Badbaadadu waa qaadista tallaabooyin taxaddar ah oo yar yar maalin kaste.

Warbixinta iyo tilmaanbixinta ka hortagga shilka iyo xaaladaha degdegga ah

GURIGA IYO RAAXADA

Gurigaaga laftigiisa ayaa noqon kara meel khatar ah. Marka waxa kaloo dhan la soo dhaafo, dhawaacyada dhammaantood saddex meelood laba meel waxay ka dhacaan guriga ama waxay yimaaddaan waqtiyada raaxada. Sanad kaste, ku dhawaad 400 oo qof oo Finlandiis ah ayaa ku dhinta shilalka waddooyinka tirakoobka qarqidda sidoo kale waa wax iska naxdin badan. Sababta ugu weyn ee shilalka qarqidda u dhacaan waa khamriga; dabbaasha iyo khamrigu iskuma darsamaan.

QAADISTA TALLAABOOYIN TAXADDAR AH

Miyaad weligaa is joojisay oo aad ka fikirtay sidii aad isu dabbari lahayd haddii korontadu ay tagto hal maalin ka badan ama haddii nidaamka kulsiinta ee degmadu uu xumaado ama haddii biyaha la cabbo ay go'aan? Sideed cunto u soo qaadan lahayd haddii daad, ama baraf, ay ku xiraan? Waxuu buugyarahani tilmaanbixin kaa siinayaa sida aad isugu diyaarin karto qaska iyo xaaladaha degdegga ah ee saameeya nololmaalmeedkaaga.

HALISTA SHILALKA WAAWEYN

Waaxyaha gurmadku xaafadaha ay ku yaallaan dhammaantood waxaa ka jira warshado ka shaqeeya kiimikooyin khatar ah, shayada khatarta ahna waxaa weliba lagu qaadaa gawaarida iyo tareennada. Haddii uu shil yimaaddo, Waaxda Gurmadku waxay digniin u diri doontaa dadka xaafadda jooga, waxay ku deeqi doontaa tilmaan-bixin loogu talagalay badbaadinta, dadkana way guri doontaa, haddii loo baahdo.

DIFAACA SHACABKA

Waxuu buugyaruhu weliba ku deeqayaa warbixin iyo tilmaanbixin loogu talagalay xaaladaha degdegga ah ee kuwan hore ka sii daran goorta la wado hawlaha difaaca shacabka si loo badbaadiyo dadka iyo hantida. La xiriir Waaxda Gurmadka si aad u ogaato goobta uu ku yaallo hooyga xaaladda degdegga ah ee kuugu dhow ama si aad u hesho tilmaan-bixin ku saabsan sida aad u dhisi karto hooy ku meelgaar ah.

Southwest Finland Emergency Services

Waaxda gurmadka degdegga ee Koorugalbeed Finland

Hagida, shentarka (02) 263 3111

E-mail pelastuslaitos@turku.fi
Internet www.vspelastus.fi

Dab kormeeha heeganka ah (02) 2633 1260

Kooxda Mashruuca Waaxda Adeegyada Gurmadka ee Länsi-uusimaa iyo The Designer Who Loved Me Oy
Iidheh qoraha Suunnittelutoimisto Lähde Oy **Habayntii iyo naqshaddii** The Designer Who Loved Me Oy **Sawirradii** Studio Sette
Turjumaadda Ingiriiska The English Centre Helsinki Oy

Xaaladaha degdegga ah ee caafimaadka 5

Shilalka 11

Ka badbaadista dabka guriga 17

Sida carruurta loogu diyaariyo guri nabad ah 23

Naseexooyinka badbaadada ee dadka

waayeelka ah loogu talagalay 25

Qaska saameeya nololmaalmeedkaaga 26

Xaaladaha degdegga ah ee waaweyn 29

Adeegyada gurmadka goboleed 33

Shariigyada 38

Wicista 112 marka xaalad degdegga ah ay timaaddo 39

Haddii aad xaalad degdeg ah ku jirto is deji oo wac 112 si aad gargaar u hesho.

Hubi in aad xariif ku noqoto xirfadaha aasaasiga ah ee dib u soo kicinta qofka suuxa. Waxay qaadataa uun xoogaa saacado ah si aad u barato laakiin isticmaaliddoodu waxtarka ay leedahay waxay u dhignaan kartaa farqiga u dhexeeya geeri iyo nolol. Xirfadahaaga cusboonaysii labadii sano ilaa saddexdii sano.

Xaaladaha degdegga ah ee caafimaadka

Dhaawacyada iyo xanuunsashada kadiska ah waxay iman karaan waqti kaste meel kastoo la joogo. Mararkaas waxaa adkaan karta in la is dejiyo oo dhibbanaha la siiyo gargaarka habboon. Si kastoo ay ahaataba waxaa daruuri ah in aad wacdo 112 si aad dhaqaajiso adeegyada gurmadka degdegga ah ee caafimaadka.

Tiina Kymäläinen, kaaliye takhtar

BIXI GARGAARKA DEGDEGGA AH

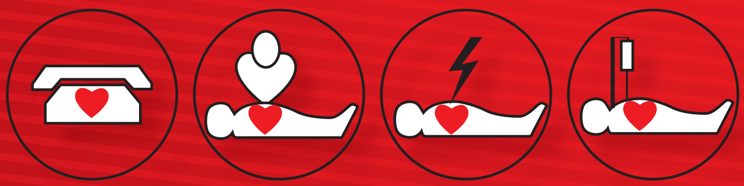
Ujeeddada gargaarka degdegga ah waa in la hubiyo in ay furan yihiin dariiqyada neefta ee dhibbanuhu iyo in loo ilaaliyo neefsashada iyo wareegga dhiigga.

1. Si dhakhso ah u baar xaaladda, ilaali badbaadada naftaada wacna 112.
2. Fur haawo-mareyaasha u ka neefsado adigoo madaxa dib u celinaaya iyo garkooda kor u qaadaya.
3. Hubi in uu neefsanayo dhibbanaha suuxsan ee aanan jawaabcelinayn. Neefta baxaysa ku dareen gacantaada, dhegtaada ama dhabankaaga.
4. Haddii dhibbanuhu uusan neefsanayn, bilow dib u soo kicinta wadnaha iyo sanbabbada (CPR).
5. Haddii dhibbanuhu uu suuxsan yahay laakiinse uu neefsanayo, jirkiisa gees u dhig dhinaca raysashada hubina in uu diiran yahay.
6. Wixii dhiig ah ku jooji adigoo gacmahaaga ku cadaadinaya boogta. Addinka dhaawacsan kor u taag hubina in uu dhibbanuhu jiifo.
7. Haddii laga shakisan yahay in uu dhibbanuhu qabo dhaawacyo lafdhabarta ka gaaray hubi in uusan madaxiisu dhaqdhaqaaqin.

Marka xaalad degdeg ah ay timaaddo

- Is jooji oo fikir.
- Wac 112.
- Hubi in aad adigu nabad tahay kana hortag dhaawacyada kale ee imaan kara.
- Bixi gargaarka degdegga ah.
- Adeegyada gurmadka degdegga ah u soo tilmaan goobta dhacdada.

JAWAABCELINTA DHAKHSADA AH WAA DARUURI



Wac 112

Islamarkaaba bilow dib u soo kicinta wadnaha iyo sanbabbada

Rogidda garaaca wadnaha (joojinta deelqaafka ee loo isticmaalo qabadsiinta korontada) waa in la bilaabo iyadoon la daahin

Daryeelka caafimaadka ee degdegga ah ee heer sarreeya

XANUUNSASHADA KADISKA AH

GARIIRKA WADNAHA (XANUUNKA XABADKA EE WADNAHA LA XIRIIRA)

Haddii aad ka shakisan tahay in uu qof ku dhacayo gariirka wadnuhu, islamarkaaba wac 112.

Gariirka wadnuhu waxuu badi ku bilaabmaa calaamado aan caddayn marka wadnaha uu ka go'o curiyaha hawada ee oksiijin. Waxay taasi timaaddaa marka dhiiggu uu gaari waayo wadnaha ama uu aad uga naaqusmo. Cudurka wadnuhu waa sababta ugu badan ee dhimashada kadiska ah ee ka timaadda gariirka wadnaha.

Suurogalka badbaadista dhibbanuhu waxuu ku xiran yahay sida dhakhsada ah ee ay adeegyada gurmadka degdegga ah ee caafimaadku u yimaaddaan goobta dhacdada. Kooxda ambalaasku waxay eegi doonaan dhibbanaha waxayna halkaaba ka bilaabi karaan daryeelka caafimaadka xitaa ka hor inta aanan dhibbanaha la geynin isbitaalka si loogu sii daaweeyo.

Calaamadaha

- Xanuunka xabadka ee meel ballaaran gaarsiisan socdana in ka badan shan daqiiqo
- Cadaadiska, adkaanta ama xanuunka isqabashada ee meelaha xabadka
- Xanuunka u boodaya gacanta, luqunta ama garbaha
- Haragga oo cawlaada, qabooba, dhidida
- Neeftuurid, walwalsanaan
- Xanuun aan sabab loo hayn oo ku dhaca qaybta sare ee caloosha, yaqyaqsi iyo daciifsanaan (gaar ahaan haweenka iyo dadka iyagu qaba cudurka macaanka)

Waxqabadka loo baahan yahay

- Dhibbanaha deji.
- Dhibbanaha fariisi qarkiisa sare oo dib u yaalla ama (haddii dhibbanuhu uu neeftuurayo) fariisi isagoo qarkiisa sare hore u yaallo.

Wixii macluumaad dheeraad ah, tag:
www.sydanliitto.fi , www.terveysportti.fi , www.emergencyfirstresponce.com, www.medicfirstaid.com, www.ecr.edu,

Xusuuso in qalabkaaga gargaarka degdegga ah uu ku jiro derbiga hawo-siintu.

ISTAAGGA WADNAHA

Marka uu wadnuhu joojiyo garaaciista, waqtiga badbaadista u yaalla waa xoogaa ilbiriqsiyo ah.
Goorta istaagga wadnaha, wadnaha ayaa joogsada. Marka qof aanan xirfadle ahayn uu sameeyo dib u soo kicinta wadnaha iyo sanbabbada, waxuu fududayn karaa wareegga dhiigga ilaa ay ka imanayaan adeegyada gurmadka degdegga ah. Suurogalka badbaadista dhibbanuhu waxay ku xiran tahay sida dhakhsada ah ee loo bilaabo dib u soo kicinta qofka.

Calaamadaha
- Dhibbanuhu ma ficilceliyo marka la taabto ama lala hadlo.
- Dhibbanuhu wuu itaal darnaadaa mana dhaqaaqo.
- Dhibbanuhu ma neefsanayo ama wuu neeftuurayaa (neefta ugu dambaysa*).

Waxqabadka loo baahan yahay
- **Islamarkaaba wac 112**.
- Fur dariiqa neefta ee dhibbanaha fiirina neefsashada iyo qulqulka neefta.
- Dib u soo kicinta qofka ku bilow cadaadiska xabadka oo aad samayso.
- Bilow dib u soo kicinta wadnaha iyo sanbabbada, haddii aad garanayso sida loo sameeyo (cadaadiska xabadka 30 jeer, oo ay ku xigaan laba jeer oo la neefsiiyo).
- Haddii dhibbanuhu uu matago, waqti yar u dhig dhinaca raysashada. Wixii weyn ee xiraya cunaha dhibbanaha kaga saar farahaaga. Waxaad dib u soo kicinta joojin kartaa uun ugu badnaan muddo 30 ilbiriqsi ah.
- Haddii aadan dariiqa neefta ee dhibbanaha ka bannayn karayn matagga, cadaadiska xabadka sii wad ilaa ay imanayaan adeegyada gurmadka degdegga ah.
- Jooji dib u soo kicinta uun marka shaqaalaha adeegyada gurmadka degdegga ah ay taas kuu fasaxaan.

HAWLGABKA JIRKA QAARKIIS

Hawlgabka jirka qaarkiis waxaa keena xididdada dhiigga ee maskaxda oo xirma ama go'a. Hawlgabka jirka qaarkiis ee kadiska ah waxuu u baahan yahay daawayn degdeg ah oo qofka lagu siiyo isbitaal. Shaqaalaha adeegyada gurmadka degdegga ah uun ayaa baari kara heerka darnaanta ee xaaladda iyo daawaynta loo baahan yahay.

Islamarkaaba wac 112, xitaa haddii ay waqti kooban uun socdeen calaamaduhu, sida curyaamista gacanta ama lugta.

Calaamadaha
- Dhibaato ka jirta hadalka, hadalka oo aan caddayn
- Wax liqista oo adkaata
- Faruurta hoose oo hoos u liicda
- Daciifista ama kabuubsashada kadiska ah ee gacanta ama lugta
- Dhibaatooyin ka jira aragga, aragga oo labalaabma

Waxqabadka loo baahan yahay
- **Islamarkaaba wac 112.**
- Fur dariiqa neefta ee dhibbanaha una dhig dhinaca raysashada.

Wixii macluumaad dheeraad ah, tag:
www.stroke.fi

Sida loo sameeyo dib u soo kicinta wadnaha iyo sanbabbada
Cadaadiska xabadka samee 30 jeer iyadoo ay ku xigaan 2 jeer oo aad neefsiiso. Haddii neefsiinta aad samayso uu sare ugu kici waayo xabadka dhibbanuhu, HA SII wadin neefsiinta. Waxaa ugu muhiimsan in dhibbanaha loo ilaaliyo wareegga dhiigga iyadoo la sameeyo cadaadiska xabadka. Haddii waqti badan la joojoojiyo cadaadiska xabadka waxay taasi keeni kartaa in waxyeello maskaxda gaarta.

*Neefta ugu dambaysa ama neeftuuriddu waxay u eeg yihiin neefsasho laakiin neeftu ma qulqulayso.
Neefta ugu dambaysa waxay qabataa bukaanleyda wadnuhu istaago ilaa boqolkiiba 40.

DHAAWACYADA

Dhaawacyada ka dhaca guriga ama yimaadda waqtiga raaxada waxaa intooda ugu badan lagaga hortagi karaa tallaabooyin taxaddar ah oo yar yar oo la qaado, curiyeyaasha halista oo la joojiyo iyo caadooyinka nololmaalmeedka oo la beddelo. Waa in uu gurigu noqdo meel nabad u ah dadka da'walboo ay yihiin.

Haddii aad ku guur-guurato qolalka guriga, waxaad arki doontaa khatarrada soo jiidanaya carruurtaada. Si aad u hesho naseexooyinka badbaadada ee loogu talagalay qoysaska carruur yar yar leh, tag bogga 23aad.

Dhicitaanka, turanturada iyo sidbashadu waa dhaawacyada ugu caadi badan ee ku dhaca dadka waayeelka ah. Si aad u hesho naseexooyinka badbaadada ku saabsan, tag bogga 25aad.

XAALADAHA DEGDEGGA AH EE LA XIRIIRA DHIBAATOOYINKA MASKAXDA

Qofka ay dhibaatooyin maskaxda ka haystaan waxaa loogu baahan yahay gargaar xirfadeed iyo daryeel gaar ah. Waxaa laga yaabaa in uu wax kala garan waayo oo uu la yimaaddo habdhaqan burbur leh ama in uu naftiisa daryeeli waayo taasoo uu ku khatar gelinayo naftiisa iyo dadka hareera jooga. Mararkaas, wac 112.

DHAAWACYADA GUBASHADA

Dhaawacyada gubashada waxaa lagu kala saaraa sababtooda: dhaawacyada gubashada ee kiimikada, kulaylka, korontada iyo dariiqa neefta.

Gubashadu waxay waxyeellaysaa haragga iyo unugga ka hooseeya. Haddii la neefsado gaasas kulul waxay taasi keeni kartaa bararka cunaha ee nafta khatar geliya iyo, taas darteed, xirmista dariiqa neefta. Waa in aad islamarkaaba daawo raadsato haddii goobta waxyeelladu ay gaartay ay ka weyn tahay gacantaada.

Wac 112 si aad gargaar u hesho

- Haddii ay goob ballaaran gubato, ama haddii dhibbanuhu uu neefsaday gaasas kulul ama korontadu ay meelo ka gubtay.
- Haddii dhibbanuhu uu si ballaaran oo qotodheer uga gubtay wajiga, gacmaha, lugaha, gumaarka, dhabarka ama kalagoysyada ugu muhiimsan agagaarkooda.

Gargaarka degdegga ah ee loogu talagalay gubashada daran

- Wac 112.
- Hubi in uu furan yahay dariiqa neefta ee dhibbanuhu.
- Meesha uu ka gubtay ku qabooji biyo waxyar qabow muddo 10 daqiiqo ah.
- Haddii adeegyada gurmadka degdegga ah aanay ku iman 10 daqiiqo gudahood, dhibbanaha maro saar si aad uga ilaaliso dhicitaanka heerkulka jirkiisa.
- Dhibbanaha ka gubtay wajiga/dariiqa neefta fariisi isagoo qarkiisa sare dib u yaallo.

Gargaarka degdegga ah ee loogu talagalay gubashada kiimikeed

- Badbaadadaada hubi oo wac 112.
- Dhibbanaha ka kexee meesha ay ka taabteen kiimikooyinka khatarta ah.
- Dhibbanaha weydii in uu iska saaro dharka fadaraysan. Haddii kale uumiga kiimikeed ayaa weliba dadka kale halis gelin kara. Haddii dhibbanuhu uu miyir qabo oo uu socon karo, gey meel uu ku qaadan karo qubaysi sarajoog ah si uu u mayran karo.
- Kiimikooyinka dareeraha ah ee haragga dul yaalla ku mayr biyo qulqulaya muddo 20 daqiiqo ugu yaraan ah.
- Kiimikooyinka budada ah ka qaad haragga adigoo buraashaya ka hor inta aadan biyo ku mayrin.

SUMAYSMIGA

Sumaysmiga guriga ka dhaca waxaa inta ugu badan sabab u ah khamriga, daawada, iyo geedaha, kiimikooyinka iyo boqoshaada sun ah.

Haddii dhibbanaha aanay ka muuqan calaamadaha sumaysmiga ee la arki karo oo aad u baahan tahay tilmaanbixin dheeraad ah, wac adeegga 24 saacadood maalintii la helo ee Xarunta Warbixinta ku saabsan Sunta, lambarka (09) 471 977 ama (09) 4711, raacna tilmaan-bixinta.

Qiyaasaha xad dhaafka ah ee daawada
Islamarkaaba wac 112 haddii aad ka shakisan tahay in qof naftiisu ay khatar ku jirto sababtoo ah qiyaasta xad dhaafka ah ee daawada.

Waxqabadka loo baahan yahay
- Haddii dhibbanuhu uu miyir qabo, sii kiniinno dhuxul, haddii aad heli karto.
- Haddii dhibbanuhu uu suuxsan yahay laakiin uu si caadi ah u neefsanayo, u dhig dhinaca raysashada.
- Soo ururi dhammaan daawada iyo baakadyada daawada ee aad heli karto si aad ugu dhiibto adeegyada gurmadka degdegga ah ee caafimaadka.
- Dhibbanaha ha u oggolaan in uu khamri cabbo.

Liqidda geedaha ama boqoshaada sun ah
Ka hor inta aadan bixinin gargaarka degdegga ah, isku day in aad soo ogaato geedka ama boqoshaada qofka sumeeyey.

Waxqabadka loo baahan yahay
- Fiiri haddii dhibbanaha ay afka kaga jiraan qaybaha geedka ama boqoshaada.
- Kaarboonka khudaareed dhibbanaha u sii sida ay kuu sheegayso tilmaanbixinta baakadka ku taalla.
- Wac 112, ama Xarunta Warbixinta ku saabsan Sunta lambarka (09) 471 977
ama (09) 4711.

WAA IN QALABKAAGA GARGAARKA DEGDEGGA AH AY KU JIRAAN WAXYAABAHA SOO SOCDA

- Bac ama sanduuq adag, oo biyuhu aanay galayn
- Tilmaanbixinta ku saabsan gargaarka degdegga ah
- Gacangashiyada la isku ilaaliyo ee aanan ka samaysnayn caagga aan dabiici ahayn
- Derbi hawosiin
- Bustaha badbaadista (loo yaqaanno bustaha bannaanka)
- Laba faashad oo loogu talagalay gargaarka degdegga ah
- Laba faashad oo laastiko ah
- Laba faashad oo saddex-xagale ah
- Sharooto
- Balaastar wax ku dhegaya
- Baakad qabow
- Birqaabka tig
- Marooyinka boogta lagu nadiifiyo ama jeermis-tire
- Daawooyinka xanuunka joojiya
- Qalabka loogu talagalay qaniinyada maska
- Kaarboonka khudaareed (ee loogu talagalay sumaysmiga)
- Daawooyinka lagu yareeyo xummadda (cusbooyinka ama dareeraha loogu talagalay qallallada xummada)
- Maqas

Xusuusnow xaafadaha ka baxsan meelaha ay dadku ku badan yihiin in ay qaadan karto in ka badan hal saacad ah si uu gargaar u gaaro.

Haddii aad qabto cillad wadnaha la xiriirta ama cudur wadne, meel dhow ku hayso diiwaannadaadii caafimaadka iyo warqaddaadii baaritaanka wadnaha ee ugu dambeeyey.

Shilal badan waa

laga hortagi karaa.

Riku Rantala, sarkaalka qaybeed

Shilalka

Shilalka waxaa badanaa sababo falalka aadanaha. Daalka, dareen kadeedis badan, murugada, xanaaqa iyo dhibaatooyinka shakhsiyadeed waxay dhammaan wax-yeeleeyaan isku-ururssanaanteena shaqada, guriga iyo markii aan gari wadno ama soconno.

Haddii aad soo gaarto meel shil ka dhacey, joogso iyo caawi dadka wax gaarey. Wac 112 iyo u tilmaam adeegga degdegga meesha uu shilka ka dhacey. Si fiican u baro xirfadaha aasaasiga ee dib u soo kicinta qofka suuxa sidii aad u ogaato habka loo caawiyo dhibbaane si xun u dhaawacan.

SHILALKA WADDADA

Shilalka waddada ma sababo jawi xun

Badanaa shilalka waddada waxaa sababo dad si taxadar la'aan ah ama si xawaare ah gaari u wada. Tiro wayn ee shilalka waddada waa laga hortagi karaa haddii darawalada badankooda muujiyaan ahmiyaad siin iyo ay xasuustaan inay siiyaan baaburta ka horeeya foogaan nabad ah.

Isticmaalka suunka baaburka wuxuu si badan u yareeyaa halista dhaawacyada. Miyaad ogeed in tamarta ka dhalato markii uu gaari shil galo uu qof wayn culeyskiisa ka dhigi karo midka maroodiga? Dadka baaburta ku jiro ee aan xiran suumamka waxay khatar u yihiin laftigooda iyo waxay halis gelinaayaan nafta dadka kale ee baaburka ku jiro.

Waa inaad

- Raacdaa shardiyada waddada iyo bartaa carruurtaada.
- Tuusaale u noqo dadka kale.
- Isticmaal kullad markii aad baaskiil wado ama isticmaaleyso kobaha shagga leh.
- Baaburkaaga ku hay jaakada ilays-noqodka leh.
- Gaari ha wadin markii aad xanaagsan tahay ama markii aad soo jeeday habeenka oo dhan.
- QOF WALBA CAAWINAAD AYUU BIXIN KARAA!

Tallaabooyinka loo baahan yahay inaad qaado

- Baaburka jooji.
- Baar xaaladda ka hor intii aadan wacin 112.
- Hubi inaad adigu nabad tahay iyo ka hortag dhaawacyada kale ee imaan kara. Shid nalalkaaga bir-birqo ee baaburka iyo gasho jaakaddada ilays-noqodka leh ka hor intii aadan baaburka ka soo baxin. Ka codso gaari wadayaasha kale ee halkaas yimid inay maamulaan baabuurta kale. Dhig seddax-geeslaha khatar-sheegida meel ka fog goobta shilka.
- Haddii uu baaburka shilka galey yahay nooca qaado alaabta khatarta ah iyo uu dab qabsadey, shil galey ama waddada ka baxey/dhacey, ha u dhowaanin baaburkaas ilaa uu kuu fasaxo xarunta telefoonka gurmadka. Haddii loo baahdo, waydii macluumaad dheeraad ah xarunta telefoonka gurmadka ka hor intii aadan u dhowaanin goobta shilka.*
- Baar inta qofood dhaawac gaarey iyo xaaladda ay ku sugan yihiin.
- Dhaawac kasto ka saar waddada ama baaburka wax gaarey haddii ay ku jiraan halis inuu ku dhaco gaari kale ee halkaas maro ama holac ama qiiqa gariga gubanaaya.
- Qofka suuxey u fur haawo-mareyaasha u ka neefsado adigoo madaxa dib u celinaaya iyo garkooda kor u qaadaya.
- Haddii uu baaburka ku socdey xawaare sare, ama haddii dadka ku jira uu baaburka dibedda u tuurey waxaa suurto-gal ah inuu ku dhacey dhaawaca laf-dhabarta. Ku hay gacmahaada madaxa qofka dhaawaca ah iyo ka codso inaysan dhaqaaqin.
- Ku hay dhibbanaha si qandhacan iyo qallalan.

* Baar haddii uu baaburka qaybta horey, dambe ama geeska ka leeyahay astaan oranji ah iyo u sheeg xarunta telefoonka gurmadka lambarka ku qoran astaanta.

SHILALKA DHACO JIILAALKA

Isticmaal aqli-gal caadi ah markii aad ku jirto ama u dhowdahay biiyo

Qarqidda iyo shilalka kale ee lagu dhinto waxay xagaag walba ka dhacaan meelaha biiyaha ah ee dalka Finland.

Badanaa shilalka si fudud ayaa looga hortagi karaa haddii la iska joojiyo khamriga, iyo markii la qabo xirfad dabaal ee habboon, iyo xirfadaha badbaadinta nolosha iyo doon wadida asaasiga ah.

Qaado taxadar sax ah

Ka hor intii aadan bixin, baar xaaladda doontaada iyo qalabyada saaran. Xittaa iska baar saadaalid jawi oo casri ah sidii aadan doonta la tegin meel dabeel badan ama roob badan leh.

Sida u qabo sharciga dalka Finland, dhammaan doomaha ka dheer shan mitir iyo kuwa motorka leh waa inay qabaan jaakadda dabaasha ee ku filan qof walba ee doonta saaran, ul doonta lagu wado, baroosin iyo qalab biiyaha looga saaro doonta. Doomaha qabo qalabka cunto kariska gaaska ku shaqeeyo, motor ka xoog badan 34 hp, shidaal, gaaska dareerka ah ama batari waa inay haystaan dab demiyaha gacanta ee la aqoonsan yahay. Maabyada badda iyo xeebaha oo casri ah waxay xittaa muhiim u yihiin nabadgelyada.

Xasuuso

- Inaad gashato jaakadda dabaasha markii aad doonta saaran tahay.
- Inaad khamriga ku hayso heer xadidan.
- Inaad lambarada telefoonka degdegga ah gacanta ku haysato.

Waxaa la sameeyo markii uu jiro shil qarqid

Isticmaal sabbayn, xirig, usha doomaha lagu soo jiido sidii aad qof uga badbaadisid biiyaha. Haddii aad biiyaha ku jirto, qofka khatar ku jiro gadaashiisa tag. Ama way cabsan karaan iyo waxay kugu jiidi karaan biiyaha hoostiisa.

Qof laga badbaadiyey biyo hoostiisa (quustey) caadi ahaan wuu matagi doonaa sababtoo ah waxay liqeen biiyo. Biiyaha iyo matagga waxay xayiri karaan neefsashada dhibbanaha, sidaas awgeed waa inaad cunahooda u nadiifisa si degdeg ah iyo gees-gees u dhigta ka hor intii aadan isku dayin inaad miyirsiido. Haddii uu qofka biiyaha hoostiisa ku jiray dhowr daqiiqo oo kaliya, waxaa suurto gal ah inaad miyarsiin kartoo unugyadiisa nolosha markii aad ku sameyso soo kicinta wadnaha iyo sanbabbada.

Haddii caawinaad la heli karin ama uusan telefoon halkaas ka jirin, sii wad kiciska wadnaha iyo sanbabbada wakhti AAN KA BADNAYN hal daqiiqo ka hor intii aadan wicin qaybta gurmadka.

Haddii aad ku guul-darreysato inaad badbaadiso dhibbaanaha biiyaha ku jiro iyo uu qofka biiyaha dhax quuso, xasuuso goobta saxda ah uu ku quusey. Waa muhiim inaad tusin kartid goobta saxda ah adeegyada gurmadka ah.

Markii ay xaalado degdegga ah ka jiraan badda iyo webiyada, wac 112.

Xaaladaha degdegga ah ee badda waxaad xitta waci kartaa Xarunta Badbaadinta Badda lambarkooda waa 0204 1000. Xarunta Badbaadinta Badda waxay mas'uul ka yihiin badbaadinta laga sameeyo badda, badbaadinta webiga waxaa mas'uul ka ah waaxyada gurmadka ee xukumada.

KU DHAX DHICIDDA BARAF

Weligaaba kaligaa ha marin biiyo baraf noqday
Ka hor intii aadan marin biiyo baraf noqday is-weydii haddii uu lagama-marmaan yahay iyo haddii aad hubto in barafka culayskaaga hayn karo. Haddii aad ku go'aansato inaad kor marto biiyo baraf noqdey, hubi in qalabyadaan wadatid, labo qalab yar oo kaasha-wiito u eg iyo ul dheer ah (sidii aad uu baarto ballaca barafka), dhar kale ee aad gashan karto, telefoonka gacanta (oo ku jiro bac ama baakad uu biiyaha geli karin), fiilo dheer iyo buste. Xasuuso inaad qalabka kaasha-wiitada u eg ay waxba kuu tareynin haddii ay jeebkaaga ku jiraan!

Waa lagu dhiman karaa haddii biiyo baraf ah lagu dhax dhaco. Biiyaha wuxuu heerka kululka jirkaaga hoos u dhigi karaa 25 jeer ka dhakhsi badan dabeyl ay isku heer kulul yihiin, waxaa kaas loola jeeda inaad dareemi doonto wax-yeeleynta hypothermia (qabowga jirka) dhaqiiqo gudahooda.

Haddii baraf ku dhax dhacdo
- Is-deji.
- Qeyli sidii laguu maqlo ama farimbi yeeri.
- Iska soo saar biiyaha barafka ah adigoo isticmaalaayo qalabka kaasha-wiitada u eg. Haddii aad aragto inuu qof kale baraf ku dhax dhacey, u dhowaaw qofkaas adigoo guur-guuranaayo iyo maraaya meesha uu barafka ka adeg yahay mitirada u dhow qofka.
- Ku labiso dharka engegan isla markiiba aad ka soo baxdo biiyaha sidii aad u kullulaato.
- Wac 112.
- Sii qofka aad ka badbaadisey biiyaha barafka ah qaar ka mid ah dharkaaka qallalan iyo ka ilaali in heer-kululka jirkooda uusan hoos u sii dhicin.

• Is-deji lugahaadana kor ku hay.
Qof qabo hypothermia waxaa loo dhaqaajin karaa oo kaliya si taxadar ah jirkoodana ma la masaxin karo, haddii ay suuxaan dib ma loo miyirsiin karo, khamri ma la siin karo ama lama geyn karo meel leh biyo kulul ama sauna (qolka uumiga). Qof soo jeeda waxaa la siin karaa cabitaan qandhacan iyo sonkor leh.

MASIIBOYINKA DABIICIGA AH

Is-deji ee isticmaal maskaxdaada!
Dabeyl, roob xoog leh iyo daad waxay badanaa keeni karaan jawaab gurmad oo tiro badan iyo isla socda, waxaa kaasi loola jeedaa in caawinta isla markiiba uusan gaari doonin dhammaan dadka u baahan. Adeegyada gurmadka waxay tusaale ahaan caawinaad bixin doonaan markii ay jiraan saqafyo aan badbaado ahayn, ama ay geedo soo dhaceen ama u eg yahay inay ku dhici doonaan dhismo iyo waddo. Wax-yeelida tuuboyinka iyo biiyaha wuxuu ka dhigaa kuwo aad u mashquulsan intii uu ka jiro jawi xun. Ka qaadida geedo ku dhacey fiiloyinka korontada waxaa badanaa mas'uul ka ah shirkadaha korontada.

Intii lagu jiro masiiboyinka dabiiciga, waxaad war-baahinta ka heli doontaa maclumaad iyo tilmaamo.

Sida laysku diyaariyo masiiboyinka dabiiciga
Is-deji ee diyaarso shumacyo iyo toosh (karbuunad) ku shaqeeyaa battari haddii uu waqti dheer korontada kaa go'o.

Hubi in doontaada si fiican u xiran yahay
Hubi in doontaada si fiican loo xiray markii uu jiro dabeyl iyo roob xoog leh. Doon aan si fiican loo xirin wuxuu wax-yeeleyn wayn gaarsiin karaa doomaha kale ee ku xiran aaga dekedda.

Tallaabooyinka lagaa rabo inaad qaado
- Isku day inaad ka joojiso in biiyaha robka uusan gelin meelaha uu wax-yeelayn gaarsiin karo.
- Hubi in qof kale uusan dhaawac gaarin iyo inaysan dad ku harin aaga khatarta ah.
- Wac 112.
- Ka jooji dadka kale inay galaan aagga khatarta ah (sida saqafyada birta ka sameysan ee aan nabadda aheyn).

Xayawaanka dhaawaca ah
Suurtogal ma ahan in la badbaadsho dhammaan xayawaanka dhaawacan. Xayawaanka dhaawacaan waxay qayb ka yihiin wareegga dabiiciga e nolosha. Wac 112 haddii aadan hubin in xayawan u baahan yahay caawinaad.

MAAREYNTA XAALAD DEGDEGGA KA DIB

Dadka ku jiro shil badanaa waxay u baahan yihiin caawinaad khabiir ah sidii ay u wataan wax-qabadkooda maalinlaha ah xaladda degdeg ka dib. Xaalad degdeg ah wuxuu wax-yeeleeya dhibbanayaasha, dadka caawinta baxsho, markhaatiyada iyo xubinada qoyska dhibbanaha.

Maareynta xaaladaha degdegga ka dib wuxuu caawinaad ka baxsha natiijooyinka iyo dhiibaatooyinka ka soo baxo shilalka, dhimashada kadiska ah iyo markii la sigto in la dhimto. Wuxuu xittaa ku caawiyaa ka saarida wel-welka iyo ka hortagga murugada.

Dalka Finland, maareynta xaaladda degdegga ka dib waxaa baxsho

- Xarumaha caafimaadka iyo isbitaalada
- Kooxaha shiddada iyo xarumaha shiddada
- Adeegga caafimaadka shaqada
- Xafiisyada daryeelka bulshada
- Rugaha caafimaadka maskaxda
- Rugaha talo-siinta qoysaska
- Kaniisadaha
- Xarumaha talo-siinta qoyska
- Taageerida Dhibbaanaha ee Finland

Khadadka caawinta golaha deegaanka iyo bulshada iyo xaaladaha shiddada ayaa xittaa laga xiriiri karaa xarumaha ka jawaabida xaaladaha degdegga ah markii aad soo wacdo 112.

Khadadka cawiinta golaha deegaanka

Khadadka caawinta golaha deegaanka waxay baxshaan caawinaadda dhibaatooyinka ku xiran ilaalinta cunugga, caafimaadka maskaxda, u caadeysiga daroogada ama khamriga, dakhli, xaaladaha ku saabsan dadka duqa ama naafada ah, iyo xaaladaha shiddo ee wayn xittaa ka dib saacadaha ay xafiisyada xiran yihiin. Waxaad wici kartaa adigoo magacaada sheegin, khadka wuxuu halkaas diyaar u yahay qof walba ee xaalad shiddo ah qaba. Xubinada soke ee qoyska, dariska, saxiibada ama sarkaalada adeegyada ayaa xittaa wici karo khadka caawinta ayagoo qof kale wakiil ka ah. Adeegyada waa bilaash.

Kooxda HEHU

Kooxda Degdegga ee HEHU ee Kaniisadda Evangelical Lutheran ee Finland waxay xukumada ku caawiyaan bixinta caawinaad cilmi-nafsi ah meelaha ay shilalka ka dhacaan.

Caawinaadda qarameed

Khadadka caawinta qaranka ee Ururka Caafimaadka Maskaxda ee Finland ka wac
0203 44 55 66
ISNIIN 9-22, TALAADO-JIMCO 9-06 iyo AXAD 15-22

Ka hortagga xaaladaha shiddada ah ee loogu talagalay dadka ajnabiga ah
(09) 4135 0501 maalmaha shaqada 9-15

Khadadka caawinta qaranka ee Kaniisadda Evangelical Lutheran ee Finland ka wac
01019-0071
AXAD-KHAMIIS 18-01 iyo JIMCO-SABTI 18-03

Taageerida Dhibbanaha ee Finland
0203 16116

www.tukinet.fi waa xarun xalad shiddo oo adeeggeeda internetka laga baxsho. Waxay shaqo-siiyaan mutaddawaciin sidii ay kuu siiyaan taageerid shakhsiyadeed waxaana xittaa ka qayb qaadan kartaa kooxada wada-hadalka.

Lanqayrta Cas ee Finnishka

Unugga Degdegga ah ee FRC, ee qayb ka ah adegga mutaddaawiciinta badbaadinta iyo habka ka jawaabida xaaladaha degdegga ah, waxay dhibbanayaasha shilalka siiyaan caawinaad cilmo-nafsi iyo caawinaad la taaban karo maalmaha ka dambeeyo shilka ama dhacdada, FRC wuxuu xittaa haayaa, qaban-qaabiyaa iyo tababaraa koox takhtaro cilmi-nafsi sidii ay caawinaad uga baxshaan shilalka ama xaaladaha degdeg ee waa-weyn.

Qiyaas ahaan ilaa boqol qofood ayaa dab ku dhinto Finland sanad walba. Markii si gaar ah loo fiirsho, tiroyinkaan waa ka sarreeyaa dalalka kale ee galbeedka Yurub. Badanaa dhimashooyinka dabka waxaa sababo taxadar la'aan iyo markhaan/sarkhaan.

Antero Weijo, dab-demiye

Nabadgelyada dabka markii aad guriga joogtid

Markii uu dab ka dhasho dhismo la degan yahay wuxuu noqdaa mid nolosha halis geliya 2-3 daqiiqo gudeheeda. Markii la neefsado gaasaska kulul ee ka dhashto alaabta gubanaayo sida alaabta guriga yaalo, marooyinka iyo qalabyada guriga waxay keeni karaan suuxtin iyo dhimasho dhaqiiqo yar ka dib.

Waa inaad dhismo gubanaaya ka dhax baxdaa si degdeg ah sababtoo ah gaaska kulul waxuu dhiibaato u keeni karaa wax aragga iyo waxuu keeni karaa madax wareer xittaa haddii aad ku jirto meel aad sii fiican u taqaano. Habka ugu fiican ee aad uga hortagi karto inuu kani kugu dhaco waa markii aad guur-guurato ilaa aad ka baxdo sababtoo ah dhulka agtiisa qiiqa wuu ku yar yahay.

MIYUU GURIGAAGA YAHAY MID LEH NABADGELYO KU FILAN?

Hubi inuu gurigaaga yahay nabadgelyo. Baaritaanka nabadgelyada dabka waa bilaash wuxuuna ku qaadan karaa oo kaliya dhowr dhaqiiqo.

Haddii aad ku nooshahay dhismo leh ugu yaraan shan guri, waa inaad sii fiican u baartaa qorshaha badbaadada dabka ee degdegga ah e shirkadda guriyeynta. Xittaa eeg bogga internetka ee waaxdaada gurmadka sidii aad uga hesho tilmaanta ugu casriyeysan ee habka looga hortago dabka iyo wixii la qabto haddii uu dab kaco.

- ☐ Hubi in meesha uu ciinwaanka ku qoran yahay uu sii fiican uu iftiiman yahay iyo laga arki karo waddada tago gurigaaga.
- ☐ Hel meesha laga demiyo qalabka hawada ka soo galo gurigaaga. Haddii uu dab ka dhaco gurigaaga, waa inaad demisaa meesha uu gurigaaga hawada ka soo galo sidii aad uga hortagto in dabka qol ka qol u gudbo iyo haddii uu dab dibedda ka jiro ay gaasaska kulul gurigaaga u soo gelin iyo wax-yeeleynin.
- ☐ Hubi in qaylo-dhaanta dabka uu sii fiican u shaqeyo, iyo inay meel sax ah ku rakiban yihiin.
- ☐ Carruurta ka fogey kabriidka.
- ☐ Meelaha laga baxsado firaaqey.
- ☐ Baar heerka uu ku sugan yahay jaranjarada baxsashada dabka ee dabqayada sare looga baxsado.
- ☐ Albaabada dabka ku hay si xiran.
- ☐ Baar heerka uu ku sugan yahay jaranjarada saqafka, meesha la maro iyo jaranjarada gidaarka ku dhegan.
- ☐ Hubi in taangiga saliidda kulluleysigaaga si joogto ah loo kormeero iyo loo dayactiro.
- ☐ Hubi in goobta dabka laga daaro uusan leheen meel ka jeexan iyo in si joogto ah loo nadiifiyo.
- ☐ Hubi in kulluleysiga qolka uuminta uu saaran yahay meel si fiican u taagan iyo raacaayo sharuudaha nabadgelyada dabka. Dhar aad qallajinayso ha saarin qalabka kulluleysiga.
- ☐ Ha ku haynin gidaarada dhismaha wax dab qabsan karo, sofiitada ama qolka dhulka hoos ka dhisan ama garaashka baaburka la dhigto.
- ☐ Ku hay qalabka korontada iyo alaabta la rakibo heer hagaagsan iyo sida u qabo dhammaan codsiyada.
- ☐ Hubi in dhammaan shidaalada, gaaska dareeraha ah iyo alaab kale oo halis noqon kara si sax ah meel loo dhigo.
- ☐ Qolka dhulka hoostiisa ku yaalo ha dhigin shay uu ku jio gaas dareere ah.
- ☐ Tubooyinka iyo qalabka lagu rakibo tuuboyinka gaaska waa in la tijaabiyaa sanad walba, iyo waa in tubooyinka la beddelo ugu yaraan shan sano walba.
- ☐ Hubi inuu qolka lagu kaydiyo gaaska dareeraha ah uu hawo-qaadasho fiican leeyahay.
- ☐ Ranji qase, ranji, saabuun, nadiifiyayaalka guriga, sunta cayayaanka, dawooyinka iyo geedaha sunta leh ku hay meel ay carruurta gaari karin.
- ☐ Hubi in qalabkaaga dab-demiska gacanta si fiican loo tijaabiyey iyo dayactirey.
- ☐ Hubi in qof walba ee gurigaaga joogo og yahay sida loo isticmaalo qalabka dab-demiska gacanta iyo og yahay sida dhismaha looga baxo markii uu jiro xaalad degdeg ah.

Wixii macluumaad dheeraad ah, tag: www.spek.fi

TILMAAMO CAMALI AH

Qaylo-dhaanta dabka waxay baxshaan dab-ilaalin oo raqiis ah

Dhammaan guryaha dabaqa ah iyo guryaha fasaxa loo tago ee ku yaalo Finland waa inay lahaadaan qaylo-dhaanta dabka. Qaylo-dhaanta dabka oo sii fiican u shaqeeyo wuxuu dareen badan u qabaa qiiqa, dhawaaqa shanqarta badan leh ee u sameeyo wuxuu deganayaasha siin doonaa digniin iyo siin doonaa waqti ay ku baxsadaan.

Sida qalab kasto ee guriga yaalo, qaylo-dhaanta dabka waa in sii fiican loo dayactira, haddii uu haleysan yahay ama lagu tashan karin, waa in isla markiiba la beddelaa.

- Bil walba baar qaylo-dhaantaada dabka. Qalabka wuxuu u shaqeeyaa sii fiican haddii uu dhawaaqo markii aad riixdo badhanka tijaabada.
- Hubi in qaylo-dhaanta dabka uusan qabin boor, si tartiib ah u nadiifi ee boorta ka qaad.
- Aysan ka ahayn markii la isticmaalaayo battariga shaqeeyo shan ama toban sano, waa in qaylo-dhaanta dabka laga beddela battariga sanadkiiba hal mar.
- Xulo taariikh aad ku beddesho battariga ee aad xasuusan karto (tusaale ahaan, maalinta qaranka ee 112, ee bisha Febraayo 11).
- Hubi inaad gurigaaga fasaxa ku xirato qaylo-dhaanta dabka, baaburka guriga u dhisan (caravan) iyo doontaada, iyo si joogto ah u tijaabiso.

Rakibaadka qaylo-dhaanta dabka

Hubi inaad qabtid ugu yaraan hal qaylo-dhaan dab dabaq walba. Hal qaylo-dhaan dab wuxuu dabooli karaa aag cabbirkiisa la eg yahay ugu badnaan 60 m^2 iyo waa in lagu rakiiba qol walba iyo aagaha la maro markii sarta laga baxo. Qolalka waalidiinta iyo carruurta waa in labaduuba qabaan qaylo-dhaanta dabka.

Ku xiridda qaylo-dhaanta dabka jikada ama meel u dhow qubeyska ama qolka lagu uumsado wuxuu keeni karaa digniin been ah. Ku xiridda qalabka korontada caadiga ah wuxuu si macnoowi ah u fiicnayn karaa amniga.

Dhismooyinka la degan yahay ee leh meelo dabka laga shido waa inay xittaa lahaadaan qalab sheego gaaska lagu magacaabo carbon monoxide

In kastoo qaylo-dhaanta dabka caadiga ah aysan dareemi karin carbon monoxide, guryaha leh meel dab laga shido

Hubi in adeegyada xaaladda degdegga ay og yihiin wax ku saabsan xaywaankaaga guri-jogtada ah. Haddii aad qabtid xayawaan guri-joogto ah, albaabkaaga ama ganjeeladaada saar tilmaam ku habboon. Warqadaha sheegaayo inay guriga ku jiraan xayawaanada guri-joogtada ah waxaa laga heli karaa waaxda badbaadinta, dukaamada xayawaanada laga iibiyo iyo takhtarka xayawaanka.

waa inay lahaadaan qaylo-dhaanta carbon monoxide. Qaylo-dhaanta carbon monoxide waa inuu, sida qaylo-dhaanta dabka, lagu xiraa xadka ugu sarreeya ee guriga.

Hubi inaad qabtid qalabka dab-demiska gacanta saxda ah
Hubi inaad qabtid bustada dabka, dab-demiyaha gacanta iyo tuubo sidii aad ula dagaashid noocyada kala duwan ee dabka gurigaaga.

Hubi in qof walba ee guriga ku jiro og yahay sidii loo isticmaalo qalabka dam-demiska ee gacanta lagu qaadi karo. Bacdan, waa xirfad aasaas ee bulshadeed.

Ha isku dayin inaad saliid gubaneysa ku demiso biiyo!
Xittaa biiyo yar wuxuu dhalin karaa dab haddii lagu shubo saliid kar-karaaya, kaaso noqon karo qarax wayn, saliidda kulul waxay keeni kartaa gubasho aad u xun. Dami saliidda gubaneysa adigoo ku daboolaaya buuste ee nooca dem-demiska ah. Waxad xittaa isticmaali kartaa buuste nooc kale ah ama kaarbit haddii aysan ka sameysneen fiiloyin artifishaal ah. Xasuuso inaad demiso marawaaxadda qiiqa dhuuqo.

Ha isku dayin inaad dab koronto dhaliyey ku damiso biiyo!
Biiyaha wuxuu qaadaa korontada. Sidaas awgeed, habka ugu nabad badan ee aad ku damin karto dab uu koronto dhaliyey waa inaad isticmaasho qalabka dam-demiska gacanta. Ka hor intii aadan la dagaalin holaca dabka, bareesada ka saar qalabyada ama dhammaan tamarta ka demi badhanka dhexe.

Wixii macluumaad dheeraad ah, tag: www.tukes.fi

Diyarso qorshe badbaadin
Hubi in qof walba ee joogo guriga uu yaqaano waddada ugu dhaqsi badan iyo ugu amni badan ee looga baxo dhismaha haddii uu dab qabsado. Qof walba waa inuu awooda inuu ka baxo qolkooda si nabad iyo degdeg ah. Albaabada baxsiga waa inay ahaadaan kuwo ballaaran (daaqado furma ama balakoone ee dab-demiska ka badbaadin karaan deganayaasha) iyo waa inaysan leheen quful xiri karo meesha laga qaxo. Hubi inaad si joogto ah u baarto heerka jaranjarooyinka laga qaxo ku sugan yihiin. Shirkad guriyeyn oo leh ugu yaraan dhismo shan guri ka dhisan waa inay lahaadaan qorshe badbaadin degdeg.

Weligaa ha tagin meel qiiq badan leh!
Dhismo guryo leh, gidaarada kala qaybiyo guryaha waxay dab u adkeysan karaan ilaa hal saac, albaababadana waxay dabka celin karaan ilaa 30 daqiiqo. Haddii aad ka baxdid dhismo dab qabsadey xasuuso inaad xirto albaabka tago jaranjarada markii aad soo marto sidii ay deganayaasha kale ee dhismaha jaranjarada u isticmali karaan si nabad leh iyo uga baxi karaan dhismaha. Weligaa ha isku dayin inaad baxsato adigoo isticmaalaayo jaranjaro qiiq leh.

Haddii uu qiiqa weli soo gaarin gurigaaga waa inaad halkaas joogtaa sababtoo ah waa meeesha ugu badbaado badan dhismaha. Albaabka laga galo gurigaaga ha xirnaado iyo haddii loo baahdo, si fiican hoos ka xir adigoo isticmaalaayo shukumaano qoyan. Wac 112 iyo macney inaad ku xayiran tahay gurigaaga gudihiisa.

Si degdeg ah wax u qabo!

1. Marka horey badbaadi dadka ku jiro khatarta ugu wayn.
2. Digniin sii dadka kale ee dhismaha ku jiro iyo ka codso inay ka baxaan dhismaha.
3. Xir dhammaan albaabada iyo daaqadaha ka hor intii aadan ka tegin dhismaha.
4. Wac 112 markii aad gaarto meel nabad ah.
5. Demi dabka adigoo isticmaalaayo qalabyada degdegga ah ee dabka adigoo laftigaaga halis is gelinin.
6. Dabka hal meel ku xabbis adigoo xiraayo albaabada, daaqadaha, meelaha uu hawada ka soo galo iyo adigoo xiraayo hawo qaboojiyaha.
7. U tilmaam adeegyada gurmadka meesha uu dabka ka kacey iyo ogeysii haddii ay dad kale ku jiraan dhismaha gubtey.

Meelaha dabka laga shido iyo nadiifinta
Milkiilaha dhismaha ama deganayaasha ayaa mas'uul ka ah inay goobaha dabka laga shido ku haayaan si nabad ah iyo u isticmaalaan si sax ah. Hubi in meesha dabka laga shido laguu nadiifiyo si joogto ah iyo u gub oo kaliya alwaax qallalan oo nadiif ah. Haddii aad qashinka ku gubto meesha dabka laga shido wuxuu wax-yeelayn karaa tuubooyinka ku xiran iyo qiiqa ka baxo iyo waxaa suurto gal ah in tuubada dab qabsado.

Shardi uu soo dejiyey Wasaaradda Gudaha ee Finland wuxuu sheegaaya in milkiilaha dhismaha ama dadka degan ay mas'uul ka yihiin inay hubiyaan in nadiifidda loo baahan yahay in sharci ahaan la qabto la sameeyo.

Meelaha dabka lagu shido iyo tuuboyinkooda waa in la nadiifiya sanad walba. Melaha dabka laga shido iyo tuuboyinka ee guryaha fasaxa khaas ahaan loo leeyahay iyo qolalka uumiga waa in la nadiifiyaa hal mar seddaxdii sano. Haddii loo baahdo, kulluleyayaalka iyo karkariyayaalka biiyaha, radiyatooraha waa in dhowr jeer ka badan la nadiifiyaaa.

Alaabo khatar ah
Ranjiga, shidaalka ama boombalada gaaska waa in lagu kaydinin qolalka alaabta la dhigto ee guryaha shirkadda guriyeynta.

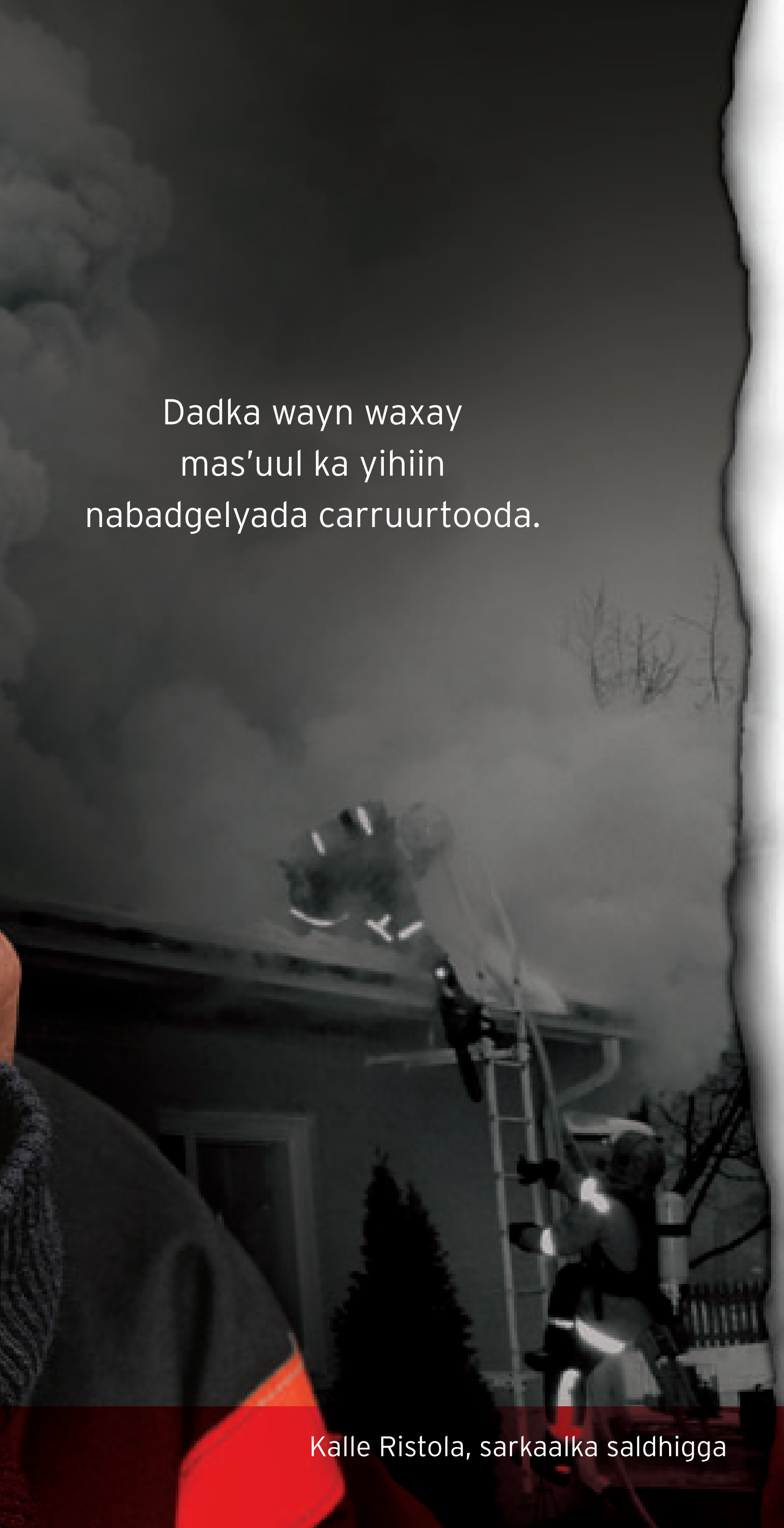
Shidaalka gaaska dareeraha ah (LPG)
Shidaalka gaaska dareeraha ah aad ayuu dab u qabsan karaa. Sidaas awgeed, gubashada aan buuxin ee gaaska dareeraha ah wuxuu soo sari doonaa carbon monoxide, oo aad khatar u ah. Gaaska dareeraha ah waa in weligiiba la dhigin qaybta hoose ee dhismaha, iyo haddii lagu isticmaalo gudaha, waa in la hubiyaa inuu jiro hawo-wareegid fiican.

Bulalayrka iyo dabka
Eeg bogga internetka ee degmadaada iyo qaybta badbaadada sidii aad u aragto fasaxyada aad u baahan tahay ee ku saabsan bulalayrka iyo dabka. Xasuuso inaad raacdo amarada la bixiyeye markii uu jiro digniin dab!

Gubidda qashinka waa sharci darro. Qashinka beerta, waa la gubi karaa haddii uu dhiibaato qiiq iyo dab uusan keeneynin. Macluumaad dheeraad ah ee sida wax looga qabto qashinka beerta, la xiriir golahaada deegaanka.

Shumacyada
Shumacyada waa in mar walba la saara meel uu dabka qabsan karin, iyo waa inay ka fogaadaan daahyada iyo waxyaabo kale ee dhar ka samaysan. Weligaaba shumacyada ha isku dhoweynin iyo ayagoo shidan ha ku dhaafin ayagoo lala joogin. Shumacyada dibedda waa in weligoodaba lagu shidin balakooniyada ama la saaro mel dab qabsan karo sida jaranjaro ka samaysan alwaax.

Gurigaaga badbaado uga dhig carruurtaada. Ku guur-guuro gurigaada
sidii aad u aragto khatarrada soo jiidan karo carruurtaada.



Dadka wayn waxay
mas'uul ka yihiin
nabadgelyada carruurtooda.

Kalle Ristola, sarkaalka saldhigga

Waa inay guri nabadgelyo leh siiyaan carruurta

Dhimashooyinka carruurta iyo dhallinyarada Finland badankooda waxaa sababa shilal ka dhaco guriga. Waa waajibaadka waalidka inay hubiyaan nabadgelyada carruurtooda.

KU HAYNTA GURIGAAGA SI NABAD AH

Daboolida bareesada korontada, ku haynta daawada, sunta iyo geedaha iyo waxyaabo dad mudi karaa meel ka fog carruurta, iibinta ganjeeloyinka yar-yar ee badbaadada, iyo ku rakibidda qufulada badbaadinta daaqadaha iyo albaabada iyo daboolida cunto-kariyaha waa tallaabooyin ku filan in lagu hubiyo nabadgelyada carruurta ka yar seddax jir.

- Bar carruurtaada waxa la sameeyo markii uu dab jiro, hubi inay yaqaanaan hab nabad leh ee si degdeg ah uga baxsan karaano dabka. Bar sidii loo waco 112 iyo lagu helo caawinaad.
- Hubi in carruurtaada si fiican u yaqaanaan cinwaankooda.
- Bar carruurtaada shardiyada waddada.
- Carruurtaada u noqo tuusalayn. Haddii aadan raacin shardiyada, sidoo kale carruurtaada ma raaci doonaan.
- Bar carruurtaada inay xirtaan qalabyada badbaadinta markii ay sameynayaan waxyaabaha ay jecel yihiin.
  Kullad, gacan-xir, iyo wax daboolo suxulka iyo jilbaha sidii ugu difaaco dhaawac aad u xun markii lagu ciyaaro kobaha shaga leh iyo midka loo yaqaano skateboard, baaskiilka iyo wax-qabadyo kale.
- Ku hay si nabad ah carruurtaada markii ay ku ciyaarayaan qalabka lagu bood-boodo.
- Bar carruurtaada inay xirtaan kullada baaskiilka lagu raaco. Wuxuu ka badbaadin karaa dhimasho iyo dhaawaca xun ee maskaxda.
- Hubi in cunuggaaga lagu arki karo mugdiga. Jaakad Ilays-celiyayaasha waxay badbaadiyaan dadka da' walba ahaadaan.
- Qalabka guriga yalo, digsiyada kulul, shaambooyinka sunta ah iyo waxyaabaha dadka mudi karaa ama goyn karaa ku hay meel ay carruurta gaari karin.
- Kabriid ka fogay carrrurtaada una sheeg sababta uu halis u yahay inay ku ciyaaraan dabka.
- Bar cunuggaada inuu waco 112 sidii u helo caawinaad haddii ayaga ama saxiibadooda ku jiran halis qarqid, cabbuuraan ama ay ka baxsan karin dabka.
- U sheeg carruurtaada halista baaburta, meelaha dhismo ka jirta, meelaha duurka ah, xeebaha, waddooyiinka iyo meelo kale ee aan la ilaalinin. Hayso shardiyo cad ee carruurtaada u macneynayo waxa ay samayn karaan ama samayn karin markii ay dibedda ku ciyaarayaan.

Weligaa cunug kaligii ha ku dhaafin meel biiyo leh
Carruurta oo sii fiican u yaqiinin sidii loo dabaasho waa INAYSAN weligoodba loo oggolaan inay biiyo ku dabaashaan ayagoo waalidkooda ilaalinin. Shilalka qarqidda ee xeebaha Finland waxay muujiyeen in la badbaadin karin cunug adiga ka fog dhowr mitir ka badan. Waalidiinta waxay weligooda mas'uul ka yihiin nabadgelyada carruurtooda markii ay ku ciyaaraan xeebta.

Mar walba gasho jaakadda dabaasha
Bar carruurtaada inay gashtaan jaakadda dabaasha markii ay saaran yihiin doon iyo hubi inay sii fiican u yaqaanaan tilmaamoyinka nabadgelyada.
Waxaad bari kartaa cunug da' dugsi jiro sida qof lagu badbaadiyo xirig, naf-badbaadiye, seeb iyo ul. Wixii macluumaad dheeraad ah, tag: www.viisaastivesilla.fi

BAR CARRUURTAADA SIDA CAAWINAAD LOO WACO

Markii aad caawinaad codsanayso waa inaad:

1. Sheegtaa magacaada iyo cinwaankaada oo saxda ah
2. Macneysaa waxa dhacey: dab, xannuun kadis ah ama shilal kale
3. Ka jawaabto wixi su'aalo ah
4. Telefonka iska dhigto oo kaliya markii laguu fasaxo

Waxaa ugu muhiimsan ee loo baahan yahay in la xasuusto waa lambarka gurmadka oo ah 112!

Ogaashada sida loo sameeyo gargaarka degdegga ah wuxuu badbaadin karaa nolosha cunuggaada.

Talooyinka nabadgelyada ee dadka duqa ah

Ilaa 80% ee shilalka ku dhaco dadka duqa ah waxaa sababo dhul ku dhaca. Dhul ku dhaca wuxuu qof duq ah uu noqon karaa wax dhimasho keena. Shilalka badanaa ee ku dhaco dadka duqa ah waa laga hortagi karaa markii la fiicneeyo nabadgelyada guriga, iyo markii dhaq-dhaqaaqa iyo waxqabdyada maalinlaha laga dhigo kuwo fududaysan, gaar ahaan jikada iyo musqusha.

WAXAAD KA HORTAGI KARTAA DHICIDDA DHULKA MARKII AAD

- Shiddo nalalka haddii aad tagayso musqusha habeenkii.
- Si tartiib ah uga soo kacdo sariirta sidii aadan u jaahwareerin.
- Gashato sikis tarraarax ilaaliye leh.
- Iska ilaaliso karbeetyada aan sii fiican loo dhiginiyo geesaha karbetka.
- Qubeyska geliso caagaha tarraarax-ilaaliyaha ah iyo marmarka tarraarax-ilaaliska.
- Ku rakibto musqusha gacan-qabsi iyo kursi u sameyso qubayska, gidaarka qolka musqushana ku xirto gacan-qabsi
- Alaabta ka dhigto kuwo si fudud loo heli karo adigoo gelinaayo armaajooyin gaaban iyo iibiso jaranjaro xoog leh ee aad jikada ku isticmaali karto.
- Xirato kobo habboon (sida kobaha leh qalab looga hortago tarraaraxa) markii lagu socdo meel baraf ah.
- Si aan si degdeg eheen ku socoto jaranjarada, ka jawaabayso telefoonka ama albaabka.
- Beddeleyso sanad walba battariga qaylo-dhaanta dabka, aysan ahayn haddii aad qabtid battari socdo shan ama toban sano.
- Iibsato qaylo-dhaanta dabka oo leh sanduuqa battariga ee gidaarka ku xiran, kani wuxuu kuu fududeyn doonaa beddelida batteriga.
- Ku xirto qaylo-dhaanta dabka kornontada.

Wixii macluumad dheeraad ah, tag: www.kotitapaturma.fi

WAC CAAWINAAD SIDA UGU DHAKHSI BADAN – WICIDDA 112 WAA XULASHADA SAXDA AH

Haddii aad qabtid xannuun wadne iyo dareemsan tahay tamar la'aan iyo xanuunsan tahay, isla markiiba wac 112 hana sugin in calaamadaha xannuunka ku haayo iska joogsadaan. Haddii loo baahdo, ka codso caawinaad dariskaaga ama qayli ee ii caawiyaa dheh.

KHADKA HA KUU BANNAANAADO markii aad wacdi 112. Adeegga gurmadka ayaa dib kuu soo waci karto iyo kaa codsan karto macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan xaaladdaada.

Xasuuso!

- Hubi in meesha uu cinwaankaaga ku qoran sii fiican uu iftiinsan yahay iyo dibedda laga arki karo iyo nal leeyahay.
- Lambarka gurmadka 112 iyo cinwaanka gurigaaga gacanta ku hay.
- Ha isticmaalin qufulo ee oo aysan furi karin shaqaalaha dayactika guriga. Kuwaan waxay daahin doonaan imaanshada adeegyada gurmadka.
- Gacanta ku hay liiska daawoyinka, diiwaanka xaaladaha caafimaad iyo natiijada baaritaanka wadnaha (electrocardiogram) sidii uu u caawiyo adeegga gurmadka.

Da'da wayn wuxuu qof kaa dhigaaya mid xikmad badan leh – iyo sidoo kale qof si fudud u dhaawacmo

Carqaladaynta wuxuu wax-yeeleeya nolol-maalmeedkaaga

Iska taxadar dabka

Weligaa dab shidan ama shumac yar ha ku dhaafin ayagoo shidan iyo qofna ilaalinin. Hubi in qaylo-dhaanta dabka gurigaaga ay sii fiican u shaqeeyaan. Caadi ahaan, waa raqiis iyo wax-tar ayeey leeyihiin waxayna noloshaada kaa badbaadin karaan markii uu dab jiro. Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan nabadgelyada dambka iyo isticmaalka saxda ah ee qaylo-dhaanta dabka, tag bogga 17.

Sida looga hortago dabka gurigaaga

- Nadiifi meelaha cuntada lagu kariyo. Cunto meel looga tago, xaashida jilacsan ee jikada iyo saxamada caagga ka sameysan si fudud ayuu dab u qabsan karaa.
- Ha ku dhaafin ayagoo kor laga ilaalin qasaalada iyo midda saxamada dhaqda.
- Beddel qalabyada guriga ee duugga ah ama aan shaqeynaynin.
- Ha saarin telifishinka geedo, maro ama wax walba ee guban karo. Markii biiyo lagu waraabinaayo ubaxa wuxuu biiyo gaarsiin karaa telifishinka, kaaso korontada markuu uu gaaro dab ka dhalin karo telifishinka. Marada waxay xayiri kartaa inuu telifishinka hawo-qaato kaasoo aad u kulluleyn karo.
- Qalabyada korontada ku shaqeeyo ee gurigaaga ku xir wakhti-sheege sidii ay si otomatik ah isku demiyaan.
- Ha ku qallajinin dharka radiyatooraha korontada ama kulluleeyaha qolka uumiga.
- Hubi in dhammaan qalabyada korontada ku shaqeeyaa e gurigaaga iyo fiiloyinka korontada ay ku salaysan yihiin xaalad fiican.
- Ha isticmaalin nalalka sariirta la ag dhigto oo leh cabbir kala fidsan. Nal kulul wuxuu dhalin karaa dab haddii uu ku dhaqo sariir.

Wixii macluumaad dheeraad ah, tag:
www.spek.fi , www.redcross.fi , www.redcross.fi /en_GB/

Macluumaadka camaliga ah ee soo socdo waxay kugu caawin doonaan markii uu biiyaha ama korontada go'o.

Waxaa aad samayn karto haddii biiyaha la gooyo

Mar walba diyaarso dhowr dhalo ee ku jiro biiyo la cabo iyo caago aad biiyo ku shubi karto. Markii biiyaha la gooyo, xir furaha qasabadda, ka soo qaado biiyo goobaha biiyaha laga bixiyo, soo buuxi caagyada kadibna biiyaha isku yarey. Iska baar qasaaladda dharka dhaqda iyo hubi in furaha qasabadda ay ka xiran yihiin, haddii loo baahdo, jooji dhar dhaqidda.

Waxa aad samayn karto haddii ay korontada go'do

Mar walba gacanta ku hay toosh (karbuuno), raadiyo batari ku shaqeeya, battari dheeraad ah, shumacyo iyo kabriidyo.
Hubi in qofna uusan ku xayirmin wiishka iyo in kulluleeyaha qolka uumiga uu dansan yahay. Demi qalabyada guriga ee koronto ku shaqeeya, cunto kariyaha furahiisa ku toosi heerka O iyo fijideerka (qaboojiyaha) ku dabool buuste. Waxaad markaa furtaa markii aad loogu baahdo oo kaliya.

Waxaa la samayn karo haddii kulluleysiga la gooyo

Habka ugu fiican ee la isku diyaariyo kulluleysiga la gooyo waa in qof walba ee guriga joogo la siiyo sikis qandhacan iyo funnaano-dhaxameed. Demi qalabyada guriga hawo ku shuba iyo xir albaabyada, daaqadaha iyo meel walba ee dabeyl ka soo geli karto. Ilaali dhammaan meelaha wax-yelowmi karo, sida tuubooyinka iyo ha isticmaalin biiyo kulul.

Sida looga hortago wax-yeelaynta ka imaado biiyaha

- Si joogto ah iska baar meesha ay tuuboyinka iyo furayaasha qasabadda ku xiran yihiin qasaaladdaada.
- Ogow meesha uu ku yaalo furaha wayn ee biiyaha laga xiro sidii aad u ogaato meesha aad biiyaha ka goyn kartid.
- Hubi in tuubada bullaacadda nadiif yahay.
- Weligaaba ha ka tegin qasaaladda iyo makiinada dharka dhaqdo iyo MAR WALBA xir furaha qasabadda markii aad isticmaasho ka dib.

Haddii ay dhacaan wax-yeelayn biiyo sababey

- Isku day inaad yareyso wax-yeelaynta gaari karo iyo inaad joojin kartid darroorka biiyaha.
- Xir albaabada lagu tago qaybaha kale ee dhismaha.
- Haddii loo baahdo ka demi korontada aaga wayn ee laga daaro tamarta.

MAR WALBA DIYAARSO CUNTO AAD ISTICMAALI KARTO MARKII AY JIRAAN XAALADO DEGDEG AH!

Hubi inaad xaaladaha degdegga ah gacanta ku haysato cunto iyo alaabo kale ee kugu filan. Kuwaani waxaa ka mid ah daawo, badeecoyinka dumarka isticmaalaan, daybarka carruurta loo geliyo, raadiyo battari ku shaqeeya, toosh, battari, shumac iyo kabriid. Waxyaabaha loo baahan yahay waa inay qoys ku filnaadaan ilaa hal usbuuc.

Cuntada degdegga ah ee hal qof ku filan hal usbuuc waa

- 0.5 kg ee baradho ah
- 0.5 kg ee bariis ama baasto ah
- 0.5 kg ee sonkor ah
- 16 l cabitaano & biiyo iyo1 kg oo mac-macaan
- 1.5 kg ee rooti ama badeeco kale ee ka sameysan badar
- 1.3 kg ee caano ama badeeco ka samaysan caano
- 1 kg ee miro iyo nooca berry
- 1.5 kg ee khudaar
- 1 kg ee hilib, kalluun, digaag ama ukumo
- biiyo la cabo

Xasuuso inaad si joogto ah u isticmaasho iyo inaad beddesho alaabtaan, iyo xasuuso baahida gaarka ah ee carruurta, dadka duqa ah iyo kuwa jirran!

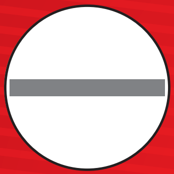
Weligaaba ma ka hortagi kartid carqaladaynta – hase-yeeshe, waxaad mar walba diyaar u ahaan kartaa markii ay kugu dhacaan.

Markii ay xaalad degdeg ah ee wayn dhacdo,
raac tilmaamada uu xukumada bixiyo.

Xaalado degdeg oo wayn

Markii uu dhaco shil wayn ama waxyaabo shacuuc ku jira dareero, is-deji iyo raac tilmaamada ay ku siiyaan xukumada, telifishinka iyo raadiyaha. Dhegayso raadiyaha iyo is-diyaari.

Seenyaalaha digniinta guud
Seenyaalaha digniinta guud ayaa shacbiga ogeysiin doono inuu jiro halis degdeg ah. Badanaa waa qaylo shanqartiisa marba kor iyo hoos u dhawaaqo ee socdo ilaa hal daqiiqo, ama digniin ay xukumada ka bixiso samaacado. Qaylada kor iyo hoos u dhawaaqda waxay socota ilaa todobo ilbiriqsi midkiiba.



Inuu 'Dhibaatada joogsadey' waxaa lagu ogeysiiyaa qaylo dheer ee aan kala go' lahayn oo hal dhaqiiqo socdo. Wuxuu sheegayaa in halista ama khatarta uu joogsadey.

Qaylo socdo toddobo ilbiriqsi oo kaliya waxaa loola jeedaa in qalabka digniinta la tijaabinaayo loomana baahno in wax fal ah la qaado markii la maqlo.

Tallaaboyinka lagaa rabo inaad qaado haddii la yeeriyo digniinta guud

- Gudaha gal ee joog.
- Xir dhammaan albaabada, daaqadaha, meelaha ay haawada ka soo gasho, iyo demi dhammaan qalabyada hawo-qaadashada.
- Xir meelaha daloolka ah adigoo isticmaalaayo bac iyo sharooto sidii aad uga hortagto in gaasaska shucaaca leh soo galaan dhismaha.
- Is-deji, dhegayso raadiyaha iyo sug in lagu siiyo tilmaamo kale.
- Ha isticmaalin telefoonka. Khadadka way xirmi karaan.
- Ha ka tegin aaga aysan ahayn haddii ay xukumada kuu sheegto inaad sidaas samayn karto.

Tilmaamada waxaa xittaa laga heli karaa bogga 868 ee qoraalka telifishinka Shirkadda Warbaahinta Finnish'ka iyo bogga koowaad ee buugaagta telefoonka.

XAALADAHA DEGDEGGA AH EE WAAWAYN

Shil Wayn
Shil wayn waa markii ay dad badan dhintaan ama dhaawacmaan. Wax-yeeleynta gaaro beya'dda iyo hantida, ama dhacdada loo tixgeliyo inuu yahay mid aad u xun.
Shilalka waa-wayn waxaa sababi karo shilalka waddada, dab, qarax, shilalka ka dhaco warshadaha nukleyaarka, dagaal hub laysku qaato, shilalka kiimikada iyo shucaaca oo sababey alaabo khatar ah, shilalka dabiiciga ah, cudurada layska qaado ama cudurada laga qaado biiyaha.
Shil wayn wuxuu halis gelin karaa nolosha aadinaha iyo wuxuu isla markiiba wax-yeelayn karaa beya'da. Mar-mar wax-yeelaynta beya'da waxaa la ogaan karaa oo kaliya wakhti ka dib. Haddii ay xaalad degdeg ah dhaco, waxaa la soo sii dayn karaa amar sida u qabo Xerka Awoodda Xaaladaha Degdegga ah, kaaso siinaayo Dawladda Finland awood gaar ah.

Shilalka shucaaca
Shil gaar ah ee warshad nukleyaar ah oo ka dhacey dalka Finland ama dal kale ee daris ah wuxuu sababi karaa in shuucaaca hawada uu gaaro heer aad u sareeyo. Dadka ku nool meelo u jiro 20 kilomatar goobta shilka waxaa ku filan inay joogaan meel xiran ama guriga gudihiisa, raacaan taxadarka lagama-marmaanka ah iyo isticmaalaan kaniiniga iodine.
Qaylo-dhaan gaar ah wuxuu digniin siin doonaa shacbiga markaas ka dib tilmaamo guud ayaa laga sii-dayn doonaa telifishinka, raadiyaha iyo hababo warbaahin ee kale (bogga 31). Mar walba armaajadaada daawada ha kugu jiraan kaniiniyada iodine. Waxay joojin doonaan in iodine'ka shuucaaca leh ee ku jiro hawada markii uu shil shuucaac dhaco iskugu aruurin qanjirkaaga thyroid. Isticmaal kaniiniga iodine oo kaliya markii ay xukumada kugu amarto inaad sidaas sameyso.

Wixii macluumaad dheeraad ah, tag:
www.stuk.fi

Badbaadinta markii lagu jiro xaalado khatar ah
Waxa ugu horeeyo ee la sameeyo waa in lagu jiro gudaha, isticmaal taxadarka lama marmaanka ah iyo dhegayso tilmaamta kale ee laga bixiyo raadiyaha.
Xaaladaha badankooda, tallabooyinka ilaalinta waxaa loo baahan yahay in la qaado oo kaliya dhowr saacadood ama ugu badnaantaa hal maalin.

Waxaa caadi ahaan kugu filan inaad gudaha ku jirto, isticmaasho taxadarka lagama-marmaanka ah iyo raacdo tilmaamta xukumada.

DIFAACA SHACBIGA

Difaaca guud ee shacbiga
Waa waajibaadka xukumada inay hubiyaan inuu hab-socodka bulshada shaqeeyo. Ujeeddada difaaca shacbiga waa ilaalinta nolosha aadinaha iyo hantida, diyaar u noqoshada xaaladaha degdegga ah iyo inuu hubiyo in adeegyada gurmadka ay qaban karaan hawshooda.

Taxadarid
Milkiilayaasha iyo dadka degan dhismooyinka, hay'adaha dawladda, shirkadaha yar iyo kuwa wayn'ba waa inay haystaan qorshohooda gurmadka. Qorshaha waa inuu sheegaa sida looga hortagi karo xaalad degdeg ah iyo waxa la qaban karo markii uu jiro xaalad degdeg ah.

Hooyga xaaladaha degdegga ah
Hooyga xaaladaha degdegga ah ee diyaar u ah isticmaalka, waa dhismo ama meel loogu talagalay in shacbiga lagu siiyo badbaadinta markii uu jiro darroor gaas ama sun, dagaal hub laysku qaatey, hawo nukliyaar ah ama halisyo kale ee la mid ah. Qofka iska leh hoyga wuxuu mas'uul ka yahay dayactirka iyo inuu diyaar ku noqto 24 saacadood gudeheeda.

Shirkad guriyeyn wuxuu lahaan karaa hooyga xaaladaha degdegga ah ama wuxuu mid la qaybsan karaa shirkado guriyeyn ee kale. Hooyga shacbiga waxaa loogu talagalay deganayaasha xaafadda iyo dad kale ee aaga jooga markii uu xaaladda degdegga ah dhaco. Caadi ahaan meelaha baadiyada ah ama meelaha ay ku yalaan guryaha gooni-gooniga ah kuma yaalaan hooy degdeg ah. Aagahaas wa inay deganayaasha tallabooyinka taxadarka sameystaan.

Waxyaabaha lagaa rabo inaad haysato markii aad ku jirto hooyga degdegga ah

- badeecoyinka nadaafada shakhsiyadeed
- Dhar si raaxo ah loo gashto, meel lagu jiifto, buusto ama buustada wayn ee la dhax seexdo iyo barkin
- Cunto iyo biiyo oo kugu filan labo maalmood
- Qalabka cuntada lagu cuno iyo gasaca lagu furo
- Buugaag, majallo, ciyaaro iyo bamboolo
- Toosh, battari, shukumaan ka sameysan xaashi iyo bacyo
- Daawadaada!

Qaxidda
Qaxidda waxaa loola jeedaa dhaqaajinta dhammaan ama qayb ka mid ah dadweynaha, aag halis ku jira, soo dhoweynta iyo dejinta dadweynaha aag nabad ah iyo hubinta xaaladda nolosha ee dadweynaha iyo waxyaabaha muhiimka u ah bulshada intii lagu jiro qaxidda. Qaxidda waxaa la sameeyaa sida ay qabaan xukumada.

Wixii macluumaad dheeraad ah, tag: www.yett.fi , www.pelastustoimi.fii

Ku jir gudaha iyo qaado taxadarka loo baahdo. Tag hooyga xaaladaha degdegga ah haddii ay xukumadda kugu amarto oo kaliya!

Dhegayso raadiyaha!

DHAAWACYADA SALIIDDA IYO SHILALKA KIIMIKADA

Taangiiyada duqa ah ee saliidda waxay ahaan karaan kuwo khatar ah
Dhammaan taangiyada saliidda, kuwa dibedda iyo kuwa dhulka ku duugan, waa ina la dayactira hal mar 5-10 sano walba. Haddaba, taangiga iyo wax-yeelaynta uu beya'da ku samayn karo waxaa mas'uul ka ah qofka hantida iska leh.

Xittaa darroor yar wuxuu ahaan karaa mid aad u xun. Baadaama, uu saliiddaa ku faafi karo carrada wuxuu dhax geli karaa meelo ka jeexan tuubada bullacadda, fiiloyin, tuuboyinka biiyaha ama boosa-neerada ayuu geli karaa. Markii uu maro tuuboyinka balaastigga ee biiyaha wuxuu xittaa geli karaa oo halleyn karaa biiiyaha la cabo.

Saliid darroorey waa ina lagu aruuriyaa ayadoo loo isticmaalayo caleen dhadday ama xash. Haddii uu saliid darrooro, ogeysii adeegga gurmadka adigoo isla markiiba wacaaya 112.

Cunsurada badiyo halista darroorka saliidda waxaa ka mid ah
- Sheegaha heerka saliidda ayaa halleysan ama maqan yahan
- Taangiga oo ah nooc afar-gees (badanaa la sameyn jiray 1960kii iyo 1970kii)
- Tuubooyin hawo-qaadashada oo yar-yar (taangiyada qaado in ka yar 5,000 liitar)
- Tuubooyinka hawo-qaadashada oo leh farimbi kaaso sheegaa inuu buuxsamey tangiga
- Tuubada hawo-qaadashada oo xiran ama halleysan
- Carro aashito leh
- Taariikhda lagu sameeyay kormeerida ugu dambeyso la ogeen

Haddii aad saliid ku aragto beya'dda waxyabahaan samee
- Digniin sii dadka ku nool aaga.
- Ka ilaali in saalidda uusan gaarin meelo ay biiyo ku jiraan ama booso-neero.
- Wac 112.
- Ka ilaali dhinbil iyo hubi inuusan aaga ka shidnayn dab.
- Ku toosi aaga adeegga gurmadka.

Wixii macluumaad dheeraad ah, tag:
www.oil.fi , www.oil-gas.fi , www.oljylammitys.fi , www.oil-gas.fi /eng

Alaabta kiimikada iyo kuwa khatarta ah
Qaylo-dhaan guud ayaa shacbiga ogeysiin doono haddii uu dhaco shil ku jiro kiimiko iyo alaabo kale ee khatar ah sida chlorine, ammonia iyo sulphur dioxide. Markii aad maqasho qaylo-dhaanta, gudaha ku jir, raac tilmaamada laga baxsho raadiyaha.

Falalka lagaa rabo inaad qaado
- Haddii aad gudaha ku jirtid, joog dabaqyada ugu sareeya. Haddii loo baahdo, afkaaga ku dabool maro qoyan. Dhegayso raadiyaha sidii aad u hesho tilmaamo kale.
- Haddii aad dibedda joogtid, ku soco dhinaca ka soo horjeeda dhinaca ay dabeesha u socoto adigoo hoos uga maraaya daruurta kiimikada iyo tegaaya meel ka sareysa goobta uu shilka ka dhacey (sida buur yar korkeeda). Haddii loo baahdo sanka iyo afka wax ku daboolo sidii aad u badbaadiso neefsashadaada.

Hayada badbaada / gurmardka degdegga ah

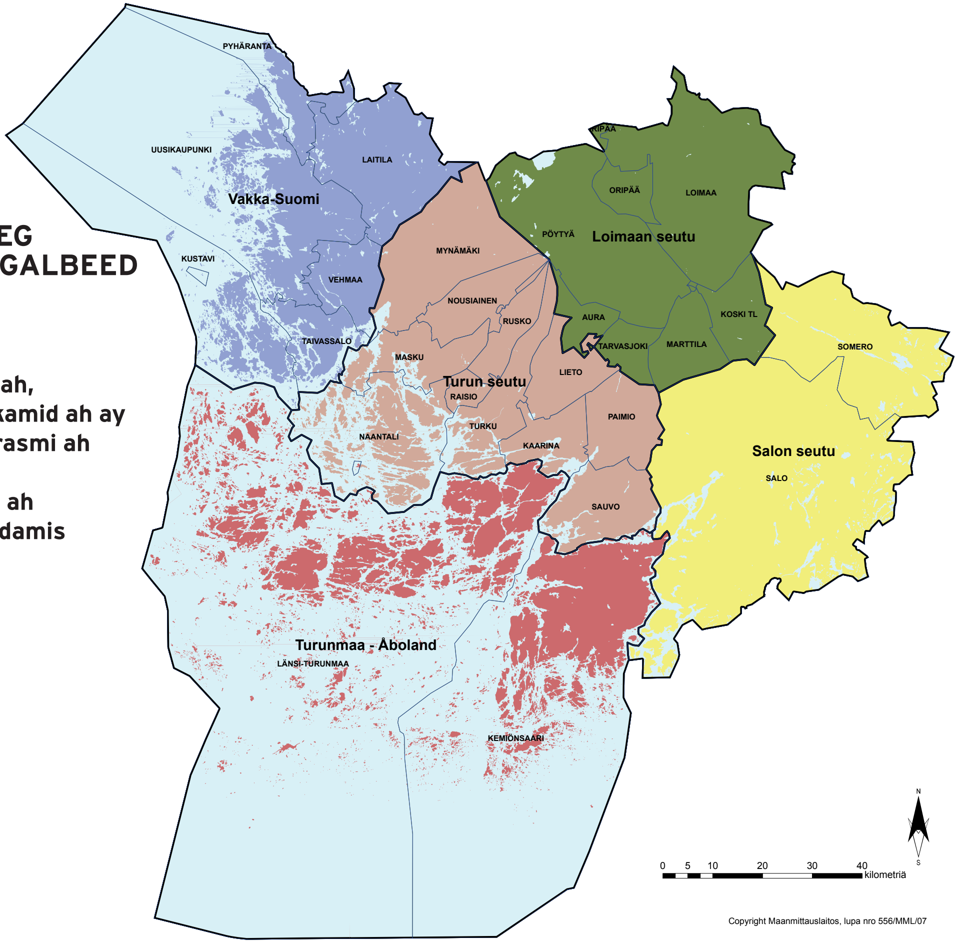
KAHORRAGID, KA JAWAABID IYO BBAXNAANIN NABDGALYO LEH

Howsha waaxda gurmadka degdegga ah waa inanay ka taxadarto howlaha badbaadinta ee eeriyadeeda ka dhacaya, ku baraarujinta dadka deegaan howlaha la xiriira ka hortaga dabka iyo shilalka, kormeerida dabka iyo badbaadinta bulshada. Qaybo ka mid ah dagmooyinka Finland Waaxada gurmadka degdeggu waxay bixisaa adeegyada gargaarka degdegga ah iyo geynta isbitaalada sida ku xusan heshiisyada kaladuwan.

WAAXDA GURMADKA DEG DEGATA AH EE KOOFURGALBEED -FINLAND

Degan in kabadan 460 000
84 xarun dabdamis oo heegan ah,

- **kuwaas oo 14 xarumood oo kamid ah ay yihiin xaruma dabdamis oo rasmi ah**
- **70 heshiisdabdamis**
- **in kabadan 600 oo shaqaale ah**
- **in kabadan 4000 heshii dabdamis**



Aragti-dheerka adeegyada gurmadka Finland
Markii la gaaro 2015 Finland wuxuu lahaan doonaa dhaqan nabadgelyo aad uu fiican iyo adeegga gurmadka ugu hawl-fiican ee Yurub.

Ujeeddada waa in 2015 ay dhammaan muwaadanka Finland kala qaybsadaan nabadgelyada maalinlaha iyo in qof walba ka hortagi karo shilalka guriga, shaqada iyo waqtiyada raaxada. Labaduuba shakhsiyaadka iyo shirkadaha waxay gaari doonaan heer ay uga hortagaan shilalka iyo waxay ogaan doonaan wixii la sameeyo markii ay jiraan xaalado khatar ah.

Aragtida dheer waxay rasmi noqon doontaa oo kaliya haddii adegyada gurmadka ku tashan karaan shaqaale dhiirri-gelin iyo tababar fiican leh iyo ay shariigyo isku xiran oo fiican oo si guul leh wax ka qaban karo halisyada nabadgelyada iyo muwaadanka siin karo adeegga ay u baahan yihiin oo leh tayo sare iyo dhaqaale fiican.

Waaxyada gurmadka goboleed
Finland wuxuu uu kala qaybsan yahay 22 adeegyo badbaadin goboleed kuwaaso degmayaasha si wadaag ah u maamulo waaxda badbaadinta.
Ilaa 2004, sanadka hab-socodka la soo bandhigay, degmo walba wuxuu mas'uul ka ahaan jiray adeegyadiisa gurmadka. Hase-yeeshe, weli waa waajibaadka degmooyinka inay hubiyaan in biiyo qiyaastiisa habboon la helo sidii loo damiyo dabka iyo inay dhisaan hooyga degdegga ah iyo inay sameeyaan iyo maamulaan xarumahooda maamulidda xaaladaha gurmadka. Gobolka madaxbanaanan ee Åland wuxuu qabaa shuruudahiisa adeegyada gurmadka.

Aagahooda, waaxyada gurmadka goboleed waxay mas'uul ka yihiin

- maareynta bixinta adeegyada gurmadka ee loo baahan yahay
- bixinta macluumaad, talo iyo xirfad ku saabsan waxyaabo xiriir la leh adeegyada gurmadka
- ka hortagga shilalka iyo yareynta wax-yeelaynta wuxuu hoos imaada maamulka waaxyada gurmadka
- waaxyada gurmadka waxay xittaa mas'uul ka yihiin baaritaanka goboleed ee dabka. **Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan waqtiyada u dhexeeyo baaritaanyada dabka, la xiriir waaxdaada gurmadka.**
- Sameynta hawlaha difaaca shacbiga ee loo baahan yahay iyo kor u haynta herarka diyaargarowga
- Isku-duwinta hawlaha dawladaha hoose ee kala duwan iyo qoloyiinka kale ee ka qayb qaato hab-socodka gurmadka
- Bixinta shaqaalaha adeegga gurmadka oo tababaran.

Siinta shacbiga deegaanka macluumaad iyo tababar ku saabsan ka hortagga shilalka waxaa mas'uul ka ah shaqaalaha gurmadka.

Adeegyada gurmadka waxay qabaan baaburta dab-damiska iyo ambalaansada iyo waxaa kuwaas dheeraad u ah doomo iyo qalabyo kale ee gaar ah, sida baabuurka laga maamulo xaaladda, baabuur tangi ah, gaadidka cirka, baabuur gurmad kale iyo qalabyo loogu talagalay in wax laga qabto shilalka sababey walaaxyo khatar ah.

Nina Sandell, kormeeraha dabka

XANNAANO CAAFIMAAD OO DEGDEG AH

Xannaanada caafimaadka degdegga ah wuxuu qayb ka yahay xannaanada caafimaadka
Ujeeddaada koowaad ee xannaanada caafimaadka waa in si degdeg ah loo gaaro qof si xun u xanuunsan ama u dhaawaacan sida ugu dhaqsi badan, la siiyo xannaano degdeg ah iyo la kiciyo ama la hayo unugyada jirkooda intii ay ka joogaan aaga shilka ka dhacey iyo inay geeyaan isbitaal markii ay xaaladdooda uu awooddo. Xaaladda bukaanka waa la kormeera iyo daaweynta uu u baahan yahayna waa la siiya intii lagu jiro socdaalka. Taloyiinka bukaanka la siiyo iyo daaweynta waxuu mar walba ka yimaada tilmaamta uu bixiyey takhtarka ee gebi ahaan mas'uul ka ah adeegga caafimaadka degdeg.

Baaritaanka iyo daaweynta lagu sameeyo aaga shilka iyo tilmaamta xannaanada guriga iyo kormeerida la siiyo bukaanka caadi ahaan waa wax-qabadyada oo kaliya ee loo baahan yahay. Dhammaan bukaanlayda uma baahna in isbitaal ama rug caafimaad la geeyo, markii ay ku jiraan xaalado aan degdeg eheen, ayaga laftigooda ayaa daaweyn raadsan karo, tusaale ahaan waxay tegi karaan xarumaha xannaanada caafimaadka.

Dhammaan shaqaalaha daaweeyo bukaanka waxay qabaan shahaadada ku habboon ee xannanada caafimaadka degdegga, xirfadahoodana waa kuwo lagu casriyeeyey tababar dheeraad ah. Habab ka duwan ayaa badanaa la isticmaalaa sidii loo hubiyo in shaqaalaha ay og yihiin sida loo isticmaalo xirfadahooda.

Shaqaalaha xannaanada degdegga ah waxay ku tashan karaan qalabyo badan ay isticmaali karaan markii ay dadka bukaanka baarayaan iyo daaweynayaan.

Haddii loo baahdo, takhtarka leh mas'uuliyadda guud ee adeegga caafimaadka degdegga ah wuxuu telefoonka ka bixin karaa tilmaam ku saabsan sida loo daaweeyo bukaan. Natiijada baaritaanka wadnaha ee bukaanka waxaa xittaa loo diri karaa takhtarka sidii loo qimeeyo.

HABABKA DEGDEGGA EE XANNAANADA CAAFIMAADKA

Baaburka ka jaawabidda koowaad
Baaburka ka jawaabida koowaad waa baabuur nooca dab-damiska ah, waaxana saar dad xirfad u leh ka jaawabida xaaladaha gurmadka iyo waxay wataan qalabyo lagu baaro iyo lagu daaweyo dadka dhaawaca ah. Ujeeddada koowaad ee baabuurkaan waa inuu ahaado caawinta ugu horreeyo ee xaaladaha degdegga ah, laakin baaburka ka jaawabida koowaad waxaa xittaa loo wici karaa inuu garab-siiyo ambalaansada. Baaburka ka jawaabida koowaad looma isticmaalo in lagu qaado bukaanlayda.

Ambalaansada bixisa gargaarka nolosha ee aasaasiga ah (BLS)
Ambalaansada gargaarka nolosha aasaasiga ah waa gaari lagu qaadi karo dadka dhaawaca ah sidii daaweyn dheeraad ah loo siiyo. Wuxuu qabaa qalabka lagu baaro iyo lagu daaweeyo dhaawacyada iyo waxaa saaran shaqaale siin karo daaweynta saxda ah. Haddii loo baahdo, shaqaalaha waxay bixin karaan daaweyn nolosha badbaadiya ayagoo raacaaya tilmaamta ay ka helaan takhaatiirta ee gebi ahaan mas'uul ka ah adeegga caafimaadka degdegga ah.

Ambalaansada bixisa gargaarka nolosha ee sareeya (ALS)
Shaqaalaha ALS waxay awoodaan inay bukaanka ku jiro xaalad degdeg ah siiyaan xannaano daaweyn khaas ah iyo mas'uul ka ahaadan gadiidka ayagoo hubinaayo inay ilaaliyaan unugyada nolosha bukaanka. Bukaanka waa la daaweynaaya, daaweynta waxaa lagu sameeyaa ayadoo la raacaayo tilmaamta ay ka helaan takhaatirta gebi ahaan mas'uul ka ah adeegga caafimaadka degdegga ah.

Baaburka laga maamulo xaalad caafimaad
Baaburka lagu maamulo xalad caafimaad waxaa saaran hor-joogaha, lagumana qaado dadka dhaawaca ah. Qalabka saaran waxuu hor-joogaha siiyaa awoodda uu qofka dhaawaca ah ku siiyo xannaanada khaaska ah. Hor-joogaha wuxuu mas'uul ka yahay isku duwinta xannaanada caafimaadka ee deg-degga ah iyo inuu hubiyo in si sax ah loo qabto. Haddii loo baahdo, hor-joogaha wuxuu la wareegi karaa mas'uuliyadda oo dhan ee hawsha badbaadinta caafimaadka.

Unugyga daaweynta khaaska ah oo takhaatiir joogo
Takhaatiirta ka shaqeeyo unugga daaweynta khaaska ah waxay mas'uul ka yihiin inay isku-duwan iyo kormeeraan xannaanada caafimaadka degdegga ah ee gobolka iyo inay dhaawacyada u baahan daaweyn degdeg ah siiyaan xannaanada caafimaad ay u baahan yihiin. Dhaawaca waxaa isbitaalka lagu geeyaa ambalaanso ama helikobtar, takhtarkana wuu xannaanayn doonaa intii ay socdaalkaas ku jiraan.

Soo badbaadin!

DAB-DEMIYE QALAB BUUXA WATA

Kullad leh qalabka raadiyaha ee lagu hadlo.

Jaakadda dab-demiyaha iyo yuunifoomka wuxuu dab-damiyaha ka badbaadiyaa kulaylka iyo holaca.

Qalabka lagu neefsado

Dab-damiyaha wuxuu isticmaala kaamerada sheegta heer kulka jirka sidii uu u arko dadka iyo waxyaabaha gubanaaya markii uu galo meel gubanaaya iyo qiiq badan leh.

Dab-damiyaha wuxuu isticmaalaa tuubada dab-damiyaha oo leh af uu biiyaha uga soo baxo si uu ku qaboojiyo ama demiyo dab.

© Tuomas Päiviä

DAB-DEMIYE IYO KAALIYAHA AMBALAANSADA

Ayadoo dheeraad u ah deminta dabka, adeegga dab-demiska wuxuu xittaa sameeyaa shaqada ambalaansada.

Qalabka elektaroonik ah ee wadnaha lagu kiciyo ayaa loo isticmaala sidii loo kormeero garaaca wadnaha iyo sidii dib loo helo garaaca saxda ah ee wadnaha. Waxaa xittaa loo isticmaali karaa in lagu sameeyo baaritaanka wadnaha, natiijadana waxaa loo diri karaa takhtarsidii uu u baaro.

Qalabka xannaanada degdegga ah waxaa ku jiro qalabyo sida qalabka lagu dhegeysto feeraha iyo wadnaha, qalabka lagu baaro cadaadiska dhiiga, qalab lagu baaro heerka oksijiinka iyo sonkorta dhiiga, daawoyinka xaaladaha degdegga la isticmaalo iyo dareeraha dhiiga lagu shubo (faleebo) iyo faashado lagu daboolo dhaawacyada.

Qalabka xannaanada degdegga ah ee neefsashada waxaa ku jiro qalabyo loo isticmaalo in lagu daaweeyo dhaawacyada ku dhaco dadka qabo cudurada neefsashada ku dhaco.

© Tuomas Päiviä

Miyaad xiiseynaysaa inaad noqoto xirfadlaha adeegga gurmadka?
Wixii macluumaad dheeraad ah, tag: www.pelastusopisto.fi

Nabadgelyadaada aad ayuu muhiim inoo yahay!

MAAMULKA XARUNTA TELEFOONKA GURMADKA – 112

Xarumaha gurmadka goboleed ee hoos imaado maamulka xarunta telefoonka gurmadka waxaa loo gudbiyaa telefoonada gurmadka ayagoo laga codsanaayo inay ka jawaabaan adeegga gurmadka, booliska iyo bixiyayaasha xannaanada bulshada iyo caafimaadka iyo codsi telefoon kale ee khuseeya nabadgelyada aadinaha iyo beya'da iyo nabadgelyada hantida sidi ay ugu gudbiyaan shariigyadooda iyo dawladda hoose ee mas'uul ka ah bixinta adeeggaas. Dhammaan wicitaanyada degdegga ah ee hoos imaado xarunta telefoonka gurmadka waxaa loo gudbiyaa lambarka 112, ayadoo loo fiirin haddii wicitaanka u baahan yahay caawinaadda gurmadka, booliska, ama bixiyayaasha xannaanda bulshada iyo caafimaadka.

Wixii macluumaad dheeraad ah, tag: www.112.fi

BOOLISKA

Waxaa jiro isla shaqeyn soke ee ka dhexeeyo waaxyada gurmadka iyo booliska markii la fiirsho xaalado ay ku jiraan shilal iyo xaaladaha maalinlaha ee degdegga ah. Booliska waxay mas'uul ka yihiin inay toosiyaan socodka baaburta ee meelaha uu shil ka dhacey iyo baaridda shilalka iyo dabka. Booliska waxay xittaa ku caawiyaan adeegyada gurmadka inay xiraan aag uu shil ka dhacey iyo waxay dadka ku caawiyaan qaxidda aag iyo, haddii loo baahdo, waxay adeegga gurmadka ka dhigaan mid badbaado ah.

Wixii macluumaad dheeraad ah, tag: www.poliisi.fi

WAAXDA ADEEGYADA GURMADKA EE WASAARADDA ARRIMAHA GUDAHA

Waaxda Adeegyada Gurmadka ee Wasaaradda Arrimaha Gudaha, wuxuu sameeya iyo kormeera adeegyada gurmadka Finland, iyo hubiyaa inay ka fuliyaan hawlaha lagaa rabo dhammaan qaybaha Finland. Wuxuu xittaa mas'uul ka yahay diyaarinta qarameed iyo abaabulidda adeegyada gurmadka iyo isku duwinta wasaaradaha kale ee ka shaqeeyo qaybta.

Wixii macluumaad dheeraad ah, tag: www.pelastustoimi.fi

ASKARTA XUDDUUDKA FINLAND

Hawsha ugu wayn ee Askarta Xudduudka Finland waa inay ilaaliyaan xudduudyada dhulka iyo badda ee Finland iyo inay sameeyaan baaritaanyada baasaboorada ee meelaha laga soo galo dalka, dekadaha iyo garoonada diyaaradaha. Askarta Xudduudka waxay xittaa mas'uul ka yihiin inay isku-duwaan adeegyada gurmadka badda iyo inay sameeyaan baaritaanyo iyo inay qaadan bukaanada joogo meelaha ay ka hawl-galaan. Hawlaha gurmadka badda waxay caadi ahaan leeyihiin unugyada gurmadka ee Askarta Xudduudka iyo, haddii loo baahdo hay'aad dawladeed iyo waax kale.

Wixii macluumaad dheeraad ah, tag:
www.rajavartiolaitos.fi , www.raja.fi

URURKA QARAN EE GURMADKA FINNISHKA (SPEK) IYO URURYADA GOBOLEED EE GURMADKA

SPEK wuxuu ku hawlgalaa sida dallada ururyada goboleed ee gurmadka Finland. Wuxuu xittaa mas'uul ka yahay bixinta macluumaadka badbaadinta ee qaran, sameynta iyo iibinta alaab waxbarasho iyo adeegyada warbixinta. Ururyada gurmadka goboleed waxay xubin ka yihiin SPEK iyo hawshoodu waxaa ka mid ah tababarka dadka ka shaqeeyo adeegga gurmadka iyo talo-bixin deegaaneed.

Wixii macluumaad dheeraad ah, tag: www.spek.fi

ADEEGGA BADBAADINTA MUTADDAAWICIINTA – VAPEPA

VAPEPA waa shabaakad ee caawinaad bixiyayaal mutaddawiciin ah oo ka kooban 50 ururyo oo xubin ka ah. Hawshoodu waa inay xukumada ku caawiyaan xaaladaha degdegga ah. Hawsha gurmadka VAPEPA waxaa isku-duwo Lanqayrta Cas ee Finnishka. Isku-duwinta shaqooyinka mutaddawacnimada ee adeegyada gurmadka laga qabto webiyada gudaha dalka ku yaalo iyo badda waxaa mas'uul ka ah Ururka Doonta Badbaadinta ee Finnishka, iyo isku-duwinta mutaddaawiciinta sameeyo baaritaanyada dabka ee cirka waxaa mas'uul ka ah Ururka Badbaadinta Cirka ee Finnishka.

Wixii macluumaad dheeraad ah, tag:
www.vapepa.fi, www.redcross.fi , www.meripelastus.fi,
www.redcross.org, www.ilmailuliitto.fi , www.pelastustoimi.fi,
www.redcross.fi /en_GB/

Xasuuso!
Waxaad 112 soo wacda oo kaliya haddii ay jirto xaalad degdeg ah (jirro kadis ah, shil, dab, ama markii si degdeg ah loo baahdo booliiska). Wicitaanada aan loo baahneyn waxay xayiri karaan in caawinaad loo diro dadka u baahan.

Soo wac lambarka degdegga ah ee 112

1. HADDII UU SUURTO-GAL YAHAY, LAFTIGAAGA SOO WAC LAMBARKA

Sidii aad u soo sheegto warbixin sax ah ee ku saabsan xaaladda ama xaaladdaada. Isticmaalka dhex-dhexaadiye wuxuu daahin karaa imaanshada adeegyada gurmadka ah.

2. SOO SHEEG WAXAA DHACEY

Qofka ka shaqeeyo xarunta telefoonka gurmadka waxay ku weydiin doonaan su'aalo ku saabsan wixii dhacey sidii ay kuu soo diraan caawinaadda saxda ah.

3. SOO SHEEG CINWAANKA IYO MAGACA SAXDA AH EE DEGMADA

Waxaa jiri karo dhowr cinwaano oo isku magac leh iyo kala qaybsado isla xarun telefoon gurmad. Sidaas awgeed waxaa muhiim ah inaad bixiso cinwaanka waddada iyo magaca degmada/xaafadda. Mar walba gacanta ku hay cinwaankaaga sidii aad xarunta telefoonka gurmadka aad u siido macluumaadka saxda ah.

4. KA JAWAAB SU'AALAHA LAGU WEYDIIYO

Adeegga gurmadka ma daahi doono haddii lagu weydiiyo inaad si faahfaahsan uga hadasho waxa dhacey. Xaaladaha degdeggga ah, xarunta telefoonka gurmadka waxay soo diraan adeegyada gurmadka ka hor intii ay telefoonka is saarin iyo waxay macluumaadka dheeraadka ah u gudbiyaan intii ay waddada ku sii socdaan.

5. RAAC TILMAAN-BIXINTA LAGU SIIYO

Dadka ka shaqeeya xarunta telefoonka gurmadka waxay ku tababaran yihiin inay xaalado kala duwan macmiilaan waana inaad adiga raacdo tilmaam-bixintooda. Tallaabooyinka la qabto dhaqiiqoyiinka ugu horeeya waa kuwa ugu muhiimsan.

6. KU JIR KHADKA

Haddii aad telefoonka is-saarto waxaa daahi karo imaanshada adeegyada gurmadka. Ka dib markii laguu fasaxey inaad telefoonka dhigto (is-saarto) ayaa lagaa baahan yahay inaadan khadka xayirin. Qofta ka shaqeeyaa xarunta telefoonka gurmadka ama adeegyada gurmadka ayaa u baahan karo inay ku soo wacaan sidii ay ku waydiiyaan macluumaad dheeraad ah. Ku toosi adeegyada gurmadka goobta shilka ka dhacey. La xiriir mar kale xarunta ka jawaabida xaaladaha degdegga ah haddii ay xaaladda is-beddesho.

XASUUSO!

- Ku jir khadka. Wicitaanyada degdegga ah waxaa laga jawaaba sida ugu dhaqsi badan iyo sida ay u kala dambeeyaan.
- Ma loo baahno inaad lambarka gobolka hordhigto lambarka 112.
- Wicitaanyada 112 waa bilaash.

Southwest Finland Emergency Services

Finland waa meel nabada ah. Hase-yeeshe, tiro-koobyada laga sameeyey shilalka waxay muujiyeen inuu weli jiro wax badan ee loo baahan yahay in laga sii hagaajiyo. Haddaba, dhaawaca iyo dhimashada guriga iyo meelaha lagu raaxeysto markii la fiirsho dalka Finland way ka badan yihiin dalalka kale ee Yurub. Ujeeddadeena waa inaan ka dhaqaaqno dhex-dhexaadka iyo aan u gudubno kooxda shanta dal ee ugu nabad badan Yurub markii la gaaro sanadka 2012.

Hawsha waaxyada gurmadka goboleed waa inay hubiyaan nabadgelyadaada iyo ku siiyaan caawinaad xirfad leh markii ay jiraan shilal ama xaalado degdeg ah. Buug-yarahaan wuxuu ku siinaayaa macluumaadka sida aad uga hortagi karto xaalado khatar ah ee kugu dhici karo nolol-maalmeedkaaga, iyo wixii la qaban karo markii ay jiraan xaalado degdeg ah iyo meesha aad ka heli karto caawinaad dheeraad ah.

Eeg hagahaan sidii aad u ogaato wixii aad samayn karto. Badanaa, markii ay xaalad degdeg ah dhaco ma jiro waqti lagu tixgeliyo/fikiro tallaabada la qaadi karo sababtoo ah dhaqiiqadaha ugu horreeyo ayaa aad muhiim u ah: markii uu dab meel qabsado, qolka waxaa ka buuxsami karo qiiq lagu dhiman karo dhaqiiqado gudeheeda, iyo markii wadnaha qof ka istaago, maskaxdooda waxaa ku dhici doono dhaawac joogto ah dhowr dhaqiiqo ka dib. Haddii aad tahay qofka ugu horreeyo ee goobta shilka yimid, waajibaadkaaga waa inaad wacdaa caawinaad xirfaded iyo bilowdo inaad isla markiiba caawiso dadka wax gaarey. Haddii aad qabtid xirfadda gargaarka degdegga ah, waxaad badbaadin kartaa nolosha dad kale.

Miyaad rabtaa inaad noloshaada iyo midda dadka kugu heeraro ka dhigto mid nabad leh? Miyaad rabtaa inaad ogaato wixii aad qaban leheed markii uu jiro xaalad degdeg ah? Haddii ay jawaabta haa tahay, akhriso hagahaan.