

## Fatahaadda

Xiliyada fatahaada, biyaha ayaa ku fataaha dhulka angagan. Adiga, gurigaaga, iyo hantidaada ayaa waxaa laga yaabaa in ay waxyeelleeyaan biyaha. Raac talooyinka si aad ubadbaadid.

Si aad taageera u heshid ama macluumaad, ka garaac nambarka 2-1-1 telefoonkaaga ka dibna sheeg luqadda aad ku hadasha. Qof ayaa su'aalahaada kaga jawaabi doona afkaaga.

*Taxadarka Fatahaada* waxey micnaheedu tahay fatahaad ayaa ka dhici karta deegaankaada.

*Digniinta Fatahaada* waxey micnaheedu tahay fatahaad ayaa goor dhow dhici doonta ama weyba ka dhicihaysaa deegaankaaga.

### Dhageysa raadiyaha.

- Waa inuu jiraa qof fahmaaya luqadda Ingriiska si uu kugu dhageysta raadiyah oo uu ugaada waxa dhacaaya iyo waxa aad sameyneysa.

### Diyaar noqo.

- Haddii aad haysato moobayl, haa lahaada dab ku fila.
- Haddii aad ku nooshahay il-biyood ama wabi agtiisa ama meel xeeb ah, waxyaabaha muhiimka ah urar qeybaha sare uu gurigaaga. Waxyaabaha banaanka la dhiga sida baasakilada gudaha soo geli.
- Qolka qabeyska, dararka, iyo jaagagga kabuuxi biya nadiif ah. Biyahaan waxaa loo isticmaali karaa cabid, dhaqid, iyo nadiifinta musqusha.
- Guriga joog haddii aan lagu amrin inaad kabaxda. Haddii lagu amra, aad goob dhul sare. Ka fogow ila-biyoodyada iyo wabiyaasha.

### Babaad xiliga fatahaada.

#### Guriga:

- Haddii biyaha ay kusoo dhawaanayaan gurigaaga, iska bax, haa sugin- banaanka ubax meel sareysa aad.
- Haddii aad taabatay biya dhulka ku jira, gacmahaada ku dhaq saabuun iyo biya qaboow oo nadiif ah.
- Haa cabin ama haa cunin wax ay gaareen biyaha dhulka ku jira.
- Haddii aad u baahanta inaad hesho hoy, ka garaac nambarka 2-1-1 telefoonkaaga ka dibna sheeg luqadda aad ku hadasha.
- Haddii gurigaada fatahaad ay gaartay, waxaa laga yaabaa inaysan badbaadadaada ku jirin inaad ku laabata ilaa ay kasoo eegaan saraakiisha.

#### Banaanka:

- Ka fogow biyaha fatahada. Biyaha waxay ahaan karaan kuwa ku quusin kara si dhakhsi ah ayeyna sara ukici karaan.
- Haa dhex soconin biyaha fatahaada. Xitaa biyaha aan jirkaaga oo dhan qararin Karin si dhakhsi ah ayey usocon karaan, waxeyna noqon karaan khatar.
- Haddii aad maqasha biya, jeesa ka dibna aad meel kale.
- Ka fogaow khadadka korontada ee soo dhacay. Awoodda korontada waxey ku jiri kartaa biyaha, wey ku waxyeeleyn kartaa ama wey ku dili kartaa.

- Haa galin guri fatahaad leh haddii aadan hubin in korontada laga jaray.

**Baabuurka dhaxdiisa:**

- Haddii ay khasab tahay inaad kaxeysa baabuur, isticmaal wadooyinka lagu badbaadi kara oo kali.
- Haa kukaxeynin baabuurka meelaha la dhigay jidgooyooyinka.
- Haa isticmaalin wadooyinka lasaaray calaamadda xirnaashaha.
- Haa kukaxeynin baabuurka biyaha fatahada dhexdooda. Xitaa biyaha aan badneyn baabuurka wey qaadi karaan.
- Haddii uu baabuurkaaga kudama biyaha dhexdooda, kabax baabuurka ka dib aad meel dhul sare leh.
- Haa kaxeynin baabuur habeenki marka uu jira mugdi.

Fataahad • Soomaali • 2018