

MARKA ILMUHU XANUUNSADO

Hagaha qoysaska xannaanada carruurta

Ilmaha xanuunsan waa inuu guriga joogo si uu u nasto. Waxa ugu muhiimsan waa in la qiimeeyo in ilmuhu awoodo inuu ciyaaro oo ka qayb qaato hawlaha xannaanada.

Marka la qiimeynayo tegista xannaanada waa in la tixgeliyaa khatarta gudbinta cudurka. Gudbintu waxay ugu badan tahay bilowga cudurka. Si loo joojiyo faafitaanka cudurrada, ilmaha waa inaan la geyn xannaanada goor hore.

Marka ilmuhu xanuunsado, ka wargeli xannaanada. Haddii ilmuhu xanuunsado maalinta gudaheeda, xannaanada ayaa wacaysa waalidka waxaana laga codsanayaa inuu ilmaha guriga geeyo. Cudurradu si aad u fudud ayay ugu kala gudbaan carruurta dhexdooda.

DURI AMA QUFAC

yar caqabad uma aha tegista xannaanada haddii xaaladda ilmaha ay si kale u wanaagsan tahay.

Marka ay timaaddo caabuqa dhegta ama isha, tilmaantu waa isla sidaas.

Haddii daaweynta caabuqa ishu u baahan tahay dhibco qalajiye ah, xannaanada waa la tagi karaa marka daaweynta la bilaabo.

Ilmo qandho leh lama geyn karo xannaanada.

SHUBANKA IYO MATAGGU

waa kuwo aad u gudba.

Sababtaas awgeed waxaa lagu talinayaa daryeel guri ilaa ilmuhu laba maalmood oo buuxa ka ahaado calaamad la'aan.



GOORYAANKA DABADA IYO INJIRTU

waa wax caado u ah carruurta.

Waa in xannaanada laga wargeliyaa.

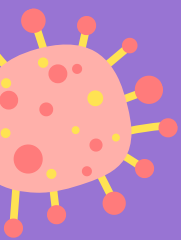
Gooryaanka dabada waxaa lagu daaweeyaa daawo laga helo farmashiyaha, injirtana shaambada injir loogu talagalay.

Nadiifinta guriga si taxaddar leh oo habboon sidoo kale waa lagama maarmaan.

Xannaanada waa la tegi karaa marka daaweyntii ugu horreysay la sameeyo.

Si looga fogaado gudbinta dhammaan cudurrada iyo caabuqyada, waa muhiim in la xasuusto gacmo-dhaqid taxaddar leh guriga iyo xannaanadaba.

Tilmaamo daaweyn oo faahfaahsan waxaad ka weydiin kartaa rugta hooyada iyo dhallaanka, xarunta caafimaadka ama farmashiyaha.



Sawirrada:
canva.com



Pirkanmaan
hyvinvointialue

