Soomaali/Somali

Qoraalkaan sharraxaadda ah wuxuu badbaadin karaa ilmahaaga naftooda

Sanad walba caruur ayaa biyaha ku dhimato, maadaama waalidiinta marmar ilaalintii ilmaha illoobaan. Waxaana muhiim ah inaad si fiican uga taxadirto/ilaaliso iyo shahaadada dabaasha

In yar ayuu qalbigeygu meel kale jiray…….
"Waxey aheyd xilliga kuleylaha. Waxaan joognay meel jardiino ah. Caruurtu waxey ku ciyaarayeen meel xoogaa noo jirta, annaguna cows-ka ayaan isaga sheekeysaneynay. Markaas ayaan caruurta oo qeylineysa maqalnay. Wiilka caruurteena ugu weyn oo 8 jir ah ayaa nasoo aadey isagoo ordaaya kuna qeylinaaya, soo orda, soo orda. Kor ayaan u boodey waxaana isla markiiba igu soo dhacday gabadheyda 5 jirta ah. Waxaan ka baqaayey iney meesha biyo-degeenka ah ee jardiinadu leedahey ey ku dhacday. Meeshaas ayaa u cararay. Waxaana halkaa iiga muuqday dad oo wax dhulka yaalla fiirinaaya. Waxaas dhulka yaallana gabadheydii ayey aheyd. Qof ayaa wuxuu isku dayaayey inuu neefqaadashadii usoo celiyo. Markaas ayey wax walba si xowli ah u dheceen. Waxaa yimid baabuurka gargaarka deg-dega ah (ambalaas) kalkaaliyayaashii ayaana usoo celintii neefqaadashada meesheedii kasii wadey. Isbitaalka ayaa waxaa la'iigu sheegay ineysan xaaladdeedu fiicneyn. Saacad kadib ayuu dhaqtarku soo baxey iina sheegay iney noolaaneyso. Markaa kadib ayey suuragal ii noqotay inaan farxad darteed la ooyo".
Hooyo, 28 jir ah.

0 - 4 sano

Caruurta yaryar baafka qubeyska ayey qatarta ugu weyn oo iney biyaha ku dhintaan ah ku jiraan. Caruurta 1 ilaa 3 sano jirka ah waxaa qatar u ah iney agagaarka waraha ama biyo-mareenada ku socdaan/joogaan.

Ma ogeed in….

- haddii ey caruurta yaryar dhintaan ey badanaa iney biyo ku dhexdhaceen ey sabab u tahey?
- in caruurta yaryar ey dhaqso u biyo-cabaan iyagoon wax dhawaq ah sameynin?
- in caruurta 3 jirka ka yar eysan kala baran karin waxaa fiican, waxaa fiicneyn ama qatarta ah?
- ey tahey inaad mar walba ilmaha isha ku heyso, xitaa haddii ilmahaagu koorsada biyo la qabsashada ah uu soo qaatey?

Ilmahaagu biyaha agtooda ama dhexdooda qatar la'aan ma ku yahey?

Tijaabintan samey!

O Meel walba oo aan tago, waxaan eegaa in ilmaheygu uu biyo agtooda tegi karo iyo in kale
O inta aan *meesha joogo oo dhan* ilmaheyga waan u jeedi karaa
O ilmaheyga (0 ilaa 2 jir ah) aad ayaan ugu dhowahay oo mar walba waan taaban karaa
O anigu mar walba ilmaheyga (3 ilaa 4 jir) aan u dhowahay
O haddii aan ilmaheyga ilaalinayo wax kale kuma mashquulo, xitaa haddii aan ganbaleelka iridda ama teleefanka maqlo cunugeyga kama tago
O mar walba waxaan si aad u fiican waalidiinta kale ugula ballaamaa qofka ilmaheyga ilaalinaya.
O ilaalinta cunuga ilmaha walaalihii ah ee ka waaweyn kuma daayo.

Koobaabooyinka oo dhan ma calaamadisay? Markaa waad fahmeysaa qatarta jiri karta haddii caruutaada yaryar biyo ku dhexjiro ama u dhowyahey. Haddii aadan mid walba calaamadeyn? Markaas waa inaad qoraalka sharraxaadda ah mar kale si fiican u aqrisaa. Ama fiiri bogga internetka ee www.veiligheid.nl

5 ilaa 8 jir

Caruurta 5 ilaa 8 jir u dhexeysa ayaa qatarta ugu badan oo iney biyaha ku dhintaan ah ey ugu badan tahey marka ey warta dabaasha ama meelaha biyo degeenka ah ku jiraan.

Ma ogeyd in …..

- ey tahey inaad cunugaaga mar walba ilaaliso xitaa haddii uu shahaadada dabaasha heysto
- caruurta 5 ilaa 8 jirka ah ey xoogaa ogyihiin wixii loo oggol yahey iyo waxaan loo oggoleyn?

Ilmahaagu markuu biyo ku jiro ama u dhow yahey ammaan ma yahey?

Tijaabinta sameey!

O Meel walba oo aan tago, waxaan eegaa in ilmaheygu uu biyo agtooda tegi karo iyo in kale
O haddii ilmaheygu uu 7 jir ka yaryahey waxaan sameeyaa inuu mar walba meel aan ka arki karo uu joogo, xitaa haddii uu shahaadada dabaasha heysto

veiligheid nl

O waalidiinta kale ballan aad u fiican oo qofka cunugeyga ilaalinaaya ah ayaan la sameystaa
O ilhameyga walaalahooda ka waaweyn ilaaliya ma dhaho
O ilmaheyga si cad ayaan wixii loo oggolyahey iyo waxaan loo oggoleyn ugu sheegaa

Koobaabooyinka oo dhan ma calaamadisay? Markaa waad fahmeysaa qatarta jiri karta haddii dhallaankaagu biyo ku dhexjiro ama u dhowyahey. Haddii aadan mid walba ka calaamadeyn? Markaas waa inaad qoraalka sharraxaadda ah mar kale si fiican u aqrisaa. Ama fiiri bogga internetka ee www.veiligheid.nl.

9 ilaa 12 jir

Caruurta u dhexeysa 9 ilaa 12 jir ayaa ah kuwa ku jira qatarta ugu badan oo iney biyaha ku dhintaan ah marka ey agjoogaan ama ku jiraan waraha dabaasha, biyo-degeenada ama badaha/xeebaha.

Ma ogeyd in
- caruurta da'daan ah eysan weli si fiican u ogeyn waxii qatar keeni kara?
- caruurtu ey jecelyihiin haddii waalidiintu si cad ugu sheegaan wixii loo oggolyahey iyo waxaan loo oggoleyn.

Ilmahaagu markuu biyo ku jiro ama u dhow yahey ammaan ma yahey?
Tijaabinta sameey!

O Meel walba oo aan tago, waxaan eegaa in ilmaheygu uu biyo agtooda tegi karo iyo in kale
O mar walba waan ogahey ilmaheygu meesha uu ku sugan yahey
O wadajir ayaan ilmaheyga si fiican oo cad ugala hadlaa wixii loo oggolyahey iyo waxaan loo oggoleyn
O ilmaheyga si fiican ayaan u ilaaliyaa haddii uusan weli shahaadada dabaasha qaadan

Koobaabooyinka oo dhan ma calaamadisay? Markaa waad fahmeysaa qatarta jiri karta haddii dhallaankaagu biyo ku dhexjiro ama u dhowyahey. Haddii aadan mid walba ka calaamadeyn? Markaas waa inaad qoraalka sharraxaadda ah mar kale si fiican u aqrisaa. Ama fiiri bogga internetka ee www.veiligheid.nl.

Maxaad sameyneysaa haddii ilmahaagu uu si lama filaan ah biyaha ugu dhexdhaco?
- haddii aad adigu dabaalan karto cunugaaga isla markiiba biyaha kasoo bixi. Haddii aadan dabaasha aqoonin isla markiiba caawimaad u qeylo-dhaanso
- haddii ilmahaagu uusan suuxin, busto ku duub. Haddii aadan busto heysan, isticmaal jaakad ama wax la mid ah si aad cunugaaga u qandaciso.
- Haddii ilmahaagu biyo neefsadey: u geey dhaqtarka qoyska ama isbitaalka. Ilmahaaga waxaa laga yaabaa in waqti kadib neefsashadu dhibtu.
- Wac 112 haddii cunugaagu uu suuxo. Ama qof kale inuu 112 ku waco. Ilmahaaga waa in neef-usoo-celin lagu sameeyaa. Neef usoo celin macnaheedu waa hawo ku afuufid, kadibna si awood leh xabad uga riixid. Haddii neef usoo celintii ey si fiican u shaqeyn weydo, fiiri markaas afka dhexdiisa in ey wax ku jiraan iyo in kale. Afka ka nadiifi. Cunuga dhinac-dhinac u dhig, haddii aadan neef-usoo-celin ku sameyn karin, qof agtaada jooga oo sameyn kara uusan jirin. Dhacaanka/biyaha markaas si fudud ayuu afka uga soo daadan karaa.

Waxaana xitaa muhiim ah
- Meelaha maleyga loogu tala galey ee jardiinka guriga lagu sameeyo ayaa xitaa qatar ah. Waxaadna ku bedeli kartaa ciidda ilmuhu ku ciyaaraan.
- Haddii ilmahaagu 5 sano gaaro, markaa casharada dabaal-barashada ka qor.

Haddii aad sharraxaad dheeraad ah oo sidaad ilmahaaga iney biyo-cabaan uga badbaadin laheyd ah aad u baahan tahey, fiiri www.veiligheid.nl. waxaad halkaas ka heleysaa macluumaad ku saabsan suumanka dabaasha, casharada dabaasha, hirarka biyaha iyo waxyaabo kale oo badan.