

Telefoonno lamahuraan ah

Lambar xaalad degdeg ah, SOS	112
Boliiska	114 14
Lambarka qaranka ee wargelinta xaalad adag	113 13
Talasiinta bukaanka	1177

Ogeysiis muhiim ah oo ku socda dadweynaha (VMA)

(oo lagu magacaabo Hesa Fredrik) waa dhawaaq digniin ah ee dadweynaha. Dhawaaqa digniinta ahi waxay socotaa 7 ilbiriqsi. Kadibna waxaa ku xiga 14 ilbiriqsi aamusnaan. Intaas kadibna mar kale ayaa laga dhawaajinayaa. Marka khatartu dhammaatana waxaa la maqli doonaa dhawaaq dheer oo soconaya 30 ilbiriqsi. Dhawaaqaasna waxaa la tijaabiyaa isniinta koowaad ee maarso, juun, sebteember iyo diseember, saacadda 15,00.

Waxa aad sameyneyso marka dhawaaqu bilowdo:

1. Guri gal!
2. Xir albaabada, daaqadaha, naqas-saar iyo marawaxado.
3. Dhegeyso raadiyaha oo telefshanka daawo (Raadiyaha Iswiidhen iyo TV)
4. Eeg barta www.krisinformation.se.

Ka sii akhriso barta www.dinsakerhet.se



Eskilstuna
kommun

Sidaan ayaad isu dabbireysaa saddex casho

– U diyaargarow



KRIS
BEREDSKAP
ESKILSTUNA KOMMUN

72
TIMMAR

Isdabbir saddex casho

72 saac

Iswiidhen waa dal casri ah oo aan dhammaanteen ugu nool nahay hab sugan oo ammaan ah oo aan ku haysanno dhammaan waxyaalaha lagu raaxeysto. Laakiin bulsho casri ahi waxay kaloo noqon kartaa bulsho dhibaato u nugul. Ilaa intee ayaad isugu diyaarisay haddii dhibaato dhacdo?

Diyaargarowga Iswiidhen ee xaaladaha halista ahi wuxuu ku dhisan yahay in aan dhammaanteen xil iska saarno ammaanka qarankeenna iyo kan nafteenna iyo ehelkeenna. Mas'uuliyadda qofka saarini waa in uu isu diyaariyo sidii uu u xallin lahaa xaaladaha daga iyo baahiyaha degdegga ah oo soo foodsaara.

Marka ay musiiba weyn ama mid yar dhacdo waxay qaadan kartaa maalmo inta aan dib ugu soo noqoneynno xaalad uu adeegga bulshadu caadi ugu shaqeeyo. Maxaad kolkaas sameyneysaa? Haddaad koronto la'aan noqoto. Ama kulayl la'aan. Haddii cunto laga waayo bukaamada.

Goor hore ka sii feker

In habeen iyo maalin la ahaado koronto la'aan, biyo la'aan ama cunto la'aan ma ahan xaalad fudud. Laakiin waa wax aan badankeen ka bixi karno haddaan marka hore ka sii fekerno. Haddaan ka soo gudubno habeenka iyo maalinta ugu horreysa oo ugu khatarsan waxaa fududaanaya in la gargaaro kuweenna noogu liita. Kolkaas waxaa suurtagalaya in hantida bulshada loo isticmaalo kaalmaynta kuwa noogu liita oo halista ku sugan, waayeelka, bukaanka iyo carruurta.

Liis waxyaalaha muhiimka ah

Marka musiibo dhacdo waxaad halis ugu sugan tahay inaad weydo koronto, kulayl, iftiin, biyo iyo waxyaalo kale oo badan. Halkaan waxaan ku soo ururinay talooyin sida aad isu diyaarineyso iyo waxyaalaha ku wanaagsan inaad guriga ku haysato.

Sanduuqa xaaladda degdegga ah

Biyo iyo cunto

Jirigaanno biyo ah

Cunto ku habboon qaboojiye la'aan

Meel cuntada lagu kariyo iyo shidaal

Dibedda waxaad ku isticmaali kartaa qalabka wax lagu dubo



Qalabka kulaylka iyo iftiin

Meel kale oo kulayl laga helo haddii ay suurtagal tahay

Toosh ama karbuuno iyo batari dheeraad ah

Noocyo shumac ah iyo kabriid ama tarraq

Dharka dhaxanta iyo bustayaal



Warbixin

Raadiye iyo batari

Liista telefoonada muhiimka ah oo warqad kuugu qoran.



Wax kale

Kayd daawooyinka kuugu muhiimsan

Qalabka nadaafadda

Lacag caddaan ah



Biyo

Qofka weyni wuxuu caadi ahaan u baahan yahay qiyaastii saddex litir oo dareere ah maalintii oo uu ka helo cabbitaanka iyo cuntada.

Kayd cunto

Waxyaalaha ugu badan oo la kaydinayo waa in ay ahaadaan kuwo aan u baahnayn qaboojiye ama barafayn oo weliba si fudud loo karin karo.