



Kulka aadka Usarreeya

****Hakaga tagin caruurta, dadka naafada ah ama xayawaanka rabbaayada ah gudaha gaadhiga aad meel dhigtay marka ay kulaylka tahay. Qorraxdu waxay ka dhigi kartaa gaadhiga fooro daqiiqado gudahood, xattaa haddii aanay dibaddu aadkaa u kululayn.****

Is Qabooji

- Gal meelaha hadhka leh, meel qaboojiye ku xidhan yahay haddii aad awoodo, ama meelaha qabow sida dhismaha qaybtiisa dhulka hoostiisa ah.
- Xidho dharka fudud, midabkoodu cad yahay kaana ballaadhan.
- Ku maydho biyo qabow.
- Istimaal marawaxado, laakiin ha ka dhiganin qaabka kaliya ee aad naftaada u qaboojiso.
- Tag dhismayaasha dadweynahaa ee qaboojiyayaashu ku xidhan yihiin.
- Seexo adigooon huwanayn go'.
- Ha cabin cabitaanka kulul hana cunin cunno kulul.

Biyo Cab

- Cab biyo ka badan inta aad caadi ahaan cabto, gaar ahaan haddii aad jimicsanayso ama aad dibadda u baxayso.
- Iska cab biyaha, oo ha sugin inta aad harraadka dareemayso si aad biyaha u cabto.
- Ha cabin khamriga ama cunnooyin maaddada caffeine-ta leh.

La Soco Xogta

- La soco warbixinaha cimilada maxalliga ah iyo wararka.
- Iska diiwaangali VT-Alert si aad u hesho digniinaha cimilaha adigoo galaya barta (www.vtalert.gov)
- La soco akkoonada baraha bulshada ee ururada dawlada.
 - Maaraynta Xaaladaha Degdegga ah ee Vermont
 - Adeegga Cimilada ee Qaran ee Burlington

- Adeegga Cimilada ee Qaran ee Albany
- Waaxda Caafimaadka ee Vermont

Ogsoonow Saamaynaha Caafimaad

- Hays dhibin marka uu kulku jiro.
- Yaree shaqada aad dibadda ku qabanayso iyo jimicsigaba sameena waxqabadyadan kaliya wakhtiyada qabow ee maalinta.
- Codso caawimo haddii aad xanuun dareento.
- Jooji waxa aad qabanayso haddii aad dawakhaad dareento ama dareento inaad sii tamar darraynayso.
- Taxaddar dheeri ah samee marka aad qabto xanuunada muddada dheer qofka haya.

Ka war hel Saaxiibada, Qoysaska, iyo Jaararka Nugul

- Wac dadkaaga aad jeceshahay iyo jaararkaaga si aad uga war hesho, gaar ahaan haddii ay yihiin dad waaweyn ama ay qabaan xanuunada mudda dheer qofka haya.
- Hubi inay biyo ku filan cabayaan isna qaboojinayaan.
- Xasuusi inaanay fudaydsan kulaylka.

Qabooji Gurigaaga

- Ku xidho daahyo midabkoodu cad yahay si ay cadceeda kaaga celiyaan - daahyada madoow waxay noqon karaan kuwo aan cadceed badan kaa celin.
- Xidh daaqadaha maalintii marka ay dibaddu ka kulashahay gudaha.
- Fur daaqadaha habeenkii marka dibaddu ka qabawdahay gudaha.
- Isticmaal marawaxado si aad hawada qabow gudaha usoo galiso ama ta kulul dibada ugu saarto.
- Yaree isticmaalka aad isticmaalayso shoolada, foornada iyo qalabka kale ee kulku ka dhasho.