

## Ilma Cusub oo Dhashay (0 ilaa lixbilood)

### Asalka qoraalka (background)

**Carruurta waxay si degdeg ah u bartaan xirfado cusub! – waxaad u baahan tahay inaad taxadarto.**

Inta lagu jiro bisha u horraysa, carruurta badankeed waxay bartaan:

- Is-rogid iyo is-leexin
- Riixida iyo laadida
- Wax ku ridida afkooda

Carruurta cusubi waxay u baahan yihiin xafidaad khaasa si aanay:

- Uga dhicin sariirta, kursiga, cot, miiska ilmaha lagu bedelo
- Ku mergashada waxyaallaha yaryar
- Gubashada (Scalds)
- Biya-hafashada
- Dhaawaca gaari fuulida

Haddii aad ogtahay waxa ilmahaaga samayn karo xilli walba oo koritaankiisa ah, waxaad ka dhigi kartaa ilmahaaga amaan.

### Eegida amniga

- ✓ Ku rakib alaaamiga dabka sheega ( joogto u hubi batteriga laga bilaabo 1da Abriil sanad walba).
- ✓ Xaqiiji in qalabka carruurta waafaqsan yihiin mustawaha Australia. Taas waxaa ku jira sariirta ilmaha, baraamka/joggers, tooyiska, kuraasta gaariga iyo kuraasta dhaadheer. Xaqiiji in alaabta gacantii labaad ahi wanaagsan tahay kuna haboon yihiin shaqada.
- ✓ Ha qaban ilmahaaga markaad wax cunayso ama cabayso waxyaalla kulul.
- ✓ Had iyo jeer u isticmaal kursiga gaariga lagu xiro ee ilmaha oo sax ah xagga miisaanka, da'da iyo heerka horumarka. U xir: ilma walba safar walba.

### Tusaalayaasha amniga

#### Gubashada iyo Biya-Galeenka Cuntada Ilmaha

Fekrad fiican maaha in la isticmaalo mikrowayf si loo kululeeyo dhalada ama cuntada ilmaha. Cuntada ama caanaha ayaa dusha ka qaboobaankara laakiin aad hoos uga kululaan kara. Had iyo jeer isku qas ama wallaaq cuntada ka hor intaadan siin ilmahaaga hubina xaraarada marka hore.

Dhalooyinka iyo waxyaallaha ballaastiga ka samaysan way qarxi karaan. Ha ku kululayn mikrowayfka.

#### Cuntada kulul iyo cabitaanka

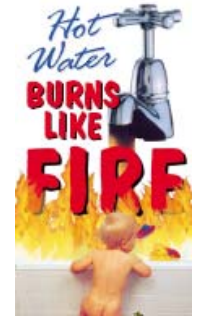
Ha qaban ilmahaaga markaad cunayso ama cabayso wax kulul.

U isticmaal koob leh dabol dhamaan wixii kulul.

### Waqtiga sariirta

Qubays kulul ayaa gubi kara ilmahaaga. Had iyo jeer ku hubi xaraarada gacantaada ka hor inta aadan gelin ilmaha qubayska. Waa la dareemaa diirimaad, aan kulayl ahayn. Marka hore biyaha kulul fur ilaa aad ka hesho xaraarada saxda ah. Biyo kulul fur dhamaadka kuna dhamaystir qabow.

Hoos u dhig xaraarada biyaha kulul ee gurigaaga ugu badnaan 50 degree Celsius.



60 degree ayaa biya ku gelikaraan in ka yar lixdan daqiiqo, 50 degree waxay qaadataa 5 daqiiqo. Biyo kulul oo tuubada ah ayaa gubi kara ilmahaaga.

### MERGASHADA IYO KU XIRANKA NEEFTA

Ilmahaagu ha u seexdo dhinaca dhabarka ah. La soco tusayaasha amaanka jifka si aad u samaysato sida ay ku taliyeen SIDS & KIDS [www.sidsandkids.org](http://www.sidsandkids.org).



Ha u isticmaalin barkin ilmahaaga. . Neefsiga ayey ku adkayn kartaa.

Ka fogee waxyaallaha ay ka midka yihiin qurushta iyo batanada meel carruurta gaarto. Bar carruurta waaweyn inay geeyaan tooyiska meel ka fog ilmaha yar.

Ka fogay tayga iyo wixii kale ee qoorta lagu xirto dharka ilmaha ama tooyiska. Weligaa ha uga tegin ilmahaaga iyadoo surkiisa wax uga laaban yihiin. Ha kula xirin ilmo beenbeen ah xarig iwm.

Markuu ilmahaagu bilaabo inuu cuno cunto adag, xaqiiji inaad siiso wax burbursan keliya. Burburi, shiid, ama googoy ka hor intaadan siin ilmahaaga.

Si joogto ah u hubi qalabka sabida. Xaqiiji in qaybta ibtu ay afka aad ugu xiran tahay. Haddii aanay sidaas ahayn, qaybta jilicsan ayaa soo bixi karta, taas oo ilmaha ku keeni karta inuu ku mergado. Tuur waxyaallaha carruurta lagu sabo marka ibtu yeellato dildilaac ama markay dhegdeh yeellato.

## SUNTA

Ku qari sunta meel aan ilmahaagu gaarin. Suntaas waxaa ku jira daawada, qalabka nadiifinta, sigaarka iyo aalkolada.

Haddii dhakhtarkaagu ku yiraahdo ilmahaaga daawo sii, hubi waxa ku qoran si taxadar lehna u cabir mar walba oo aad siiso daawada.

## AMNIGA GAARIGA

Ilmahaagu wuxuu u baahan yahay kursiga gaariga mar kasta oo uu gaari raaco. Marna ilmahaaga ha ku qaban dhabtaada.

Weligaa ilmahaaga kursigiisa ha dhigin kursiga hore ee gaariga. Taas aad ayey muhiim u tahay haddii gaarigu uu leeyahay boorsada hawada.

Akhri kursigaaga awaamiirtiisa. Wuxuu ku tusayaa sida si degan loogu isticmaalo kursiga ilmaha.

Dhamaan carruurta yaryar iyo koray-yada kursiga lagu xiro oo laga isticmaalo Australia wuxuu u baahan yahay isticmaalida suunta lagu xiro oo kore- xaqiiji inaad ogtahay halka laga hello gaarigaaga meesha wax la suro adigoo dib u eegaya buugga gaariga.

### Rakibida ilmaha kursiga lagu xiro

Haddii aad u baahan tahay inaad ku rakibto kursiga ilmaha lagu rido ama talada kursiga ilmaha lagu xiro oo anfacaya gaarigaaga iyo baahida shakhsiyeed la xiriir Kidsafe WA tel: 1800 802 244 wixii macluumaada oo intaas ka badan.

### U doorida ilmahaaga kursiga gaariga:

Hubi in la xaqiijiyo in kursiga ilmaha oo aad dooratay uu anfacayo gaariga ka hor inta aadan gadan.

Carruurta yaryar oo jirta ilaa 6 bilood waxaa jira laba nooc oo kursiga lagu xiro oo la kala doorto:

- kaabsol
  - markuu dhasho ilaa 9kg (qaarkood waa 12kg)
- Kursiga gaariga ilmaha oo la kala bedeli karo
  - Wuxuu u jeedaa gadaal: Dhalashada 9kg (qaarkood waa 12 kg)
  - Horay ayuu u jeedaa: 8kg ilaa 18kg

Carruurta waa inay gadaal u jeedaan ilaa ay ka buuxiyaan ugu yaraan shuruudahaan:

- Miisaan dhan 8kg (waxa ku fiican 9kg)
- Xakamaynta madax oo wanaagsan (ilmuhu fariisan karo isaga oo aan la caawimin)
- Ugu yaraan ilaa lix bilood.



Kaabsulka amaanka ilmaha Midaynta qaadaha/Nooca Kaabsulka



Kursiga ilmaha ee gaariga lagu xiro oo gadaal u jeeda lana bedeli karo

## DHICIDA

Ilmahaaga hal gacan ku qabo markaad u bedelayso. Taas waxay ilmahaaga ka xafidaysaa inuu ka dhaco ama ka dilin diloodo sariirta ama miiska bedelida. Naabiga iyo lebiska soo dhigo meelaad ka gaari karto.

Xaqiiji in dhinacyada sarriirta ilmaha ama si fiican loo xiray.



Qalabka caruurta ku socoto dhaawacya badan ayaa lala xiriiriyey. Laguma talin in la isticmaalo. Haddii aad doorato inaad mid isticmaasho, dooro mid sal weyn leh iyo nadaamka joojinta. Haddii kale isku day xarunta xarakaadka.

U isticmaal xariga xafidida korsiga dheer si aan ilmahaagu uga dhicin.

### SOOGAABIN – DHAAWACA HEERKA KORITAANKA

Falalka Koritaanka	Khatar/khatar ku jirid
Dabaal been ah	qarqid, biyo, cadaadis
Socod xadadan	Dab, Khatarta qaaca, gubashada
Isrogida	dhicid, ka dilindilinta meel kore, sida bedelida sariirta
Isku deyida fadhiisiga	Ka soo bixida kursiga ilmaha lagu xiro, baraamis (3 bilood)
Waxyaallaha la dhooqo ama afka la gashado	calalin, rabitaan, ku mergashada waxyaallaha ilmaha lagu sabo iwm.
Ka hellida dhaqdhaqaaqa	Ku sii bashada qubayska
Gaarida walxaha	Gubniinka, go'ida, sumoobida

### Macluumaad kale oo la helli karo

Macluumaad faahfaahsan oo intaas ka badan oo mawduucyada halkan lagu soo sheegay [www.kidsafewa.com.au](http://www.kidsafewa.com.au) ama la xiriir Kidsafe WA tel 1800 802 244 si aad u hesho macluumaad iyo talo mucayina.

### Kidsafe WA © 2007

Qayb ka mid ah ayaa la koobiyeysan karaa waxbarasho darteed. Ogolaansho ayaa looga baahan yahay si loo koobiyaysto xaashidaan dhamaanteed.

Macluumaad intaas ka badan ☎ (08) 9340 8509

Khadka Macluumaadka ☎ 1800 802 244

Amniga Ilmaha

Khadka Macluumaadka Sunta ☎ 13 11 26

[www.kidsafewa.com.au](http://www.kidsafewa.com.au)