



## Hun iyo Qori



**Lamaanahaaga LOOMA ogola inuu haysto ama uu u dhawaado hub hadii:**

- Ay haystaan amar buuxa oo ilaalin ah oo hada iyaga ka dhan ah.
- Weligood hore loogu xukumay tacadiga guriga dhaxdiisa.
- Weligood hore loogu xukumay danbi.

### Wakhtiyada Is Dejinta:

- Hadii lamaanahaaga aan loo ogolayn inuu qaato qori laakiin uu haysto, kolayba, isku day inaad u sheegto bilayska ama sarkaalka Ilaalinta Dadka Lasoo Daayo/Kormeerka Maxaabiista Hore.
- Isku day inaad wax ka ogaato nooca qoriga lamaanahaagu uu haysto oo waxa aad ogaataa meesha uu dhigo.
- Hadii aad haysato caruur kula degan, isku day inaad lamaanahaaga ku qanciso inuu qoriga dhigo meel amaan ah oo aan caruurta amaankooda lagu sugi karo.
- Isku day inaad amaanka geliso hadii aad si amaan ah u samayn karto.
- Hadii ay amaan tahay inaad sidaa samayso oo aad taqaan sida qoriga looga saaro rasaaska oo qori rasaasta.
- Maskixiyani isku diyaari waxa aad samaynayso wakhtiga tacadigu socdo ee hubka la adeegsanayo.
- Hadii aad u samayn karto si amaan ah, isku day inaad sawir ka qaado qoriga si ay cadayn u noqoto.
- Isku day inaad macluumaad badan ka ogaato isticmaalka qoriga iyo amaanka qoriga onleyn.
- Hadii bilaysku ay yimaadaan gurigaaga waxay doonto ha noqoto sababtu e, isku day inaad bilayska ka dalbato inay baadhaan guriga oo ay qaadaan wixii hub ah ee ay helaan.

### Inta ay socota Dhacdada Tacadigu

- Isku day inaad ka tagto hadii aad si amaan ah u samayn karto.
- Dheh oo samee waxa aad karto si aad u dejiso xaalada ama waxa aad isku daydaa inaad wakhti dheeraad ah hesho, sida, "ka fikir caruurtaada", ama "Maaha inaad sidan samayso."



## Hun iyo Qori



- Hadii lamaanahaagu uu kugu fiiqo qoriga, isku day inaad caruurtaada ka fogaato si markaa aanay rasaastu ugu dhicin.
- Waxa aad la socotaa waxa kugu xeeran oo waxa aad eegtaa waxa kale ee aad isticmaali karto ee aad iskaga dhigi karto rasaaska.

### Hadii Lagu Rasaaseeyo:

- Waxa aad samaysaa wax kasta oo aad karto inaad ka baxsato.
- Waxa aad eegtaa meel aad ka bixi kasto oo ay ku jiraan inaad wax ka hoos gasho (waxyaabaha ayna xabadu kasoo tadin) iyo inaad is qariso (waxyaabaha aad isku qararin karto) ilaa inta macquulka ah. Waxa aad u kala wareegtaa 2-3 ilbidhiqsiba meesha aad ku dhuumaynayso iyo meesha xigta.
- Dhulka ku dhawaw oo siq marka aad doonayso inaad is qariso ama aad ka baxsato lamaanahaaga.
- Isku day inaad jeediso, dawakhiso, ama aad dhinto xawaaraha lamaanahaaga adiga oo samaynaya waxyaabaha sida bakhtiinta laydhka, inaad wax ku tuurto wax culus, kulul ama af leh; inaad isticmaasho dab damiyaha.
- La hadal 911 sida ugu dhakhsaha badan.

### Hadii Lagugu Dhufatay Xabad:

- U sheeg naftaada, "Waan noolaan doonaa."
- Wax kasta oo aad samayn karto samee si aad uga baxsato.
- La hadal 911 sida ugu dhakhsaha badan oo ka dalbo ambalaas iyo bilays. Hadii aad nad la hadli karin 911, isku day inaad adigu tagto meel amaan ah. Saar cadaadis nabarka oo kor u qaad meel ka saraysa wadnaahaaga ilaa inta macquulka ah. Hadii aad si aad ah uga dhiigayso nabarka gacantaada, ama lugtaada, isticmaal waxyaabaha aad heli karto (sida xadhiga kabaha, sil silad, masar, suun ama garan) oo waxa aad ku xidhaa meesha ka saraysa meesha nabarka si ay kaaga joojiso dhiigida. Hadii aanad haysan wax aad ku xidho ama uu nabarku ku yaalo meel kale oo jidhkaaga ah, waxa aad isticmaashaa buush inaad geliso nabarka oo aad si kumeel gaadh ah ugu xakamayso dhiigida.