

Helista Barnaamijyo Dhalinyaro oo Tayo Leh Waxay u Dhib Yar Tahay Sida 1-2-3-4



Durba waad ogtahay in ay muhiim tahay helista barnaamijyada dhalinyarada noloshaada ka qayb ah ee gu'ga iyo dugsiga kadib. Laakiin sidaad u garan kartaa tayada marka aad aragto?

Marka hore, booqo www.SprocketsSaintPaul.org oo isticmaal Barnaamij Raadiyaha si aad u hesho barnaamijyada iyo waxqabadyada ka socda gurigaaga ama dugsiga meel u dhaw. Dabeed, fiiri oo warso afarta calaamadood ee tayada ugu sarreeya:

SHAQAALE SOODHAWAYN *Fiiri* shaqaale xubnahoodo firfircoon yahay oo dhalinyarada ku dhiirigeliya inay bartaan xirfado cusub – ama xoojiyaan kuwo ay yaqaanaan – iyaga oo ka gargaaraya da'yarta inay qabtaan hawlo dhhisaya iskulkalsoonida iyo qiimaynta naftooda. **WEYDI** • maxay yihiin aqoonta shaqaalihiiinu? • Illaa intee waqti ahaan ayaa waxqabadyada la sii qorsheeyaa?

DHINBIIL *Fiiri* in da'yartu helaan madadaalo. Haddii ay tahay dhaqdhaqaaq jidhka ah, aragti gaar ah ama hawl wadaag koox yar, kaqaybgalayaashu waa in la dardargeliyo, la jiheeyo, iyo xiiso-gelin hawsha ah. Qosolka ayaa astaan fiican! **WEYDI** • Waxqabadyadu ma yihiin kuwo faro-ku-hayn ah? • Miyey kaqaybgalayaashu ka gargaaran xulashada ama qorshaha waxqabadyada?



LAHAANSHO *Fiiri* soodhawaynta, isdhexgalka bulshanimo ka dhaxaysa dhammaan kaqaybgalayaasha. Ilka-caddayn, is-eegis iyo sheeko saaxiibtinimo leh ayaa ah astaamo fiican ee xidhiidhka isku-faca. **WEYDI** • Sidee u xallisaan khilaafaadka? • Sidee u xajisaan wada-xidhiidhka iyo isku-xidhnaanta kaqaybgalayaasha, waalidiinta/wakiilada iyo shaqaalaha?

BADBAADADA *Fiiri* meelaha nadiifta ah ee qasabadaha biya cabbitaanka iyo musqulaha dhaw, qalabka badbaadada (dab damminta, agabka gargaarka degdegga ah, telefonka xaladda degdegga ah) oo u diyaar ah iyo meelo u bannaan in ay ku bilaadaan qabashada hawlaha ammaanka. **WEYDI** • Ma jiraa qorshe xaalad degdegga? • Ma ku samaysaan baaritaano raadraacis ah dhammaan shaqaalaha iyo kuwa kale ee soo geli kara meesha? • Shaqaaluhu CPR ma ku xirfadaysan yihiin? • Sidee u maaraysaan waqtiyada keenista ikyo qaadista?