



do **1** thing

Himilada Do 1 Thing waa inay ku dhaqaajiso ashkhaasta, qoysaska, ganacsiyada iyo bulshadu inay u diyaargarobaan halisaha oo dhan ooy noqdaan qaar masiibada u adkaysta.

YOOLKA: Ka war hay una diyaargaraw baahiyaha gaarka ah ee qoyskaaga.

Baahiyaha Gaarka ah ee Qoyska

Qoys kastaa waa gaar. Ma jiraa ilme yar gurigaaga? Cidi qoyskaaga kamid ahi miyey leedahay xaalad caafimaad oo u baahan daawayn? Ma leedahay rabbaayad? Kahor masiibada, kala hadal qoyskaaga baahiyaha gaarka ah ee qoyska. Samee liis alaabo gaar ah ood u baahan kartid masiibada.

Dooro mid kamida waxyaalahan soo socda si aad u samayso bishan si aad si fiican ugu diyaargarawdo:

La fadhiiso xubnaha qoyska si aad u ogaataan baahiyaha gaarka ah ee qoyskaaga.

Waa maxay alaabada xubnaha qoyskaagu aanay ka maarmi karin 72 saacadood? Halkan waxa ah tusaalayaal ku abuuri kara baahi gaar ah qoyskaaga:

- Carruurta yaryar
- Daawooyinka dhakhtar qoray (hayso in saddex maalmood kugu filan)
- Agabka caafimaadka la xidhiidha (Tusaale, baahida qofka macaanka qabaa u qabo sirijka insulinta, masaxyada isbiirtada, guluukomitirka)
- Aaladaha wax kaaba (okayaalaha, ulo, iwm.)
- Rabbaayad

Markaad degdegsan tahay, waxa fudud inaad ilawda waxyaalo yaryar laakiin muhiim ah. Agabka guud sida xafaayadaha cuntada rabbaayadda fududaan mayso inaad hesho kadib masiibada. Isku dayga noocyo cusub cunto ama foormula ah, ama qaadasho la'aan agabka raaxada, waxay ka dhigi karaan masiibada mid ka dhib badan carruurta iyo rabbaayaddaba.

Kala hadal carruurtaada waxa la sameeyo dabka, gurmada caafimaad, ama masiibada. Hubso inay yaqaanaan halka qalabka gurmada ayaa yaalaan, sida (iyo marka) la Waco 911, iyo cidda la wacayo hadday ku heli waayaan xaalad gurmada.

Qorshe samee si aad u xaqiijiso rabbaayadda in la daryeelo masiibada.

Masiibo ayaa dhici karta adoo guriga ka maqan. Jaarkaaga waxa dhici karta in la daadgureeyo, ama waxa ku xannibnaan kartaa meel kale mana awoodid inaad guriga aado. Ka fikir waydiinta jaar aamin ah inuu insha ku hayo rabbaayadda haddaanad guriga iman karin masiibo ama xaalad gurmada dartood. Waxa dhici kara sidoo kale inaad waydiisato inay qaadaan rabbaayadda haddii daadgurayn la amro adoon guriga joogin. Hubso inay raali ka yihiin rabbaayadda, iyo inay ogyihiin halka ay yaalaan qoolka iyo agabka kale.



Ogow, rabbaayadda lagama oggola gabbaadyada gurmada intooda badan. Kala hadal wakaaladda maamulidda xayawaanka deegaankaaga ama bulshada daryeesha ikhtiyaarada gabbaad siinta rabbaayadda xilliga masiibada.

Haddii adiga ama qof kale oo qoyskaaga ahi naafto yahay, abuur qorshe daad gurayn oo anfacaya.

Dadka naaftada ah ayey masiibadu aad u saamaysaa marka la barbardhigo bulshada inteeda kale, inta badana waxa ugu wacan iyadoonay jirin adeegyada loo baahan yahay. Halisaha sida dabka duurka, daadadka, iyo duufaantu waxay keeni karaan daadgurayn. Haddaad naafto tahay kuna nooshahay meel waxyaalahani ka dhici karaan, hubso inaad leedahay qorshe daadgurayn:

- Hubso inaad ku biirtay nidaamka ogaysiiska gurmada ee bulshadaadu bixiso. Nidaamyada ogaysiiska qaarkood waxay kaliya ku dhacaan tilifoonka xadhiga. Haddaad isticmaasho tilifoonka gacanta, waxaad ugu biiri karta si gaar ah.
- Adeegyada baarataansit waxa dhici karta inaan la helin marka masiibadu dhacdo. Hadda la hadal bixiyahaaga baarataansit si aad u ogaato waxa ay yihiin adeegyada ay bixin karaan marka daadgurayntu bilaabanto.
- Haddii adeegyada baarataansit aanay jirin, qorshee qof kale inuu ku qaado haddii daadgurayn la amro. Hubso inay kuu yimaadaan ILAA aad u sheegto inaanay iman. Qaabkaas jiri maayo wax jaahwareer ahi marka wakhtiga ay gaadho. Haddaanad qixi karin, wac 911 si aad goobta aad joogto ugu sheegto.
- La hadal qaybta Laanqayrta Cas ee deegaankaaga ama ururada kale ee bixiya gabbaadka gurmada bulshadaada. Hubso in baahiyahaaga la buuxin karo gabbaadka gurmada. Ka fikir irridaha iyo xamaamyada jira, hababka la xidhiidhka shaqaalaha gabbaadka, adeegyada iyo agabka caafimaad, iyo qalabka ama aaladda wax kaabta eed u baahan karto. Haddaad leedahay xayawaanka lagu shaqaysto, kala hadal waxa ay siin karaan xayawaanka, iyo waxa aad u baahan tahay inaad u soo qaado. Hubso inaad beetariyo qaadata ama dabeeeye ee wixii aalad wax kaabta ah agabkaaga gurmada.