Waxaad martay dhinaca xaalad murugu leh. Waxaad lumisay qof adiga kuugu dhow, ayaa shil ku dhacay, isdhaawacday, ama aad la kulantay rabshad. Waxaad la kulantay dhacdo naxdin leh ama ku jirtay xaalad halis ah. Qof aad daryeeshid ayaa sameeyay ama isku dayay isdil.

Kadib markii aad la kulantay dhacdo naxdin leh, gabi ahaanba waa caafimaad oo caadi ah in lala kulmo falcelino. Mararka qaarkood adiga oo ka fakaerayo wax ku saabsan waxa dhici karo waxay sidoo kale sababi karaan dareemo xoogan.

FALCELINADA INTA LAGU JIRO DHOORKA MAALMOOD EE UGU HOREEYO

- Wax walba waxay dareemaan waxaan dhab aheyn, qarowga.
- Waxaad dhibaato ku qabtaa fahamka iyo ogolaanshaha waxa dhacay.
- Waxaad qabtaa madax xanuun, dareentaa lalabo, qabow dareentaa, dhididaa ama qabtaa kacsanaanta murqaha.
- Waad ka buubiyootay ama dareemahaaga ayaa si lama fillaan u qarxay, tusaale ahaan ilmeyn gaaban. Waxaad la kuolmi kartaa dareemaha dambiga, xanaaqa, cabsida, murugada ama roonaanta.
- Way kugu adkaatay inaad hurdootid ama aad si nasasho la'aan ah aad u seexatid.
- Aad qabtid milicsiyada soo noqdo ee dhacdada.
- Waxaad la kulmi kartaa dareemaha urarta iyo dhawaqyada oo arkaa sawirada walaaca ee dhacdada.
- Waxaad ka cabsaneysaa in wax ay dhacayaan markale, ka faker inaad waalaneysid ama aad ka naxsantahay inaad gaarkaaga ahaaneysid.
- Waxaad dareentay sida inaad u baahantahay inaad fahamtid waxa dhacay oo helay sababta ama qof la eedeeyo.

DAREENKA INTA LAGU JIRO ISBUUCYADA UGU HOREEYO

- Waxaad ula kulantaa dhacdada si culus muddo kadib.
- Waxaad dareentay walaac iyo dagid la'aan.
- Waxaad dareentaa xanaaq, si sahlan uga carootid fayuus walboo gaaban oo lahaatid waali xanaaq ah ee ay kiciso waxyaabaha yar.
- Aad murigeysantahay, niyad jabsantahay ama tabardarantahay.
- Dareemahaaga isma waafaqsana: waxaad dareentaa gargaar ee inay kuu suurtogashay inaad badbaadid laakin dareentay dambiile inaad nasiib ka laheyd dadka kale.
- Si sahlan ayaad u xanaaqday oo laga yaabo inaad si qalad ah u fahamtid dadka kale.
- Aad dhibaato ku qabtid xasuusashada iyo diirad saarida.

▶ Falcelinada dadka ee isla dhacdooyinka way kala duwanyihiin, iyo falcelinada qaarkood ka xoogan kuwa kale.

▶ Falcelinada caadiga ah ee dhacdooyinka aan caadiga aheyn hoos ayay u dhaceen waqti kadib. Waxaa laga yaabaa, si wakastaba, inay dib u dhacaan xittaa waqti muddo ah kadib. Falcelinadaada waxay kugu caawineysaa fahamka waaya aragnimada aad martay. Si ratiib ah waxaad heleysaa in ka badan naxdinta dhacdada oo waxay la socon kartaa noloshaada.

QAABABKA LAGU CAAWINAYO INAY NAF-SADAADA LA QABSATO

- Ka hadal waxa kugu dhacay adiga iyo dadka kale. U sheeg sida aad dareentay iyo waxa aad ka fakereysay labadaba inta lagu jiray dhacdada naxdinta iyo markaas kadib. Ka hadlida waaya aragnimada waxay kugu caawisaa inaad ku imaatid xiliyo.
- Dib ugu laabo halka ay gabigeed ka bilaabatay – haddii gabi ahaanba ay suurtogal tahay – iyo qof aad aaminsantahay, tusaale ahaan.
- La kulan dadka kale ee xaaladaada ku jiro.
- Joogtey jadwalada shaqada haddii ay kuugu adkaato inaad diirada saartid shaqooyinka loo baahanyahay. Kala hadal waaya aragnimadaada naxdinta kormeerahaaga guud iyo saaxibada si aad uga caawisid fahamka xaaladaada.
- Ku qaado muragada jimicsiga. Socod aad, tusaale ahaan.
- Ka fogow tirada xad dhaafka ah ee qamriga iyo daawada dajiyaha.
- Dhageyso saaxibadaada kuu dhow iyo qoyska si aad u aragtid sida ay dareemaan. Way saameysay sidoo kale.
- Xasuuso in falcelinadaada ay caadi tahay oo ka qeybtahay nidaamka. Haku joogteyn cabsi ama dareemaha la yaabka leh laakin ha baxaan.
- Oohinta way caawisaa.
- Mararka qaar way fududahay inaad ku muujisid dareemahaaga dhinaca tallaabo badelkii hadalka. Sawir, riinjiyey, qor, ciyaar ama jimicso.

CARRUURTA TAAGEERADA U BAAHAN

- Carruurta waxay uga falceliyaan dhacdooyinka naxdinta isla qaabka qofka weyn.
- Kala hadal carruurta wax ku saabsan waxa dhacay.
- Ku dhiirogeli iyaga inay muujiyaan dareemahooda iyada oo la ciyaarayo ama la sawirayo, tusaale ahaan.
- Haka qarin dareemahaaga gaarka ah wax badan.
- Sii carruurta waqtiga ay ku fahmaan.
- Kobci dareenkooda ee badbaadada iyada oo la joogteynayo jadwalada caadiga ah.

MARKA CAAWIN LA RAADINAYO

- Si joogta ah ayaad u walaacsantahay, murugeysantahay ama walaacsantahay.
- Way kugu adkaatay inaad hurudo ama hurdadaada waa nasiinyo la'aan.
- Diirada ma saari kartid.
- Kama soo kabsan kartid shaqada.
- Waxaad qabtaa aastaamaha jirka ee aanan la sharaxin.
- Ma lihid cid aad la hadashid.
- Xiriiradaada way dhibaatoodaan iyo adna waad ku lifaaqantaa nafsadaada.
- Waxaa kaa lumay rabitaankaaga aad ku noolaatid.
- Waxaad isticmaaleysaa daawooyin badan ama qamri.
- Waxaad dareentay is-dil.

▶ Caawin ka raadi haddii aad qabtid kuwa ka mid ah aastaamahaan

HALKA LAGA HELAYO CAAWIN

Xarumaha daryeelka caafimaadka iyo isbitaalada, kooxyada dhibaatooyin iyo xarumaha kala duwan, adeegyada daryeelka caafimaadka shaqada, xarumaha adeegyada bulshada, xarumaha daryeelka caafimaadka maskaxda, xarumaha caafimaadka la talinta qoyska, kaniisadaha iyo hay'ado badan oo dhammaan caawin bixiya.

LEEMANKA CAAWINTA WADANKA OO DHAN

- Qadka caawinta dhibaatada wadanka oo dhan ee Ururka Finnish ee Caafimaadka Maskaxda: 010 195 202
- Horyaalka Mannerheim ee qadka la talinta Daryeelka Canuga ee carruurta iyo dhalinyarada: 116 111
- Taageerada Dhibanaha Finland: 116 006

▶ Sidoo kale caawin ayaad weydiin kartaa dhinaca lambarka degdega guud 112.

CAAWINTA WAXAA DHINACAAN LOOGU BIXIYAA

Punainen Risti

Waxaad martay waaya aragnimada naxdinta