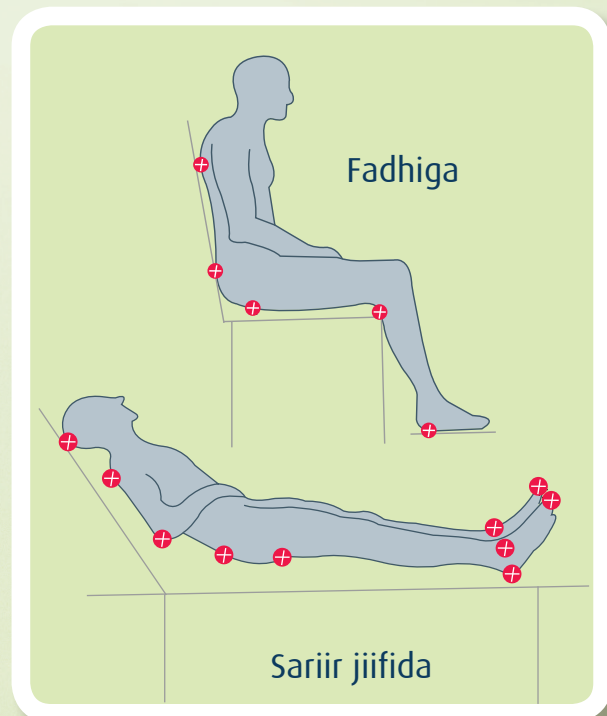


MEELAHA DHAAWACA CADDAADISKA

Dhaawacyada caddaadiska waxay ka dhacaan meelaha lafaha leh- gaar ahaan cirbaha, xusulada sinaha, dabada, dabagibinta laakiin wuxuu ka dhici karaa meel kasta oo culeys joogtaha ku heysa maqaarka. Iskutalaabaha cas cas waxay ku tusayaan meelaha jirkaaga ah ee khatarta ugu jira dhaawaca caddaadiska.



KA HORTEGIDA DHAAWACYADA CADDAADISKA



XASUUSO

1. Dhaqdhaqaaq
2. Maqaarkaaga ilaali
3. Cun cunto nafaqo leh



© Griffith University 2016

Version 1, 2016

KA HORTEGIDA DHAAWACYADA CADDAADISKA

Bukaanka isbitaalka la dhigo waxay khatar ugu jiraan dhaawacyada caddaadiska, oo badanaa la yiraahdo nabarada sariirta.



Buug yarahan wuxuu ogaanayaa saddax fal oo sahal ah oo laga yaabo inay yareeyaan khatartaada aad ku yeelanayso dhaawac caddaadiska.

1. Dhaqdhaqaaq
2. Maqaarkaaga ilaali
3. Cun cunto nafaqo leh

DHAQDHAQAAQ



SARIIRTA DHEXDEEDA:

- Markaad sariirta ku jiftid, leexi ama si joogta ah u bedel booskaaga.
- Markaad booska bedelanayso, isticmaal barkimooyin si aad u taageerto nafsadaada haddii loo baahdo.
- Haddii aadan awoodin inaad dhaqaajiso nafsadaada, weydii shaqaalaha inay kaa caawiyaan inaad si joogta ah u bedesho booskaaga.

SARIIRTA KA BIXID:

- Mar mar badan bedel fadhigaaga markaad kursiga ku fahdidid.
- Firfircoonaanta ilaali adoo soo lugaynaya haddii ay suurtagal tahay.



MAQAARKAAGA ILAALI

- U sheeg shaqaalaha haddii aad jileec dareento, xannuun ama xannuun meelaha lafaha leh, ama haddii aad ogaatid wax casaan, biyo galid ama maqaarka oo ku dilaaca.
- Maqaarkaaga iyo sariirtaadaba ha ahaadaan kuwo qalalan oo nadiif ah.
- U sheeg shaqaalaha marka dharkaagu ama sariirtaadu Qoyan yihiin.
- Waa inaad isticmaashaa looshinka qoyaanka leh si aad uga ilaaliso maqaarka inuu ku qalalo oo uu ku dilaaco. Shaqaalaha ayaa kuu marinaya meel kasta oo ay adag tahay inuu qoyaanku gaaro.
- U nadiifi maqaarka sida ugu dhakhsaha badan isla markuu wasakhoobo.
- Qalab khaas ah oo caddaadiska kaa debcinaya, sida joodariyada buufiska ah, kushinka iyo boodhka ayaa laga yaabaa in la isticmaalo si loo yareeyso caddaadiska meelaha khatarta u ah.
- Istimmaal sabuunta qoyan ama nadiifiyaha jilicsan si aad uga ilaaliso maqaarkaaga qalaylka.



CUN CUNTO NAFAQO LEH

- Nafaqada wanaagsan waxay ka ciyaartaa door muhiim ah xagga ilaalinta maqaarka iyo bogsiga nabarka.
- Hilibka caatada ah, digaaga, malayga, ukunta, digirta/digirta yar yar, khudaarta, miraha iyo waxyaalaha xoolaha laga sameeyo waa ilo wanaagsan oo birta iyo borotiinka laga helo, oo caawinaya inuu jirkaagu bogsado.
- Hubi inaad cabto dareere badan si aad nafsadaada ugu ilaaliso mid biyo badan leh.
- La tasho nafaqo yaqaan ama cunto yaqaan aqoon u leh.
- Nafaqada kabta ah u qaado sida laguugu qoray.

