

## **Qorshaha Amaankayga ama Jiritaankayga**

In aan ku fikiro in aan isdilo, waxuu ahaa mid marna igu soo dhacyaymarna iga tagayay. In aad la timaado qorsha amaankaaga ama jiritaankaaga, waxuu kaa caawin karaa in aad ka baxdid noloshu iyo xilliga qalafsan. Qorshan la xiriira amaankaagu waxaa uu kaa caawin karaa marka aad is dareensiiso ama aad damacdo in aad naftaada waxyeelo u geysatid. Samee qorshanla xiriira amaankaaga, adigga oo si taxadar leh u akhriyaya, una dhameystiraya talaabo kasta. La wadaag dhakhtarkaaga ama qofka fisa tarabiyada kaala shaqaynaya. habsana in ay adiga kugu ekaato . **Iyo waliba xusuuso in aadan kaligaa ahayn.**

**Talaabada 1aad: Dad badan baa naftooda haliga marka ay xanaaqaan ama marka ay maskaxdooda la soo daristo xaalad adg oo qalafsan. Waa muhiim in aad masaafad kala dhex dhigto, adigga iyo shayga aad isticmaaleyso ee dhibka kuu geysanaya. Taasi waxaa ay yareyneysaa in aad ku fikirto in aad isdicho oo aad naftaada khatar galisid, haddii ay dhacdo. Taasi waa tan ugu wanaagsan ee aad isaga goyn karto waxyaabaha aad isticmaasho ee kugu kalifay in aad naftaada khatar galiso, sida ugu dhakhsah badan ee aad awoodo. Taasi way adagtahay in aad sameyso, marka aad walwalsantahay ama ay kugu soo dhacdo in aad isdicho**

**Su'aal naftaada weydi: *Sidee baan gurigeyga uga dhigi karaa mid amaan ah, wakhtigan la joogo, inta aanay mushkiladi igu habsanin?***

- Jooji kiniiniga aaana u baahneyn, hayso kali ah caddadka aan khatarta ku ahayen naftaada. Waxaa talo ku siin kara dhakhtarka ama qofka daawooyika yaqaana ee loo yaqaano Farmashitaha.
  
- Si ku meel gaar ah ugu dhiibo dhamaan hubka dadka saaxiibadaada, qaraabadaada, dukaamada hubka iibiya ama stoorada la kireysto dhig, haddii kale u dhiib qof aad ku kalsoontahay furayaasha meesha hubku kuugu jiro. Irbada ama kaabiga hubka aad haysataa waa in uu amaanku u xiranyahay.

Kuwa kale:

**Talaabada 2aad: Fikrado badan oo ku saabsan in la isdilo kama dhacaan meel cidlaha am aka baxsan in uu jiro waxkale oo keena mooyee, Badanaa waa astaamo ama calaamado yaa keena oo qofka ku abuura. Si dhibyar baad isaga badbaadin kartaa, haddii aad ogaato inta aanay calaamadahaasi kugu weynaanin oo waliba aad talaabada ku haboon ka qaadid. Calaamadaha digniinta ahi waa kuwo qofka oo kali ah uu dareemi karo, sida: walwal, dabeecada oo isbaddasha,iyo farxad la'aan kugu dhacda. waxaa kale oo uu noqon karaa wax ka baxsan qofka oo dibada ooga yimaada, sida muranka, iyo waxyaaba kale oo nolosha la xiriira oo qofka walaac ku abuura. Calaamadahaas digniinta ah, waxay kuu sheegayaan ama ay ku ogeysiinayaan in aad dib ugu noqoto qorshaha amaankaaga.**

**Su'aal naftaada weydi: *Waamaxay waxyaabaha igu kiciya ama calaamadaha digniinta ah, ee itusinaya in nafteydu khatar ku sugantahay?***

- |                                    |  |   |                                      |
|------------------------------------|--|---|--------------------------------------|
| □ Dareema, liidnimo, Farxad la'aan | □ Xaalad nololeed oo qalafsan              | □ Dareema qiimo dhac, rajo la'aan               | □ Xanuun ma guura ah                 |
| □ Muran , Xiriir goysnimo          | □ Khamri cabid ama maandooriye isticmaalid | □ Dareema in uu dabin ku jiro oo kale           | □ Dareema walaac aan tageyn          |
| □ Dareema ka bixid , kalinimo      | □ Dareema caro, doonaya in uu aargoosto    | □ Dareemaya walaac, dhibaato aan la koobi karin | □ Dareema in aanu waxba qabsan karin |

Kuwa kale:

**Talaabada 3aad: Haddii aad dareento in aad dadka ka liidato ama aad isdisho, waa in aad maskaxdaada saartaa waxyaabaha ku caawin kara . waxaa muhiim ah in aad hesho ama aad sameyso jid kale oo caafimaad qaba, kaas oo ah qaab aad ku xadidi karto, dabecadaha qalafsan iyo wakhtiyada adadag**

**Su'aal naftaada weydi: *Waa maxay ficilka caafimaadka qaba ee aan qaadank karo si ay nolosheydu u dareento farxad iyo wanaag ?***

- Naftaada xusuusii: Fikirkaani waa mid khatar ah, laakiin waan ka bixi karaa.
- La hadal qof aad ku kalsoon tahay
- Orad soo caawi kulamada xubnaha kale, leeyihiin
- Soo lugee oo firfircoo ni ama nashaad samee
- Qof kale u soo samee wax wanaagsan
- Muusiq dhageyso, filin daawo
- Soo samee ficil aad caado u leedahay
- Aan u qaato daawadeyda sidii la iigu yiri u qaado
- Dhexdhexaadin samee, Soo tuko soo booqo meesha aad aad ku cibaadesatid

Kuwa kale:

**Talaabada 4aad: Marmarka qaarkood waxaa muhiim ah in aan xusuusino nafteena, waxa muhiimka u ah nafteena. Dad badan baa yiraahda qoyskayga ama saaxiibadeyda yaa iigu muhiimsan. Kuwa kale waxay naftooda u sheegaan xataa marka uu wakhtigu hayo ee uu ku adagyahay, waxaa jira wax laqiimeeyo iyo wax soo koraya.**

**Su'aal naftaada weydi: *Maxay yihiin waxyaabaha aniga iigu muhiimsan?***

- Qoyskeyga iyo saaxiibadey
- Bulshadeyda
- Diinta aan Aaminsanahay
- Xayawaanka aan guriga ku hayesto
- Shaqadeyda
- Waxa aan caadada u leeyahays
- Ujeedada nolosheyda
- Caafimaadkeyga

Kuwa kale:

**Talaabada 5aad:** marmarka qaarkood waxaa fiican in aad la sheekaysato, qof aad ku kalsoon tahay ama kaa badbaadin kara haddii aad ku fikirto in aad isdisho oo aad naftaada khatar galiso. Haddii aadan haysanin qof aad ku kalsoon tahay, waxaa jira xubno kale oo wax caawiy, isku day in aad dooratid dad caafimaad qaba oo aad isleedahay wax bay kuu qaban karaan.

**Su'aal naftaada weydi:** *Yaan la hadlaa oo i caawiya si aan u dareemo wanaag?*

Magaca:

Taleefanka:

Magaca:

Taleefanka:

**Talaabada 6aad:** waxaa jira dad kara oo doonaya in ay ku caawiyaan! Xataa haddii aad la xiriiri weydid dhakhtarkaaga, waxaad markasta soo wici kartaa oo aad la soo xiriiri kartaa taleefanka qolada loo yaqaano dariiqa nolosha (Lifeline). Dariiqa noloshu (Lifeline) waxaa ay leeyihiin dad taba baran oo kaa caawin kara sidii dda uga bixi lahayed dhibaataada qalafsan

**Su'aal naftaada weydi:** *Xageen ka heli karaa caawimaad?*

Dhakhtarkeyga:

Taleefanka:

Lataliyahayga/  
Fiisatarabistahayga

Taleefanka:

:

Taleefanka dariiqa nolosha eeb loo yaqaano: (lifeline) - Free Crisis Hotline):  
waa 1-800-273-8255 ama (1-800-273-TALK)

Haddii aad wali dareemaysid in aad naftaada khatar galiso ama aad istisho fadlan Soo wac 911 ama Aad xarunta gargaarka degdega ah ee kuugu dhaw.