

# Ka hortagga gubashada guriga

Afartii dab ee meel dhaawac ka geystaba saddex ayaa guryaha ka dhaca. Badanaa sida caadiga ah dayaacad ayaa sobobta dabka, laakiin xagga farsamada oo ay wax ka qaldamaan ayaa ah sobobha caadiga ah ee dabka keena. Waxaad xusuusataa in dabka oo laga hortagaa ayhad iyo jeer ka fududahay in la bakhtiyo dabka.



## SOBOBAHA KEENA GUBASHADA GURIGA

### KORONTADA OO AY WAX KA KHALDAMAAN

Guryahayaga waxa jira qalabyo qoronto ku socda oo nooc kasta ah. Qalbyadaasi waxay sobob u noqon karaan dab dhaca sobobta oo ah iyaga oo si xad dhaaf ah loo kuleyliyey ama si khaldan loo adeegsaday. Haddii aad uriso ur shaki leh ama aad cod ka maqasho habka dabka, waxa fiican in aad la xidhiidho qof dab ama koronto yaqaan ah. Marka la samaynayo xadhkaha dabka ama qalabka korontada had iyo jeer waxa ugu fiican in shaqada uu qabto qof khabiir ahi. Wixii kale ee intaas dheeri waa iyada oo la sameeyo tallaabooyin joogta ah oo loo baahan yahay si looga hortago gubashada dabka. Had iyo jeer TV:ga ka bakhtii halka dabka laga bakhtiyo, Ha oggolaan in ay shidnaadaan mashiinka dharka lagu engejiyo, mashiinka dharka lagu maydho, mashiinka weelka dhaqa marka aad guriga ka tageyso ama aad seexanayso.

Marnaba dharka ha ku engeji qalabka guriga diiriya ama dhagaxda qolka baastuuga ee laysku kulayliyo. Had iyo jeer xadhkaha dabka fiishta gidaarka ka saar marka aad isticmaasho qalabka roodhida lagu diiriyo iyo kaawiyaddaba. Waxaa fiican in aad rakibto qalabka ka is jara marka korontadu ay badato.

### DABKA SHAMACA EE BAXA IYO DABKA CAADIGA EE OLOLA

Shamacyada la iloobo ayaa sobob u ah gubasho badan oo guryaheenna ka dhacda. Ha ag dhigin oo ha u dhaweyn shamaca baxa daahyada ama TV:ga. Waxaad isticmaashaa shamac hayayaal ka samaysan "qalab fiican" tusaale ahaan, quraarad, dhoobo, ama waslad bir ah. Ha isticmaalin shamac hayayaasha looxaant ah. Waxaad caadeysataa in marnaba aanad qolka kaga tegin shamac baxaya oo shidan. Bakhtii marka hore!

Carruurto had iyo jeer faraha ayey la galaan dabka. Sidaas awgeed ayey muhiim u tahay in carruurto ay bartaan in dabka loo maareeyo si dabiici ah. Marna ha isku deyin in ilmaha aad kaga nixiso dab- Taasi waxay kordhinaysaa uun dafdaflanimada. Marnaba ilmaha kelidii ha kaga tegin dabka shamaca ee baxay ama dabka caadiga ee olola.

### SIGGAAR CABBIDA

Siggaar cabbidda ayaa ah badanaaba ta keenta ee sobobta dabka dhimashada keena. Ma fiicna in sariirta siggaar lagu cabbo taas waa laysku raacay. Khatar taas waxa la mid ah in siggaar lagaga seexo kuraasida fadhiga. Waxa kale oo muhiim ah in la qooyo waxa ku hadha haashteriga siggaarka lagu bakhtiyo ka hor inta aan la faaruqin.

### MADBAKHU WUXU NOQON KARAA HALIS AY DAB KA TIMAADDO

Dab badan ayaa ka soo bilaabma shawladda wax lagu karsiyo. Gubashada dheriga ama distida ayaa badanaa ah sobobta caadiga ah ee dabka keenta. Xaydha ama saliiduhu way gubtaan marka heer kulku uu kor u kaco, sidoo kale sida shamaca. Sidaas awgeed shawladda ha kaga tegin wax karsamaya marka aad ka baxayso madbakha.

Saacad korontada ka goysa shawladda iyo mashiinka kafeega lagu sameeyo ayaa fiican in la rakibo. Isla marka waxa fiican in laysku dayo in la ilaaliyo nadaafada marawaxadda madbakha sida ugu nadaafadda badan leh taas oo ah isda ugu fiican ee loo yarayn karo khatarta dabka ee madbakha ama kijada. Dufanka ama xaydha iyo macaanku sid fudud ayey u gubtaan.

### ALAABAHU GUBASHADA KHATARTA AH LEH

(Dareeraha gubashada khatarta aadka ah leh waxa ka mid ah baatrootka, T-isbiirtada, gaaska la shito iyo dareeraha hurinta dabka. Ku ilaali oo ku hay dareerayaashan weel ku habboon oo carruutu aanay gaadhi karin.

Qalabka wax lagu dubo ama lagu solo iyo waxa la midka ah ee uu ku jiro dareeraha dabka lagu huriyo. Marnaba ha isticmaalin baatroot ama T-isbiirtada.

Marnaba falaasadda wax laga buufiyo ha ku tuurin dab baxaya. Si xoog ah ayey u qarxi kartaa!

Gaaska la shita waa gaas gubasho khatar ah leh sidaas awgeed ayey maaraynta gaaskaasi aad muhiim u tahay. Xidh daboolka falaasadda gaasku ku jiro marka gaaska aan la isticmaalayn. Haddii gaaska la shito aad ku haysato doonnida ama guriga faagnaha ee la jiito waxa muhiim ah in la hubiyo meelaha ay iskaga xidhan yihiin, furarka iyo xadhkuhuda badanaa waa in aanay dhaawacmin.

### DABKA MEEL LA QABADSIIYEEY

Mandiqadaha guryaha la deggan yahay ay ku yaallaan ayey had iyo jeer dhibaato ka soo gaadhaa dabka la qabsaiyo. Sida ugu fiican ee arrintaas lagaga hortagi karaa waa iyada oo aan alaabada guban og la dhigin jaranjarta ama meelaha kale ee sida fudud loo gaadhi karo. Waxa kale oo weliba muhiim ah in la xidh qolka ugu sarreeya ee guriga, guriga qaybta dhulka ee hoose iyo geerashka isla markaana la hubiyo laambadaha laydhku ay shaqaynayaan. Taasina waa tallaabooyin adkaynaya ama xannibaya in guriga dab la qabadsiiyo.

## CAAWIMADAADA

### QALABKA DIGNIINTA DABKA

Marka gubashada dabka waxa ugu khatarsan ee dhimashada keena waa qiqa. Sidaas awgeed waxaad soo qaadataa qalabka digniinta dabka ee sheega ama ka diga qiqa halista isla maraana ku toosiya. Si joogta ah u hubi oo u kantarool qalabka digniinta dabka adiga oo tuujinaya badhanka tijaabada. Waxaad warbixin dheeraad ah ka sii akhriyi kartaa Ururka iswihishka ee ka Hortagga Dabka ee SBF:ta warqaddeeda talooyinka fiican ee "Qalabka digniinta dabka ee guryaha"

### DABDEMIYAHA GACANTA

Way fiican tahay in la haysto dabdemiyaaha gacanta si sida ugu dhakhsaha badan leh loo bilaabo bakhtiinta. Dhammaan qoysasku waa in ay yaqaanaan sida uu u shaqeeyo iyo meesha la dhigayo qalabka dabka lagu bakhtiiyaa. Waxaad warbixin dheeraad ah ka sii akhriyi kartaa SBF:ta warqaddeeda talooyinka fiican ee "Dooro dab bakhtiiyaha gacanta ee saxda ah"

### MAABKA MEESHA AMA GURIGA LA JOOGO

Samee maabka meesha ama guriga la joogo carruurtana ku dar qorshaha. Haddii ay suurtagal tahay- Eeg oo hubi in ugu yaraan aad haysato laba meelood oo ay ka baxaan dhammaan dadka qoysku. Eeg oo hubi in laga bixi karo haddii uu dab guriga ka bilaabmo. Sidaas awgeed xagga gudaha ha kaga soo xidhin handaraab! Maabka meesha ama guriga sudh meel dhammaan dadku ay ka arki karaan isla markaana go'aami meesha guriga dibeddiisa ee lagu kulmayo. Sii wanaaji fursadaha meelaha laga baxayo ee guryaha yaryar, tusaale ahaan adiga oo ku rakibaya jaranjarooyin gaar ah meelaha laga baxayo.

## Liiska hubinta –Gurigaagu aamin ma yahay?

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ka qaad qalabka deg degga u guban og ee ag yaall shawladda wax lagu karsado.   | <input type="checkbox"/> Bakhtii shamacyada baxaya marka aad qolka ka baxayso.  | <input type="checkbox"/> Hagaagsan oo shaqaynaya?   |
| <input type="checkbox"/> Ka saar fiishata xadhiga korontada ee makiinadda kafeega iyo makiinada furinka lagu diiriyo. Waxa fiican in aad saacad ku rakibto! | <input type="checkbox"/> Haddii fiyuusku inta badan uu go'o- waxaad la xidhiidha qof koronto yaqaan ah oo cillad baadh sameeye. | <input type="checkbox"/> Guriga ma ku yaalla dabdemiyaaha gacantu?  |
| <input type="checkbox"/> Eeg oo hubi in laambaduhu ay yihiin waat sax ah iyo tiro sax ah isla markaana aanay xadkuhu isku marnayn.                          | <input type="checkbox"/> Ka saar xadhkaha korontada iyo kuwa anteenada TV:ga marka hawedu roob onkod ah leedahay.               | <input type="checkbox"/> Huufar ama boodh-nuuge mari xagga dambe ee tallaagada ama qaboojiyaha.   |
| <input type="checkbox"/> Baddel fiishta derbiga ama xadhiga xumaada iyo boolasha dabca ee furma.  | <input type="checkbox"/> Hubi oo eeg in TV:gu yaallo meel bannaan oo hawo leh.  | <input type="checkbox"/> Hubi oo eeg in shamac hayayaashu ay yaallaan meel ka durugsan daahyada iwm isla markaana ay waxyaabaha lagu qurxiyey aanay ahayn kuwo gubta. |
| <input type="checkbox"/> Ha saarin oo ha ku dul engejin tuwaalka gacmaha ama qalabka kale ee guban og makiinada gur yaha kulayliya.                         | <input type="checkbox"/> Ka dul qaad TV:ga harqadaha, shamaca baxa kuwaas oo sobobi kara in gubasho timaaddo.                   | <input type="checkbox"/> Guriga ku rakib qalaba is gooya marka quwedda korontadu ay badato.   |
|   | <input type="checkbox"/> Marawaxadda kijada ma la nadiifiyey?   |   |
|   | <input type="checkbox"/> Ma jiraa qalabka digniinta dabku oo ma yahay mid   |   |

## HADDII AY WAX GUBTAAN – HAD IYO JEER WAC 112

Ururka iswihishka ee ka Hortagga Dabku waa urur xubin laga noqdo oo ka shaqeeya dab bakhtiinta iswidhan. Annaga oo adeegsanayna warbixin iyo waxbarasho ayaannu ka caawinnaa sidii dadka, shirkadaha iyo ururradu ay u qaadi lahaayeen mas'uuliyadda ka saaran ka hortagga dabka. Lambarka **telefoonka ee 08-588 474 00. www.svbf.se**