

Maine maxay ka wadaa 'Caafimaad guriga ku Joog' Amarkaaga adiga ayaa kuu ah

Waxaad uga bixi kartaa gurigaaga ...



Ku lugee ama dibadda ku ciyaar jimicsi, **kaligaa** ama la soco **dadka gurigaaga ku nool**.



Soo iibso adeegaaka, qalabka nadiifinta, ama alaabada kale ee muhiimka ah.



Soo qaado **daawo** ama hel daryeel caafimaad / hab **dhaqan**.



Soo qaado **cuntada dugsiga** ama **teknoolojiyadda** loogu baahan yahay barashada fog.



Daryeel **qoys ama saaxiibo** ku nool meel ka baxsan gurigaaga



Dhaq **dharkaaga**.



Daryeel **xoolaha** ama xoolaha.



Dhig ama **lacag** soo qaado.



Ka soo qaad maqaayad cuntada laga qaato.



Shaqada u tag **haddii** aad tahay shaqaale **ganacsi muhiim ah**.



Raac gaadiidka dadweynaha si aad u sameyso mid kasta oo ka mid ah howlaha kor lagu soo sheegay, **haddii ay tahay habkaaga ugu muhiimsan ee gaadiidka**.

Laakiin ma awoodid ...



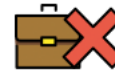
U dhowow in ka badan **6 cagood** dadka kale, mooyee haddii aysan ku nool yihiin gurigaaga, adoo sameynaya waxqabadyadan midkood.



Ku kaxeeyso **dadka aan deganeyn gurigaaga** gaarigaaga.



Qof ahaan wax ku cun maqaayad.



Shaqo u tag haddii aadan **ahayn** shaqaale **ganacsi muhiim ah**. Cidda aad u shaqayso ayaa kuu soo sheegi doona haddii meheraddaadu ay muhiim tahay.



Gaadiid gaadiidka dadweynaha **haddii aad leedahay habab kale oo gaadiid** ama haddii aadan **sameynin** mid ka mid ah howlaha bidixda ku taxan.

Miyaa la i qabanayaa ama la i ganaaxi doonaa markii aan gurigayga ka baxo?

Ilaa iyo inta aad samaynayso mid ka mid ah waxqabadka **muhiimka ah ee bidixda ku yaal**, oo aadan u imaanayn **6 lug** qof kasta oo aan ku noolayn gurigaaga, lagu soo **qaban maayo** ama lagu ganaaxi maayo.

Waqti kasta oo aad gurigaaga ka tagtid, xusuusnow inaad ...



U dir **hal qof oo kaliya** reerkaaga haddii aad awoodo. Tani waxay yareysaa halista aad u jiran tahay.



Xidho galoofisyo haddii aad haysato. Taabo meelaha ugu yar ee suurtoogalka ah.



Iska ilaali **taabashada wajigaaga**.



6 lugood ka fogow qof kasta oo aan ku dhex noolayn gurigaaga.



Dhaq gacmahaaga 20 ilbiriqsi markii aad guriga soo noqotid.

Maxaan idhaahdaa haddii uu qof i i weydiyo sababta aan guriga uga maqneyn?

Haddii aad lugaynaysid ama aad dibedda ugu cayaareyso jimicsi, kaligaa ama aad la joogto dadka ku nool gurigaaga:

- **Haddii aad la joogto dadka ku nool gurigaaga:** “Waxaan la socdaa dadka kale ee ku nool gurigayga jimicsiga.”
- **Hadaad kaligaa tahay:** “Waxaan kaligey u lugeeyaa jimicsi waxaanna ka fogaan doonaa masafo 6-fiit masaafada dadka kale ah.”

Haddii aad ku socoto jidka ganacsiga muhiimka ah (dukaanka raashinka, makhaayadda oo la bixiyo, farmashiyaha, iwm):

- **Haddii aad la joogto dadka ku nool gurigaaga:** “Waxaan u socdaa si aan u iibsado (cunto, dhar dhaqo, daawo u raadsado, u tago takhtarka, cuntada u soo qaado, iwm), taas oo ah hawl muhiim ah. Qof kasta oo ila jooga ayaa gurigayga ku nool.”
- **Haddii aad keligaa tahay:** “Waxaan u socdaa (iibsashada cuntada, dhar maydhista, daawo u raadsada, takhtarka u tegayaa, cunnooyin, iwm), taas oo ah hawl muhiim ah.”

Haddii aad u shaqayso ganacsi muhiim ah:

- Waxaan aadayaa inaan shaqa helo maxaa yeelay loo shaqeeyahay waa ganacsi muhiim ah. ”

Hadaad saaran tahay gaadiidka dadweynaha si aad u sameyso nashaadaad muhiim ah waana wadadaada koowaad ee gaadiidka:

- “Waxaan raacayaa gaadiidka dadweynaha maxaa yeelay waa wadada kaliya ee aan ku safri karo. Waxaan u socdaa inaan (iibsado alaabada, lacagta ka baxo baanka, aan ka soo qaado daawo, iwm), taas oo ah hawl muhiim ah. ”