



Tilmaamaha Hoyga #2

Tilmaamaha badbaadada guud Badbaadada guryaha Diyaarinta guriga

Tilmaamaha badbaadada guud

DEGDEGGA GUUD LAMBARKA 112

Soo deji app-ka 112 ee casrigaaga

QORSHAHA BADBAADINTA waxa lagu akhriyi karaa [adeegga OmaVAV](#).

CINWAANKA HANTIDA

Jungle Alley 3
01400 Vantaa

HADDII DAB DHACDO 1. Badbaadi

kuwa khatar degdeg ah ku jira.

2. **KA DIGNIINTA** dadka kale khatarta.

3. Qaylo-dhaanta dhawaqa Wac 112.

4. **dami dabka haddi** aad awoodo.

5. **XIDEY** Daaqadaha iyo albaabada xidh.

6. **U GUJI** mas'uuliyiinta goobta.

CALAAMADAHA GUUD EE KHATARTA

GUUD 1. Gudaha gal, gudaha joog.

2. Xidh albaabada, daaqadaha, hawo-mareenada, iyo qaboojiyaha.

3. Daar raadiyaha oo si deggan u sug tilmaamaha.

4. Iska ilaali isticmaalka taleefanka.

5. Ha ka tagin goobta adiga oo aan ogolaansho ka haysan maamulka si aad uga fogaato khatar jidka.

Marna...

Ka bax jaranjarada qiiqa badan - isticmaal wiishka haddii uu dab kaco.

GOOBTA KULAN ayaa lagu

tilmaami doonaa haddii loo baahdo. Xaaladdan, raac tilmaamaha lagu siiyo.

Meesha GOLAHA BEDELKA ah Maamulka

ayaa sheegi doona haddii loo baahdo.

Badhamada Joogsiga Degdegga ah ee

hawo-mareenka waxay ku yaalliin meelaha hoose ee jaranjarooyinka.

Isticmaalka rasmiga ah oo kaliya.

Xarunta Korontada

geeskeeda ee ku yaal jaranjarada B iyo C, albaabkeedana ku leh barxadda dhinaceeda.

BIYAHA UGU WEYN EE LAGU

XIRO gudaha qolka kulaylka ee qaybinta.

Dhinaca wadada ee Jungle Alley.

ILAALINTA SHACABKA (88.7 m² + 45.9 m²)

Guriga waxaa ku yaal 2 hoy oo dab-damis ah. Gelitaanka barxadda, oo albaab gaar ah ku leh labada dhinac ee jaranjarada B.

BADBAADADA WAA WALAALEENA GUUD 2/13



Dhismaha la deggan yahay ayaa leh

ÿ ku dadaal in aad ka hortagto shilalka ÿ u
diyaargaroobo talaabooyinka samatabixinta madax banaan hadii ay shilal dhacaan

Sida uu qabo sharciga samatabbixinta (Qaybta 9), gurigaagu wuxuu leeyahay qorshe degdeg ah ÿ [adeega OmaVAV](#).

Qorshaha samatabbixinta ayaa sharaxaya, waxyaabo kale: waxyaabaha soo socda:

Xaaladaha khatarta ah ee suurtogalka ah ee guriga iyo
saameyntooda ÿ tallaabooyinka looga hortagayo
xaaladaha khatarta ah

qabanqaabada

ÿ tilmaamaha shilalka kala duwan ee la filayo, khatarta iyo xaaladaha dhaawaca

Ka-hortagga

Habka ugu wanaagsan ee looga hortagi karo dabka waa in laga taxaddaro.

Shumacyada waa in lagu hayaa meel ku filan oo adag oo aan guban karin. Hubi
in aysan jirin walxo guban kara oo u dhow. Shumac la'aan lagama tago.

• Ka saar qalabka korantada ee balakoonka/barafka ka baxa meesha laga baxo isticmaalka ka
dib. • Foornada, foornada iyo microwave: wax alaab ah laguma kaydiyo shooladda. Foornada ama foornada lagama
tago iyada oo aan la ilaalin.

• Toostarka waxaa si joogto ah looga nadiifiyaa jajabyada. • Ha dhigin
telefishinada ama laambadaha meel aad ugu dhow walxaha guban kara. • Alaarmiga qiiqa
waxa la tijaabiyaa bishiiba mar. • Makiinada dharka lagu dhaqdo miirkeeda

waa la nadiifiyaa. Qalabku waxa uu ka ilaaliyaa in ay biyaha daadiyaan. Meelaha qoyan, ka saar xadhkaha
korantada isticmaalka ka dib. Makiinada weelka dhaqda iyo mashiinka dharka lagu dhaqo lagama
tago iyadoo aan la ilaalin.

• Boodhka ka soo baxa unugga qaboojiyaha waa la faaruqiya marka baraf laga dhigo, iyadoo la hubinayo wareegga hawada
ku filan

Qodobbada badbaadada Albaabada dibadda ee u socota jaranjarada waa in lagu hayaa quful. Albaabka xidhani
waxa uu sii adkeeyaa kharribaadda iyo gubashada. Sidoo kale xidh albaabada meelaha la wadaago marka la wareegayo.

Guryaha dabaqyada ah, jaranjarada ayaa ah jidka ugu horreeya ee looga baxsado haddii uu dab kaco.
Waddada kale ee laga baxo waa balakoon ama daaqad ay waaxda dabdemiska ku samatabixin karto.
Ma bixi kartid jaranjarada qiiqa. Waxaa ugu ammaan badan inaad keligaa sugto
guriga dhexdiisa.

Wax alaab ah laguma kaydin karo jaranjarada guri dabaq ah. Carruurayaashu waxay
soo saaraan qiiq badan oo sun ah marka ay gubaan. Carruur gubanaya ayaa
jaranjarada oo dhan qiiq ka buuxinaysa daqiiqado gudahood.

Dareeraha guban kara , **LPG iyo walxaha kale ee halista ah waxaa lagu kaydiyaa si waafaqsan xeerarka 2/13 , tusaale ahaan ...**

LPG ama wixii dareere ah ama gaas ah oo guban kara laguma kaydin karo dhulka hoostiisa. • Waxay xalliyaa, rinjiyeeyaan, saabuunta iyo jeermiska dila, cayayaanka, dawooyinka iyo sunta
Dhirta ayaa ka baxsan meel ay carruurtu gaadhi karaan.

Badbaadada dabka guriga

Waa fikrad wanaagsan in dadka deegaanka ay guriga ku haystaan qalabka dab-damiska ee aasaasiga ah, sida bustaha dabka ama dab-damiska.

+++

Waxyaabaha muhiimka ah ee sidoo kale ku qoran

warqad - koronto la'aantu waxay si dhakhso ah u curyaamisaa adeegyada internetka.

[CPR iyo Tilmaamaha Gargaarka Degdegga ah 2022 SPR](#)

[Hawlgallada xaalado gaar ah](#)

[Guriga iyo nolol maaliyeedka](#)

[Mareegta Hagaha Badbaadada Guriga](#)

[Ilmaha ayaa wacaya 112 – YuoTube](#)

[Tukes - macluumaadka badbaadada ee macaamiisha](#)

Barxadda guud

Daryeelid Mawqif Saamayn

Si isku mid ah oo guriga dhexdiisa ah

Nabadgelyada, xidhiidhka derisnimada iyo raaxada ayaa kor loo qaadaa marka... -

aanu joogno nolosha, dhegeysiga, hagidda iyo caawinta - waxaan u

oggolaanaa qof walba inuu helo hurdo nabdoon

- waxaan ku soconnaa jaranjarooyinka iyada oo aan

buuq sameynin - waxaan ilaalinaa

albaabbada xiran - waxaan ixtiraamnaa kuwa kale iyo

hantida la wadaago - waxaan u dhaqmeynaa

meelaha la wadaago sida lagu heshiiyey

- waxaan ku haynaa xayawaannada silsiladaha - waxaan ku haynaa gawaarida meelo cayiman.

LA SOCO...

HAVANANOI...

WARBIXIN...

Alaarmiga qiiqa deegaanka

3/13

Cilada u sheeg adeegga macaamiisha VAV
Milkiilaha guriga ayaa mas'uul ka ah rakibidda (*sharciga wax laga beddelay 2024*).
Mas'uuliyadda deganaha: baaritaanka joogtada ah, nadiifinta iyo dayactirka.

ISTICMAALO OO TIJAABI KI DDE alaarmiga qiiqa (qaabka: 10Y29NDC)

SHAQADA: alaarmiga qiiqu waxa uu shaqeeyaa marka alaarmiga la furo oo tijaabada la dhammeeyo. Marka la ogaado alaabada gubanaysa, unuggu waxa uu bilaabi doonaa dhawaaq qaylo dhaan ah oo ah 85db ilaa ay hawadu caddayso. Haddii sababta qaylo-dhaantu aanay caddayn, waa in loo qaataa in qaylo-dhaantu ay sabab u tahay dab oo guriga waa in isla markiiba laga guuraa.

HUSHTM FIRO GAAR AH : Hagaajinta qoyaanka iyo badhanka tijaabada waa mid xamili.

Sifada HUSHTM waxa loo isticmaali karaa in si ku meel gaadh ah loo joojiyo dareenka wareegga alaarmiga qiyaastii 10 daqiiqo Sifadan waxa la isticmaali karaa oo keliya marka xaalad qaylo-dhaan la yaqaan, sida qiiqa karinta, uu kiciyo.

Alaarmiga qiiqa waa la diidaa iyadoo la riixo batoonka HUSH® ee daboolka digniinta qiiqa. Alaarmiga isla markiiba wuu aamusi doonaa oo nalka tilmaanta ayaa iftiimin doona 10 ilbiriqsi kasta si loo muujiyo in alaarmiga uu ku jiro qaab aamusnaan. Alaarmiga qiiqa wuxuu si toos ah dib u dejin doonaa qiyaastii 10 daqiiqo ka dib.

Habka HUSHTM waxaa loo isticmaali karaa si isdaba joog ah ka dib markii hawada laga nadiifiyo xaaladdii qaylo-dhaanta keentay.

FIRO GAAR AH: qiiq cufan ayaa meesha ka saaraya muuqaalka HUSHTM.
! Digniin: KA HOR INTAAN ISTICMAALIN ALARMKA HUSHTM -
MUUQAAL, GARSO ISHA qiiqa oo hubi xaalado ammaan ah. Iftiinka tusaha ifaya:

Alaarmiga qiiqa wuxuu leeyahay nal guduudan oo biligleynaya oo leh hababka soo socda:

- Iftiinka tilmaamuhu wuxuu shidaa 60-70 ilbiriqsi kasta isagoo ku jira qaabka heeganka ah, taasoo muujinaysa in alaarmiga uu helayo koronto.

- Iftiinka tusaha ayaa iftiimaya 0.5 ilbiriqsi kasta marka alaarmiga dhawaaqo. 4/13 Iftiinka biligleynaya iyo alaarmiga garaaca ayaa sii socon doona ilaa hawada laga nadiifinayo.
- Iftiinka tusmuhu wuxuu shidaa 10-kii ilbiriqsi kasta isagoo ku jira qaab carrab la'aan ah.
- Marka laba nal oo cas ay shidmaan 30-kii sekan, alaarmiga waa 30 maalmood gudahooda ee baytarigu xumaaday.
- Iftiinka tusaha ayaa iftiimaya 30kii ilbiriqsi kasta (60-kii sekanba mar buu dhawaaqaa) marka batteriga ku dhow yahay faaruq. (ku beddel alaarmiga isla markiiba)
- Alaarmiga ayaa dhawaaqa 30-kii ilbiriqsi kasta iyada oo aan tilmaamuhu ifin, taas oo muujinaysa in ay jirto xaalad cillad ah qalabka alaarmiga.
- Iftiinka tusaha ayaa iftiimaya 30-kii sekan oo kasta oo laba jeer dhawaaqa marka alaarmiga uu dhaafo 10 sano oo la isticmaalayey (beddel alaarmiga).

Tijaabinta:

Si aad u tijaabiso, taabo oo hay badhanka tijaabada/dhamista ee daboolka ugu yaraan 1 ilbiriqsi (ama ilaa qaylodhaantu dhawaaqdo). Xusuusin: Kalfadhiga tijaabada ugu horreeya wuxuu noqon doonaa mug hoose.

Haddii badhanka baadhista/carrab la'aanta la hayo in ka badan 5 ilbiriqsi, waxay keeni doontaa dhawaaqa alaarmiga oo dhan 85 decibel. Alaarmigani wuxuu dhawaaqaa haddii guddiga wareegga, seeriga, iyo baytariga ay shaqaynayaan. Haddii alaarmiga uusan dhawaaqin, qalabku wuxuu leeyahay baytari cilladaysan ama cillad kale. Ha ku tijaabin alaarmiga olol furan maxaa yeelay waxaa laga yaabaa inaad dhaawici karto alaarmiga ama aad shido walxo guban kara oo aad shido dab dhismeed.

HAWLGALINTA QOLKA SIGAARKA: Alaarmigani wuxuu dhawaaqi doonaa 30-kii ilbiriqsi kasta (iyada oo tusaha cas uu isla markiiba biligleynayo) haddii uu ogaado dhibaataada qolka qiiqa lagu ogaado.

FIIRO GAAR AH: Imtixaanka toddobaadlaha ah ayaa loo baahan yahay

Hubi in alaarmiga uu si sax ah u shaqeeyo adiga oo tijaabinaya toddobaad kasta Dhawaaqa alaarmiga aan caadiga ahayn ama dhawaaqa hoose wuxuu muujin karaa alaarmiga khaldan waana in loo soo celiyaa adeegga.

Haddii alaarmiga uu si joogto ah u bixiyo digniino been ah marka la karinayo, tani waxay muujinaysaa in alaarmiga lagu rakibi karo meel aad ugu dhow isha, tusaale; Jikada Si kastaba ha ahaatee, waxaad yarayn kartaa dareenka qaylo-dhaanta qiyaas ahaan. 10 daqiiqo adigoo riixaya badhanka Hush ka hor intaadan karinin.

Qeylodhaan been ah

Qiiqa tubaakada caadi ahaan ma kicin doono alaarmiga ilaa qiiqa si toos ah loogu afuufo alaarmiga.

Walxaha gubta ee ka yimaada karinta ayaa kicin kara alaarmiga haddii ay ku taal meel aad ugu dhow goobta wax lagu kariyo. Xadi aad u badan oo qurubyo guban kara ayaa ka soo burqanaya dabaysha ama dubitaanka. isticmaalka marawaxada qiiqa ama daboolka (nooc aan wareeg ahayn) waxa kale oo ay kaa caawin doontaa in laga saaro alaabtan gubanaysa jikada.

Diyaarinta

6/13

Marka arrimaha badbaadada aasaasiga ah ay jiraan, waa waqtigii laga fikiri lahaa ixtimaalka.

Waa maxay khatarta ugu badan ee ku wajahan dhaqaalahaaga? Dab iyo dagaal labaduba waa khataro iman kara, laakiin dabku aad buu u badan yahay.

Khatarta ugu badan waxay noqon kartaa wax aan ahayn dabka. Waxa laga yaabaa in hanjabaadaha iyo carqaladaynta ay ka mid yihiin dhicitaan, socod, jirro, daad, sumayn, shaqo joojin, koronto la'aan, iyo carqaladaynta biyaha ama isgaarsiinta, kuwaas oo ay sababi karaan, tusaale ahaan, shaqo-joojin ama duufaana. sabab.

Ku hay digniinta dabka xaalad wanaagsan. Intaa ka dib, iska hubi in had iyo jeer ay jiraan sahay yar oo dawooyin ah, sahayda gargaarka degdega ah iyo qalabka dab damiska, sida bustaha dabka, guriga. Marka waxyaalahan aasaasiga ah la helo, waxaanu ilaalin doonaa ammaanka guriga ee 72-saac ah.

Ilaalinta heerkulka jidhka sidoo kale waxay muhiim u tahay badbaadada, taasoo la macno ah inaan la barafaynin ilaa dhimasho ama baraf ilaa dhimasho. Waa inaad guriga ku haysataa bustayaal diiran, bac lagu seexo, ama dharka jiilaalka, tusaale ahaan, haddii ay dhacdo in heerkulku hoos u dhaco dhowr maalmood dartiis, oo aan lagu ogolayn inaad guriga ka baxdo xaalad degdeg ah awgeed.

Ka dib ilaalinta heerkulka jidhka, biyaha la cabbo ayaa ah mudnaanta xigta ee badbaadada.

Had iyo jeer waa inay jiraan biyo socda iyo biyo la cabbo. Haddi aanad biyaha ku kaydsan guriga, waa in aad haysataa weelasha la xidhi karo (dabool leh) halkaas oo aad ku ridi karto haddii loo baahdo.

In la diyaargarooobo waxay ilaalinaysaa ammaanka marka khalkhal dhaco

Diyaar garow...

ÿ Ujeedadu waa in laga hortago xaaladaha khatarta ah, sida waxyeelada duufaanta ama dillaaca dabka

ÿ Tallaabooyinka waxaa loo diyaariyey xaalado gaar ah, sida koronto la'aan daba dheeraatay

Bulshada casriga ah, shakhsiyaadka ayaa door muhiim ah oo sii kordheysa ka ciyaara diyaargarowga iyo isgaarsiinta la xiriirta. U-diyaargarowga qoysku waa caawinaad weyn oo bulshada iyo, ka sarreeya, qofka. Sidaa darteed, qof kastaa waa inuu u diyaar garoobaa carqaladaynta.

Xaalado kala duwan oo khatar ah iyo qas:

ÿ Koronto la'aan daba dheeraada

ÿ Dab ÿ Shil

iyo Masiibo

Kaydinta guriga ayaa ah meesha laga bilaabo diyaarinta guriga

Waa wax caadi ah in la bilaabo isu diyaarinta xaaladaha maalinlaha ah iyo kuwa aan caadiga ahayn ee khatarta ah iyadoo qof walba aqoontiisa iyo xirfadiisa uu leeyahay, iyo sidoo kale qabanqaabada badbaadada ee deegaanka iyo shaqada. Qof kastaa wuxuu isku diyaarin karaa shilal kala duwan iyo xaalado khatar ah oo gurigiisa dhexdiisa ah.

Ku diyaarinta guriga waa:

7/13

- Ka-hortagga xaaladaha khatarta ah • u diyaargarowga ilaalinta dadka, hantida iyo deegaanka dhammaan noocyada kala duwan xaaladaha degdega ah

Markaad diyaarinayso, xasuuso kuwan:

- Guryaha waa in loo diyaar garoobaa inay si madaxbanaan u maareeyaan ugu yaraan saddex maalmood haddii ay dhacdo qas.

Sidoo kale daryeesho kuwa aad jeceshahay oo gaar ahaan hubi agabka guriga ee waayeelka. si joogto ah.

Waxaad heli doontaa tababar iyo talo ku saabsan sinnaanta guriga iyo u diyaarsanaanta kale ee qoyska adeegyada samatabbixinta, ururada samatabbixinta, iyo qoyska iyo ururada la-talinta.

Agabka gurigu waxa uu qaataa ugu yaraan 72 saacadood

Sahayda guriga waxaa ku jira shayada aad u baahan tahay maalin kasta, sida biyo iyo cunto.

Sahayda gurigu waxay ka kooban tahay sida saxda ah nooca cuntada macaan ee aad ku heli lahayd guriga si kastaba.

Waa lagama maarmaan in ay jirto cunto ku filan armaajooyinka si ay u sii jirto qoyska oo dhan ugu yaraan 72 saacadood.

Ka warran gurigaaga, ma jiraa beddelka kululaynta iyo raadiyaha ku shaqeeya baytari?

Sinaanta guriga ayaa loo baahan yahay marka:

- Waxaa jira koronto la'aan daba dheeraatay • shil ama shil ayaa dhacay • Ma aadi kartid dukaanka xanuun ama shil dartood • Bulshadu waxay la kulmaan shaqo joojin ama shil • Isku xirka gaadiidka oo go'ay

Waxaa jira duufaan ama daadad

- Nidaamyada lacag-bixinta ma shaqeeyaan

Alaabada gurigu maaha kayd degdeg ah oo gooni ah, laakiin alaabooyinka waxa loo isticmaalaa nolol maalmoodka hadba sida loogu baahdo waxaana lagu bedelaa kuwo cusub.

Way fiicantahay inaad guriga joogtid:

Waelka daboolka lagu raro laguna kaydiyo biyaha

Haddii aad kuwan weli ku haysato gurigaaga, waad fiicnaan doontaa:

- Raadiyaha ku shaqeeya baytari, tooshka iyo baytariga

Haddii aanay biyo jirin ama ay wasakhaysan yihiin

Go'itaanka biyuhu waxaa sababi kara, tusaale ahaan, koronto la'aan ama wasakhawga biyaha. Biyuhu waa mid ka mid ah baahiyaha aasaasiga ah ee aadanaha, sidaas darteed waxaa muhiim ah in la hubiyo helitaanka biyo nadiif ah.

Haddii aysan biyo jirin ama ay wasakhaysan tahay, weelasha daboolka leh ayaa lagama maarmaan ah. Waxaad ka codsan kartaa iyaga 8/13 ka hel biyaha kaydka ah ee barta biyaha. Hakadka biyaha ee socda in ka badan 24 saacadood, qaybinta biyaha ee badiyaa waa la habeeyaa.

Xasuusnoow biyo la'aan, inaad musqusha hal mar kaliya nadiifin karto, laakiin waxaad ku rakibi kartaa boorsada qashinka kursiga musqusha si aad naftaada u nafiso.

Qofku wuxuu u baahan yahay qiyaastii 2 litir oo biyo nadiif ah oo la cabbo maalin kasta. Intaa waxaa dheer, biyaha ayaa loo baahan yahay cunto karinta iyo nadaafadda. Wadarta guud ee loo baahan yahay biyaha waa 1-2 baaldiyo qofkiiba maaliintii.

Haddii biyuhu wasakhaysan yihiin:

- Ka hortagga isticmaalka biyaha wasakhaysan.
- Raac tilmaamaha shirkadda biyaha ee ku saabsan isticmaalka biyaha iyo tilmaamo kasta oo cunto karin ah. ku saabsan.
- Ha isticmaalin biyaha inta lagu jiro koloriinta tuubada (chlorination Shock). Marka biyo nadiif ah la helo mar labaad, xasuuso inaad nadiifiso dhammaan qalabka iyo weelasha laga yaabo inay ku wasakhoobeen biyaha, sida kafeega.

Waxaad ka heli kartaa macluumaadka ku saabsan bixinta biyaha iyo qaybinta biyaha maamulka hantida iyo adeegyada biyaha. Lasoco xogta shirkada biyaha iyo maamulka

Cuntada oo qayb ka ah diyaargarowga

Way mudan tahay in cuntada la kaydiyo dhawr maalmood. Xusuusnow inaad u sii haysato xayawaanka rabaayada ah sidoo kale.

Ku kaydso cuntada aad isticmaasho si kastaba. Hubi inaad sidoo kale guriga ku haysato cunto qalalan, sida lawska ama midho la qalajiyey. Intaa waxaa dheer, dooro cunto aad diyaarsan karto marka ay korontadu go'do, tusaale ahaan adigoo isticmaalaya shooladda kaamka.

Kaydinta iyo ilaalinta cuntada:

- Alaab cusub oo la qaboojiyey ayaa marka hore la isticmaalaa. • Ka dhalaalida cuntada barafsan heerkulka qaboojiyaha -18 darajo ilaa eber digrii waxay qaadataa ilaa dhowr maalmood.
- Waxaad diyaarin kartaa ama karin kartaa cunto dhalaalaysa ilaa eber ka hor inta aanad qaboojin.

U diyaari koronto go'an

Marka korontadu damto, qaboojiyaha ama qaboojiyaha ma ahaan doonaan qabow. Wareegtada, saldhigyada iyo qalabka kuleliyaha ma shaqeeyaan.

Koronto la'aanta waxaa sababa ifafaalaha dabiiciga ah, sida dabeylaha barafka, daadad iyo dabeylaha, laakiin cilladaha farsamada ayaa sidoo kale sababi kara daminta. Dayactirka burburka ay sababaan ifafaalaha dabiiciga ah mar walba kuma dhaco isla markiiba, taas oo keeni karta in koronto la'aantu ay socoto muddo dheer.

Sidee loo kariyaa koronto la'aan?

Waxaad cunto ku diyaarin kartaa adigoo isticmaalaya shooladda xerada ama deyrka, ilaa inta aad xasuusato inaad si taxadar leh u xakameysa dabka oo aad haysato dab-damisyo u dhow. Waxaa fiican inaad iska ilaaliso inaad furto qaboojiyaha inta ay korontadu go'an tahay.

Koronto ka dib

- Hubi in aanay shooladda shidnayn. • Isticmaal badeecooyinka dhalaalay qaboojiyaha. Cuntooyinka barafaysan ee la qaboojiyey weli waa la isticmaali karaa.

- Qaboojiyaha laabta waxa uu ku jiraa qabow in ka badan qaboojiyaha laabta, markaa dooro qaboojiyaha laabta.

9/13

Cuntooyinka barafaysan

weli waa lagu barafoobayaa -9 darajo, waa haddii ay tayadoodu tahay
lagu daba socdo.

- Ku kaydi cuntooyinka kharribaya bannaanka meel si fiican loo ilaaliyo inta lagu jiro xilliga qaboobaha.

heerkulka qolka

Inta badan guryaha waxaa lagu kululeeyaa koronto, maadaama kuleyliyaha degmadu uu sidoo kale u baahan yahay koronto si ay u shaqeeyso. Gaar ahaan xilliga jiilaalka, qaboojinta gurigaaga si deg deg ah waxay noqotaa dhibaato.

Marka laga reebo meelaha dabka lagu shido iyo kuwa kale ee dabka lagu shido, dhammaan kuleylku waxay u baahan yihiin koronto.

Cimilada qabow, guryaha alwaaxdu waxay ku qaboojiyaan wax ka yar +10 darajo maalintii. Dhisme dabaq ah oo horay loo sii hagaajiyay wuxuu ku qaboojiyaa qiyaastii laba maalmood gudahood iyo guri dhagax adag ah qiyaastii saddex maalmood gudahood. Waxay qaadataa wakhti in la kululeeyo guryaha ka dib marka korontada la soo celiyo.

Haddii heerkulku hoos uga dhaco +15 digrii, isku day inaad hal qol oo aqalka ka mid ah diirimaad ku hayso.

Sida aad u labisato waxay kaa caawin kartaa inaad diirranto. Haddii loo baahdo, ku jiid daboolka madaxaaga.

iyo gacan-gashiyada xidhan.

Isgaarsiinta iyo helitaanka macluumaadka

Xiriirka iyo bulshada xogtu waxay ku tiirsan yihiin koronto, tignoolajiyada macluumaadka iyo shabakadaha macluumaadka.

Carqalad ku timaada xadhkaha korantada ayaa si degdeg ah u saameeya nolol maalmoodka. Waxaa laga yaabaa in baytariyadu ka dhamaadaan korantada waxaana laga yaabaa inaad awoodin inaad gasho internetka.

Xiriirinta waxaad u baahan tahay:

- Raadiye ku shaqeeya baytari iyo baytariyada firaaqada ah • Talefan
- koronto leh • Batari firaaqo ah ama dallad
- safar oo dhamaystiran oo taleefanka ah

Ilaa inta isku xirka xogta ay shaqeynayaan oo baytariyadu ku filan yihiin, waxaad geli kartaa internetka si aad u soo ceshato macluumaadka. Ilaha xogta lagu kalsoon yahay waxaa ka mid ah: Kanaalka Yleisradio, kanaalada isgaarsiinta degmada iyo kanaalada isgaarsiinta ee shirkadaha korontada iyo biyaha.

Xaalad musiibo ah, helitaanka macluumaadka saxda ah waa muhiim - laakiin wadooyin badan oo isgaarsiineed ayaa ku shaqeeya koronto. Shabakadda taleefannada waxaa loo qaabeeyey inay ku shaqeeyaan awoodda batteriga ugu badnaan dhowr saacadood inta ay korontadu go'an tahay.

Dhacdooyinka dabiiciga ah

Isbeddelka cimilada, dhacdooyinka dabiiciga ah ee xad dhaafka ah ayaa sii kordhaya. Finland, dhacdooyinka dabiiciga ah ee aadka u daran waxaa ka mid ah daadad iyo duufaanno. Waxaa habboon in horay loo sii diyaariyo dhacdooyinka dabiiciga ah.

Dadka degan guryaha go'doonsan iyo kuwa barxadaha ah waa in ay u diyaar garoobaan daadadka iyo khasaaraha ka dhalan kara fatahaada iyagoo horay u iibsanaaya jawaano ciid ah iyo agabka kale ee difaaca. Waa fikrad wanaagsan in hantida dabacsan loo raro meel nabdoon. Dhismayaasha leh ugu yaraan saddex guri ayaa loo baahan yahay qorshe degdeg ah.

U diyaargarow carqalad ay keento dhacdo dabiici ah:

- La soco xogta warbaahinta iyo intarneedka • Ka sii fakar meelaha la dhigi karo
- hantida ama alaabta beerta ee qiimaha leh
- ilaalinta
- Hubi shuruudaha caymiska gurigaaga
- U diyaargarow daadgureynta

Hawlaha xarunta degdegga ah waxaa laga yaabaa in lagu xannibo xaalad rabshe oo baaxad weyn.

10/13

Helitaanka caawimada waxaa laga yaabaa inay dib u dhacdo. Adeegyada samatabbixinta iyo xarumaha gurmada ayaa bixin doona tilmaamo haddii ay dhacdo xaalad degdeg ah.

Waxay sidoo kale mas'uul ka yihiin daad-gureynta suurtagalka ah iyo hawl-gallada samatabbixinta degdegga ah.

Aan daryeelno jaarkeena

Ma jiraa qof ku nool xaafaddaada oo u baahan kara caawimo? Qof da' ah, waalid keliigiis leh oo leh carruur yaryar leh ama bukaanka hargabka qaba qandho. Waxaan waydiinaynaa haddii uu u baahan yahay caawimo.

Waxaad deriskaaga ku caawin kartaa siyaabahan:

- Waxa laga yaabaa in aanu garanayn waxa dhacaya marka biyo iyo koronto la waayo. • In biyaha laga helo meesha wax lagu qaybiyo waxay noqon kartaa mid adag ama aan macquul ahayn. Waxaa laga yaabaa in cuntadu ay gabaabsi noqoto.

Waxaa laga yaabaa in loo baahdo daryeel caafimaad.

Waxaad talo ku saabsan badbaadada guriga iyo diyaargarowga kale ee qoyska ka heli kartaa adeegyada samatabbixinta, ururada samatabbixinta, iyo ururada qoyska iyo la-talinta.

112 Nambarka xaaladda degdegga ah ee guud.

Xiriirinta waxtarka leh:

[Waaxda Badbaadinta Uusimaa Dhexe](#)

[SPEK - diyaarinta guriga](#)

[Ku diyaarinta guriga – buug yar \(pdf\)](#)

[Kaydinta guriga ee xaaladaha gaarka ah ee nolosha - buug yar \(pdf\)](#)

[Korontadu marka ay baxdo...](#)

DAAWOYINKA IYO GURIGAAGA

Heerkulbeeg, faashado, tawiradaha, maqas, malaastayaal, xanuun baabi'iyeyaal, dhuxul firfircoon, kaniiniga kaneecada, iyo kaniiniyada iodine waa qayb ka mid ah qalabka aasaasiga ah ee guriga.

Guji >>> [CPR iyo tilmaamaha gargaarka degdegga ah](#) <<< Guji

Horumari qalabkaaga... jeermis dile Xabagta/buufinta dhaawaca Jeel xanuunka 6 faashad laalaab 7.5x7.5cm, nadiif ah 1 faashad laastikada ah 8cmx4m 1 faashad laastikada ah 10cmx4m 1 Ihoteipp, 2.5cmx9m 6 shukumaan dhaawac ah 1 maro saddex xagal ah, dhar aan tol lahayn 110x110 x155cm 1 Enside Xirmooyinka gargaarka degdega ah 1 Boorsada dib u soo kicinta 4 galoofyada ilaalinta (labada) 1 Badbaadada gooya Ku kaydi meel qalalan, diiran oo ka fog iftiinka qorraxda.	Dhaawacyada waaweyn 2 Dharka nabarka 20x30 cm, nadiif ah 1 maro saddex xagal ah, dhar aan tol lahayn 110 x110 x155cm 1 Enside 5 faashad laalaab 10x10cm, nadiif ah 3 faashad laastikada ah 10cmx4m 1 Ihoteipp, 2.5cmx9m 1 qubeys qabow Ilaalinta iyo kuleylinta 1 Dabool / xaashida booska 140x220 cm Beddel 1 Qalinkii 1 Codso magdhow 1 Tilmaamaha Gargaarka Degdegga ah - La daabacay Alaabta la cusboonaysiiyay 3 / -22 <u> </u> / <u> </u> <u> </u> / <u> </u> <u> </u> / <u> </u> <u> </u> / <u> </u> <u> </u> / <u> </u> <u> </u> / <u> </u> <u> </u> / <u> </u>
--	--

+++++

Lambarka degdega ah 24 saacadood

112

Xarunta Macluumaadka Sunta 24 saac maalintii

0800 147 111

Gargaarka degdega ah ee HUS

116 117

+++++

Tirooyinka kale ee muhiimka ah

"Ma jiro qof, kaliya saxda saxda ah ee Kotijara model" 12/13

Horumarinta gurigaaga waa 'xirmo adiga kuu eg'

Dooro alaabtaada oo adiga iyo qoyskaaga aad jeceshihiin.

Cusbooneysii alaabta adigoo isticmaalaya 'Sahayda Guriga' si joogto ah nolol maalmeedkaaga.
Hal cusub qaado.

Ka faa'iidayso kaydka hadda jira markaad dooranayso - ka eeg alaabooyinka ku yaal bogga dukaanka.

'U qabso xirmo is haysta si aad u isticmaasho'

Tilmaamaha wanaagsan ee alaabta Kotivar; - nolosha shelf dheer, - deggan heerkulka qolka

Alaabta UHT	Hilib qallalan
Cuntada qasacadaysan - hilibka - kalluunka - khudradda - khudaarta - cunto diyaarsan	Ku dar alaabta biyaha qabow - dhadhanka cabitaanka - tusaale; budada shaaha liin - Ricola budada cabitaanka dhirta - budada tamarta Kaliya ku dar waxyaabaha biyaha diiran - Cabitaanka degdega ah - cuntada
Rooti qallalan	Buskud iyo rusks
Miraha la qalajiyey	lowska
Shukulaatada madow, baararka tamarta, iwm.	Dheeraadkaaga

Ku bilow inaad diyaarisid qorshaynta liiskaaga.

Xaalad amar rasmi ah la soo saaray, alaabta guriga ku xidho boorso adag oo ku haboon (tusaale bacda qaboojiye waxay sidoo kale u shaqayn doontaa sidii kursi ku meel gaar ah). Marka ay xaalad amni jirto, wax walba waad sidataa.

Xiriirinta: [sahayda guriga](#) ugu yaraan 72 saacadood - [Qalabka guriga ee daabacaadda gaarka ah](#) 72 saacadood Buug [-yaraha 1](#)

Tilmaamaha ficilka degdega ah ee shucaaca stuk.fi

13/13

Marka ay jirto halis shucaac:

ÿ Gudaha gal oo xidh albaabbada, dariishadaha iyo hawadu, oo dami hawada. ÿ Ku kaydso cuntada iyo cabbitaannada oo ku ilaali weelasha aanay hawadu karin. ÿ Dhagayso raadiyaha.

Maamulka ayaa awaamiir ku soo saara raadiyaha [Yle news \(Yle.fi\)](http://yle.fi).

ÿ Kaliya qaado kaniiniyada iodine haddii ay ku taliyaan maamulka. ÿ Iska ilaali isticmaalka taleefoonka khatarta ah in aad xadhkaha xidhato awgeed.

Haddii ay dhacdo xaalad degdeg ah oo shucaac ah, macluumaadka waxaa laga heli karaa:

- Laga soo bilaabo warbaahinta: mas'uuliyiintu waxay ku siiyaan tilmaamo dadweynaha iyo macluumaadka ku saabsan dhacdooyinka iyagoo adeegsanaya raadiyaha iyo TV-ga. •

[Laga soo bilaabo Yle Teletext boggiisa badbaadada shucaaca 867](#). Tilmaamaha, iyo waxyaabo kale, xaalad degdeg ah oo shucaac ah ayaa laga heli karaa [bogga 868 ee Yle's Teletext](#).

- [Warsaxaafadeedka STUK](#). [Laga soo bilaabo mareegta Waaxda Badbaadinta ee Wasaaradda Arrimaha Gudaha](#).

Mareegta STUK waxay ka kooban tahay macluumaad cusub oo ku saabsan shucaaca iyo badbaadada nukliyeerka.

Haddi ay dhacdo khatar shucaac, wargaysyadu waxa kale oo ay ka kooban yihiin tilmaamo lagu diyaarinayo.

Xiriirinta STUK; Inta lagu jiro saacadaha shaqada 8:00 - 16:15, telefoon nambarka beddelka waa (09) 75988.

Sida loo isticmaalo kaniiniyada iodine kaniiniyada Iodine ÿ [STUK](http://stuk.fi)

- **Qaado kiniinka iodine-ka wakhtiga saxda ah sida ay ku taliyaan maamulka.**

si loo hubiyo. Waxaad ka maqli doontaa tilmaamaha raadiyaha iyo telefshinka. Raac tilmaamaha xirmada si aad u qaadata.

- Qaadashada kaniiniyada iodine waxay **si gaar ah muhiim ugu tahay carruurta iyo haweenka uurka leh.**

Qaado hal qiyaas oo keliya . Ilaalinta ay bixiso waxay socotaa ilaa 24 saacadood. Daruur sii daaya

Soo-gaadhista ay keento neefsashadu waxay u badan tahay inay qaadata saacado yar oo keliya.

Haddii qiiqa sii daayo uu soo noqnoqdo ama uu sii socdo muddo dheer, wicitaanka qiyaas cusub ayaa la siin doonaa raadiyaha iyo telefshinka.

Ha qaadan kaniiniyada iodine

- Haddii aad hore ugu yeelatay dareen-celin xasaasiyadeed oo halis ah iodine • haddii aad qabtid ama qabtid cudurka tayroodh • Haddii loo baahdo, qofka qaba cudurka tayroodhka waa inuu kala tashadaa qaadashada kaniiniga iodine-ka ee daaweeya. **Haddii hypothyroidism** yar tahay oo qayb ka mid ah qanjidhada tayroodhku shaqaynayo, kaniini iodine ah ayaa la qaadan karaa sida ku cad awaamiirta maamulka. • Haddii qanjirka tayroodhka lagaa saaray ama aanu shaqaynayn, maadaama kaniiniyada iodine-ku ay difaacaan kan shaqaynaya qanjirka thyroid-ka sidaas darteedna wax faa'iido ah ma leh

Haddii aad qabtid cuduro kale ama dareen-xumo, ama haddii aad qaadanayso daawooyin kale, ka hubi galka baakadka, farmashiistaha ama dhakhtarka si waafaqsan.

Xagee ka heli karaa kaniiniyada iodine? Kiniinnada iodine-ka waxaa laga iibsaa karaa farmashiyaha. Maamulka Finland ayaa ku booriyay

In dadku u iibsadaan kaniiniyada iodine ee guryahooda iyo guryaha fasaxa Shirkadaha guryaha si ay ugu kaydiyaan kaniiniyada iodine ee guryaha hoyga degdega ah ee shirkadahooda