

**Xirfadaha uu baranayo ilmahaagu**

Iminka ilmahaagu wuu firinfircoonyahay waxayna sahamiayaan degaankooda. Waxay doonayaan inay wax walba sameeyaan iyadoo aanu caawin ama fara gelin waalidkoodu. Ilmahaagu wuxuu bilaabayaa inuu ordo boodo isagoon ka baqayn meelaha dhaadheer ama khatarta ah. Urta, dhadhanka iyo waxay alaabadu ka samaysantahay ayaa soo jiita. Tani waa marka saddex ka mid ah afartii caruuraba uu dhaawac gaaro, intooda badan Takhtarka ayaa la dhigaa.

**Danaynta badbaadada guud**

- Jirka ilmuhu wuxuu u culusyahay qaarka sare isu miisaan la aantoodu waxay keeni kartaa inay si sahlan isu miisaami kari waayaan.
- Armaajada oo ay gaaraan waa halka sunta iyo daawada lagu kaydiyo i
- Fuulista iyo ka boodida alaabta iyo ku ordida waxyaabaha wax muda.
- Dhaawacyada ka soo gaara biyaha kulul way ku badantahay kooxda da dan sababta oo ah waxay ka soo jiidan weel kulul ama koobab ay ku jiraan wax kululi oo ay ka soo dajistaan shoogada, kursiga ama miiska.
- Soo dhacaan qalabka garoonka ciyaaraha.
- Ku ordida wadada iyadoon aanay wax iska eegahyan sida marka ay kubadda soo qabsanayaan.
- Ku jirista caruurta yar yar marinka baabuurta waayo way adagtahay in la iska arko.

**Cunto siinta**

- Had iyo jeer isticmaal kursiga dheer ee leh suumanka 5 meelood ka xirma.
- Ku bilow dabecada ku haboon cunto siinta si aad ugu aamusiiso ilmahaagu marka uu wax cunayo.
- Haali marka uu ilmahaagu cunayo Saloolka ,nacnaca adag ama jibiska, cuntada darayga ah sida tufaaxa iyo daba casaha oo si yar yar loogu jar jaro. Lawska lagula talin maayo caruurta 5 sanno ka yar.



**Qobayska**

- Ka ilaali inuu ilmahaagu u dhawaado meesha qobayska marka aan la isticmaalhayn. Xir albaabka.
- Waligaa ha kaga takin meesha qobayska adigoo ilaalinahayn.
- Marka aad safaynayo meesha lagu qobaysto , biyo qabow marka hore ku shub , ka dibna biyo kulul, mar kalena biyo qabow iskuna dar si heerkulku dhexdhexaad u noqdo.
- Aanu yeelanin meelo koronto ah oo ay gaari karaan oo ku yaalla qobayska ama meel u dhow.



**Hurdada**

- Waxa laga yaabaa inuu ilmuhu bilaabo inuu ka soo dego Xoolka. Waxa laga yaabaana inay gaartay xiilgii Xoolka dhinca loo furi lahaa sariirtana la seexin lahaa
- Sariiraha isa saaran looguma tala gelin caruurta ka yar 8sanno
- Hubi baytariga Alaamka guriga hurdada si joogto ah
- Ku xir nalka habeenkii si uu ilmuhu u tago musqusha si kalsooniya



**Guriga**

- Soo iibi Lucbado ku haboon caruurtaada.
- Hubi in wixii sun ah meel durugsan oo badbaadsan la dhigo gaar ahaan armaajada quful adagna lagu xiro meel ugu yaraan dhulka u jirta 1.5 mitir
- Isticmaal muryadaha badbaadsan ee daaqadaha iyo albaabada hooseeya ama ku dhaji xubka firirka muraayada ilaaliya.
- Wax ku duub ciriyada fiiqan ee alaabada guryaha la dhigto
- Iska jir farta yar wax jari kara hinjiska albaabka-isticmaal albaab celiyaha ama qalbka faraha dhowra.



**Ku ciyaarista debeda iyo agteeda**

- Isticmaal kursiga caruurta ee hore loo soo jeediyo ilaa ilmuhu ka korayo miisaankiisuna gaarayo 18 kiiloo. haddii loo wareejiyo kursiga qiyaastiiisu tahay 14kiiloo, isticmaal kursiga dhexe xagga dambe ee suumanka leh.
- Waligaa ilmahaaga kaligii ha kaga tagin baabuurka isagoon la ilaalinahayn. Sii qaado ilmahaaga, xitaa haddii aad wax yar soo qabsanaysid.
- Iska jir khatarta biyaha. Qasbada biyaha, biyo mareenada, dhaamamka iyo harooyinka dabaasha ee halista u ah inay caruurta ku dhacdoda. Waligaa indhaha ha ka qaadin caruurta marka ay biyaha ku ag ciyaarayaan.
- Markasta gacmaha qabso ilmaha marka ay wadada u dhowyihiin una bilow inaad barto inay kaa caawiyaan iska fiirinta baabuurta inta aanad ka talaabin.



**Guriga xagiisa dambe**



- Waligaa ilaali marka uu ilmahaagu biyaha ag joogo.
- Waa sharci in lagu sameeyo xaydaan bad baadsan harooyinka gaarka ah ee Fiktooriya oo dhan Badbaadada caruurta waxay ku talinaysaa xaydaan leh ganjeelo is xirta oo leh ganjeelada maqnaadiista ee caruurta celisa
- U xir ilmahaaga koofiyad iyo shaati gacmo dheera ah isticmaalna kirimka cadceeda ee ku haboon caruurta Weydiiso talo farmashiyaha.
- Ilaali caruurtaada marka ay la ciyaarayaan eeyada
- U soo iibi ilmahaaga qalabka ciyaarta ee waafaqsan heerka Australia ee ku haboon da'da, qiyaasta iyo horumarkiisa.
- Hoos dhig shay biyaha nuuga qalabka lagu ciyaaro hoostiisa.
- U xir dharka aan dabku si fiican u qabsanin si ay u yaraato qabsashada dabku.
- Ka quful sunta harmaha, bacarimiyayaasha iyo qalbka beeraha maqaasiin.
- Ka nadiifi wixii qashin ah guriga xagiisa dambe.
- Hubi in ilmahaagu xiranyahay helmetka badbaadada marka uu fuushanyahay saddex shaaglayda,Iskuutarka ama baaskeelka.
- Hubi inaanay caruurta ku ciyaarin marinka baabuurta, marinka lugta ama wadada.

safe kids now

Tilmaamaha guud ee badbaadada

1. Hubi inaad leedahay xirfada gargaarka degdega ah ee CPRka (cardio-pulmonary resuscitation).
2. Ku dhaji kaarka tilmaamaha CPRka xaydaanka harada dabaasha.
3. Hayso Lambarka tilfoonka gargaarka degdeg ah haddii ay matalan arrin degdeg ahi dhacdo.
4. Hubi in kursiga caruurta ku haboon yahay qiyaasta iyo culayska ilmaha. Hubi rakibaad kursiga caruurta inay hubso xarunta rakibaada kuraasida caruurta.
5. Xaydaan meesha raad qaadku ku ciyaaro hadhna leh kana durugsan marinka baabuurta.
6. Soo iibso ama samayso armaajo qufulanta kuna rid kimikooyinka khatarta ah oo dhan si aad uga ilaalisno inayna caruurta u dhawaanin.
7. Weydii dawlada hoose in xaydaanka iyo ganjeelada is xirta ee harada dabaashu waafaqsantahay sharciiga.
8. Ka fogee caruurta eeyada marka ay wax cunayaan.
9. U soo iibi oo kaliya Lucbada ku haboon da'da iyo horumarka ilmaha.
10. U noqo tusaale fiican .Gacmaha qabso ilmaha wadada dhexdeeda. Adeec laydhadhka taraafikada kalana hadal marka aad go'aansato waqtiga iyo meesha aad ka talaabayso wadada.

**Wixii macluumaad dheeraad ah la xiriir**

Kalkaalisada hooyada iyo dhalaanka laynka 24 saacadood	13 22 29
Dawlada hoose weydiiso tilmaamaha	tilfoonada sharciyada xaydaanka harada dabaasha
St John's Ambulance weydiiso koorsooyinka kala duwan ee gargaarka deg dega ah	9696 0000
Hay'ada Laanqayrta cas weydiiso koorsooyinka gargaarka deg dega ah (Red Cross for CPR courses)	1300 367 428
Hay'ada biyaha qaabilsan ee Fiktooriya weydiiso casharada dabaasha (Victorian Aquatic Industry Council for swimming courses)	8843 2000