1-3 sano jir

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

CHILDSAFETYLINK Here for you.

Walaaca ugu sarreeya ee ammaanka dhallaankaaga marka ay dhashaan 1-3 sano jir:

- Ka soo dhacaya sariiraha, jaranjarooyinka iyo daaqadaha
- Ku mergashada walxo yaryar
- Liqitaanka sunta waxyaabaha daawada iyo waxyaabaha wax lagu nadiifiyo
- Ku gubashada biyo kulul ama dareere kulul ee daaday
- Ku dhaawacma shil baabuur
- Ku xabqasho

Amaan marka guriga la joogo

- Ubadkaaga ku wareeji sariir ama joodari dhulka la dhigo mar haddii ay isku dayaan inay ka soo baxaan sariirta.
- Foormikada culus derbiga kula dheji. Foorimikada daaqada ka soo fogee. Xargaha daaha isku wada xir.
- Isticmaal albaabka ilmaha ee derbiga ku xirma ee jaranjarada kore. Albaabka cadaadiska ku rakiban ayaa ah mid ku fiican xagga hoose ee jaranjarooyinka.
- Ka fogee meel ilmahaaga uu arki karo ama gaari karo marka ay ku jiraan waaskada qubayska.
- Dhammaan waxyaabaha daawooyinka, fiitamiinnada iyo alaabta nadiifinta ka saar meel sare ama ku rid armaajo qufulan.
- Liistiga telfoonkaaga ku qoro lambarada xakamaynta sunta deegaankaaga:
  - NB dhexdeeda, wac 811 ama 911.
  - NS dhexdeeda ama PEI, wac 1-800-565-8161.
  - NL dhexdeeda wac 1-844-POISONX

1-3 sano jir

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

CHILDSAFETYLINK Here for you.

Badbaadada wadada

- Markastaaba isticmaal kursiga baabuurka markaad raacaysaan baabuur, baabuurta xamuulka ama faanka, xataa tagsi markaad qaadanaysaan.
- Ubadkaaga ha ku jiro kursiga dambe ee u jeedda ilaa inta ay ku habboon yihiin xadka kursigaas.
- Kursiga xarigyadiisa oo dhan si fiican u xir.
- Kursiga dhallaanka si ammaan ah u xir. Baabuurka halka suunka uu ku xirmo si fiican ugu jiid; waa inaanu dhaqaaqin in ka yar 1 inji (2.5 cm).
- Markastaaba isticmaal oo kor kuula xir kursiga baabuurka ee afka-horey–horey u jeeda
- Ilmahaaga xambaar ama gacanta ka qabo markaad maraysaan meelaha baabuurka ku socdaan ama meelaha baabuurta la dhigto.

Ciyaar ammaan ah

- Raac talooyinka da'da ee ay ku qoran yihiin ee tooyada lagu ciyaaro. Haddii ay ku habboon tahay duub mandiilka musqusha, aad bay u yar tahay.
- Halka la geliyo baytarigu si adag ha u xiro ee tooyga lagu ciyaaro iyo tooyada kale ee batariga alaabta kale ee isticmaala baytariyada.
- Dooro koofiyada ammaanka ee ku habboon ee ciyaaraha ama dhaqdhaqaaqa ilmahaaga.
- Marka meel u dhoww aad joogtaan ilmahaaga u dhahow, meelaha oo ay ku jiraan barta guriga ee qubayska, warta iyo biyaha furan. Ubadkaaga waa inuu markastaaba gashadajaakada ammaanka uu ku jiro ama u dhow yahay biyaha banaanka.
- Ubadkaaga ka caawi inuu wax barto oo koro adiga oo si wadajir la qaadanaya wakhtiga ciyaarta.