

Nooca 2aad ee sonkorowga

Waa maxay nooca labaad ee sonkorowga?

Dadka qaba nooca labaad ee sonkorowga waxay haystaan sonkor aad u badan oo dhiigooda ku jirta. Tan oo keeni karta dhibaatooyin caafimaad oo daran.

Ma ogtahay?

Badiba dadku inaysan ogayn inay nooca labaad ee sonkorowga.



Sonkorowgu wuxuu keeni karaa dhibaatooyin caafimaad

Sonkorowgu wuxuu waxyeello u gaystaa xididdada dhiigga – waxay keeni kartaa:

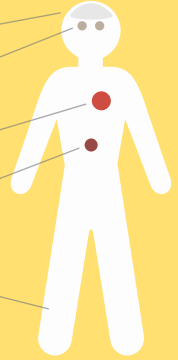
Istaroogga

Indho-la'aan

Wadne istaag

Kalyo fariisad

Goynta Xubin-jidhka ah



Sonkorowgu wuxuu kaloo keenaa:

- Waxyeello ilmaha aan dhalan
- Dhibaatooyin galmo

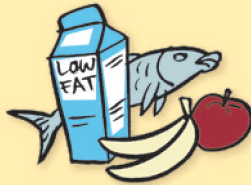
Hase ahaatee warka wacan waa in xakamaynta sonkorta dhiigga waxay caawin kartaa ka-hortagga dhibaatooyinkaas!

Dhaqtarkaaga iyo kalkaaliyahaaga ayaa:



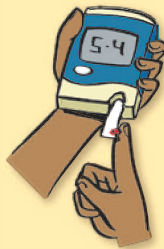
- Si joogto ah kuu arki kara si lagu baaro.

- Kuu diri kara dhaqtarka cunto-yaqaanka si aad uga hesho talooyinka wax-cunidda caafimaadka leh.



- Ku siin kara tilmaamo ku saabsan daaweynta.

- Ku bari kara sida loola socdo heerarka sokorta dhiiggaaga aymaraysa.



- Kuu diri kara kulannada waxbarashada sonkorowga.

Waxaad samayn karto:

- Cun 3 jeer maalintii, adoo ka bilaaba quraacda.
- Ka dhig kala-badh saxankaaga qudaarta cagaaran.
- Biyaha cab baddalkii cabitaanada sonkorta leh.
- Furuudka cun baddalkii keega, buskudka iyo cuntada fudud ee baakadaysan.
- Ka dhig cuntada banaanka asbuucii hal mar ama wax ka yar.
- Wax yar cun adigoo hadba cuna xoogaa cunto ah.



- Haddii miisaankaagu kordho – isku day inaad lumiso miisaanka.

- Haddii aad cabto khamriga, yaree xadiga aad cabto maaddaama ay saamayn karto heerarka sokorta dhiiggaaga iyo miisaankaaga.



- Noqo mid firfircoon si joogto ahna u-jimicso – 30 daqiiqo ama wax ka badan maalintii.

- Jooji sigaarka – sigaarku wuu uga sii darayaa dhibaatooyinkaaga caafimaad. Waxaad ka wacdaa lanbarkaan 0800 778 778.



Qorshahayga: isbaddallada aan samayn doono 3da bilood ee soo socota