



Qoyaanka & caaryada: yaraynta khatarta

Haddii qoyaanka ama caaryada ay yihiin dhibaatooyin ka jira gurigaaga, fadlan noo soo sheeg. Waxaan qorshayn doonaa waqti aan ku soo booqano gurigaaga si aan kuu caawino. Meesha ay ka jirto arrin qaab dhismeed oo gurigaaga ah, waanu xallin doonaa. Waxaa jira waxyaabo laga yaabo inaad sidoo kale sameyso.

Uumi-biyoodka wuxuu sababi karaa caaryada. Uumi-biyoodka waxaa sababa hawada gurigaaga oo aad u qoyan. Caaryadu waxay u egtahay baro yaryar oo madow, cawl ama cagaar ah oo ku yaala derbiga ama sagxadaha kale ee gurigaaga. Waxaana ka saari kara adiga ama qoyskaaga, hadba meeshii suurtagal ah. Haddii taasi aysan suurtagal ahayn, fadlan na soo wac. Waxaan halkaan u joognaa inaan ku caawinno, sidaas darteed haddii aad wax walaac ah qabtid fadlan nala soo xiriir.

Guryaha qabow waxay u badan yihiin inay yeeshaan uumi-biyood. Waa muhiim inaad gurigaaga ka dhigto mid kulayl. Haddii aad ka walwalsan tahay sidii aad u awoodi lahayd inaad gurigaaga ka dhigto mid kulayl, mar labaad, fadlan nala soo xiriir. Waxaan kaa caawin karnaa inaad hesho deeqo iyo lacago laga yaabo inaad ka warhayn.

Naga soo wac 01225 366000.
Waxaan halkaan u joognaa inaan ku caawinno.



1 Kululaynta: Gurigaaga ka dhig mid kulayl/diiran. Hawada diiran waxay hayn kartaa qoyaanka badan taasoo sababaysa uumi-biyood aad u yar inuu ka samaysmo sagxadaha. Haddii aad ka welwelsan tahay kulaylinta gurigaaga naga soo wac 01225 366000.

2 Hawo-siinta: Isku day inaad xaqiijiso in dhammaan hawo-mareenadu furan yihiin. Isku day inaad xirin ama daboolin lebenada hawada, qiiqa ama hawo-mareenada.

3 Daaqadaha: Hadba meeshii lagu rakibay, hawo-mareenada qulqulka hawada ee daaqadahaaga ha furnaadaan. Waqti ka waqti, in yar ka fur daaqadahaaga si aad si tartiib ah hawada ugu sii dayso gurigaaga. Sida caadiga ah, daahyadu waa inay ku dhamaadaan/ ekaadaan meel wax yar ka sarreeysa daaqada oo waa inaysan taaban muraayadda, sababtoo ah taas waxay u horseedi kartaa samaysanka caaryada. Isku day inaad iska ilaaliso inaad hiitarka ku daboosho daahyo dhaadheer, kuwaas oo horjoogsan kara kulaylka inuu ku faafo qolka.

4 Alaabta guriga: Isku day inaad boos bannaan u dhaxaysiiso alaabta guriga iyo gidaarada dibadda. Way fiicantahay in alaabta guriga aan la hor dhigin hiitarka, maadaama taasi ay ka hortagi karto kuleylka inuu ku faafo qolka. Sidoo kale isku day inaad iska ilaaliso inaad si toos ah dhulka u dhigto furaashyada/joodariyaasha. Taasi waxay ka hortagaysaa in jeebab hawo ah, oo qoyan ay samaysmaan.

5 Jikada: Markaad wax karinayso ama dharka dhaqayso, waxa fiican in albaabka jikada la xorp ama aad furto daaqad. Isku day inaad digsiyada daboosho mar walba, haddii aad qabto marawaxad hawada dibada u saarta, shid si aad hawada qoyan u bixiso dibadda.

6 Qolka musqusha: Markaad qubaysanayso, waxa fiican inaad furto daaqada si aad u yareeyso faafitaanka uumiga biyaha. Haddii aad qabto marawaxada hawada banaanka u saarta, xaqiiji in ay shidan tahay oo albaabka xir si aad u joojiso qoyaanka inuu fido/faafo.

7 Derbiyada dibadda ah: Iska hubi in aanay jirin bacyada qashinka iwm oo soo saran gidaarada gurigaaga. Kuwani waxay ka hortagayaan hawo-keenista iyo iftiinka qorraxda inay kulayliyaan derbiyada.

8 Qalajinta dharka: Way fiican tahay in aad iska ilaaliso inaad hiitarka u isticmaasho in dharka ku qalajiso - taas beddelkeeda isticmaal maro qalajiye raqiis ah oo aad gelayso qol qaboojiye ah sida musqusha kaas oo aad albaabkiisa xiri karto, daaqadiisa furi karto ama aad ku dhex isticmaali karto marawaxadda hawada banaanka u saarta. Mashiinka dharka lagu qalajiyo ayaa ku caawinaya waa haddii si habboon loo qalabeeyey si hawada qoyan dibada ugu saaro. Haddii aad dharka ku qalajiso hiitarka, qolka ka dhig mid hawo fiican leh adiga oo isticmaalaya hawo-mareenada ama marawaxadaha hawadab dibada u saara iyo adiga oo furaya daaqadaha.

