

**Raad qaad qaatku waxbuu baranayaa**

Ilmahaagu wuxuu kordhinayaa dhaqdhaqaaqiisa waxaanu iminka bilaabay inuu socdo. Waxaani ilmahaagu noqday mida wax walba xiiseeya oo fura armaajooyinka, Iswiijadana way shidaan bakhtiyaana waxayna raadiyaan alaab xitaa haddii ay ka qarsoontahay. Da'dan ilmahaagu wuxuu doonayaa inuu wax walba tijaabiyo isaga oo gelinaya afkiisa.

**Wawalka guud ee badbaadada**

- Ku mergashada cuntada aan haboonayn.
- Ka soo dhicista kursiga dheer, Tarooliga wax lagu soo adeekto ama baraamka iyo jaranjaro uu ka soo dhaco.
- Gubashada ay keento ilmaha oo qasabad biyha kulul fura ama ta qobayska ama kuba kufaba.
- Isagoo ka soo jiida digsi shoolada oo isku daadiya wax kulul.
- Isagoo u dhawaada sumo khatar ah, daawooyin iyo milanada weelka lagu dhaqo oo markii hore ka durugsanana.
- Gubashada ay keento kulayliyaha guriga ama dab aan lahayn waxyaabaha wa ka ilaaliya.
- Baabuur ku jiira marinka baabuurta.

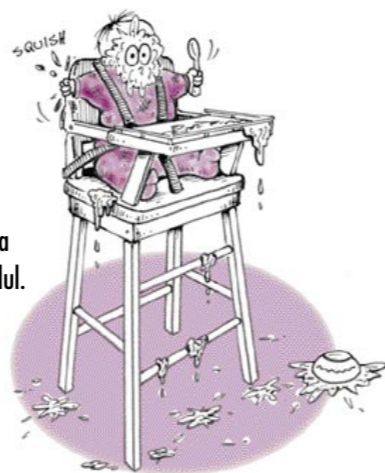
**Qobayska**

- Ku xir ilaaliyaha heer kulka biyo kululeeyaha. Biyo kululeeyaha qolka qobaysku waa inuu ugu badnaan noqdaa 50°C. La xiriir farsamayaqaanka qasbadaha ama ururka qasbad yaqaan laha talo ahaan.
- Marka aad buuxinayso saxanka qobayska, marka hore biyaha qabow fur, ka dibna kulaylka, markaas isku dar si ay u noqdaan dhexdhexaad.
- Ilmahaaga ha dhigin qobayska iyagoo wali biyuhu socdaan.
- Markasta tijaabi heer kulka biyaha intaanad u qobaynin ilmahaaga waa inaanu ka badanin 38°C.
- Had iyo jeer la joog ilmahaaga marka aad u qobaynaysid. Marka tilifoon la soo diro ama albaabka la garaaco, sii qaado ilmahaaga.



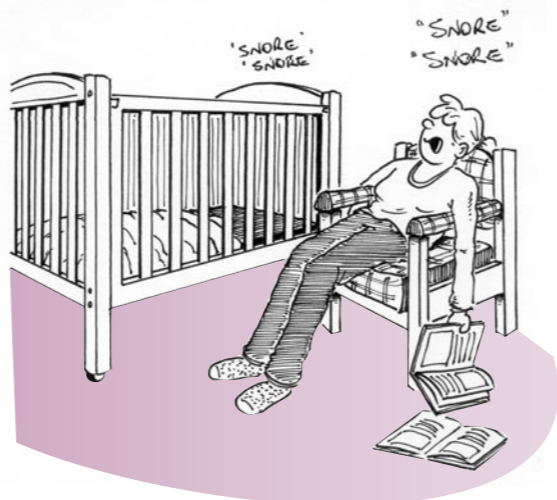
**Cuntada**

- Mar kasta ilmaha u xir suunka marka uu ku jiro kursiga dheer - waxa haboon ka 5ta meelood ka xirma ee garabka iyo sinaha, suumanka isdhafsana leh.
- Cuntada adag ama qalalan. Xusuusnow in cuntada qalan uu ilmaha raadqaadka ahi ku margin karo.
- Had iyo jeer ilaali marka uu ilmahaagu wax cunayo.
- Waligaa kor ha u qaadin marka aad gacanta ku haysid wax kulul. Wax yar oo ku soo duula ayaa khatar ku keeni kara ilmaha.



**Hurdada**

- U xir ilmaha dharka aan dabku si sahlan u qabsanin. Hubi waxyaabaha ku qoran dharka habeenkii la xirto.
- Ka qaad shayga u fududaynaya inuu ilmuhu ka soo dego xoolka.
- Ka fur waxyaabaha qoorta lagu xiro iyo guntimaha intaanad ilmaha seexin ka hor. Waxay ciijin karaan ilmahaaga.



**Ciyaarta**

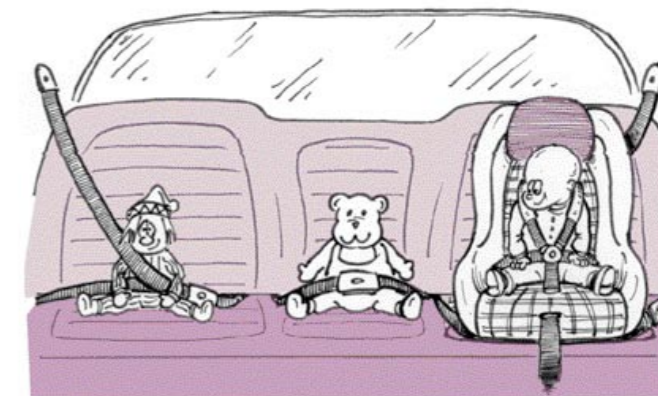
- Waligaa ha u ogolaanin in ilmahaagu la ciyaaro eeyga iyadoo la ilaalinahayn, gaar ahaan marka eeyga wax la siinayo.

**Guriga xagiisa dambe**

- Ka ilaali qorxda inta u dhexaysa 11.00ka subaxnimo iyo 3.00 fiidnimo marka ay khatarteedu badantahay. Isticmaal waxyaabaha qoraxda la iskaga ilaaliyo dhar fudud oo gacmo dheer ahaa u xir iyo koofiyad.
- Samee meel har leh oo ka durugsan harada, marinka baabuurta iyo waxyaabaha kale ee khatarta ah.
- Ogow wixii dhir ah ee sunna ee ku yaalla beerta kana jar.
- Ku samee taar shabaga ah waxyaabaha quruxda loo haysto sida Taangiga kaluunka.
- Ku quful cayayaan dilayaasha, Shidaalka mishiinka doogga lagu jaro, rinjiyada iyo sunta haramad si ayna caruurta u gaarin.
- Dhis xaydaanka harada ee is xira (Iskiis isku xira) eel eh albaabka hinjisayada badbaadsan leh, Ganjeelda leh maqnaadiista waa faqsan heerka Australian. Waxaana kaala talinaya Dawladda hoose.
- Hubi mar kasta xaydaanka harada iyo aalbaabkeeda kana qaad wixii ag yaalla xaydaanka oo ay caruurta uga fuuli karto dhinac harada.
- Faaruqi qalabada lagu dabaasho marka la isticmaalo ka dib meel ku xaree adigo kor u taagaya.



**Debeda iyo agteeda**



- Isticmaal kursiga caruurta safar kasta oo aa u baxayso.
- Waligaa ilmaha ha gaga tagin baabuurka kaligiis. Diiqada kulaylku waxa laga yaabaa inay u keento dhibaato.
- Kagaga daji ilmaha wada cirifkeeda.
- Ilmahaaga ilaali marka uu ku ciyaarayo qalabka ciyaarta u doorna qalabka ku haboon qiyaas ahaan iyo heerka horumarkiisa.
- Iska jir waxyaabaha khatarta ah sida harada dabaash ee aan la ilaalinayn marka aad saaxiib booqanayso.
- Far yar ayey qabsan kartaa hijisyada baraamka ama tarooligu wax lagu riixaa.
- Caruurta yar yari waxay inta badan kala soo baxaan dawooyinka baagaga – ka fogee baagaga dadka kale inay caruurta gaarto (gaar ahaan baagag ayeeyada).

**safe kids now Tilmaamaha guud ee badbaadada**

1. Ku dhaji karaka tilmaamaha gargaarka degdega ah (CPR) harada dabaasha.
2. Hubi in kursiga caruurta le'eg yahay raad qaadka qiyaas ahaan iyo culays ahaan. Hubi inay rakibaad hubiyeen xarunta rakibaada kuraasida caruurta.
3. Xaydaan meesha caruurta raad qaadka ahi ku ciyaarto harna u samee kana fogee marinka baabuurta.
4. Soo iibso ama samayso armaajo xiranta kuna rid kiimko khatar ah si ayna caruurta ugu dhawaanin.
5. Kala hubso dawlada hoose xaydaanka harada dabaasha si aad u hubiso inay sharciga waafaqsantahay.
6. Samayso sharci qoys marka la aga joogo harada dabaasha.
7. Ka fogee raad qaadka marka ay eeydu wax cunayso.
8. Soo iibso oo kaliya Lucbadaha ku haboon da'da iyo horumarka raad qaadka.

**Wixii macluumaad dheeraad ah la xiriir**

Kalkaalisada caafimaadka ee hooyada iyo dhalaanka ee degmadaada  
Laynka tilifoona 24 saacadood **13 22 29**  
Kala xiriir dawlada hoose ee degmadaad sharciga xaydaanka harada dabaasha Tilmaamaha tilifoonkooda  
Ururka badbaada noloshu ee Fiktooriya (Royal Life Saving Society of Victoria) weydiisa koorsooyinka gargaarka degdega ah iyo calaamadaha harada dabaasha (CPR training courses and pool signs) **9568 5822**  
Ku xirista kursiga caruurta baabuurka **1300 728 363**  
Xarunta badbaadada iyo talo ka bixinta eeyda iyo caruurta ee Isbitaalka Rooyal **9345 5085**