



do **1** thing

Himilada Do 1 Thing waa inay ku dhaqaajiso ashkhaasta, qoysaska, ganacsiyada iyo bulshadu inay u diyaargarobaan halisaha oo dhan ooy noqdaan qaar masiibada u adkaysta.

YOOLKA: Hubso in cid kasta oo qoyskaaga ahi ay heli karto, fahmi karto, raacina karto macluumaadka la helay xaalad gurmada.

Shaqada, Dugsiga & Bulshada

Masiibooyinku waxay dhici karaan wakhti kasta. Haddaad guriga ka maqan tahay ma taqaan halka laga helo meelo badbaado leh? Ma taqaanaa waxa dariiqooyinka gurmada ay yihiin dugsiga ilmahaaga ama goobtaada shaqada? Miyey dadka kugu tiirsani yaqaanaan waxa la sameeyo haddaan la xidhiidhi karin? Baro sida loo habsado adiga iyo carruurtaadu inay badbaadaan masiibada, meeshaad doonto joogoo.

Dooro mid kamida waxyaalahan soo socda si aad u samayso bishan si aad si fiican ugu diyaargarawdo:

Hubso in dariiqooyinka gurmada inay diyaar yihiin goobtaada shaqada ama dugsiga.

Kala hadal loo-shaqeeyahaaga qorshayaasha gurmada dhismaha meesha aad ka shaqayso. Kala hadal maamulayaasha dugsiga ilmahaaga iyo meelaha kale ee adiga iyo xubnaha qoyskaagu si joogto ah wakhti ugu qaataan qorshayaashooda gurmada sidoo kale.

Siyaasabaha loo badbaado shaqada iyo dugsigaba:

- Hubi in dariiqyada daadguraynta iyo meelaha gabbaadyada tornaadada lagu calaamadiyey khariirad laguna dhejiyey dhismaha.
- Dhiirigali tabobarka iyo carbiska gurmada.
- Ka caawi abuurista agab gurmada xarunta.
- Baro halka dab-damiyayaasha iyo Automatic External Defibrillators (AEDs) ay yaalaan.



Xaashida xaqiiqda “Qalabka Xaalada Gurmada” ayaa sidda macluumaad dheeraad ah oo kusaabsan alaabta gurmada ee shaqada iyo dugsiga.

Sii alaabta gurmada dadka kugu tiirsan (ardayda kolajka, waalidka da'da ah, iwm.).

U diyaari agabka gurmada aasaasiga ah dadka ay dhici karto inay karin inay sidaa yeelaan ama kuwa ay dhici karto inayna kaba fikirin inay diyaarsadaan. Tusi waxa kamida alaabta kalana hadal masiibada.

Hubso alaabta diyaarsani inay buuxiso baahiyahooda khaaska ah. Tusaale ahaan, haddii qofi qaato daawo, ku dar liis daawo ah. Ardayga kolajka, hubso in alaabta diyaarsani kooban tahay si ay meel yari u qaadi karto.

Ardayda Kolajka

Kala hadal ardaydaada kolajka sida aad iskula xidhiidhi doontaan haddii masiibo dhacdo. Xaqiiji inay fahmeen in tilifoonada gacantu aanay shaqayn karin karin xilliga masiibada. Dooro cid aad la xidhiidho xilliga gurmada kaasoo kunool meel kaa fog. La qorshee ardayda inay wacaan qofkaas hadday ku heli waayaan xilliga masiibada.

Booqo websaytka kolajka ardayda si aad wax uga ogaato qorshaha iyo dariiqooyinka dugsi ee masiibada. Kolajyada qaar waxay bixiyaan lambar tilifoonood wici karto xilliga gurmada. Haddaanad ka helin lambarka websaytka, wac xafiiska oggolaanshaha oo waydiiso. Ku dar lambarka liiska lala xidhiidho xaaladda gurmada. Hubso ardaydaadu inay yaqaanaan inay kusoo wacaan haddii gurmada ka jiro kambaska. Sidoo kale, hubso ardaygaagu inuu u diiwaangashan yahay wixii nidaam ogaysiis gurmada ka jira kambaska.

Caymis

La hadal wakaaladdaada caymiska si ay u ogaadaan haddii siyaasaddaada daboolayso hantida ardaygaaga marka ay dugsi ku maqan yihiin. Waxaad u baahan kartaa inaad iibsato siyaasadda kireeyaha oo dheeraad ah. Sidoo kale la hubi sidaha caymiska caafimaadkaaga si aad u ogaato meesha ardaydaadu ay ka heli karaan daryeel caafimaad oo la daboolay dugsi.

Baro sida kuwa kale ee bulshadaadu uga gaanshaantaan masiibada.

La xidhiidh maareeyaha gurmada deegaanka, ama bilayska iyo waaxda dabka deegaankaaga, kana codso inay dib-u-eegaan qorshayaasha gurmada dugsiagaaga ama goobta shaqada. Sidaas ayaad ku xaqiijin doontaa in waxa aad qorshaynaysaa aan dhabqin doonin jawaabta gurmada marka wakhtigu yimaado. Tusaale, haddii dugsiagaagu uu qorshaynayo inuu ardayda ku hayo meel cayiman si ay waalidku inuu qaado ugu sugaan, hubso in bilayska iyo waaxda dabku ku heshiiaan in meeshu badbaado tahay waalidkana loo oggolaan doono inay meesha yimaadaan xaaladda gurmada ah.

Raadi haddii bulshadaadu samaysay dariiqo daadgurayn xilliyada daadadka, duufaanta, ama masiibooyinka kale. ku dar macluumaadkaas qorshayaashaada. Ra'yi kusaabsan qorshayaasha ka hel dadka kale ee xaruntaada jooga. Waa si gaar ah u muhiim ah inaad ku darto dadka naafada ah. Hubso in qorshayaasha aad samaysay cid kasta anfacayaan.