

Sidan ayaad isu bad- baadin kartaa mudo sadx cisho ah

– Diyaar garow!



BORÅS
STAD



Is badbaadi adigu sadax cisho, 72 saac

Sidee baad diyaar ugu tahay haddii ay wax dhacaan?

Diyaar garowga xaaladda adag ee Iswiidhen ayaa ku dhisan in qof kastaahi qabto mas'uuliyadda ka saaran amaanada dalkeena, teena iyo tan dadka ehelkeena ah. Mas'uuliyadda ku saaran waxa loola jeedaa inaad u diyaar tahay maareynta xaalad adag isla markaana aad ka gudbi karto baahidda deg degga ah ee iman karta.

Haddii ay dhacdo masiibo weyn ama xaalad yar waxa dhowr maalmood qaadan kara in adeeggi bulshada soo noqdo oo u shaqeeyo si caadi ah. Maxaad sameyneysaa markaa? Haddii aad noqoto koronto la'aan. Kuleyli la'aan. Haddii aaney dukaamadacunto oolin.

Ka feker ka hor

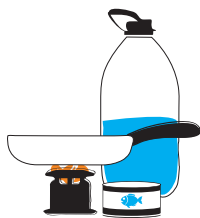
Si aad noloshaada u badbaadiso dhowr maalmood oo koronto la'aan ah, biyo la'aan ama cunto la'aan ma aha wax sahlan. Balse dadka badankiisu wey badbaadi karaan haddii ay ka fekeraan ka hor. Haddii aan is bedbaadino maalmaha hore ee arintu ba'an tahay waxey taa u sahleysaa kuwa qaba baahida ugu daran. Markaa waxa hantida bulshada loo isticmaalayaa in lagu caawiyo dadka ugu laciifsan ee ku jira qatarta, tusaale ahaan dadka da'da ah, kuwa xanuunsan iyo caruurta.

Liiska warbixinta

Xiliga ay timaado xaalad adag waxa dhici karta inaad noqoto tusaale ahaan kuleyliye la'aan, leyr la'aan, biyo la'aan iyo wax kaloo badan la'aantood. Waxan ururinay talooyinka sidaad ugu diyaar garoowi karto iyo waxa wanaagsan iney guriga kuu yaalaan.

Sanduuqa xiliga xaalad adag

Biyo iyo cunto



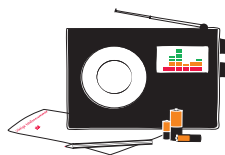
- Jiirikaan biyo
- Cunto aan xumaaneyn qaboojiye la'aan
- Kushiin xero dibadeed iyo shidaal
- Dibedda waxad isticmaali kartaa mashiin wax lagu dubo

Kuleyl iyo leyr



- il kuleyliye kale, wixi macquula
- Toosh iyo bateri saa'id ah
- Shumac, leyr kuleyla
- Kabriid, qaraaxad
- Dhar kulul iyo bustooyin

Information



- Radiyo bateri ku shaqeeya
- Liis telefoonada muhimka ah oo warqad ku qoran

Intaa waxa dheer



- Farmashiye guri ee daawooyinka muhimka kuu ah
- Alaabta nadaafadda
- Lacag kaasha

Biyo iyo cunto

Qofka qaan-gaarka wuxuu qiyaasti maalinta qaataa dareere gaaraya sadax litir isagoo u qaata qaab cabitaan iyo cunto. Cuntada badankeeda waa iney tahay mid aan u baahneyn qaboojiye ama talaajad waana iney tahay mid sahal loo diyaarin karo.

Cunto loo baahan yahay inaad heysatord

Bariis	Cunto gasaceysan (furutto, hilib, qudaar)	Rooti la qalajiyey
Baasto	Cunto talaajad lagu qalajiyey	Buskud
Bur	Maraq budo ah	Cabitaan la qaso
Firin qamadi	Nacnac	Kafee deg dega
Digir/atar	Shukulaato	Shaah
Saliid cunto	Sokor	
Margariin	Rooti adag	

Telefoonada muhimka ah

Lambarka deg dega, SOS	112
Lambarka warbixin qaran xiliga xaaladaha adag	113 13
Tala siin caafimaad	1177
Boliis	114 14
Adeegga samatabixinta	033-17 29 00
Borås Stad, växel	033-35 70 00

Warbixin muhima ee dadweynaha, VMA

(Oo haddana loogu yeero Fredrik) waa signaalo digniin ee dadweynaha. VMA waxa loo isticmaalaa u digidda iyo wargelinta dadweynaha markey dhacaan shilal waaweyn iyo dhacdooyin qatara. Signaalka digniinta ayaa dhaca 7 ilbiriqsi. Kadib waxa ku xiga 14 ilbiriqsi oo aamusnaana. Kadib haddana signaalka yaa bilowdo. Marka qatartu dhamaato waxa la maqlaa signaal dheer mudo 30 ilbiriqsi. Signaalka waxa la tijaabiyaa isniinta koowaad ee maarso, juun, sebteember iyo diseember saacadda 3-da galabnimo.

Waxad sameyneyso marka laaramku dhaco:

1. Dhismaha gal!
2. Xir albaabada, daaqadaha, marawadaha dabeysha iyo marawaxadaha.
3. Dhageyso raadiyaha ama daawo telefishanka (Sveriges Radio iyo TV).
4. Eeg www.krisinformation.se.

Wax intaa dheer ka aqriso: www.dinsakerhet.se

