

### Haddii uu shil dhaco

Haddii uu ilmahaagu ka dhaawacmo ilkaha, waa inaad wacdaa taqtarka ilkaha ama BVC-ga, xitaa haddii aaney muuqan wax sidaas khatar u ah.

### Fadlan wax na weydii, waan ku caawineynaa markaase

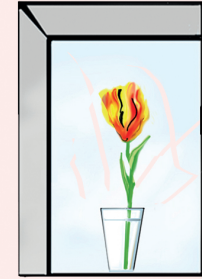
Si ilkaha carruurta u caafimaad qabaan, waa muhiim in goor hore la aburo caadooyin wanaagsan. Fadlan weydii taqtarkaaga ilkaha ama BVC-ga haddii aad u baahantahay taageero iyo caawimaad.



Waxaa soo saaray Gobolka Skåne, Nofeembar 2024 Sawirro: Carin Carlsson/Ritbolaget.se

# Caadooyin u fiican ilkaha ilmahaaga

Laga billaabo 0 ilaa iyo 6 sano jir



## U caday si uu lahaado ilko nadiif ah oo adag

Caday ilkaha ilmahaaga subax iyo fiidba, laga billaabo marka uu iligga ugu horreeya usoo baxo. Ilmaha ciyaar-ciyaar cadaysiga ku qabadsii!

Ku billow inaad isticmaasho dawada cadayga ee khafiifka ah ee carruurta oo uu ku jirto folorayd. Laga billaabo 6 sano wuxuu ilmuhu isticmaali karaa dawada cadayga ee dadka waaweyn.

Ku billow inaad ilkaha ka cadaydo dibadda iyo gudahaba. Si aad u gaadho ilkaha hore, waxaad u baahan kartaa inaad farta kor ugu qaaddo faruurta. Ugu dambeyn waxaa ilkaha laga cadayayaa dusha sare ee wax ruugidda.



Dhammaan carruurta waxay leeyihiin waqtiyo laga yaabo in aysan rabin in loo cadayo.

Ha is dhiibin! Dhiraandhiri, ciyaar, siina wad cadayidda maalin kasta, waxaad markaas dib u yeelanaysaan caadooyin sax ah. Nala soo xiriir haddii aad xaaladdan taageero ugu baahantahay.

Ilmahaagu wuxuu u baahanyahay in cadayashada laga caawiyo ilaa ugu yaraan uu ka noqdo 10 jir.

## Ilaa intee in la eg oo daawo caday ah?

Laga billaabo marka uu iligga ugu horreeya usoo baxo ilaa iyo 2 sano jirka: in yar oo la eg cijada faryareyda canugga.



Laga billaabo 3-5 sano jirka: in yar oo la eg xabab digirta cagaaran ah.



Wax dhibaataa ma laha haddii ay dawada cadaygu ku har-harto afka marka la cadaydo ka dib.

## Ilkuhu waxay u baahanyihiin nasasho

Cunista wax-wax yar maanta oo dhan uma fiicna ilkaha iyo rabitaanka cuntada toona. Caado uga dhig in ilkaha la siiyo ugu yaraan laba saac oo nasasho ah cuntooyinka dhexdooda. Labadaas saacadood dhexdooda waxaa habboon inuu ilmuhu cabo biyo oo keliya.

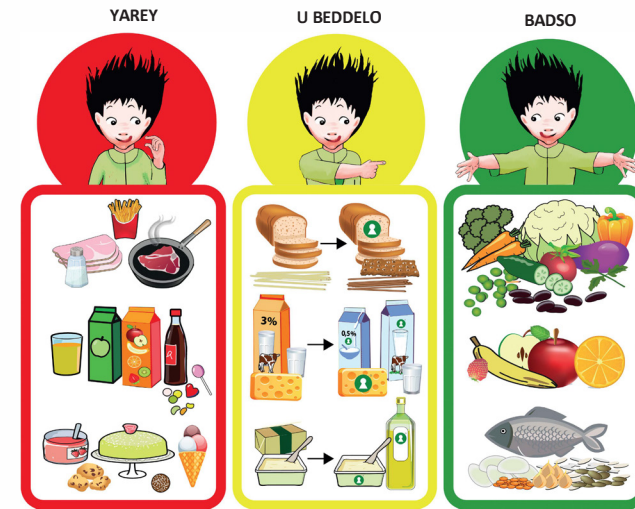
Markaas waxaad yareneysaa halista suuska –ilkaha oo dalooshada. Carruurta yar-yar si ka fudud dadka waaweyn ayey ilkuhu uga dalooshadaan.



## Hal maalin u dooro macmacaanka

Isku day inaad iska ilaaliso macmacaanka, cabitaannada la qaso, soodhada, casiirka, buskudka iyo keegagga ilaa intii ugu dheer ee suurtoogalka ah. Kadibna wuxuu ilmuhu macmacaan heli karaa hal maalin todobaadkii, tusaale ahaan nasashada jimcaha ama macmacaanka sabtida. Cunista macmacaanka ee halka maalin todobaadkiiba waa hab-raac dad badan u shaqeynaya.

Maskaxda ku hay in ay sonkor qarsooni ku jirta cuntooyin fara badan – aadbaan u jeclaan lahayn inaan kaa caawinno inaad samayso doorasho caafimaad leh.



## Biyaha ayaa ah harraad bi'iyaha ugu fiican

Cabitaannada macaan sida cabitaannada qasan, casiirka iyo soodhadu waxay kordhiyaan halista suuska ilkaha. Marka uu ilmuhu oomanyahay, waa biyaha cabitaanka ugu fiican, maalintii iyo habeenkii labadaba.

Masaasadda u isticmaal oo keliya caanaha ilmaha, feellinka ama biyaha.

## Suulka ama mujurucda

Haddii uu ilmahaagu nuugo mujuruc ama suul, waxay taasi saamayn kartaa boosaska ilkaha. Carruurta badankoodu waxay joojiyaan marka ay jiraan laba ilaa seddax sano, taasina way fiicantahay. Waa muhiim inuu ilmuhu joojiyo nuugista suulkaaga ama mujurucda marka ay ilkaha hore ee joogtada ahi u soo baxaan.