

Weli waxaad KHATAR UGU JIRTAA **ka dib marka** ilmahaagu dhasho!

# Dhalmada Ka dib Bilowga Dhiig karka

## Maxay tahay?

Dhalmada ka dib bilaabida dhiig karku waa cudur khatar ah oo la xidhiidha dhiig karka. Waxay ku dhici kartaa haweenay kasta oo ilmo dhashay **ilaa 6 todobaad ka dib marka uu ilmahu dhasho.**

## Khatar ku ah Adiga

- Suuxdinta
- Waxyeelada xubin jidhka ah
- Faaliga
- Dhimashada

## Calaamadaha Digniinta



Xanuunka caloosha



Madax xanuunka



Dareemida yalaalugo ama soo matagid



Araga dhibcaha (ama isbeddelada kale ee araga)



Bararka gacmahaaga iyo wejiga



Neef gaabni

## Maxaad samayn kartaa?

- Waydii haddii aad la soconayso dhakhtarka hal todobaad gudaheed oo ka bixida ah.
- Ilaali dhammaan ballama la socodka ah.
- Ku kalsoonow dareenadaada qarsoon.

• Fiirso calaamadaha digniinta ah. Haddii aad wax aragto, soo wac dhakhtarkaaga. Haddii aad la xidhiidhi kari waydo dhakhtarka, soo wac 911 ama si toos ah u tag qolka xaalada gurmada oo uga warbixi inaad uur lahayd.



Macluumaadka dheeraadka ah, booqo [www.stillatrisk.org](http://www.stillatrisk.org)