

Waxaad qayb ka tahay u diyaar garoowga xaaladaha degdega ah ee Norway

TALO KU AADAN U DIYAAR GAROOWGA XAALADAHA DEGDEGA AH



Meesha ugu badqabka badan aduunyada – haddana wali nugul

Waxaan ku nool nahay bulsho amaan ah, oo daganaansho leh anagoo u baranay in wax kasta si caadi ah ikaga socdaan. Hase yeeshee, nolosha maalin kasta ee Norway waxay ku tiirsan tahay waxyaabaha sida korontada, biyaha iyo interneetka - taasaana ah nugaylkeena ugu wayn.

Daadadka, masiibooyinka dabiiciga ah, burbur, cilado farsamo, argagixiso ama falalka dagaalka ayaa keenaaya in dad badan ay lumiyaan helitaanka, tusaale: adeegooda biyaha ama korontada, kuna adkayn kara inay helaan alaabaha ay muhiimka ah iyo adeegyada.

Marka bulshooyinku la ildarnaadaan dhacdooyinka ama masiibooyinka waawayn, dad badan ayaa u baahan caawimaad. Haddii tiro badan oo naga mid ah ay naftooda daryeelaan halka kuwa nagu xeeran inta aan ku jirno xaaladaha noocaas ah, caawimaadaas waxaa diirada lagu saari karaa meesha loogu baahida badan yahay. Arintaan awgeed, waxaad qayb ka tahay u diyaar garoowga xaaladaha degdega ah ee Norway.

Tani waa sababta aan uga codsanayso dhammaan qoysaska ku dhaqan Norway inay qaadaan dhawr talaabo oo fudud si ay kor ugu qaadaan u diyaar garoowgooda xaaladaha degdega ah. Buugaan xogtu wuxuu xog ka bixinayaa waxyaabaha aasaasiga ah ee ay tahay inaad ka fiirsato wuxuuna ku siinayaa tusaalayaal gaar ah oo ku aadan sida aad u lahaan karto isku filnaansho ugu yaraan sadex maalmood haddii wax dhacaan.

Waxaad hei kartaa xog dheeraad ah oo kusaabsan sida aad diyaar garoow fiican ugu yeelan karto dhacdooyinka iyo dhibaatooyinka barta **sikkerhverdag.no/egenberedskap**.

Meel fiican dhigo buugaan tilmaamaha.

Tusaalaha kiishada badbaadada qoyska ee xaaladaha degdega ah:

- sagaal liitar oo biyo ah qofkiiba
- laba baakad oo roodhi qalalan ah qof kasta
- hal baakad oo boorashka ah qof kasta
- sadex bokis oo cunto la qasacadeeyay oo qalalan ah qof kasta
- sadex roodhiga saanwiijka oo muddo dheer qaanada ku jiri kara qof kasta
- dawr baakad oo miro qalalan ah ama laws, buskud iyo shukulaato
- daawooyin kasta ood ku tiirsan tahay
- kulayliye ku shaqeeya xaabada, gaas ama baasiin
- burjirada wayn ama shoolad cuntada lagu karsado
- shumacyo, tooshash ku shaqeeya beeytariga ama fayruus
- taraq ama qarxiso
- Dhar diiran, bustayaal iyo boorsooyinka lagu seexo
- kiishada gurmada degdega ah
- raadiyaha DAB oo beeytari ku shaqeeya
- beeytariyada, kaydka dabka oo si buuxda u jaaj garaysan iyo jaajarka moobilka ee gaariga
- istiraashooyin qoyan iyo daawooyinka jeermiska dila
- xashida musqusha
- lacag kaash ah
- shidaal dheeraad ah iyo xaabo/baasiin/naafto si aad guriga ugu kululayso aadna cuntada ugu karsato
- kaniiniyada idoine (si aad u isticmaasho haddii shil nukleer uu dhaco)

Maxaan u baahanahay?

Waxaa jira tusaalaha kiishada badbaadada xaaladaha degdega ah ee qoyska oo xaqiijinaysa inaad haysato alaabo kugu filan ugu yaraan sadex maalmood. Ka fikir waxa aad u baahan karto adoo ka eegaaya meesha aad ku nooshahay.

Cuntada

Waa inaad guriga dhigataa cunto kugu filan si aad u quudiso qof kasta oo gurigaaga ku dhaqan. Ka fakar sida aad cuntada u karsan doonto haddii korontada ama biyaha lagaa jaro. Haddii ay kuu joogaan xayawaan rabaayad ah ama baahiyo cunto oo qaas ah, waa inaad qorshe u yeelataa arintaan. Halkaan waxaad ka helaysaa tilmaamaha qaar oo ku aadan xaqiijinta inaad haysataan cunto idin ku filan:

- Xaqiiji inaad haysato cunto kugu filan oo caadiyan iibsato aadna cunto dhawr maalmood oo dheeraad ah. Halkii aad maalin kasta kasoo adeegan lahayd, waxaad soo adeegan kartaa dhawr maalmood markiiba.
- Xarayso cunto xoogaa dheeraad ah taasoo banaanka ooli karta lana cuno adoon u baahan inaad kululayso.
- Tusaalayaasha wanaagsan ayaa ah roodhi qalalan, buskad yaryar iyo burka qalalan, qasacyada tamarta, miraha qalalan iyo laws. Maraq iyo cuntada banaanka lala aado ee qalalan ayaa badal fiican ah muddo badana kuu oolaaya, inkastoo ay mar kasta u baahan yihiin inaad kululayso.

Dabka iyo nalka

Guryo badan ayaa adeegsada koronto oo ah isha ugu wayn ama isha kaliya ee dabka. Halkaan waxaad ka helaysaa dookhyo dhawr ah oo ay tahay inaad ka baaraan degto si aad u xaqiijiso inaad si wacan ugu diyaar garoowdo korontada kaa tagta:

- Shoolada xaabada ama meesha dabka lagu shido - xaqiiji inay si wacan u shaqaynayso aadna haysato xaabo kugu filan.
- Kululeeyaha ku shaqeeya gaaska ama baasiinka - hubi inuu wanaagsan yahay uuna ku haboon yahay in gudaha guriga lagu isticmaalo, raac tilmaamaha oo xaqiiji inuu hawo fiican helo.
- Dhar diiran, bustayaal iyo boorsooyinka lagu seexo.
- taraq ama qarxiso
- Qorshe kula heshiis dariska, qoyska ama saaxiibada kaasoo la xariira helitaanka hooy.
- Nalal ama tooshashka - xasuusnoow beeytariyada.



Cabitaanka

Waxaad u baahan tahay ugu yaraan laba liitar oo biyo nadiif ah qofkiiba maalin kasta si ay u cabaan waxna ugu karsadaan. Biyaha waa in sida fiican lagu xareeyaa meel hoos leh, oo mugdi ah lagana fogeeyaa iftiinka qoraxda. Haddii aad si fiican u nadiifiso qasacyada, biyaha ayaa la kaydin karaa sanado walina la cabi karaa. Si aad u hubiso inaad haysato biyo kugu filan, waxaad awoodaa:

- Jubooyin iyo qasacyo nadiif ah, ku dabool koofi adoo ku shubaaya biyaha uubada ee qaboow kadibna dabool.
- Kasoo iibso biyo ku jira dhalooyin ama jirgaamo dukaanka.
- Ku buuxi baaiyahaaga cabitaanka qaarkood cabitaanka miraha, cabitaannada fudud iyo cabitaanada kale ee aan khamriga ahayn.

Kaydinta biyaha:

- Ku dhaq dhalooyinka/qasacyada saabuun iyo biyo kadibna biyo raaci.
- Kadibna biyo ku shub oo ku dar laba koob oo daawada guriga lagu dhaqo ah 10 liitar oo biyo ahba. U ogolow inay yaalaan ugu yaraan 30 daqiiqo.
- Faaruji oo si adag biyo u raaci.
- Ku dabool jubadaha ama qasacyada dabool aad ku shubtay biyo qaboow, oo tuubada ka socda.
- Biyaha geli meel qaboow, oo mugdi ah.

Waxaad xog dheeraad ah ka helaysaa barta: sikkerhverdag.no/egenberedskap



Daawooyinka iyo gurmada degdega ah

Qof kasta waa inuu yaqaanaa sida loo helo gurmada degdega ah ee aasaasiga ah. Koorsooyinka iyo tababarka ayaa laga heli karaa tiro adeeg bixiyaal ah waxayna u dhaxeeyaan koorsooyinka biloowga iyo kuwa qofka naqtiinka ah.

Haddii ay ku tiirsan yihiin daawooyinka ama agabka gurmada caafimaadka ee gaarka ah, waa inaad kala hadashaa dhakhtarkaaga ama farmashiilaha suuragalnimada inaad daawooyin dheeraad ah haysan karto. Hubi isticmaalka adoo fiirinaaya taariikhda daawada aad cunto aadna ku badasho kuwa dhaafay taariikhdooda isticmaalka. Waa inaad alaabaha soo socda dhigataa gurigaaga:

- Kiishada gurmada degdega ah ee aasaasiga ah
- Qandho jabiyaal
- kaniiniyada idoine (si aad u isticmaasho haddii shil nukleer uu dhaco)



Nadaafada

Haddii aadan heli karin biyo kulul, ama - kasii daran - wax biyo ah gabi ahaanba, waa muhiim inaad ka fakarto nadaafada shaqsiga ah iyo iska ilaalinta wasaqda marka ay tilmaamo cuntada iyo wax karinta. Nadaafada xun ayaa keeni karta caabuq iyo xanuun.

- Isdhaq maalin kasta ilaa intaad awoodo, gaar ahaana kadib markaad booqato musqulaha iyo kahor intaad cunto karin.
- Waa inaad haysataa istiraasho qoyan iyo daawooyinka jeermiska kahortaga ee gacanta.
- Ka dhig gurigaaga meel nadiif ah oo nidaamsan.
- Waxaad u baahan tahay inaad qorshaysato waxyaabo badal ah haddii aadan falaashi karin musqusha.

Tilmaamo!

Waxaad xog dheeraad ah ka helayaa barta sikkerhverdag.no/egenberedskap – ayna ku jiraan tilmaamo ku aadan sida loo adeegsado musqusha marka xaalad degdega ah jirto haddii biyuhu go'aan.

Xogta

Marka masiibo ama dhibaato dhacdo, waa muhiim inaad hesho xog rasmi ah oo ku saabsan waxa dhacaaya iyo waxa ay tahay inaad samayso. Nidaamka digniinta bulshada (dhawaaqa diyaaraduhu baahiyaan) ayaa la adeegsan karaa si bulshada looga digo khatar xun oo degdeg ah. Tani waxay ka dhigan tahay inaad u baahan tahay inaad raadsato xog haddii ganbaleel yeero.

Raadiyaha NRK P1 ayaa ah warbaahinta xaaladaha degdega ah ee Norway ee u xilsaaran xaqiijinta in xogta la gaarsiiyo dadwaynaha, xataa haddii warbaahinta kale ee wararka iyo webseedyada bulshada aan la heli karin. Halkaan waxaad ka helaysaa tilmaamaha qaar oo ku aadan xaqiijinta inaad hesho xogta saxda ah ee muhiimka ah:

- Hayso raadiyaha DAB oo beeytari ku shaqeeya.
- Hayso sad dheeraad ah oo beeytariyaal ah.
- Haddaad gaari leedahay, waxaad u adeegsan kartaa inaad dhagaysato raadiyaha aadna dib ugu jaaj garayso taleefankaaga gacanta.

Xasuusnoow!

Xaqiijin dheeri ah ku samee inaad xogta ka hesho ilaha la yaqaano, ee la isku halayn karo. Xaaladaha masiibadu keento ayaa badanaa ah kuwo qalalaase badan, waxaana laga yaabaa inay dadka qaar ka faa'iidaystaan faafinta xog been ah.



✔ WAXA AAD HAYSATO IYO WAXA AAD OGTAHAY

*U diyaar garoowga
wanaagsan ee xaalada
degdega ah maaha kaliya
alaabta aad guriga
dhiganayso, waxay sidoo
kale qusaysaa dareenka
maskaxdaada.*

Ka fakar waxa ka dhici kara meesha aad ku nooshahay, sida adigga iyo dadka kula joogo saamayn ugasoo gaari karto, iyo sida aad si wadajir ah xal ugu heli kartaan. Ogoow in qofna uu u baahan yahay caawimaad iyo sida u caawin karto.

Xaqiiji in qalabka aad qorshaynayso inaad adeegsato marka xaalad degdeg ah dhacdo ay si wacan u shaqaynayaan, iyo inaad taqaano sida loo isticmaalo. Baro gurmada degdega ah ee aasaasiga ah oo ogoow sida maamulka magaaladaadu xog kugu siinayaan haddii masiibo dhacdo.



Sikkerhverdag.no

Waxaad ka heli kartaa talo DSB iyo tilmaamo ku aadan u diyaar garoowga xaaladaha degdega ah iyo kahortaga shilalka guriga ka dhaca barta home on sikkerhverdag.no.

Nambarka taleefanka ee muhiimka ah

110

Adeegga dabka iyo badbaadinta

112

Booliiska

113

Caawimaada caafimaadka degdega ah

116 117

Waaxda shilka iyo xaaladaha degdega ah

Booqo websetka maamulka magaaladaada si aad u hesho xog dheeraad ah oo ku aadan xaaladaha deegaankaaga.



Qoraaladaada:

Waxaad qoran kartaa nambarada taleefanada muhiimka ah, ciwaanada ama xogta kale ee laga isticmaalo gurigaaga halkaan.



Sawirka qoraalka: Gaute Gjøl Dahle