

Ka hortagga Kufitaanka Isbitaalka dhexdiisa

Ogsoonow mararka la weeydiisto caawinaad

In aad iyo aad u badan ayaad socon doontaa marka caafimaadkaagu soo fiicnaadaba. Si aad ugu badbaaddo inaad dhaawacanto iyo kufitaanba, fadlan raac hababkan soo socda.

- Markasta oo aad sariirta ka kacayso xiro kabo ama dacas/sigisyo aan kula silbaneyn.
- Wac kalkaaliyahaaga haddii aad dareento wareer ama dawakhaad, tabardari. Ha kicin kaligaa.
- Weeydiiso caawimmaad haddaad u baahato musqusha. Hubi in aaney oollin waxaad ku kufto waddada aad musqusha u martid.
- Isticmaal shey aan dhaqaaqeyn oo kaliya si aad ugu kaalmeyso dejinta naftaada. Ha isticmaalin ama ha qabsan tiirka ay faleebadu ku xiran tahay, miiska raashinka, kursiga lugaha leh ama alaabada kale ee dhaqaaqi kara.

