KU CAAWI JOOJINTA DAADISKA AAN SHARCIGA AHAYN SI AANU BIYAHEENA UGA ILAALINO KIIMIKAALKA.

Talaabada 1: QASHIN-QUBKA SAXSAN

Biyaha lagu soo daayo bulaacadaha iyo iliiladaha waxay kusoo shubmaan meelaha biyuhu fadhiistaan.

Biyahani LAGUMA nadiifiyo meesha lagu daweeyo biyaha wasakhaysan kahor intaan lagu soo shubin harooyinka, webiyada, balliyada iyo durdurada.

U qaad qalabka khataraha adigoo gaynaya goobaha miiga ama ganacsiyada sharciyeysan ee maxaligaa.

U isticmaal waxyaabaha wax lagu nadiifiyo ee tunbooyinka, HA U ISTICMAALIN tuunbooyinka waaweyn ee hoosta mara, si aad:

* Aad ugu maydho burushyada rinjiga leh
* Ugu shubto biyaha saabuunta leh
* Uga shubto biyaha lagu dabaasho iyo kuwa lagu maydho

Kushubista waxyaalaha kiimikaalka ah ee bulaacadaha waaweyne hoosta mara ama raaciso iliiladaha waxaa loo yaqaanaa “sii dayn sharci darro ah” waana SHARCI DARRO.

Talaabada 2: XAADH

Caleemaha iyo dooga kasoo hadha waxay wasakheeyaan biyaha.

Xaadh caleemaha & waxyaalaha dooga kasoo hadha; hakaga tagi waddada dhexdeeda.

Isku ururi, geena meesha lagu qubo qashinka ama udhiib kuwan qashinka qaada.

Dhoobada iyo ciidu wey wasakhoobaan sidoo kale.

Badbaadi ama iyagana gee goobta qashin qubka.

Talaabada 3: HAKU MAYDHIN GURIGA

Gee gaadiidkaaga goobta lagu MAYDHO GAWAADHIDA sababtoo ah si aanay biyaha saabuunta leh ugu darsamin harooyinka iyo balliyada.

Talaabada 4: BARKADAHA DABAASHA & TUUNBOOYINKA BIYAHA KULULIBA WEY WASAKHOOBAAN

Intaadan biyaha ka dhamayn barkadaha dabaasha ama tuunbooyinka biyaha kulul, haku darin koolariin, daboolkana ka qaad biyaha, sidaana ha ukala degaan muddo dhan 3-5 maalmood.

Talaabada 5: HADDII AAD ARAGTO WAX, ADIGUNA WAX DHEH

Haddii aad aragto qashin qub sharci darro ah ama biyuhu ceeryaamaystaan, isbadalaan midabkoodu ama saliid dulmarto, uga warbixi kooxda caasimada, degmada, ama magaaladaba.

Uga warbixi walxaha khataraha ah iyo kuwa baatroolka ee daata adigoo u gudbinaya Sarkaalka Shaqadaas ee Minnesota: 1-800-422-0798

Haddii aad XIISAYSO biyaha nadiifta ah, ka qayb qaado dhinacaaga ee ILAALINTA biyaha Minnesota!