qaadato. Xiisado badan ayaa bilaa lacag ah. Koorasyo ayaa laga yaabaa in loogu deeqo meelaha aad wax ku caabudo, dugsiyada, ama ururada bulshada. Tabobarka Kooxda Jawaabta Xaaladda Gurmadka ah ee Bulshada (CERT) sidoo kale waxa uu ka mid yahay tabobarka gargaarka degdega ah.

Diyaargarawgu ma aha inuu noqdo mid adag ama qaali ah. Qabashada shay hal bil, waxaad hubin kartaa in adiga iyo dadka kugu tiirsani ay noqonyaan qaar si fiican u diyaargarooba wax kastoo dhaca.





do **1** thing

Himilada Do 1 Thing waa inay ku dhaqaajiso ashkhaasta, qoysaska, ganacsiyada iyo bulshadu inay u diyaargaroobaan halisaha oo dhan ooy noqdaan qaar masiibada u adkaysta.

YOOLKA: Hayso cunto xaaladda gurmadka ah taasoo buuxin doonta baahiyaha qoyskaaga saddex maalmood caawimo la'aan.

Cunto

Cuntada xaaladda gurmadka ahi ma aha inay ku diyaar tahay khaanad, u diyaar tahay masiibadu inay dhacdo (inkastoo ay noqon karto). Waxay qayb ka noqon kartaa cuntada aad maalin kasta isticmaasho. Furaha qorshe cunto kaydsi oo fiican waa in hore loo sii gato. Beddel ashyaada intayna dhammaan. Libso ashyaada marka ay iib yihiin. Baag ka garabka lagu qaato ah oo wayn ama tuumbo bac ah oo leh dabool ayaa noqdo meel fiican oo kayd cuntada xaaladda gurmadka ah. Hubso qoyskaaga, ooy kujirto rabbaayaddu, inay haystaan waxay u baahan yihiin marka masiibadadu dhacdo.

Dooro mid kamida waxyaalahan soo socda si aad u samayso bishan si aad si fiican ugu diyaargarawdo:

- U gad cunto saddex maalmood xaaladda gurmadka ah qoyskaaga.**

Ugu talgal cunto saddex maalmood ah masiiboyinka. Waxa laga yaabaa inaad fikrad fiican ka haysato marka lagu bardhigo cid kale oo kasta cunta adiga iyo qoyskaagu u baahan yahay saddex maalmood. Raac xeerka BUS si uu kuu caawiyo. BUS wuxuu u taagan yahay dheelitir, isticmaali karid, iyo nolosha khaanadda.

1. **Dheelitir:** Waxa dhici karta inaad horeba u iibsatay cunto taasoo ay ka helayaan cunto dheelitiran qoyskaagu. Cunto dheelitiran waxa kujira noocyoo cunto oo kala duwan oo kasoo jeeda mid kasta oo kamida kooxaha cuntooyinka aasaasiga ah. Tani gaar ahaan waxay muhiim u tahay dadka leh xaalado caafimaad oo cayiman. Sidoo kale waxa kujira cuntooyinka tamarta badan (sida looska iyo qurubyada borotiinkka) iyo cuntooyinka raaxada (sida buskudada ama nacnaca).
2. **Isticmaali karid:** Dooro ashyaan u baahnay in la kariyo, kulayliyo, ama u baaha biyo badan u baahan. Tusaalayaasha waxa kamida hilibka la qasaacaddeeyey ama la qallajiyeey, siiriyaalka qallalan, iyo khudaarka qasaacadaysan. Hubso inaad leedahay qasaacad gure gacanta ah haddaad qorshayso inaad isticmaasho alaab qasaacadaysan.
3. **Nolosha Khaanadda:** Eeg taariikhda dhicista ee cuntada ku qoran. Isticmaal oo beddel cuntooyinka kahor taariikhda dhicista.

Tallaabooyin qaad si aad u xaqijiso cuntada kujirta tallaagaddaadu inay badbaado sii ahaan doonto.

Xilliga korontadu raagto, heerkulka tallaagaddaada iyo fadhiisiyahaagu wuxuu bilaabo sare u kac, xiitaa haddii albaadu xidhnaayeen. Marka heerku sare u kacaba, bakteeriya halis ah ayaa ku dhalan karta cuntadaada.

Haddii heerkulka tallaagaddaadu ahaado 41 digrii feeranhayt in kabadan afar saac, cuntooyinka muddada gaaban jira (caanaha, laanjmiitka, maayonayska saladka ah, waxyaalaha digaaga ka yimaada, hambada, iwm.) waxa dhici karta inayna badbaado lahayn.

Haddii heerkulka fadhiisiyahaagu ka sarreeyo 41 digrii feeranhayt in kabadan maalin ilaa laba, cuntada waxa dhici karta inayba badbaado ahayn cunisteedu. Cuntada wali ay kujiraan jidhiidh baraf ah ayaa badbaado leh. Markasta eeg midabka iyo urta cuntada, gaar ahaan hilibka marka marka uu dhalaalo. Hadday su'aali ka taagan tahay iska tuur (hubso inaad ku tuurday meel xayawaanku aanay ka heli karin).

Hadda tallaabooyin qaad si aad u xaqijiso cuntadaada muddada gaabani inay ahaato sida ugu bad qabsan ee suurogal ah:

- Ku radib heelkulbeeg tallaagaddaada iyo fadhiisiyahaaga.
- Haddaad saadaalinayso koronto gooye, sida duufaan jiilaaleed, yaree heerkulka tallaagaddaada iyo fadhiisiyaha. Marka cuntadaadu sii qabawdahayba waa wakhtiga dheer eey ku dhalaasho.
- Ku hay weel baraf kujiro fadhiisiyahaga si heelka hoos aad ugu hayso.

Marka korontadu go'do:

- Ku dad tallaagadda ama fadhiisiyaha jaraa'id iyo bustayaal. Daloolada bannee waa intaayoo fadhiisiyuhu markale shaqeeyaaye.
- Ka dheeraw furista albabka tallaagadda ama qaboojiyaha.
- Isticmaal baraf qallalan, hadduu jiro. Hore usoo hel meel baraf qallan aad ka hesho oo xasuusnaw in haddii koronto gu'istu baahdo, uu jiro karo tartan badan oo loo galo meeshan.

Haddaanad garanayn heerkulka tallaagaddaada ama haddii tallaagaddu ay dansan tahay wax kabadan afar saac, cuntada waa in la iska daadshaa. Cunista cuntooyina muddada gaaban oon lagu hayn meel qabaw waxay sababi karaan cunto sumoow, xiitaa haddii dib loo fadhiisiyo ama kariyo. Marka shaki kujiro, iska daadi!

Hubso inaad buuxin karto wixii baahi gaar ah oo cunto ka jirta qoyskaaga.

Dadka qaar waxay cunaan cuntooyin gaar ah sababo caafimaad awgeed. Wuxa dhici kara cawaaqib halis ah haddii cuntada saxda ah aan la helin xilliga masiibada. Haddaad isticmaasho qalab gaar ah, sida qase, miisaanka cuntada, ama tuumbooyinka quudinta, hubso inaad kuwan qaadato, ama ku haysato qalab dheeraadah guriga saaxiib ama qaraabo waa intaa ood qaxdaaye.

Kala hadal bixiyahaaga daryeelka caafimaad ama cunto yaqaan ikhiyaarrada liiska cuntooyinka aan xumaan ee la isticmaali karo haddaanad tagi karin tukaanka, ama kuwa lagu diyaarin karo gabbaadka xaaladda gurmadka. Hayso sharraxad xaaladdaada caafimaad iyo cuntada agafkaaga xaaladda gurmadka.



do **1** thing

Himilada Do 1 Thing waa inay ku dhaqaajiso ashkhaasta, qoysaska, ganacsiyada iyo bulshadu inay u diyaargaroobaan halisaha oo dhan ooy noqdaan qaar masiibada u adkaysta.

YOOLKA: Ka dhig bulshadaada mid xoogan adoo tabobaraya kuna lug yeelanaya.

Ku Lugyeelo

Waxay ku qaadataa in badan bilays, dab-damis iyo EMS inay jawaabaan masiibo. Waxay ku qaadataa dadka isku xilqaamay xaafado, kiniisado, dugsiyo iyo ururo mutadawiciin ah. Marka dadku jecel yihii inay ka wada shaqeeyaan wanaaga dadka kale, bulshadu waa ka awood badan tahay.

Dadka ku lugta lihi waa furaha bulshada u adkaysata masiibada. Waxay jecel yihii awoodna u leeyihii inay eegaan kuwa kale. bulsho adkaysi lihi waa ta u adkaysan karta masiibo dibna ugu soo laabata caadigii si dhakhso ah (xiitaa haddii caadigu aanu la mid ahayn siday ahayd kahor).

Dooro mid kamida waxyaalahan soo socda si aad u samayso bishan si aad si fiican ugu diyaargarawdo:

- Xidhiidhi dadka takooran jaarkaaga ama bilaw urur xaafadda ah.**

Dadka takoorani aad ayey u nugul yihii xilliga masiibada iyo kadib. Wixa suurogal ah inayna caawo dalban ama raacin tilmaamaha gurmadka. Dadka da'da ah ama kuwa naafada ahi waxa ku adkaan karta kabixista guriga, waxaana dhici karta inay xidhiidh badan la lahayn adduunka debadda. Qofka aan Ingiriisiga si fiican ugu hadal waxa dhici karta inay ku adkaato fahamka tilmaamaha gurmadka. Dadka sidoo kale waxa loo takoori karaa sababtoo ah waxay ku cusub yihii meesha, ama saacadaha shaqadooda ayaa ka manciyey barashada jaarka

Waa kuwee dadka takoorani xaafaddaada? Wakhti aad kula kulanto qaado. Ka caawi inaad qorshe ugu samayso gurmadka, kuna dar sixistooda qorshahaaga.

Neighborhood Watch, ururada xaafadda, iyo xarumaha xaafadda waxay noqon karaan qaab fiican ood bulshadaada ugu xidhmi kartid ood si fiicana ugu xidhnaato xaafaddaada. Haddii xaafaddaadu aanay lahayn urur noocan ah, ka fikir inaad mid bilawdo. Wixa jira khayraad laga heli karo onlayn www.usaonwatch.org ama adoo wacaya bilayska deegaankaaga.

Sare u qaad diyaargarawga gurmadka bulshadaada.

Ilaalada, kooxaha adeegga, ururada deggeneyaasha, bulshooyinka diinta—ugu dhwaan urur kasta ood leedahay wuxuu la rafiiqi karaa diyaargarawga gurmadka. Ururada sare u qaada diyaargarawga gurmadku waxay ka dhigaan bulshadooda mid awooda inay u adkaysato kana kabsato masiibada. Halkan waxa ah soojeedimo ku lugyeelashada ururkaaga:

- Ku dar mawduuca diyaargarawga Do1Thing ee warsidayaasha bil kasta.
- Kala hadal hoggaamiyahaaga ilaalada sida hawlaha Do1Thing loo isticmaali karo xagga calaamadda diyaargarawga.
- Yeelo mashruuc adeeg si aad ugu samayso agabka gurmadka dadka da'da ah ama carruurta jooga guriga kaligood.
- Booq www.do1thing.com si aad u aragto sida ururada kale ay sare ugu qaadayaan diyaargarawga bulshadooda.

Laanqayrt Cas, Ready.gov, iyo ururo kale oo badani sidoo kale waxay sare u qaadaan diyaargarawga. Raadi walxaha ururkaaga anfacaya rafiiqna u noqo diyaarinta bulshadaada!

Noqo mutadawac bulshadaada (CERT, Laanqayrt Cas, Neighborhood Watch, iwm.).

Waxa jira meelo badan oo iskaa wax looga qabto bulshadaada. Waaxo bilay iyo dab-damis waxay isticmaalaan mutadawiciin si ay u caawiyaan mashaariicda, dhacdooyinka, ama barnaamijka gaarka ah. Laanqayrt Cas ee Maraykanka, Salvation Army, iyo ururo kale waxay tabobaraan mutadawiciinta masiibooyinka.

Haddaad xiisaynayo caawinta bulshadaada ama bulshooyinka kale xilliga masiibada, ka noqon mutadawac Laanqayrt Cas ama qaypta Salvation Army. Laakiin ha sugin dhicis masiibada—hadda mutadawacnimada bilaw. Ururadani u diri maayaan mutadawiciin aan tabobarrayn meelaha masiibada.

Sidoo kale, bulshooyin badani waxay leeyihii xarun mutadawac ama Barnaamijka Mutadawaca Hawgabka iyo ka Da'da ah (RSVP). Barnaamijyadani waxay bixin karaan fursado si ay u caawiyaan bulshadaada kuwaasoo ku habboonaan doona jadwalka iyo awoodahaaga.

Haddaad hore u ahayd xubin urur mutadawac ah, ka fikir ku lugyeelashada kooxdaada ee VOAD (Ururrada Mutadawaca ah ee Firfircoor Masiibada). VOAD waa barnaamij qarameed kaasoo ka caawiya kooxa mutadawiciinta ahi inay bulshadooda ka shaqeeyaan xilliga masiibada.



Diyaargarawga bulshadu wuxuu ka bilaabmaa guriga. Haddaad ogtahay in qoyskaagu ku diyaargaroobay guriga, waxaad si fiican u awoodi caawinta kuwa kale ee bulshadaada.



Himilada Do 1 Thing waa inay ku dhaqaajiso ashkhaasta, qoysaska, ganacsiyada iyo bulshadu inay u diyaargaroobaan halisaha oo dhan ooy noqdaan qaar masiibada u adkaysta.

YOOLKA: Qorshee waxa la samaynayo hadday dhacdo xaalad gurmadii ama masiibo.

Qorshe Samee

Masiibooyinku waxbay beddelaan. Marka xaalad gurmadii dhacdo waxaad go'aansan kartaa waxa dhakhso loo samaynayo, inta aad ka walaacsan tahay waxa dhici kara. Haddaad hore u sii qorshayso, waxa fududaan doonta inaad qaadato go'aanka saxda ah marka waxa ugu xum dhaco.

Dooroo mid kamida waxyaalahan soo socda si aad u samayso bishan si aad si fiican ugu diyaargarawdo:

- Baro masiibooyinka ka dhici kara mandaqaddaada go'aansana waxaad qaban doonto masiibada.**

Waxa muhiim ah inaad ogaato noocyada masiibooyinka ka dhici kara halka aad ku nooshahay. Gurigaagu ma wuxuu ku yaalaa daadmareen? Ma waxaad ku sugar tahay meel dhulgariiro leh? Tornaadooyinka ugu dhaw inay dhacaan maxay yihiin? Ogaanshaha masiibooyinka dhici kara waxay kaa caawin kartaa barashada sida loogu diyaargaroobo iyo waxa la sameeyo. La xidhiidh Laanqayrt Cas ee Maraykanka deegaankaaga ama xafiiska maamulka xaaladda gurmadka si aad wax badan uga ogaato masiibooyinka mandaqaddaada.

La kulan qoyskaaga. Kala xajjoo sida loogu diyaargaroobayo xaaladaha gurmadka ah ee ay u dhawdahay inay ka dhacaan halka aad ku nooshahay, wax ka barato, ka shaqayso, kuna ciyaarto. Caddee masuuliyadaha xubin kasta oo qoyska kamida oo qorshee inaad u wada shaqaysaan sida koox. Haddii xubin qoys milatariga kujirto, qorshee sida aad ugu jawaabi lahayd haddii la ciidan keeno.

Ka Hadalka Masiibooyinka

Ka sheekaynta masiibooyinku waxay noqon karaan cabsi, gaar ahaan carruurta, ama qof ay ku adkaan karto la qabsiga nolosha caadiga ah. Daacad ahaw oo tognow. Waxa aan la garanayn wuxuu inta badan keenaa walaac badan marka la barbardiyo waxa la garanayo. Dhagayso waxa qofku leeyahay, baro sida ay dareemayaan iyo waxa ay ka biqi karaan. Dadka da'da ah iyo kuwa naafada ah waxay ka warwari karaan in waydiisiga caawimo marka masiibadaa ay qaadi karto madaxbannaanidooda. Ka hadal ikhiyaaro kala duwan ee kaalmo qoshana u samee.

Tallaabooyin qaad imika si aad uga hortagto waxyeelo soo gaadha gurigaaga xilliga masiibada.

Markaad ogaato dhibaatada ka dhacay bulshadaada, waxa jira waxyaalo aad samayn karto si aad u yarayso khatarta dhaawac ama waxyeelada hantiyeed. Waa kuwan soojeedimo.

Tornaado – Ku dar qolka badbaadada tornaadada gurigaaga, ama ku dar ilaalin dheeraad ah qol jiray si aad u ilaaliso badbaadada qoyskaaga xilliga tornaadada. Raadi daabacaadda FEMA 320 si aad macluumaad dheeraad ah u hesho.

Harikaan – Rakib shabaga haarikaanta. Gaagaabi geedaha ku ag yaal gurigaaga si aad uga hortagto waxyeelo ka timaad dhicistooda. Ammaan ka dhig sofitiskaaga si aad u xaqijiso inay siin qaab ay dabaysha iyo biyuhu u soo galaan gurigaaga. Hubso in albaabada laga soo galayaa ay leeyihii saddex hinjiye iyo quful.

Dab-duureedka – Isticmaal alaabta dhismaha ee dabka u adkaysata sida jilay iyo saydhing. Laamaha iyo dhirta dib u jar 30 fiit gurigaaga. Xaabadu waa inay ugu yaraan 30 fiit kuu jirtaa. Barnaamija ka hubi Ururka Ilaalinta Dabka Qaranka macluumaad dheeraad ah.

Cuntada - Sare uga qaad gurigaaga heeka daadadka ama tallaabooyin qaad si daadku aanu kuusoo gaadhin. Sare uga qaad biyaha/laydhkaaga iwm heerka daadka. Hubso inaad leedahay dalool ku filan daadku inuu ka baxo. Isticmaal alaabta dhismaha daadka u adkaysata markaad dhisayso ama dib u qaabaynayo. Qaadista tallaabooyinka sida kuwan waxay hoos u dhigi kartaa heerarka caymiska daadka.

Dhulgariirka – Badbaadi farnijarkaaga, qalabka korontada ku shaqeeya, iyo biyo kululeeyaha gidaarka ku tiirsan ama dhulka yaala. Rakib qabtayaal kabadhada iyo albaabada kabadhada. Hubso in qalabkaaga korontada ku shaqeeyaa ay ku xidhiidhsan yihiin xidhiidhiyayaal dabacsan. Ka fikir isticmaalka filim daaqadahaaga ama rakibaadda quraarado la baceeyey si aad uga hortago dhaawacyo ka yimaada quraaradaha jajaba.



Macluumaad dheeraad ah ee mashaariicdan, ama waxyaalo kale ood samayn karto si aad u ilaaliso gurigaaga iyo qoyskaaga, la xidhiidh waaxda bilayska deegaankaaga ama xafiiska maamulka gurmadka.

Qorshee waxa aad samayni hadday tahay inaad qaxdo.

Dooroo laba meelood ood qoyskaaga kula kulanto. Midi waa inuu noqdaa debadda dhaw ee gurigaaga waa intaa ooy dhacdaa xaalad gurmud lama filaan ah, sida dabka. Ka kale waa inuu noqdaa debadda jaarkaaga, waa intaa ood kusoo noqon waydaa guriga ama lagu waydiistaa inaad qaxdo.

Go'aanso halka aad tagi doonto iyo dariiqa aad qaadi si aad halkaas u tagto. Wuxaad dooran kartaa inaad tagto huteel, asxaab ama qoys la joogis meel badbaado leh, ama tagi kartaa gabbaad. Ku qabo tabobarrada qixista guriga. Ku tabobarta uga bixista guriga si dhakhso ah, iyo baabuur ku wadidda dariiqa qaxa loo qorsheeyey. Inta badan eed tabobarato, waa inta badan eed kalsooni dareemi doonto haddaad si dhab ah u qaxdo.

Qorshe u sii deg rabbaayaddaada. Arrimo caafimaad dartood, rabbaayadda lagama oggola gabbaadyada Laanqayrta Cas. Hayso liis tilifoonada huteelada rabbaayadda laga oggol yahay iyo gabbaadyada xayawaanka kuwaasoo ku dherersan dariiqaaga qixista waa intaayoo gabbaadka rabbaayadda la waayaaye. La xidhiidh bulshada daryeelistaa deegaankaaga ama gabbaadka xayawaanka si aad u waydiiso haddii gabbaadyada gurmadka rabbaayadda la furi doona masiibada.



do **1** thing

Himilada Do 1 Thing waa inay ku dhaqaajiso ashkhaasta, qoysaska, ganacsiyada iyo bulshadu inay u diyaargaroobaan halisaha oo dhan ooy noqdaan qaar masiibada u adkaysta.

YOOLKA: Awood u yeelo inaad si badbaado leh u buuxiso baahiyaha aasaasiga ah marka korontadu go'do.

Korontada

Koronto gu'istu waa xaalad gurmad ah taasoo inta badan ku xigta xaalad gurmad oo kale—sida haarkaan, tornaado, ama duufaan jiilaaleed. Taasi waxay u sii yeeshay ahmiyad gaar ah in hore loo sii diyaargaroobo. Wuxuu ku tiirsanahay korontada kulka, cuntada, iyo baahiyaha caafimaad. Xiitaa qalab naqaseed badani wuxuu u baahan yahay koronto si uu u shaqeeyo.

Dooro mid kamida waxyaalahan soo socda si aad u samayso bishan si aad si fiican ugu diyaargarawdo:

Tooshyada ku diyaarso meel dhaw hubina beetariyada tooshashka iyo raadiyawga.

Marka laydhka damo, hababka ugu badbaado badan ee laydh degdeg ah loo heli karaa tooshka ama laambadaha beetariga ku shaqeeya. Ku ilaali tooshka beetariyo cusub dhawr meelood gurigaaga oo idil una hubi inay si fiican u shaqaynayaan si joogto ah. Markasta hayso beetariyo dheeraad ah. Ka fikir iibsiga tooshka dib loo dabayn karo kaasoo dabaysnaan doona ilaa la isticmaalo.

Kasbo oo baro sida si badbaado ah loogu isticmaali karo dab-dhaliyaha fudud.

Adoo isticmaalaya dab-dhaliye si sax ah u xidhiidhsan oo xajmi kaafi ah leh muddada uu dabku maqan yahay waxay dhimi ama ugu dhawaan meesha ka saari raadka gu'ista korontadu ku leedahay noloshaada. Kahor intaanad iibsan dab-dhaliye, kala hadal korontoole xajmiga iyo nooca aad u baahan tahay. Ka fikir waxaad rabto in dab-dhaliyahaaga aad ku qabsato. Dab-dhaliyayaasha waxa loo isticmaali karaa in cuntada qabaw lagu ilaaliyo, lagu siiyo iftiin iyo koronto tilifoonada iyo tilifishanka, moofada korontada afuuufayaasha iyo tuurayaasha.



Marka kasta ku daa dab-dhaliyaha debadda. Waligaa ha ku isticmaalin dab-dhaliye gudaha guriga, guri hoose, ama geeraash. Waligaa ha isticmaalin xadhig dab-dhaliye ka yimi si aad ugu tallaasho mareeg gurigaaga ka jirta.

Habka ugu fiican eed u isticmaali karto dab-dhaliyaha fudud si aad ugu xidhiidhiso gurigaaga waa inaad isticmaaso damiye-danshe beddele ah oo uu rakibay korontoole sharciyeysan. Tani waxay ka ilaalin korontadu inay ku xad dhaafto xadhkaha korontada gurigaaga. Waxay sidoo kale ku ilaalin korontada dab-dhaliyahaaga ka timaad inay dib u soo dhexmarto khadadka korontada, taasoo dhaawici karta ama diliba karta dadka ka shaqaynaya khadadka korontada, ama waxay si lama filaan ah dib u tamarayn kartaa khadadka dhulka lagu danab tiray gurigaaga agtiisa. Waxa sidoo kale dhici karta inaad qalab si toos ah ugu xidho godadka ka baxa dab-dhaliyaha, laakiin hubso in wixii xadhko ka farcamaa uu dhererkoodu sax yahay ood cabbirto si aad u xalliso baahida korontada.

Abuur qorshe koronto gu'is – go'aanso waxa aad qaban karto kahor, inta lagu jiro iyo kadib gu'ista korontada si aad u yarayso saamaynta qoyskaaga ay ku leedahay.

Kahor gu'ista korontada:

- Ku buuxi meelaha madhan qaboojiyaha weel biyo kujiraan. Biyaha fadhiistaa waxay baro bixin hawada waxay ku ilaalin cuntadu inay muddo dheer jirto. Xasuusnaw inaad kaga tagto meelo bannaan weelka si barafku ugu fido.
- Ku hayso ugu yaraan hal tilifoon oo leh xadhiga qaybta gacanta gurigaaga. Tilifoono badan oo bilaa xadhig ahi ma shaqeeyaan korontadu markay go'do.
- Haddaad leedahay albaab geeraash furaha ootomaatigga ah, baro sida loo isticmaalo sii daynta xagga gacanta una fur sida gacanta loola tagayo albaabka geeraashkaaga.
- Isku day inaad ku ilaalso taangiga naqaska baabuurkaagu inuu kala-badh yahay ugu yaraan. Qaar badan oo kaalmaha naqaska ahi shaqayn maayaan marka korontadu go'do. Buuxi taangigaaga haddii duufaan wayn la saadaaliyo.
- Hubso inaad baabuur leedahay ama xadhiga ifiyaha fiishta ee tilifoonkaaga gacanta.
- haddaad isticmaasho qalab caafimaad oo gaar ah sida ogsijiin dhaliyayaasha ama qalabka dhiigga sifeeya, ogaysii shirkaddaada korontada.

Kadib gu'ista korontada:

- Ka saar fiishta qalabka korontada iyo elektarooniga. Marka korontadu soo laabato, waxa jiri kara jacjac taasoo dhaawici karta qalabka korontada ee waawayn ama elektarooniga nugul.
- Ha furin tallaagadaha ama qaboojiyayaahsa haddayna lama horaan ahayn. Tallaagadda aan la furin waxay ku haynaysaa cuntada qabaw ugu yaan 4 saac, qaboojiyaha aan la furina wuxuu ku haynayaa cuntada barafaw ugu dhawaan 24 saac.
- Iisticmaal raadiyaw beetari ku shaqeeya si aad war u qabto.



Badbaada koronto gu'ista

- Daadi cuntada haddii heerkulka tallaagaddaodu ka bato 40 digrii in kabaden 2 saac.
- Ka dheeraw khadadka korontada dhulka la galiyey iyo wixii ay taabtaan sida dayrarka am dhismayaasha.
- Waligaa baabuur ha dul kaxayn koronto dhulka la gashay; waxa dhici karta inay tamaraystaan.
- Waligaa ha isticmaalin dhuxul ama solaha naqaska dhisme gudihii. Waxa dhici karta inuu kugu bato kaarboon mono-ogsaydh.
- Haddaad ka fursan waydo isticmaalka shamac, u isticmaal si badbaado leh. Waligaa ha ka tagin shamaca oo shidmaya.



do **1** thing

Himilada Do 1 Thing waa inay ku dhaqaajiso ashkhaasta, qoysaska, ganacsiyada iyo bulshadu inay u diyaargaroobaan halisaha oo dhan ooy noqdaan qaar masiibada u adkaysta.

YOOLKA: Baro sida looga jawaabo si badbaado leh marka tilmaamaha loo baxsho inaad qaxdo ama gabbaad gasho.

Gabbaad Siin

Wakhtiga masiibada waxa lagu waydiisan karaa inaad qaxdo ama gabbaad gasho.

Kacsanaanta gurmadka waxa adkaan karta inaad u firsato waxa aad samaynayso. Baro waxa la sameeyo si loo ilaaliyo badbaadada qoyskaaga. Ku tabobaro qorshayaashaada tornaadada iyo dabka ee badbaadada. Haddii qoyskaagu ku tabobarteed, waxay u fiicnaan doontaa marka xaaladda gurmadku timaado.

Dooroo mid kamida waxyaalahan soo socda si aad u samayso bishan si aad si fiican ugu diyaargarawdo:

- Aqoonso gabbaadka ugu fiican ee duufaanka gurigaaga kuna tabobarta adiga iyo qoyskaagu.**

Doorashada meesha ugu fiican gurigaaga ama goobta shaqada si looga galoo tornaadada markasta ma fududa. Dhismayaal badan oo cusubi run ahaantii ma laha meel gabbaad fiican leh. Iisticmaal shuruucdan si aad u ogaato gabbaadka tornaadada ee ugu fiican:

- Ka dheeraw daaqadaha iyo daaqadaha saqafka
- Gabbaadso “hoos oo gudaha ah” – U dhaxaysii gidaarada ugu badan ee suurogal ah adiga iyo debadda (ka fikir bilifoona sidoo kale)
- Ka dheeraw qolalka leh siliiq balballaadhan
- Raadi meel qaadi karta qof kasta oo uu si fiican u joogi karo ugu yaraan 45 daqiiqo

Haddaad ku nooshahay meel ay ka dhici karto haarikaan, u diyaargaraw ilaalinta qoyskaaga iyo hantidaada. Ku qari daaqadaha loox ama saqafkyada haarikaanta marka digniinta haarikaan la soosaaro—ha isticmaalin xadhig. Haddii lagugula taliyo inaad qaxdo, samee. Haddii kale, gudaha jooga oo daaqadaha ka dheeraw ilaa duufaanku gabii ahaanba ku dhaafo.

Baro sida badbaado leh gabbaad loo diyaarsado.

Xaaladda gurmadka ah sida kiimiko qubata, waxa lagu sheegi karaa inaad gabbaad diyaarsato. Tani waxay ka dhigan tahay inaad ka dhigto meesha halka aad joogto meel badbaado leh ilaa khatartu tagto. Amarrada gabbaadka diyaarsiga waxa la bixiyaa marka ay khatar noqon karto inaad debadda tagto.

Ogaysiis – Dhacdada walxo halis ah, waxa la dhawaajin karaa digniin si loogu sheego dadka meesha deggen in ayna badbaado lahayn in debadda la joogo. Ka jawaabayaasha gurmadka ayaa aadi kara albaad ilaa albaab meesha la saameeyey, ama waxay isticmaali karaan codbaahiyayaal bilayska ka yimaad ama gaadiidka dabka si ay tilmaamo u baxshaan.

Macluumaadka waxa sidoo kale laga sii dayn tilifishanka ama raadiyawga iyadoo la isticmaalayo Nidaamka Digniinta Gurmadka.

Waxa la sameeyo dhacdada walxo khatar ah – Waxa ugu horreeya ee la sameeyaa marka kiimiko daadato ama dhacdo walxo kale oo halis ahi jirto waa in la helo macluumaad. Haddii jawaabayaashu aanay meesha joogin si ay u bixiyaan tilmaamo, daar tilifishanka ama raadiyawga si aad u ogaato haddii mandaqaddaada la saamaynayo iyo tallaabooyinka la qaadayo. Waligaa ha wicin 911 si aad macluumaad uga hesho gurmud. Kaliya wac 911 haddaad dhaawacanto ama u baahato kaalmo.

Haddii laguu sheego inaad gabbaad diyaarsato waa inaad albaabada iyo daaqadaha oo dhan xidhaa marawaxadaha iyo mukeefyadana damisaa. U qaadaa qoyskaaga qol albaabadiisa iyo daaqadihiisu aad u tiro yar yihiin. Waxa laguu sheegi karaa inaad ku awdo tuwaalo ama xadhko dillaacyada daaqadaha iyo albaabada. Raacdaa tilmaamaha gurmadka si taxadar leh. Hubsataa inaad qaadato beetariyada raadiyawga si aad u ogaato marka khatarku dhammaato. Korontada mandaqaddaada waa la damin kara wakhtiga dhacdada.

Samee Baagga Tagista gabbaad siinta gurmadka.

Gabbaadyada daadguraynta gurmadka waxa la furi doonaa marka dadka laga soo daadgureeyo guryahooga. Meelaha badankooda gabbaadyada gurmadka waxa ka shaqeeya Laanqayrta Cas ee Maraykanka. Gabbaadka Laanqayrta Cas:

Laanqayrta Casi waxay bixin doontaa	Waxaad u baahan kartaa inaad keento	Aan laga oggolayn gabbaadka
<ul style="list-style-type: none">Sariir lagu seexdoCuntooyin iyo biyo moorgaraysanKalkaaliso daryeelka caafimaad ee aasaasiga ahMacluumaadka kusaabsan masiibada ka timid saraakiisha dadwaynaha	<ul style="list-style-type: none">Barkin iyo BusteDaawayntaada gaarka ah iyo agabka caafimaad (ama liis ah waxaad qaadanaysa, dooska, iyo magaca Diktoorka)AqoonsiDhar beddelKaadhadh iyo jaraa'iddoAgabka raaxada	<ul style="list-style-type: none">Hubka ama KhamrigaRabbaayadda (laga reebo xayawaanka lagu shaqaysto)



Laanqayrta Casi waligeed siin mayso macluumaad kugu saabsan cid kale adoon oggolaan. Waligeed khidmad ay qaadaa ma jirto gabbaad siinta gurmadka.



Himilada Do 1 Thing waa inay ku dhaqaajiso ashkhaasta, qoysaska, ganacsiyada iyo bulshadu inay u diyaargaroobaan halisaha oo dhan ooy noqdaan qaar masiibada u adkaysta.

YOOLKA: Ka war hay una diyaargaraw baahiyaha gaarka ah ee qoyskaaga.

Baahiyaha Gaarka ah ee Qoyska

Qoys kastaa waa gaar. Ma jiraa ilme yar gurigaaga? Cidi qoyskaaga kamid ahi miyey leedahay xaalad caafimaad oo u baahan daawayn? Ma leedahay rabbaayad? Kahor masiibada, kala hadal qoyskaaga baahiyaha gaarka ah ee qoyska. Samee liis alaaboo gaar ah ood u baahan kartid masiibada.

Dooroo mid kamida waxyaalahan soo socda si aad u samayso bishan si aad si fiican ugu diyaargarawdo:

- La fadiiso xubnaha qoyska si aad u ogaataan baahiyaha gaarka ah ee qoyskaaga.**

Waa maxay alaabada xubnaha qoyskaagu aanay ka maarmi karin 72 saacadood? Halkan waxa ah tusaalayaal ku abuuri kara baahi gaar ah qoyskaaga:

- Carruurta yaryar
- Daawooyinka dhakhtar qoray (hayso in saddex maalmood kugu filan)
- Agabka caafimaadka la xidhiidha (Tusaale, baahida qofka macaanka qabaa u qabo sirijja insulinta, masaxyada isbiirtada, guluukomitirka)
- Aaladaha wax kaaba (okayaalah, ulo, iwm.)
- Rabbaayad

Markaad degdegsan tahay, waxa fudud inaad ilawda waxyaalo yaryar laakiin muhiim ah. Agabka guud sida xafaayadaha cuntada rabbaayadda fududaan mayso inaad hesho kadib masiibada. Isku dayga noocyoo cusub cunto ama foormula ah, ama qaadasho la'aan agabka raaxada, waxay ka dhigi karaan masiibada mid ka dhib badan carruurta iyo rabbaayaddaba.

Kala hadal carruurtaada waxa la sameeyo dabka, gurmadka caafimaad, ama masiibada. Hubso inay yaqaanaan halka qalabka gurmadku ayaa yaalaan, sida (yo marka) la Waco 911, iyo cidda la wacayo hadday ku heli waayaan xaalad gurmad.

Qorshe samee si aad u xaqijiso rabbaayadda in la daryeelo masiibada.

Masiibo ayaa dhici karta adoo guriga ka maqan. Jaarkaaga waxa dhici karta in la daadgureeyo, ama waxa ku xannibnaan kartaa meel kale mana awoodid inaad guriga aado. Ka fikir waydiinta jaar aamin ah inuu insha ku hayo rabbaayaddaada haddaanad guriga iman karin masiibo ama xaaland gurmadi dartood. Waxa dhici kara sidoo kale inaad waydiisato inay qaadaan rabbaayaddaada haddii daadgurayn la amro adoon guriga joogin. Hubso inay raali ka yihiin rabbaayaddaada, iyo inay ogyihiin halka ay yaalaan qoolka iyo agabka kale.



Ogow, rabbaayadda lagama oggola gabbaadyada gurmadka intooda badan. Kala hadal wakaaladda maamulidda xayawaanka deegaankaaga ama bulshada daryeesha ikhtiyaarada gabbaad siinta rabbaayaddaada xilliga masiibada.

Haddii adiga ama qof kale oo qoyskaaga ahi naafyo yahay, abuur qorshe daad gurayn oo anfacaya.

Dadka naafada ah ayey masiibadu aad u saamaysaa marka la barbardhigo bulshada inteeda kale, inta badana waxa ugu wacan iyadoonay jirin adeegyada loo baahan yahay. Halisaha sida dabka duurka, daadadka, iyo duufaantu waxay keeni karaan daadgurayn. Haddaad naafyo tahay kuna nooshahay meel waxyaalahani ka dhici karaan, hubso inaad leedahay qorshe daadgurayn:

- Hubso inaad ku biirtay nidaamka ogaysiiska gurmadka ee bulshadaadu bixiso. Nidaamyada ogaysiiska qaarkood waxay kaliya ku dhacaan tilifoonka xadhiga. Haddaad isticmaasho tilifoonka gacanta, waxaad ugu biiri karta si gaar ah.
- Adeegyada baarataraansit waxa dhici karta inaan la helin marka masiibadu dhacdo. Hadda la hadal bixiyahaaga baarataraansit si aad u ogaato waxa ay yihiin adeegyada ay bixin karaan marka daadgurayntu bilaabanto.
- Haddii adeegyada baarataraansit aanay jirin, qorshee qof kale inuu ku qaado haddii daadgurayn la amro. Hubso inay kuu yimaadaan ILAA aad u sheegto inaanay iman. Qaabkaas jiri maayo wax jaahwareer ahi marka wakhtiga ay gaadho. Haddaanad qixi karin, wac 911 si aad goobta aad joogto ugu sheegto.
- La hadal qaybta Laanqayrta Cas ee deegaankaaga ama ururada kale ee bixiya gabbaadka gurmadka bulshadaada. Hubso in baahiyahaaga la buuxin karo gabbaadka gurmadka. Ka fikir irridaha iyo xamaamyada jira, hababka la xidhiidhka shaqaalaha gabbaadka, adeegyada iyo agabka caafimaad, iyo qalabka ama aaladda wax kaabta eed u baahan karto. Haddaad leedahay xayawaanka lagu shaqaysto, kala hadal waxa ay siin karaan xayawaanka, iyo waxa aad u baahan tahay inaad u soo qaado. Hubso inaad beetariyo qaadato ama dabeeye ee wixii aalad wax kaabta ah agabkaaga gurmadka.



do 1 thing

Himilada Do 1 Thing waa inay ku dhaqaajiso ashkhaasta, qoysaska, ganacsiyada iyo bulshadu inay u diyaargaroobaan halisaha oo dhan ooy noqdaan qaar masiibada u adkaysta.

YOOLKA: Biyo ku filan 3 maalmood u hay qoyska. Tani waxay noqon kartaa 3 galaan qofkiiba.

Biyo

Haddii biyaha aad ka hesho nidaamka magaalada ama gurigaagu leeyaha ceel, biyahaagu waxay ku xidhan yihiin quwad haysasho si aad nidaamka u socodsiiso. Marka korontadu go'do waxaad la kulmi doontaa biyo la cabbo oon jirin. Waxaad sidoo kale u baahan kartaa biyo la cabbo oo gurmadi ah haddii biyahaagu wasakhoobeen. Ceelasha gaarka ah iyo nidaamka biyaha magaalada waxay u nuglaan karaan wasakhaw marka masiibada.

Dooroo mid kamida waxyaalahan soo socda si aad u samayso bishan si aad si fiican ugu diyaargarawdo:

- Libso oo kaydi biyaha caagadaha ah ee la iibyo oo 72 saac kugu filan (ama kabadan – ilaa laba toddobaad).**

Biyaha ku filan qof saddex maalmood waa 3 galaan (hal galaan qofkii maalintii). Sidoo kale ku dar hal galaan oo dheeraad ood ugu talogasho rabbaayadda dhexe. Galaankaasi waa inuu jiraa saddex maalmood, laakiin qorshee in kabaden ama kayar haddii rabbaayaddaadu wayn tahay ama yar tahay.

1 maalin, 1 qof = 1 galaan (ama 128 wiqiyadood) = 7 - 20 dhalo wiqiyadeed = 4 litir
3 maalin, 1 qof = 3 galaan (ama 384 wiqiyadood) = 21 - 20 dhalo wiqiyadeed = 12 litir

Xaaladda gurmadka, waa inaad cabtaa ugu yaraan laba rubuc galaan (hal badh galaan) oo biyo ah maalintii. Cab 3-4 badh galaan maalintii haddaad joogto meel kulul, uur leedahay, bukto, ama ilme tahay. Qaar kamida biyahaaga gurmadka waxa loo isticmaali doonaa karsimada ama maydhista.

Haddaad iibsato biyaha caagadaha kujira ee la iibyo, waa in la beddelaa sannakiiba mar. Ku kaydi biyaha meel qabaw oo madaw si aad u ilaalso inay cusayb dhadhamaan muddo dheer.



Haddii biyuhu sii dhammaanayaan, waaligaa biyaha yaryarayn. Cab inta aad u baahan tahay in badana berry raadi.

Caagado ku shub biyo 72 saac kugu filan guriga.

Haddaad ka hesho biyahaaga ceel gaar ah, jeermiska ka dil biyahaaga qasabadda kahor intaanan caagadayn. Ku dar lix dhibcood oo jaafeel ah galaan kasta oo biyo ah, si fiican u rux, kadib daa 30 daqiqo ha fadhiistaane. Haddaad ka hesho biyahaaga nidaamka biyaha magaalada, baahi looma qabo inaad jeermis dile ku darto biyaha qasabadda kahor caagadaynta.

Beddel biyahaaga lix bilood oo kasta haddaad caagadaysay biyahaaga. Markasta nadiifi caagadaha intaanad dib u dhaamin. Ku kaydi biyahaaga meel qabaw oo madaw.

Nadiifi caagadaha kahor dhaaminta:

- (1) Ku maydh weelka saabuunta weelka biyona kaga rog
- (2) Ku nadiifi Milan ah 1 mulqaacad dareeraha jaafeelka ah rubuc biyo ah ee dhammaan oogada gudaha ee weelka
- (3) Daa hawadu ha qallajisee ugu yaraan hal daqiqo.

Isticmaal caaqado bac ah oo fur adag leh. Joogagga caanuhu ma noqdaan biyo kaydiye fiican, si fiican uma xidhmaan, biyaha lagu shubaana marmarka qaar waxay muujiyaan dhadhan bacbac ah. Kaliya isticmaal caagadaha hore ay ugu jireen sharaabyo (Caagadaha bacda ah ee sharaabka ayaa aad u fiican). *Eeg bogga hore si aad u ogaato inta biyo ay tahay inaad u diyaariso qoyskaaga xilliga gurmadka.*

Baro sida loo siiyo biyo la cabbi karo qoyskaaga wakhtiga masiibada.

Kulayliyaha Biyaha – HA isticmaalin haddii taangiga ama qasabadda ay ku dhex jireen biyo daad ah!

- (1) Dami gaasta ama danabka kulayliyaha biyaha (ka dami danabka fuyuuska ama sanduuqa jabinta, bakhtii gaasta adoo helaya kaantaroorka siinaya kulayliyaha biyaha kulul rogayana gacanta kaantaroorka si uu gudbo – kuma xidhiidhsana – khadka gaasta)
- (2) Bakhtii kantaroorka biyo qaadashada (waa inuu ku dhaw yahay kulayliyaha biyaha)
- (3) Fur bullaacadda sagxadda taangiga
- (4) Fur qasabad biyo kulul (biyuhu waxay ka shubmi taangiga, maya qasabadda)

Daadi dhawrka galaan ee hore hadday kujiraan hadaa daxal ah. Ha daarin gaasta ama danabka mar kale ilaa taangiga dib loo buuxiyo.

Qasabada

- (1) Xidh kantaroorka biyaha ee wayn ee biyuhu guriga kasoo galaan (inta badan u dhaw biyo qiyaasaha haddaad isticmaasho biyaha magaalada).
- (2) Daa hawo ha soo gasho beebabka adoo furaya qasabadda ugu sarraya gurigaaga.
- (3) Ka dhaanso biyaha qasabadda ugu hoosaysa gurigaaga (waligaa biyo ha dhaansan qasabada dhexgalay biyaha daadka).

Barafka – haddaad leedahay barxad qaboojiye, ka fikir qaybta fadhisda ee biyahaaga. Tani waa faa'idada dheeraadka ah ee ay leedahay ku ilaalinta cuntada qaboojiyuhu inay jiri karto muddo dheer marka danabku go'.



do 1 thing

Himilada Do 1 Thing waa inay ku dhaqaajiso ashkhaasta, qoysaska, ganacsiyada iyo bulshadu inay u diyaargaroobaan halisaha oo dhan ooy noqdaan qaar masiibada u adkaysta.

YOOLKA: Hubso in cid kasta oo qoyskaaga ahi ay heli karto, fahmi karto, raacina karto macluumaaadka la helay xaalad gurmadi.

Shaqada, Dugsiga & Bulshada

Masiibooyinku waxay dhici karaan wakhti kasta. Haddaad guriga ka maqan tahay ma taqaan halka laga helo meelo badbaado leh? Ma taqaanaa waxa dariiqooyinka gurmadi ay yihiin dugsiga ilmahaaga ama goobtaada shaqada? Miyey dadka kugu tiirsani yaqaanaan waxa la sameeyo haddaan la xidhiidhi karin? Baro sida loo hubsado adiga iyo carruurtaadu inay badbaadaan masiibada, meeshaad doonto joogoo.

Dooroo mid kamida waxyaalahan soo socda si aad u samayso bishan si aad si fiican ugu diyaargarawdo:

- Hubso in dariiqooyinka gurmadi inay diyaar yihiin goobtaada shaqada ama dugsiga.**

Kala hadal loo-shaqeeyahaaga qorshayaasha gurmadi dhismaha meesha aad ka shaqayso. Kala hadal maamulayaasha dugsiga ilmahaaga iyo meelaha kale ee adiga iyo xubnaha qoyskaagu si joogto ah wakhti ugu qaataan qorshayaashooda gurmadi sidoo kale.

Siyaasabaha loo badbaado shaqada iyo dugsigaba:

- Hubi in dariiqyada daadguraynta iyo meelaha gabbaadyada tornaadada lagu calaamadiyey khariirad laguna dhejiyey dhismaha.
- Dhiirigali tabobarka iyo carbiska gurmadi.
- Ka caawi abuurista agab gurmadi xarunta.
- Baro halka dab-damiyayaasha iyo Automatic External Defibrillators (AEDs) ay yaalaan.



Xaashida xaqqiida “Qalabka Xaalada Gurmadi” ayaa sidda macluumaaad dheeraad ah oo kusaabsan alaabta gurmadi ee shaqada iyo dugsiga.

Sii alaabta gurmadka dadka kugu tiirsan (ardayda kolajka, waalidka da'da ah, iwm.).

U diyaari agabka gurmadka aasaasiga ah dadka ay dhici karto inay karin inay sidaa yeelaan ama kuwa ay dhici karto inayna kaba fikirin inay diyaarsadaan. Tusi waxa kamida alaabta kalana hadal masiibada.

Hubso alaabta diyaarsani inay buuxiso baahiyahooga khaaska ah. Tusaale ahaan,haddii qofi qaato daawo, ku dar liis daawo ah. Ardayga kolajka, hubso in alaabta diyaarsani kooban tahay si ay meel yari u qaadi karto.

Ardayda Kolajka

Kala hadala ardaydaada kolajka sida aad iskula xidhiidhi doontaan haddii masiibodo dhacdo. Xaqiji inay fahmeen in tilifoonada gacantu aanay shaqayn karin karin xilliga masiibada. Dooro cid aad la xidhiidho xilliga gurmadka kaasoo kunool meel kaa fog. La qorshee ardayda inay wacaan qofkaas hadday ku heli waayaan xilliga masiibada.

Booqo websaytka kolajka ardayda si aad wax uga ogaato qorshaha iyo dariiqooyinka dugsiga ee masiibada. Kolajyada qaar waxay bixiyaan lambar tilifoon ood wici karto xilliga gurmadka. Haddaanad ka helin lambarka websaytka, wac xafiiska oggolaanshaha oo waydiiso. Ku dar lambarka liiska lala xidhiidho xaaladda gurmadka. Hubso ardaydaadu inay yaqaanaan inay kusoo wacaan haddii gurmad ka jiro kambaska. Sidoo kale, hubso ardaygaagu inuu u diiwaangashan yahay wixii nidaam ogaysiis gurmad ka jira kambaska.

Caymis

La hadal wakaaladdaada caymiska si ay u ogaadaan haddii siyaasaddaadu daboolayso hantida ardaygaaga marka ay dugsiga ku maqan yihii. Waxaad u baahan kartaa inaad iibsato siyaasadda kireeyaha oo dheeraad ah. Sidoo kale la hubi sidaha caymiska caafimaadkaaga si aad u ogaato meesha ardaydaadu ay ka heli karaan daryeel caafimaad oo la daboolay dugsiga.

Baro sida kuwa kale ee bulshadaadu uga gaanshaantaan masiibada.

La xidhiidh maareeyaha gurmadka deegaanka, ama bilayska iyo waaxda dabka deegaankaaga, kana codso inay dib-u-eegaan qorshayaasha gurmadka dugsigaaga ama goobta shaqada. Sidaas ayaad ku xaqijin doontaa in waxa aad qorshaynaysaa aan dhabqin doonin jawaabta gurmadka marka wakhtigu yimaado. Tusaale, haddii dugsigaagu uu qorshaynayo inuu ardayda ku hayo meel cayiman si ay waalidku inuu qaado ugu sugaan, hubso in bilayska iyo waaxda dabku ku heshiiaan in meeshu badbaado tahay waalidkana loo oggolaan doono inay meesha yimaadaan xaaladda gurmadka ah.

Raadi haddii bulshadaadu samaysay dariiqyo daadgurayn xilliyada daadadka, duufaanta, ama masiibooyinka kale. ku dar macluumaadkaas qorshayaashaada. Ra'yi kusaabsan qorshayaasha ka hel dadka kale ee xaruntaada jooga. Waa si gaar ah u muhiim ah inaad ku darto dadka naafada ah. Hubso in qorshayaasha aad samaysay cid kasta anfacayaan.