

5-9 sano jirka

Sida ilmahaaga looga ilaaliyo dhaawac ka soo gaaro guriga, wadada iyo marka ay ciyaarayaan



Walaaca ugu sarreeya ee ammaanka dhallaankaaga laga marka ay dhashaan 5-9 sano jir:

- Dhacaya marka dibadda lagu ciyaarayo
- Liqitaanka sunta waxyaabaha daawada ama waxyaabaha wax lagu nadiifiyo
- Gaari ku dhaco marka aad socotoo ama goynayso jidka
- Ku dhaawacma shil baabuur
- Madaxa xanuunaya marka ay ciyaarayaan ciyaaraha
- Ku xabqasho

Amaan marka guriga la joogo

- Sug ilaa ilmahaagu ka gaaro ugu yaraan 6 sano ka hor intaadan u ogolaanin inay ku seexdaan sariir dheer.
- Sagxadaha iyo jaranjarooyinka ka dhig mid nadiif ah, engegan oo toosan.
- Foormijko iyo talefishinada ku dheji foormiko culculus ee darbiga kula dheji.
- Foorimikada daaqada ka soo fogee.
- Armaajo qufulan geli dhammaan sunta, oo ay ku jiraan dawooyinka, fiitamiinnada iyo alaabta lagu nadiifiyo.
- Liistiga telfoonkaaga ku qoro lambarada xakamaynta sunta deegaankaaga:
wac 1-844-POISON-X (1-844-764-7669)



5-9 sano jirka

Sida ilmahaaga looga ilaaliyo dhaawac ka soo gaaro guriga, wadada iyo marka ay ciyaarayaan



Badbaadada wadada

- Isticmaal kursi kor u qaada oo leh suunka baabuurka mar kasta oo baabuurk la raacayo, xitaa markaad ku safraysid taksi.
- Hubi in suunka fadhigu uu si fiican ula eg yahay oo uu kula xiran yahay moxoga ilmahaaga oo uu si siman yahay laabta iyo garabka.
- Ilmahaaga ha fuuleen kursiga dambe ilaa ay ka gaarayaan 13 sano jir.
- Hubi in ilmahaagu marka jidka uu goohnayo uu la socdo qof weyn, ilmo weyn, ama dhalinyaro.
- Ilmahaaga bar in uu iska bixiyo samaacada taleefoonnada gacanta oo uuna meelna iska dhigo sameecada wax lagu dhegaysto marka uu waddada goynayo.

Ciyaar ammaan ah

- Dooro koofiyada ammaanka ee ku habboon ee ciyaaraha ama dhaqdhaqaaqa ilmahaaga loogu talagalay.
- Adigana u noqo qof lagu daysado oo xiro koofiyaddaada ammaanka.
- Ilmahaaga u dhow oo la soco marka aad ku ag ciyaaraysaan meel biyaha udhow iyo agagaarkeeda. Waa in la isticmaalaa jaakadaha biyaha ilaa ilmahaagu ka noqonaya qof dabaasha ku fiican.
- Dooro garoomo lagu ciyaaro oo leh quruurux, ciid, alwaax jajab ah ama caag dhulka yaal.
- Dharka ilmahaaga u xiran ka saar xargaha ku xiran dharka ka hor inta aanad dibadda ku ciyaarin.
- Ilmahaaga u ogolow inuu qaato khataro wax aan u dhimayn oo ha noqdo mid firfircoon marka uu ciyaarayo.

