

JOOJI! FAAFINTA



KU SOCOTA DADKA ISBITAALKA JIIFA IYO KUWA SIYAARANAYA KA QEYBGAL INAAD JOOJISO CUDURADA FAAFA!

gacmaha dhaqo amma aalkolada gacmaha lagu nadiifiyo marso Marar badan

Gacmo dhaqan waxay kaa badbaadiyaan in cuddur lagu qaad-siiyo iyo inaad cid kale u gudbisno cuddur

- Cuddur faafinta gacmaha gudbiya inta badan
- Si looga hortago cuddur faafinta waa inaad gacmaha dhaqataa amma aalkolo ku nadiifisaa marar badan, haddaad isbitaalka jifto amma aad siyaarasho ku joogtaba.

Aaalkolada gacmaha lagu nadiifiyo way ka fiican tahay gacmo dhaqashada

- Aalkolada lagu nadiifiyo gacmuhu way ka fiican tahay dhaqataanka biyaha..markad gacmaha ku buufsatiid aalkolo waad nadiifisay gacmahaaga kana fiican biyo iyo saabuun.
- Aalkolada gacmaha loogu talagalay waad ka heli kartaa isbitaallaadka meesha wax lagu dhaqdo.
- sida badana way fiican tahay inaad aalkolo ku buufsato gacmaha, mararka qaarna waa muhiim inaad kudhaqdo biyo iyo saabuunba kadibna aad aalkolo ku buufsato:
 - Markaa suuliga amma musqusha aad ka soo baxdo
 - Marka gacmahu wasakheysan yihiin
 - Marka aad shubanto amma aad matagto

Qofka xanuunsan

- Haddaad xanuunsan tahay gacmaha dhaqo amma aalkolo ku nadiifi :
- marka aad imaato qeybta lagugu daaweynayo
- Intaadan ka bixin qolka lagu jifiyay
- Intaadan wax cunin
- markaad suuliga amma musqusha tagtay (markaas waa inaad gacmaha dhaqataa, aalkolana ku nadiifisaa labadaba)

JOOJI FAAFINTA CUDURKA!



Dhaqo ama aalkolo u isticmaal Gacmaha marar badan.



Ku qufac ama ku hindhis Warqad ama cududaada badan.



Martidu waa inay guryahooda joogaan hadaad xanuunsan tahay.

- markaa duufsato amma hindisto amma qufacdo
- marka aad taabato meesha dhaawaca ah amma faashada kugu xiran, tubooyiyinka dhacaanka qaada amma kateeta

Qofka siyaarashada u yimid

Haddaad siyaarasho u timid waa inaad gacmaha dhaqataa amma aalkolo ku nadiifisaa:

- Marka aad qeybta qofka xanuunsan yaalo timaado
- Marka aad ka baxeyso qolka qofka xanuunsan yaalo
- Marka aad u soo qaadeyso raashin amma cabitaan qofka xanuunsan
- Ka hor iyo ka dib marka aad caawineyso qofka xanuunsan
- markaad suuliga amma musqusha tagtay (markaas waa inaad gacmaha dhaqataa, aalkolana ku nadiifisaa labadaba)
- markaa duufsato amma hindisto amma qufacdo

Marka aad gacmaha aalkol ku nadiifineyso:

- Waa inaad hal gacan hoos dhigtaa meesha aalkolku ka soo baxayo 2 goorna aad botomka riixdaa
- Waa inaad gacmaha is marmarisaa si aalkolku u gaaro gacantoo illaa calaacasha ku korkeeda
- Waa inaad ku wadaa is marmarinta gacmaha illaa gacmuhu qalalaan.

Markaad gacmaha dhaqanayso.

- Udhaqo gacmaha si lahubo qiyaastii 15 ilbiriqsi kuna dhaq biyo iyo saabuun.
- Biyo raaci oo qalaji gacmaha.
- Tuubada biyaha ku xir adoo gacmahaga ka xijinaya shukumaan/tuweel, ama wariqada halka mar la isticmalo.