

## Heshiiska Caafimaadka iyo Bedqabka ee Waalidka/Adeeg-Bixiyaha

### Parent/Provider Health & Safety Agreement

SSPS#	Taariikhda Maanta	Waalidka(waalidiinta) miyay jeclaan lahaayeen in ay u joogaan booqashada gargaar farsamo? <input type="checkbox"/> Haa <input type="checkbox"/> Maya
Magaca Adeeg-Bixiyaha		Saxiixa Adeeg-Bixiyaha:
Magaca(Magacyada) Waalidka		Saxiixa(Saxiixyada) Waalidka:

Heshiiskan ayaa waxaa loogu talagalay in uu noqdo hagaha wadhadalka u dhaxeeya waalidka(waalidiinta) iyo adeeg-bixiyaha. Waqti ku qaata in aad ka wada-hadashaan qodobbada ku xusan dokumentigan. Ujeeddada laga leeyahay waa in la taageero daryeelka carruurta la siiyo. Akhri oo aqoonso khatarraha suuragalka ah ama taxaddarrada bedqabka ee guriga ka jira. Fadlan saxiix kor si aad ugu muujiso in aad dib-u-eegtay dhammaan qodobbada ku qoran liisto-hubineedkan.

Mowduuca	Laga Wada-hadlay
Kormeer	
Wada-tacaamulka Caafimaadqabka leh si Loo Taageero Kobaca	
Aqoonsashada iyo Ka-warbixinta Dayaca iyo Xadgudubka Lagula Kaco Carruurta	
Hurdo Ammaan ah	
Ciladda Ilmaha La Ruxay-Dhaawaca Madaxa Gaara ee Xadgudubka Ka Dhasha	
Ka Hortagga iyo Xakameynta Cudurrada Faafa, Xasaasiyadaha, iyo Daawooyinka	
Bedqabka Gudaha	
Kiimikooyinka, Daawooyinka, iyo Sunta	
Bedqabka Dibedda	
Gaadiidka	
U-diyaaar-garowga Xaaladda Degdegga ah	

<b>Kormeerka - macnaahiisu waa in adeeg-bixiyaha uu awoodo in uu arko ama maqlo carruurta waqtiyada oo dhan.</b>	
<b>Filasho</b>	<b>Maxay tani muhiim u tahay?</b>
Kormeerka waa cunsurka ugu muhiimsan ee carruurta looga ilaalinayo dhaawaca.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Celcelis ahaan 120,000 carruur ah ayaa soo gaara waxyeello joogto ah oo sabab u ah dhaawacyo shil ku yimaada sannad walba.</li> <li>• Milicsiga bedqabka waa hannaan aragti oo isha lagu mariyo hareeraha.</li> <li>• Milicsiga bedqabka ayaa waxaa loo adeegsadaa aqoonsiga agabka waxyeellada keeni kara.</li> </ul>
Carruurta ayaa had iyo jeer ku sugan gudaha xariiqa aragga ama maqalka ee gudaha ama bannaanka guriga.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dhaawacyada shilka ah ayaa waxay ka koobnaan karaan dhaawacyada madaxa, waxyeellada neefsashada oo muddo-dheer ah, gubasho foolxumo keenta, sumeyn, meel ka soo dhucid, iyo dhaawacyo kale.</li> </ul>
<p><b>Waalidka:</b> Cunugaagu ma leeyahay meel uu jecel yahay in uu ku dhuunto? Haddii ay sidaa tahay, waa halkee?</p> <p><b>Adeeg-bixiyaha:</b> Wadaag waxa ay yihiin filashooyinkaaga ku saabsan kormeeridda carruurta.</p>	
<b>Wada-tacaamulka Caafimaadqabka leh si Loo Taageero Kobaca</b>	
<b>Filasho</b>	<b>Maxay tani muhiim u tahay?</b>
Adeeg-bixiyeyaasha waa in ay ka warqabaan oo ay ka jawaabaan baahiyada tacliinta, dhaqanka, luuqadda iyo kobaca ee carruurta.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caruurta waxay wax ku bartaan ciyaar iyo sahamin, la-tacaamulka adduunka ku hareersan. Waxay u fiirsadaan, dhageystaan, taabtaan, dhadhamiyaan oo ay uriyaan waxyaabo.</li> </ul>
Wada-hadalka ama la-tacaamulka lala yeesho cunugga/carruurta waa in la sameeyaa iyada oo la adeegsanayo cimilo caafimaadqab leh, dhaqan ahaan iskaashi leh, iyo luuqad ixtiraam leh.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deegaannada ammaanka ah, abaabulan, soo-jiidashada iyo ka-qaybgalka leh ayaa u oggolaada carruurta in ay bilaabaan dadaal ay ku baranayaan nafsadooda iyo adduunka ku hareersan.</li> </ul>
In carruurta loo adeegsado farsamooyinka la-tacaamulka oo wanaagsan ayaa dhiirrigelinaysa kobac bulsho caafimaadqab leh.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kobcinta xiriirrada ayaa ka caawisa carruurta in ay noqdaan kuwo ammaan ah, isku kalsoon, wax walba ogaad ah, oo awooda in ay bartaan waxyaabo cusub iyo in ay ka hadlaan.</li> <li>• Carruurta waxaa ay wax ku bartaan xiriirrada ay la leeyihiin qoyska, adeeg-bixiyeyaasha, macallimiinta, iyo xubnaha qoyska.</li> </ul>
<p><b>Waalidka:</b> Sidee cunugaaga hadda la joogo dib-u-jihayn loogu sameeyay? Waa maxay noocyada waxqabadyada aad cunugaaga la sameyso si aad u dhiirrigeliso kobacooda?</p> <p><b>Adeeg-bixiyaha:</b> Wadaag macluumaadka laga helay tababarka ee ku saabsan anshax-marinta habboon.</p>	
<b>Aqoonsashada iyo Ka-warbixinta Dayaca iyo Xadgudubka Lagula Kaco Carruurta</b>	
<b>Filasho</b>	<b>Maxay tani muhiim u tahay?</b>
Adeeg-bixiyeyaasha waa war-bixiyayaal waajib saaran yahay; haddii laga shakiyo xadgudubka carruurta in uu dhacay waa in la soo sheegaa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• War-bixiyaha waajibku saaran yahay waa qofka sharci ahaan Sharciga Gobolka Washington ka doonayo in uu soo sheego kiisas kasta ee xadgudub iyo dayaca carruurta ah ee laga shakiyo.</li> </ul>
Sameynta warbixinta waxaa loola jeedaa codsiga caawimaadda marka uu jiro shaki oo ma aha macnaheedu in uu yahay xaqiiqo la xaqiijiyay.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• War-bixiyeyaasha waajibku saaran yahay ayaa door muhiim ah ka qaata ka hortagga waxyeello kasta oo mustaqbalka soo gaarta carruurta.</li> <li>• Ka warbixintu waxaa ay bilaabaysaa hannaan ku caawin kara waalidiinta in ay bartaan daryeelka iyo ilaalinta carruurtooda.</li> </ul>
<p><b>Waalidka:</b> Waa maxay nooca anshax-marinta ee aad adeegsato? Ma jiraan wax tixgelinno dhaqan ahaan ah oo aad jeclaan lahayd in aad la wadaagto adeeg-bixiyaha?</p> <p><b>Adeeg-bixiyaha:</b> Wadaag macluumaadka laga helo tababarka ee ku saabsan waxa loola jeedo in qofku uu yahay war-bixiye uu waajib saaran yahay.</p>	

Hurdo Ammaan ah	
Ma jiraa cunug yar (0-12 bilood) oo la daryeelayo? Haddii ay maya tahay, <b>u gudub qaybta xigta</b> . Haddii ay haa tahay, <b>fadlan buuxi ka hor inta aadan u gudbin qaybta xigta</b> .	
Filasho	Maxay tani muhiim u tahay?
Waa in aanay busteyaal, boombalooyin, xayawaanno cufan ama barkimooyin ku jirin sariirta carruurta marka uu ilmuhu hurdayo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sannad kasta dalka Mareykanka, kumanaan carruur ah ayaa u dhinta si lama filaan ah ama si kedis ah. Marka agabka dheeraadka ah laga saaro sariirta carruurta yaryar ayaa waxay yareynaysaa halista Xaaladda Kediska ah ee Dhimashada Carruurta Yaryar (SIDS).</li> </ul>
Carruurta yaryar waa in dhabar dhabar loo seexiyaa marka ay hurdayaan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cilmi-baaris ayaa sidoo kale muujisay in carruurta yaryar ee dhabar dhabarka u seexda in ay aad iyo aad u yar tahay in ay ku dhacaan qandho, san cufan, iyo caabuqyada dhegta. Booska hurdada dhabar dhabarka ah ayaa dhallaanka u fududeeya in ay qolka eeg eegaan iyo in ay dhaqdhaqaaqiyaan lugahooda iyo gacmahooda.</li> </ul>
Mar walba raac hab-dhaqannada hurdada ammaanka ah ee carruurta yaryar si aad u yareyso halista in carruurta yaryar uu dhaawac soo garo ama sida suuragalka ah in ay dhintaan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaangooyooyinka Cilmiga Carruurta iyo Cudurradooda ee Akademiyada Mareykanka ayaa qeexa goorta cunuga yar ay tahay in uu ku jiro sariirta caruurta: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dhinacyada sariirtu waa in ay noqdaan kuwo kor u taagan</li> <li>○ Joodarigu waa in uu noqdaa mid booskiisu hooseeyo</li> <li>○ Sariirta waa in aysan u dhowaan daaqadda</li> <li>○ Daahyada daaqadda, iyo xargaha korontada waa in aysan carruurta gaari karin</li> <li>○ Cunugga waa in uusan marnaba xiran masaasadda lagu sasabo oo leh liil maro ah ama xarig lagu xiro qoortiisa ama qoorteeda.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Linkiga: <i>Hurddada Ammaanka ah iyo Talooyinka Kale ee Bedqabka</i></b>	
<b>Waalidka:</b> Wadaag habka aad hadda adeegsato si aad gacan uga siiso cunugaaga in uu hurdo.	
Ciladda Ilmaha La Ruxay-Dhaawaca Madaxa Gaara ee Xadgudubka Ka Dhasha	
Filasho	Maxay tani muhiim u tahay?
Marna ma jiro waqti ku habboon in la ruxo cunug ama ilmo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In kasta oo ruxidda laga yaabo in ay socoto dhowr ilbiriqsio, waxay keeni kartaa dhaawac daran ama dhimasho. Tani waxaa keena in qof weyn uu si xoog leh u ruxo cunugga ama saameyn jug ah in ay gaarto madaxa cunugga.</li> <li>• In kasta oo ruxidda laga yaabo in ay socoto dhowr ilbiriqsio, waxay keeni kartaa dhaawac daran ama dhimasho. Tani waxaa keena in qof weyn uu si xoog leh u ruxo cunugga ama saameyn jug ah in ay gaarto madaxa cunugga.</li> </ul>
Qorshe yeelo haddii cunug aan la murugo tiri karin oo aadna dareento jahwareer ama calool-xumo adeeg-bixiye ahaan. Wac waalidiinta haddii loo baahdo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruxidda ilmaha ayaa waxay keeni kartaa dhaawacyo soo gaara gudaha maskaxda oo ku reeba calaamado aan muuqan.</li> </ul>
<b>Waalidka:</b> Waa maxay waxyaabaha qaar ee ku dhallin kara cunugaaga in uu dareemo calool-xumo? Sideed u dejisaa cunugaaga?	
<b>Adeeg-bixiyaha:</b> Waa maxay waxyaabaha ku dhalin kara cunugaaga in uu dareemo calool-xumo? Waa maxay qorshahaaga marka aad walaacsan tahay?	

## Ka Hortagga iyo Xakameynta Cudurrada Faafa, Xasaasiyadaha, iyo Daawooyinka

Filasho	Maxay tani muhiim u tahay?
Habraacyada gacmo dhaqashada ayaa waxaa ka mid ah isticmaalka biyo diirran, saabuun, gacmo isku xoqid 20 ilbiriqsi ah iyo qalajin.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cudurro iyo xaalado badan kuma faafaan <b>in aan</b> gacmaha lagu dhaqan saabuun iyo biyo socda qaddar waqti ah oo ku habboon.</li> <li>• Kiimikada gacmaha lagu nadiifiyo ma beddesho gacmo-dhaqashada caadiga ah.</li> </ul>
Gacmo dhaqashada ayaa la sameeyaa: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marka laga imaanayo dibedda</li> <li>• Ka hor cuntada iyo ka-dib cuntada</li> <li>• Ka-dib marka gacmaha lagu qabto xayawaan;</li> <li>• Ka-dib taabashada dheecaanka jirka</li> <li>• Ka-dib isticmaalka musqusha;</li> <li>• Marka la daryeelayo ilmo xannuunsan</li> <li>• Marka la daaweynayo boogo furan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gacmo dhaqashada caadiga ah, gaar ahaan ka hor iyo ka-dib waxqabadyada qaar waa mid ka mid ah hababka ugu wanaagsan ee jeermiska lagu saaro, looga fogaado xannuunsaso, iyo looga hortaggo jeermiska in uu faafo.</li> </ul>
Adeeg-bixiyaha waa in uu tababar ka helaa waalidka marka habraacyo caafimaad gaar ah uu cunugga u baahan yahay.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cabbirka daawooyinka saxda ah waa in la sameeyaa iyada oo la adeegsanayo agabka wax lagu cabbiro sida siriingo ama qaandada cabbirka. Isticmaalidda qaandada maalin walba ma dammaanad qaadayso cabbirka saxda ah ee daawada.</li> </ul>
Waalidka waa in uu bixiyaa oggolaansho qoraal ah oo lagu bixinayo daawada. Baakadka ama weelka ay ku jiraan daawooyinka loo soo qoray waa in magaca cunugga ay ku qoran yihiin.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diiwaangelinta ayaa yareynaysa khaladaadka waxyeellada u keeni kara cunugga. Sida, in la siiyo qiyaas khaldan, ilaawidda in la siiyo daawada ama qiyaas labaad oo aan ku talagal ahayn.</li> <li>• Tilmaamo waxtar leh: diiwaangeli waqtiyada, qiyaasta(qiyaasaha), taariikhaha iyo waxyeellada suuragalka ah ee ay leedahay daawada la siiyay.</li> </ul>
Daawooyinka oo dhan waa in lagu kaydiyaa meel aysan carruurta/cunugga gaari karin.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carruurta yaryar ayaa sahmiya adduunka iyagga oo afka geliya, in ay ku sumoobaan ayaa halis aad u sarreysa ah.</li> <li>• Shilalka ayaa si dhakhso ah u dhici kara. Had iyo jeer ku kaydi meel ammaan ah oo aysan carruurta gaari karin.</li> </ul>
Caddeynta tallaalada ayaa loo baahan yahay haddii cunugga adeeg-bixiyaha uu joogo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tallaalka ayaa carruurta, bulshada, iyo qoysaskaba ka difaaca cudurrada.</li> </ul>
Dadaal kasta waa in la sameeyaa si loogu kaydiyo, kariyo, oo loogu diyaariyo cuntada heerkulyada habboon iyada oo aan la faddarayn si looga fogaado sumowga cuntada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumowga cuntada ayaa inta badan waxaa sababa cuntooyin dhacay. Had iyo jeer akhri calaamadaha ku dhegan weelka cuntada. Ka wac Xarunta Sunta lambarkan bilaasha ah (1-800-222-1222) haddii cunug uu muujiyo astaamaha sumowga cuntada.</li> <li>• Si loo yareeyo halista faddaraynta, u isticmaal boodhadka lagu jarjaro hilibka iyo cuntooyinka kale oo kala duwan.</li> </ul>
Diiwaangeli xasaasiyadaha cunto kasta ee la garanayo. La soco calaamadaha falcelinta xasaasiyadda cuntada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Xasaasiyadaha cuntada ayaa ka dhallan kara dhibaatooyin halis ah oo u baahan daryeel caafimaad. Si degdeg ah u wac 911 haddii aad u maleyso in cunugaaga uu leeyahay falcelin xasaasiyadeed.</li> </ul>
<p><b>Linkiga:</b> Xaanshida <b>Macluumaadka Caafimaadka</b> ayaa la heli karaa si loo diiwaangeliyo maareynta daawada, ku dar goobta daawada.</p> <p><b>Waalidka:</b> Cunugaaga wax xaasaasiyad ah ma qabaa? Sidee loo daaweeyay?</p>	

<b>Milicsiga Bedqabka Gudaha – Bedqabka Dhismaha iyo Dhismayaasha Kale ee Muuqda</b>	
<b>Filashooyinka</b>	<b>Maxay tani muhiim u tahay?</b>
Biyo kululeeyaha waa in aan laga dhigin in ka badan 120° F si looga hortago gubashada ay keenaan biyaha tuubada ee kulaylka ah.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maqaarka ilmaha waa khafiif waxaanna ku dhici doona gubashada heerka labaad ilaa saddexaad sida ugu yar 10 ilbiriqsi 130° F biyo ah, ama 4 ilbiriqsi 135° F, ama 1 ilbiriqsi 140° F.</li> </ul>
Qalabyada korontada ku shaqeeya iyo xiriiriyaha korontada waa in ay noqdaan kuwa aysan carruurta gaari karin. (Tusaale, timo qalajiyaha, feerada dharka iyo birta timaha lagu duubo si ay u galoolmaan)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carruurta ayaa dhaawac xun u geysan kara qalabka korontada ku shaqeeya ee ay isku soo jiidaan, dhaawac madaxa ah ayaa dhici kara, ama korontada qabatay ayaa dili karta marka qalabka korontada ay ku ridaan biyo.</li> </ul>
Hayso telefoon shaqeynaya oo leh quwad koronto ku filan in uu ku shaqeeyo 5 saacadood.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quwadda korontada ayaa tagi karta. Marka ay dhacdo xaalad degdeg ah telefoonka shaqeeya ayaa noqon kara habka ugu dhaqsiyaha badan ee lagu helo caawimo.</li> </ul>
Dab dambiyeyaal iyo qalabka ka diga dabka oo shaqeeya waa in ay ku rakiban yihiin guriga.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 40% ee dhimashooyinka la xiriira goobaha la deggan yahay waxaa sababa carruur dab ku ciyaaraysa.</li> <li>• Beddel baytariyada qalabka dabka ka diga marka aad dib u hagaajinayso saacadaha gu'ga iyo deyrta.</li> <li>• Ku dhowaad saddex-meelood laba ka mid ah dhimashooyinka dabka guriga ayaa ka dhaca guryaha aan lahayn qalabka ka diga dabka ama leh qalabka ka diga dabka oo aan shaqeynayn.</li> </ul>
<b>Waalidka:</b> Wadaag halka hadda lagu kaydiyo dab-demiyaha	

<b>Kiimikooyinka, Daawooyinka, iyo Sunta</b>	
<b>Filashooyinka</b>	<b>Maxay tani muhiim u tahay?</b>
Agabka khatarta ah iyo wasakhda noolaha waa in ay noqdaan kuwo aysan carruurta gaari karin waqtiyada oo dhan. (Tusaalooyin, agabka nadaafadda guriga, badeecooyinka la isku-qurxiyo, sahayda lagu dayactiro gaadiidka, waxyaabaha afka dhuuban leh, qalabka deyrka bannaanka).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sumowga carruurnimada ayaa inta badan sabab u ah badeecooyinka nadaafadda guriga, daawooyinka, faytamiinka kaabista ah, ama waxyaabaha la isku qurxiyo.</li> <li>• Carruurta socodbaradka ah iyo kuwa dhigta iskuul horaadka ayaa waxaa soo jiidan kara daawooyinka iyo faytamiinnada sababta oo ah waxay u egyihiin nacnac.</li> <li>• Badeecooyinka nadaafadda ayaa waxay u ekaan karaan cabbitaannada macmacaanka; waxyaabaha la isku qurxiyanna waxay yeelan karaan urta miraha ama nacnac.</li> </ul>
Agabka kale ee guriga ee loo baahan yahay in aysan carruurta gaarin waa: badeecooyinka laga sameeyo tubaakada iyo xashiiska, hubka, iyo khamriga.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50% ee dhammaan dilalka toogashada ka dhasha ee aan ku-talagalka ahayn ayaa ka dhaca guriga cunugga. Ku dhowaad 40% ayaa ka dhaca guriga qaraabo ama saaxiib.</li> <li>• Haddii uu guriga hub yaallo, waa in rasaasta laga saaraa, oo lagu xiraa meel aysan carruurta gaari karin.</li> <li>• Badeecooyinka laga sameeyo tubaakada iyo xashiiska waa in la dhigaa meel aysan carruurta gaari karin.</li> </ul>
<b>Waalidka:</b> Wadaag haddii ay guriga yaallaan wax qoryo ama buntukhyo ah. Haddii ay sidaa tahay, halkee ayay ku kaydsan yihiin? Halkee lagu kaydiyaa kiimikooyinka?	

<b>Milicsiga Bedqabka Dibedda</b>	
<b>Filashooyinka</b>	<b>Maxay tani muhiim u tahay?</b>
Carruurta waa in keliya loo oggolaadaa in ay ku ciyaaraan qalabka xaaladdisu wanaagsan tahay iyo in ay helaan daboolka dhulka oo ku filan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sida laga soo xigtay Xarunta Xakameynta Cudurrada (CDC) sannad kasta dalka Mareykanka, waaxaha xaaladaha degdegga ah ayaa waxay ka daaweeyaan in ka badan 200,000 oo carruur oo da'doodu tahay 14 sano jir ama ka yar dhaawacyo la xiriira garoomada lagu ciyaaro.</li> </ul>
Carruurta waa in aan loo oggolaan in ay gaaraan dhirta sunta ah.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dhirta sunta ah ayaa khatar ku ah carruurta iyo xayawaannada rabaayadda ah. Waxaa lagu talinayaa in dhirta sunta ah laga ilaaliyo carruurta kuwaas oo laga yaabo in ay burburiyaan, cunaan, ama in ay dhadhamiyaan; had iyo jeer suuragal ma aha in laga fogaado kulannada shilka ku dhaca.</li> </ul>
Carruurta waa in la kormeeraa marka ay jiraan khatarro halis sare leh. Khatarraha halista sare leh waxaa ka mid ah berkadaha lagu dabbasha, meelaha la isku kululeeyo, tuubooyinka biyaha kulul, balliyada, sharaaca lagu dul bood-boodo, ceelasha aan daboolnayn, haamada bullaacadda, iyo digada beeraha.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Qarqidda ayaa dhici karta daqiiqado kasta. Carruurta yaryar ayaa la oggaaday in ay ku qarqaan wax ka yar laba inji oo biyo ah.</li> <li>Deyr in lagu wareejiyo ayaa lagu talinayaa sidii derbiga looga ilaalinayo carruurta khatarahan.</li> </ul>
Carruurta guriga gudahiisa ku hay marka heerkulka uu ka hooseeyo 20 digrii ama uu ka sarreeyo 100 digrii.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Heerkulka qabowga ah ayaa keeni kara xaalad heerkulka jirka uu hoos u dhaca oo uu gaaro heer halis ah xaaladaha qaarna dhaawac soo gaaro dhegaha iyo faraha oo sabab u ah barafka.</li> <li>Heerkulka kulaylka ah ayaa keeni kara fuuqbox iyo kulayl hanfad ah.</li> </ul>
Kormeerka firfircoon ayaa gaar ahaan muhiim ah marka carruurta ay u dhow yihiin waddooyinka iyo meelaha gawaarida la dhigto.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ha u qaadanin carruurta in ay fahmaan khatarraha ay leeyihiin waddooyinka iyo meelaha gawaarida la dhigto ee u dhow.</li> <li>Sannad walba, kumanaan carruurta ah ayaa si xun u dhaawacma ama dhinta iyada oo sabab u ah in darawalka uusan arkayn isagga oo gadaal u dhaqaaqayo.</li> </ul>
<p><b>Waalidka:</b> Meel u dhow guriga miyay ka jiraan khatarro halis sare leh? Haddii ay sidaa tahay halkee ayay ku yaallaan?</p> <p><b>Adeeg-bixiyaha:</b> Ka wada-hadla sida carruurta loo kormeeri doono marka ay jiraan khatarro halis sare leh.</p>	
<b>Gaadiidka</b>	
<b>Filashooyinka</b>	<b>Maxay tani muhiim u tahay?</b>
Sharciga Gobolka Washington (RCW 46.61.687) ayaa u baahan cunugga ay da'diisu ka yar tahay sideed sano ama ka yar afar cagood ama dhererkiisu yahay sagaal inji in lagu hayo kursi carruureed habboon marka uu gaari saaran yahay.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carruurta waxay aad iyo aad ugu ammaansan yihiin marka wax celiya oo habboon la adeegsado marka lagu qaadayo gaari.</li> </ul>
Carruurta marnaba ha ugu tagin iyagga oo aan lala joogin gaariga dhexdiisa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>In carruurta loogu tago gaariga iyagga oo aan lala joogin waa khatar. Istaatistik ayaa muujisa heerkulka qabow ee 60-meeyada ee gaariga gudahiisa ah in uu kor u kici karo oo uu gaari karo ilaa 110 digriis.</li> <li>Ceejinta ama in ay faraha ama addimaha ay ku xirmaan daaqaadaha ayaa ah dhaawacyada inta badan la xiriira carruurta aan lala joogin ee gawaarida loogu dhex tago.</li> </ul>
Qof kasta oo gaadiid cunug/carruur ku qaadaya waa in uu haystaa shatiga darawalka, siyaasadda caymiska gaariga oo hadda ah, oo waa in uusan isticmaalin khamri ama daroogo ka hor inta uusan gaariga wadin. Xaaladaha caafimaadka waa in sidoo kale la tixgeliyaa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Xitaa qaddar yar oo khamri, daawo, ama daroogo ah ayaa ku yeellan kara saameyn la cabbiri karo awoodda gaari wadista ee qofka.</li> </ul>
Sharciga Gobolka Washington ayaa mamnuuca isticmaalka telefoonnada gacanta lagu qabsado inta gaariga la wadayo. Waxyaabahan dadka mashquuliyaa ayaa sababi kara dhimasho.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guddiga Bedqabka Waddooyinka ee Washington ayaa ku waramay in darawalada oo mashquulla in ay ahayd sababta ugu badan ee dhilalka ka dhasha.</li> <li>Mid ka mid ah afar shil kasta ayaa ku lug leh shakhsiyaad adeegsanaya telefoonkooda gacanta.</li> </ul>
<p><b>Waalidka:</b> Wadaag filashooyinkaaga ku saabsan gaadiid ku qaadista cunuga/carruurta. Haddii carruurta in gaadiid lagu qaadi la oggolaado, ma jiraan tilmaamo gaar ah oo ku saabsan rabikidda kursiga carruurta ee gaariga?</p>	

U-diyaaar-garowga Xaaladda Degdegga ah	
Filashooyinka	Maxay tani muhiim u tahay?
Samee liiska xiriirrada: takhaatiirta, takhaatiirta ilkaha, xakameynta sunta, saldhiga dab-damiska, booliska, cusbitaalka degaanka, shirkadda quwadda korontada iyo biyaha, lambarrada shaqada waalidka, iyo qofka kale ee lala xiriirrayo xilliga ay xaalad degdeg ah dhacdo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Waxaad u baahan kartaa in aad si degdeg ah u hesho macluumaadkan.</li> <li>• Liiska waa qayb aasaasi ah oo ka mid ah qorshahaaga u-diyaaar-garowga xaaladda degdegga ah.</li> <li>• Haddii aad u baahan tahay in aad guriga ka tagto, liiskan waxaa ku qornaan doona lambarrada telefoonnada aasaasiga ah ee aad u baahan tahay.</li> </ul>
Waxyaabaha ay tahay in lagu daro qorshaha u-diyaaar-garowga xaaladda degdegga ah: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Khariidadda waddada baxsashada</li> <li>• Sida loo xisaabiyo carruurta</li> <li>• Goobta kullanka</li> <li>• Magaca iyo goobta uu ku yaallo hoyga degaanka</li> <li>• Goobta loogu talagalay xayiraadda guriga</li> <li>• Sida loola xiriirro waalidiinta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yeelashada qorshe daadgurayn ayaa meesha ka saaraya mala-awaalka xaaladda.</li> <li>• Guriga ku dhex soco oo dooro laba meel oo looga bixi karo qol kasta ka-dib qorshee meel lagu kulmo oo dibedda ah oo uu qof kasta garanayo.</li> </ul>
Ku tababar-qaado qorshaha u-diyaaar-garowga xaaladda degdegga ah/ musiibada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qorsheynta, diyaarinta, iyo ku tababar-qaadashada ayaa ka dhigaya qof kasta mid bedqaba waxayna barayaan adiga iyo carruurta sida saxda ah ee otomaatikga ah ee looga falceliyo xaaladda degdegga ah.</li> </ul>
Xirmada gargaarka degdegga waa in la heli karaa oo ay ku jiraan agabkan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gacmo-gashiyo aan goomo ahayn</li> <li>• Faashado cabbir kala duwan leh</li> <li>• Manqas yar</li> <li>• Qabato, iyo faashad lagu duuduubo jirka</li> <li>• Suuf nadiif ah</li> <li>• Guntin baraf ah</li> <li>• Heerkulbeeg leh galal la tuuri karo</li> <li>• Sharooto saddex-xagalle ah</li> <li>• Koollada duuduuban</li> <li>• Buugga gargaarka degdegga ah</li> <li>• Kiimikada gacmaha lagu nadiifiyo oo loogu talagalay isticmaalka dadka waaweyn</li> <li>• Toosh shageynaya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In agabkan hal hal loo raadiyo ayaa waxay qaadan kartaa waqti badan oo aan loogu talagalay.</li> <li>• In aad u diyaar-garowdo ayaa kuu oggolaanaysa in aad nafis iyo taageero siiso cunugga/carruurta iyagga oo si degdeg ah u daryeelaya baahiyadooda.</li> </ul>
<p><b>Linkiga:</b> U-diyaaar-garowga <b>Xaaladda Degdegga ee Xirfadlayaasha Daryeelka Carruurta</b> ayaa la heli karaa si loo adeegsado oo loo diiwaangeliyo macluumaadka xiriirka ee kor ku xusan.</p> <p><b>Waalidka:</b> Halkee lagu kaydiyaa xirmada gargaarka degdegga ah?</p> <p><b>Waalidka iyo Adeeg-bixiyaha:</b> Si wadajir ah u diyaariya qorshaha u-diyaaar-garowga xaaladda degdegga ah.</p>	