



do **1** thing

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

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 gurmada waxa adkaan karta inaad u fiirsato 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 gurmada ku timaado.

Dooro 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 galoornaadada markasta ma fududa. Dhismayaal badan oo cusubi run ahaantii ma laha meel gabbaad fiican leh. Isticmaal 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 bilifoonka sidoo kale)
- Ka dheeraw qolalka leh siliq balbalaadhan
- 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 gabi ahaanba ku dhaafo.

Baro sida badbaado leh gabbaad loo diyaarsado.

Xaaladda gurmada 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 gurmada ayaa aadi kara albaad ilaa albaab meesha la saameeyey, ama waxay isticmaali karaan cod-baahiyayaal bilayska ka yimaad ama gaadiidka dabka si ay tilmaamo u baxshaan. Macluumaadka waxa sidoo kale laga sii dayn tilifishanka ama raadiyawaaga iyadoo la isticmaalayo Nidaamka Digniinta Gurmada.

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 raadiyawaaga si aad u ogaato haddii mandaqaddaada la saamaynayo iyo tallaabooyinka la qaadayo. Waligaa ha wicin 911 si aad macluumaad uga hesho gurmada. Kaliya wac 911 haddaad dhaawacanto ama u baahato kaalmo.

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

Samee Baagga Tagista gabbaad siinta gurmada.

Gabbaadyada daadguraynta gurmada waxa la furi doonaa marka dadka laga soo daadgureeyo guryahooda. Meelaha badankooda gabbaadyada gurmada 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 seexo• Cuntooyin iyo biyo moorgaraysan• Kalkaaliso daryeelka caafimaad ee aasaasiga ah• Macluumaadka kusaabsan masiibada ka timid saraakiisha dadwaynaha | <ul style="list-style-type: none">• Barkin iyo Buste• Daawayntaada gaarka ah iyo agabka caafimaad (ama liis ah waxaad qaadanaysa, dooska, iyo magaca Diktoorka)• Aqoonsi• Dhar beddel• Kaadhahd iyo jaraa'iddo• Agabka raaxada | <ul style="list-style-type: none">• Hubka ama Khamriga• Rabbaayadda (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 gurmada.