

Ilmuhu waxbuu baranayaa

Ilma kastaa wuxuu u koraa qiyaastiisa, badiyaa waxay soo maraan marxalado isku mid ah iyo koriin isku xiga. Ilmahaagu wuxuu bilaabaa inuu is ruxo isna rogo markuu ilaa 3 bilood jiro, wuxuu ku fariistaa ilaa 6 bilood kuna gurguurtaa ilaa 9 bilood. Ilmahaagu wax kale oo uu bilaabaa inuu gaaro soona qabsado alaabda geliyana afkiisa. Fahmida koriinka ilmahaaga markay sii koraanba waxay kaa caawinaysaa inaad ka hesho farxad gelin iyo xiisayn ilmahaaga oo aad markaas caawiso si ay u badbaadaan.

Walwalka guud ee badbaadada

- Ilmuhu wuxuu isku roгаа miiska dharka lagaga beddelayo, kursiga ama sariirta.
- Gubashada uu ilmuhu biyaha kulul ku gubtaa waxay ku daataan marka uu daryeeluhu hayo ilmaha.
- Dawo qiyaas dhaaf ah oo la siiyo.

Qobayska

- U diyaari ilmaha inaad u qobayso dharna u xirto adoo soo ag dhigaya wax kastood u baahantahay si aad u gaari karto. Waligaa ha ka tagin ilmahaaga oon lala joogin.
- Dhig darinta aan lagu siibanin xagga hoose ee qobayska si aan loogu sibiriirixan.
- Hubi heer kulka adoo isticmaalaya heer kul beeg ama gacanta gelinaya inta aanad ilmaha qobayska ku ridin. Heer kulku ayaanu ka badan 38° C si aad isaga ilaaliso dhaawac gubasho.
- Had iyo jeer ilmahaaga la joog marka uu qobaysanyo. Indhaha ha ka qaadin ilmaha marka uu biyaha ag joogo.
- Hubi inaan qasbada la furi karin.



Dhar xirashada

- Waligaa ha kaga tagin ilmaha kaligii miiska dharka lagaga bedelo, kursiga ama sariirta.
- Ha u xirin ilmahaaga dhar leh xarko dhaadheer, sharaxyo iyo guntimo keeni kara inay ku marmaan.
- Dooro dharka aanu dabku si sahlan u qabsanin. Ka fiiri calaamada khatarta dharka ay caruurta xirato habeenkii.



Cunto siinta

- Haddii ilmaha la siiyo masaasad, had iyo jeer heer kulka caanaha hubi intaan ilmaha la siinin. Maykarawayfka ku kululee caanaha ka dibna rux rux masaasada si ay isugu qasmaan caanuhu intaanad ilmaha siinin.
- Waligaa ha u dhiibin masaasad ilmahaaga inuu kaligii jaqo.
- Waligaa iska dhig biyaha kulul marka aad ilmaha sidid. Haddii ay cabitaanka kululi ku daataan ilmaha, waxay keeni kartaa gubasho halis ah.
- Marka aad u bilaabayso cuntada adag caruurta 4-6 bilood, u jilci cuntada si aad uga ilaaliso mergashada, ka dibna u soo yar yaree cuntada.
- Marka aad siinaysi daawo ilmahaaga, had iyo jeer akhri tilmaamaha ku qoran waligaana ha siinin qiyaas xad dhaaf ah.



Hurdada

- Isticmaal xoolka waafaqsan shariciga heerka xoolalka Australia xasuusnow calaamadaha badbaadada.
- Hubi in dactalada daahayada oo dhami ka fagyihiiin. Meesha uu yaalo xoolku waa inuu ka fogaadaa dactalada daahyada sidaanu ilmaha ugu marmarin.
- Ha ku isticmaalin kushino iyo barkimooyin xoolka.
- Ilmaha dhabarka u seexi.
- Ha ku ridin ilmahaaga Baraamka siduu ugu seexo iyadoon la ilaalinahayn waayo khatar buu u yahay inuu iska dhaqaaqo.
- Hubi in xoolka leexada ah la lulin marka uu ilmuhu hurdo.



Ciyaarta

- Usamee meel badbaadsan oo ay caruurta ku ciyaartoo ka fog kulayli-yaha, jaranjarada iyo meelha kale ee khatarta ah.
- Ka nadiifi waxyaabaha yar yar meesha ay caruurta ku ciyaarto si aanay ugu marganin sida kuulaha, lacagta iy badhanada.
- Ku xafid suntan oo dhan meel sare oo aanay gaari Karin. ka ilaali gaarahaan milanada wax lagu nadiifiyo iyo dawooyinka.
- Dabool saar baaldiga lagu rido Xafaayadaha meel sarena saar ka ilaali inuu sumoobo ama qaraqmo.
- Kala fogee caruurta iyo eeyda gaarahaan marka eeydu wax cunayso.
- Haddi aad isticmaasho kubada boodbooda, dhig dhulka – ha saarin meel sare.
- Qalabka ay caruurta ku socod barato iska jir waxay keenaan dhaawacyo aad u sareeya.
- Hubi ina harada dabaashau si fiican u xaydaamantahay. Waxa talo kaa siin doona dawlada hoose sharciyada harada dabaasha iyo iyo meelha qobyska diiran.
- Caruurta yar yari inta badan waxay baagaga kala soo baxaan daawooyinka – ka fogee inay gaaraan.

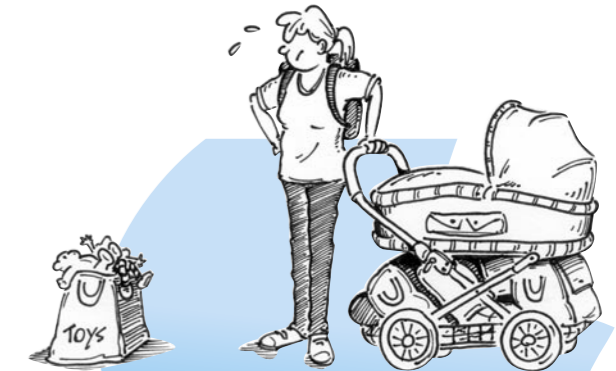


Lucbadaha

- Lucbaduhu waa inay noqdaan qaar la dhaqi karo muddana la haysan karo, oo ciriyo jilicsan leh lahayna waxyaabo yaryar oo ay caruurta liqi karto.
- Hubi in waxyaabaha lagu guro lucbadaha aanay liqin ama sanko iyo dhegaha iska gelin.

Debada iyo agteeda

- Isticmaal kursiga caruurta ee la ansixiyey. La xiriir dawlada hoose ee degaankaaga si aad uga kiraysato kursiga gaariga caruurta.
- Hubi in kursiga caruurta si fiican loo rakibo. Kursiga caruurta ee aan si fiican loo rakibini halis dhaawac ayuu u keena ilmaha.
- Si fiican u habee suumanka si ay u le'eg kaadaan safar kasta.
- Ilmahaaga waa in lagu ridaa kursiga caruurta ee la soo jeediyo marka uu gaaro ilmuhu 9 kiiloo ama dhererkisu noqdo 70cm.
- Waligaa ilmaha ha kaga tagin baabuurka kaligii, sii qaado ilmaha xitaa haddii aad wax yar soo qabsanyo.
- Isticmaal Baraam la ansixiyey si aad uga ilaaliso isku dheelintiri la'aanta.
- Mar kasta isticmaal Baraamka leh suumanka, iyo Tarooliga tukaamada waaweyn kuna habee si uu ilmahaaga u le'eg kaata.
- Iska jir far yar baa qabsan karta baraamka, tarooliga ama albaabka.
- Ka ilaali ilmahaaga cadceeda in xir dhar gacmo dheera ah, meel hara doono ado isticmaalaya cadceed ilaaliyayaasha.



safe kids now Tilmaamaha badbaadada guud

1. Samayso tusaale fiican. Adigaa ilmahaaga tusaale u ah. Ilmuhu wuxuu fiirsanayaa wax kastoo aad samayso ama isku daydid.
2. U yeero farsamo yaqaan kuu rakiba kuuna hubiya kusiga baabuurta caruurta.
3. libso qalbka guryaha ee ay ku qoran tahay calaamada badbaadada ilmaha ('Safebaby' tag).
4. Ku rakib alaabka dabka qolka ilmaha iyo meelaha kale ee guryaha.
5. Ku samee xaydaankawaafqsan shariciga si ayey u yaraato khatarta biyo ku hafadku. Talona ka raadso Dawlada hoose.

Wixii macluumaad dheeraad ah kala xiriir

Kalkaalisada caafimaadka dhalaanka iyo hooyada	13 22 29
Linaynka tilifoonka 24ka saacadood	9345 5085
Xarunta badbaadada Isbitaalka ee Rooyal weydiisana qalabak badbaadad	1300 360 745
VicRoadska weydiiso talada doorashada kursiga caruurta	9790 2190
RACVga la xiriir inay kuu saxaan si farsamo ahna kuugu rakibaaan r	13 11 26
Maluumaadka sumowga haddii ay xaalad deg deg ahi dhacdo	