

Ku saabsan hurdada

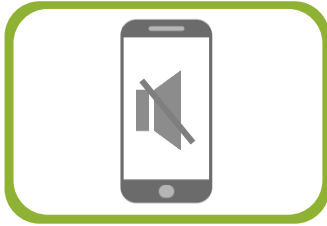
Hurdada waa baahi aasaasi ah oo muhiim u ah bani'aadamka hurdada waxay muhiimad weyn u leedahay soo kabashada caafimaadka xannuunka ka dib. Si aad u kordhiso fursadahaaga ah inaa sida ugu fiican uguna suurtoogalsan u seexato inta lagu jiro mudada daaweyntaiyadoo ku xiran durufahaafa waxaad ka fekertaa inaa:

- Dhaqdhaqaaqjiso jirka iyo maskaxda intii suurto gal ah inta lagu jiro maalinkii
- Iftiinka maalinkii aad u soo baxdo
- Iska ilaalisid inaa xoogaa indho gaduudsatid maalinkii
- Haysato habdhaqanka fiidnimo ee aad guriga ku haysato, sida buug la aqriyo ama dhegeysiga raadiyaha
- Iska ilaalisid kafeega ama cabitaanka uu ku jiro maadada kofeyiinka 16.00 wixii ka dambeeyo
- Iska ilaalisid shaashadaha intaadan seexan ka hor (telefoonka gacanta, TV-ga, kombiyuutarka iyo taableetka)
- U sheegtid shaqaalaha haddii ay jiraan wax aad ka fekereyso oo laga yaabo inay welwel kugu haayaan
- U sheegtid shaqaalaha haddii aad gaajeysantahay/haraadantahay/qabow ku haayo/kuleyl ku haayo ama ay jiraan waxyaabo kale oo carqaladeynaaya fursadahaaga inaa si fiican u seexato

Baahida hurdada way kala duwan tahay, dadka kala duwan iyo da'da labada. Khatar ma ahan in mar mar ay hurdada kaa xumaato, badanaa habeenka xiga ayay caadi ku soo noqotaa..

Waxyaabaha la rabo inaa ka fekerto marka dhaqtarka lagu dhigo

Habeenkii waxaad ixtiraam u muujisaa bukaanka kale ee qolka kugula jira hurdadooda adigoo:



Sätt mobiltelefonen på ljudlöst.



Håll tv:n avstängd.



Undvik telefonsamtal.

Hurdada inta lagu jiro daryeelka caafimaadka

Inta lagu jiro mudada daryeelka caafimaadka shaqaalaha waxay ku dadaalaayaan inay isku dayaan inaa hesho hurdo wanaagsan intii suurtoagal ah. Noo sheeg haddii aad rabtid:

- Wax dhegaha la gashto
- Wax indhaha lagu xirto
- Buste kulul

Waxaan mar walba diyaarin karnaa rooti ismaris iyadoo aan loo eegin xilliga markaas la joogo. Maalinkii waxaa jira wax lagu mashquulo sida wargeysyada, buugaagta, shaxda halxiraalaha, wax lagu ciyaaro, wax tolida iwm.

Xaalado badan ma haboona in dhibaatooyinka hurdo la'aanta lagu daaweeyo daawo. Kaniiniyada hurdada waxay leeyihiin saameyn xun. Waxay soo gaabiyaan waqtiga lagu hurdo 20 daqiiqao oo keliyawaxayna saameyn ku yeeshaan tayada hurdada inay sii xumaato. Daawada waxaa kale oo ay kentaa waxyeelooyin ay ka mid yihiin hoos u dhicid, jahawareer iyo qabatin. Badanaa kuma haboona in daawooyin kale lala qaato.

Wax badan oo ku saabsan dhibaatooyinka hurdo la'aanta waxaad ka aqrisan kartaa [1177.se](https://www.1177.se)

