

Is diyaarinta iskaaga ee toddobaadle

Sidee adiga iyo kuwa aad jeceshahay ula qabsan doontaan haddii korontadu ay baxdo muddo dheer? Maxaad samaynaysaa haddii biyo la'aan dhacdo? Maxaa dhacaya haddii aadan wax soo iibsantin muddo toddobaad ah? diyaargarowga macneheedu waa in loo diyaargarooobo xaaladahan oo kale.

Mas'uuliyiinta Norway waxay ku talinayaan in inta ugu badan ee suurtoogalka ah uu qof walbo diyaar u yahay in naftooda difaacaan hal toddobaad.

Sababta oo ah waa in degmooyinka iyo adeegyada degdegga ahi ay mudnaanta siiyaan kuwa aan is maareyn karin gargaar la'aan marka ay dhibaato jirto. Haddii in badan oo naga mid ah ay awoodaan inaan daryeelno nafteena iyo kuwa nagu xeeran, guud ahaan difaaca Norway waa la xoojin doonaa - tusaale ahaan wadarta dhaqaalaha bulshada si looga hortago loogana hortago dhibaatooyinka iyo dagaalka.

Maxaa dhici kara?

Waxaan ku noolnahay adduun sii xumaanaysa iyo waxyaabo kale oo ka dhashay isbeddelka cimilada, dagaal iyo hanjabaadaha dhijitaalka ah. In kasta oo arrimuhu intooda badan u shaqeeyaan sidii loogu talagalay Norway, waa in aan u diyaargarownaa in cimilada aadka u daran, aafuoyinka, shilalka, kharribaadda iyo, xaaladda ugu xun, falalka dagaalku ay nagu saameyn karaan.

Dhibaatooyinkan oo kale waxay yeelan karaan cawaaqib weyn. Koronto goyntu waxay keeni kartaa tusaale ahaan biyaha tuubada, nidaamka bulaacadaha, xalalka lacag bixinta, interneedka, telefoonada gacanta iyo suurtoogalnimada in cunto karinta aanay u shaqayn sidii caadiga ahayd.

Xooji is diyaargarowgaaga!

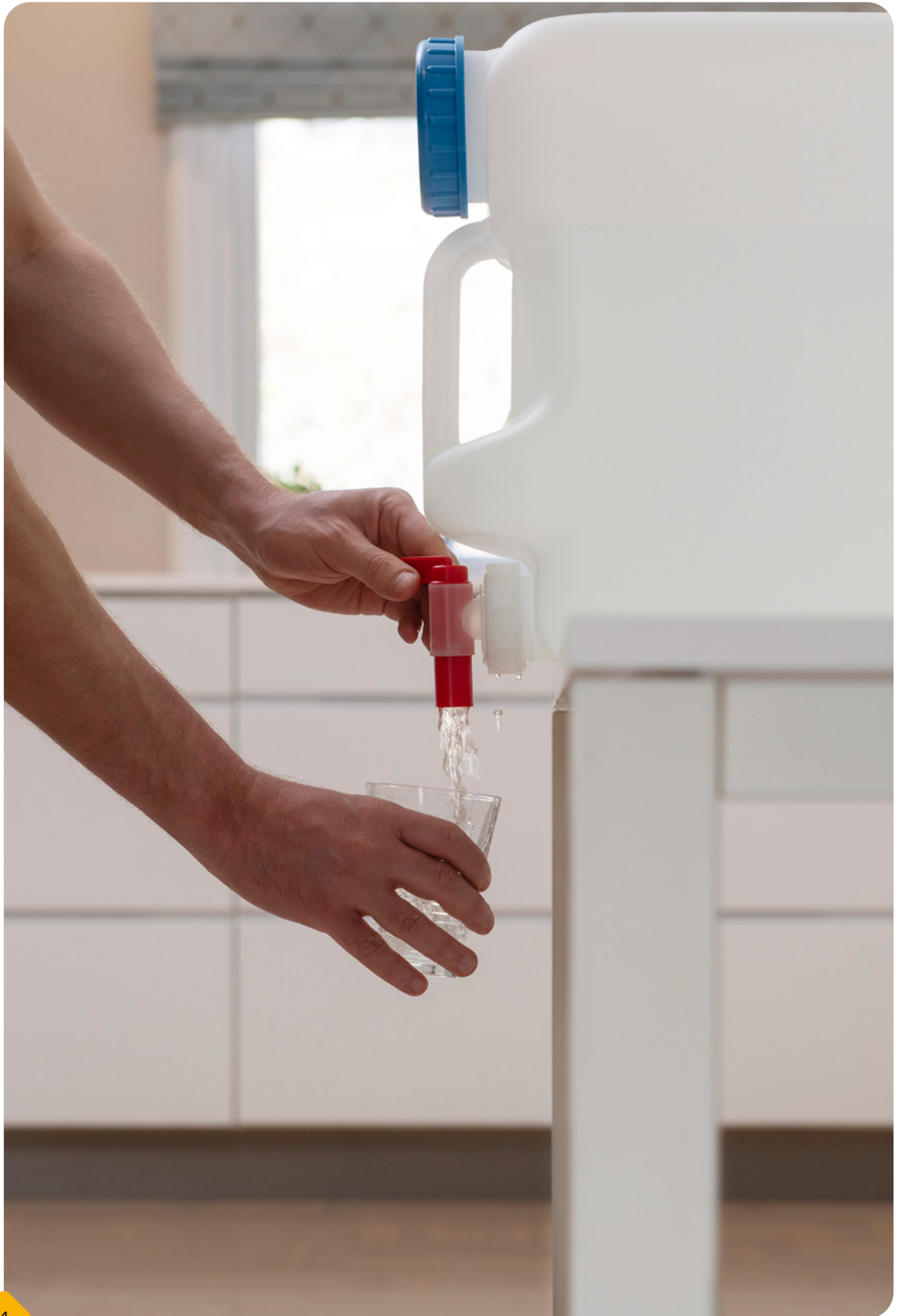
Is diyaar garowga wanaagsani waa maalgelin xagga amniga ah adiga iyo kuwa aad jeceshahay. Haddii aad raacdo talada buug yarahan, waxa aad si fiican u maarayn kartaa wax kasta laga bilaabo carqalado yaryar oo nolol maalmeedka ah iyo dhibaatooyinka waaweyn. Intaa waxa dheer, waxaad ka qayb qaadanaysaa in maamulku awood u yeesho inay mudnaanta siiyaan kuwa u baahan kaalmada ugu badan.

Xusuusnow in diyaarinta qaar ay aad uga fiican tahay diyaar la'aan!



Hayso buug yarahan

Sawirka: Helitrans





Biyo

Waxaad u baahan tahay biyo aad cabto, cunto karinta iyo nadaafadda. Haddii aad kaydiso qiyaastii 20 litir oo biyo ah qofkiiba, waxaad dabooshaa baahida ugu yar ee usbuuca haddii ay wax ku dhacaan biyaha tuubada. Qaar ka mid ah baahiyaha dareeraha waxaa lagu dabooli karaa casiirka, cabitaannada fudud iyo cabitaannada kale ee aan khamriga ahayn.

Mid ka mid ah suurtagalnimada ayaa ah inaad ka iibsatid caagag ama dhalooyin biyo ah dukaanka dhexdiisa.

Suurtagalnimada kale ayaa ah in aad biyaha ka dhaansato tuubada. Sida oo kale:

1. Nadiifinta

- Dhalooyinka ama weelasha ku dhaq saabuun iyo biyo oo si fiican u raaci.
- Biyo ka buuxi, oo ku dar laba koob oo koloriin ah 10 litir oo biyo ah. U dhaaf ugu yaraan 30 daqiiqo. Daadi oo si fiican u biyo raaci.

2. Buuxinta

Ku buuxi weelasha ama dhalooyinka si buuxda uga buuxa biyo qabow oo socda.

3. Kaydinta

- Biyaha ku kaydi meel madow oo qabow oo aan qorraxdu si toos ah uga jirin.
- Biyaha nadiifka ah ee weelasha nadiifka ah ku jira waxaa lagu kaydin karaa sanado iyaga oo aan khatar noqonin in la cabbo.

Way adag tahay in meel bannaan loo helo biyaha?

- Way sahlanaan kartaa in la helo meel lagu kaydiyo dhawr weel oo yaryar marka loo eego kuwa waaweyn.
- Waxaad biyaha ku kaydin kartaa armaajooyinka, miiska jikada hoostooda ama meel kale oo guriga ah oo aad boos dheeraad ah ka haysato.
- Ma ku nooshahay dhisme leh meelo la wadaago? Ka hubi guddiga is kaashatada ama ururka guryeynta wixii ku saabsan suurtagalnimada kaydinta biyaha la wadaago.



Kulayl iyo iftiin

Guryaha badankoodu waxay leeyihiin koronto oo ah isha ugu weyn ee kuleylka. Guryo badan, korontadu waa isha kaliya ee kulaylka. Haddii ay jirto koronto goyn xilliga jiilaalka, waxay si dhakhso ah u noqon kartaa qabow iyo mugdi gudaha. Sidaa darteed waa inaad leedahay qorshe aad ku diirsanayso.

Waa inaad tan ku haysataa gurigaaga:

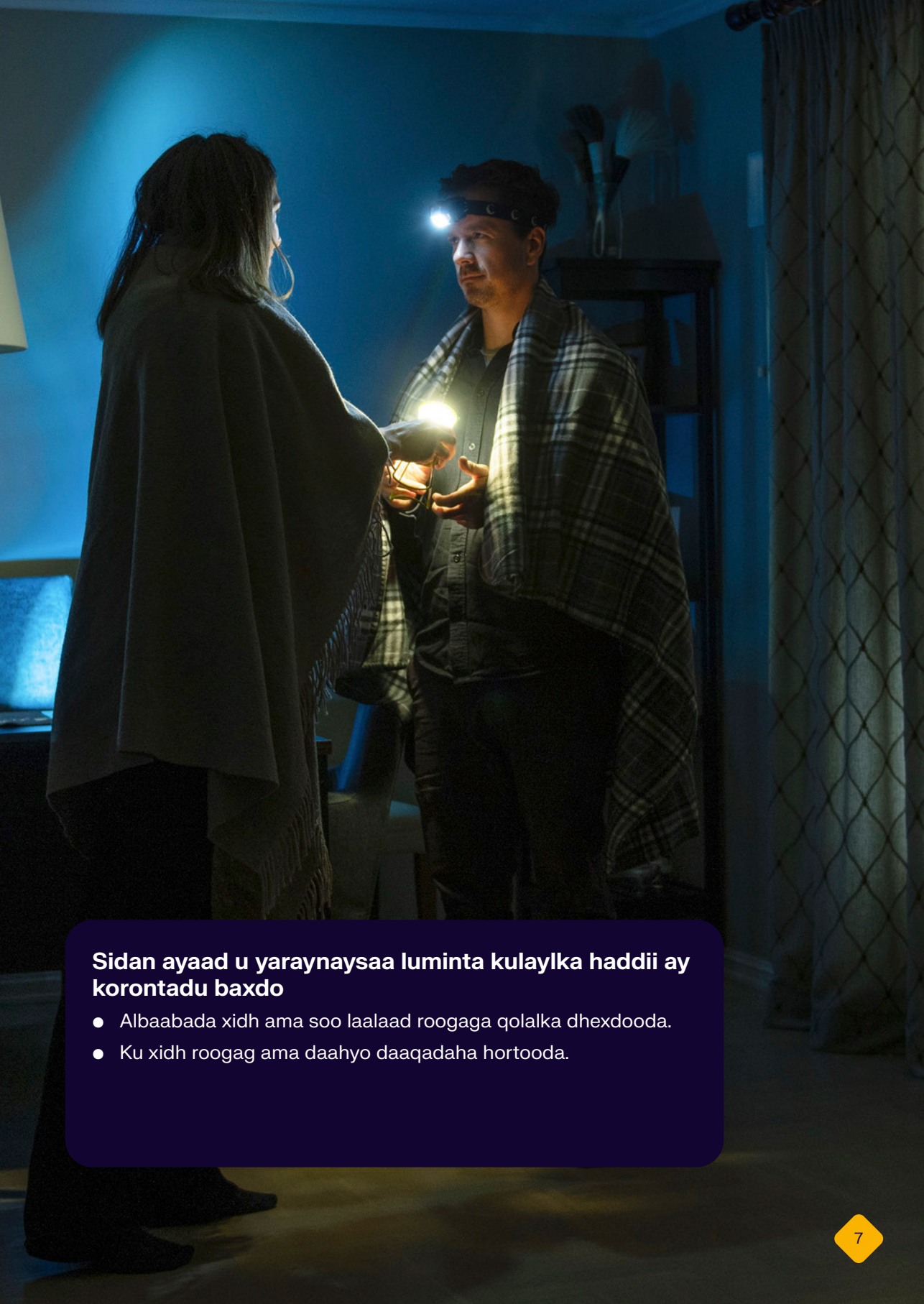
- Dhar diiran iyo bustayaal, dufcad ama bacaha lagu seexo.
- Kaydka shumaca iyo taraq ama qarxad.
- Toosh ama laambad si aad wax u aragto mugdiga (xusuusnow baytariyada dheeraadka ah).

Kululaynta beddelka ah

- Hubi in meesha dabka lagu shido iyo shooladda la oggolaaday oo ay xaaladdoodu wanaagsan tahay, iyo in aad haysato qoryo kugu filan.
- Qoryaha gaasta ama parafiinta ee loogu talagalay isticmaalka gudaha ayaa ah beddelka haddii ay dhacdo koronto goyn.
- Awoodda degdegga ah, sida koronto dhaliye ama batari leh meel 230 volt ah, ayaa sidoo kale la tixgelin karaa. Markaa waa inaad barataa sharciyada iyo talada isticmaalka badbaadada leh.

Is caawiya

- Haddii koronto la'aanta ay sii socoto waqti dheer oo aadan haysan kuleyl kale: La kaasho deriskaaga, qoyskaaga ama asxaabtaada haddii aad la joogi karto iyaga.
- Adiga ma haysaa kuleyl kale oo koronto ah, oo ma taqaan qof aan lahayn? Ka fiirso haddii aad u soo bandhigi karto inay kula joogaan xilli dhibaato.



Sidan ayaad u yaraynaysaa luminta kulaylka haddii ay korontadu baxdo

- Albaabada xidh ama soo laalaad roogaga qolalka dhexdooda.
- Ku xidh roogag ama daahyo daaqadaha hortooda.



Cuntada

Marka ay dhibaato jirto, lama hubo inaad cunto iibsano karto. Sidaa darteed, waa inaad haysatid cunto kugu filan hal usbuuc qof kasta oo guriga jooga.

Ka fikir sida aad cunto u diyaarin lahayd haddii ay korontadu ama biyuhu maqan yihiin. Kow Isticmaal cuntada wakhtiga dhow dhacasyo, sida alaabta la qaboojiyey iyo barafaysan.

- Hubi in aad haysatid in yar oo dheeraad ah oo ah cuntada aad sida caadiga ah u cunto. Haddii aad iibsato ka hor inta aanay faaruqin, waxaad had iyo jeer yeelan doontaa kayd dheeraad ah.
- Hayso cuntooyin dheeraad ah oo cimri dheer, kuwaas oo lagu kaydin karo heerkulka qolka. Tusaalooyinka wanaagsan: buskudka, boorashka, digirta qasacadaysan, cunta rootiga lagu cuno oo qasacadaysan, baararka tamarta, miraha la qalajiyey, shukulaatada, malab, buskud iyo lawska.
- Tusaalooyinka cuntada raagaya ee u baahan daaweynta kulaylka: baasto, bariis, maraq bac ku jira, daqiiq, cuntooyinka qaar qasacadaysan iyo cunto la qaboojiyey.
- Haddii ay jiraan cuntooyin uusan qof guriga ku nool u dulqaadan karin ama uu balwad u leeyahay, waa inaad tan u qorshaysaa.
- Haddii aad rabto inaad cunto ku diyaariso jikada duufaanka, gaasta gubanaya ama dubay gaaska, waa inaad si joogto ah u hubisaa in qalabku shaqaynayo oo xaaladiisu wanaagsan tahay.





U diyaargarowga lacagaha

Nidaamyada lacag bixinta ee Norway waa kuwo sugan oo hufan. Si kastaba ha ahaatee, weerarrada dhijitaalka ah, khaladaadka bini'aadamka, khaladaadka nidaamka ama korontadu waxay sababi kartaa in nidaamyadu u shaqeen waayan sidii ay ahayd.

Haddii aad wax ku iibsano karin lacagta sida caadiga ah, waa fikrad wanaagsan inaad haysato siyaabo kale oo wax lagu bixiyo.

- Hayso kaarar badan oo lacag bixin ah. Waxay noqon kartaa kaarar lacag bixineed oo kala duwan (debit ama credit cards), ama kaarar bangi oo ay bixiyaan bangiyada kala duwan.
- Hayso xoogaa lacag caddaan ah guriga, gaar ahaan kuwa kala duwan iyo kuwa yaryar. Tixgeli inta qof aad guriga ku sugan tihiin, iyo waxa laga yaabo inaad u baahato inaad iibsato.
- inaad Ku leedahay akoon dhowr bangi haddii ay dhacdo cilad farsamo mid ka mid ah bangiyada.



Liiska hubinta diyaargarowgaaga

Hoos waxaad ka heli doontaa tusaaleyaal waxyaabo fiican in guriga lagu haysto. Waa inaad dib u eegtaa baahiyahaaga oo aad si joogto ah u cusboonaysiiso agabkaaga. Xasuusnoow in qoyska, asxaabta iyo deriska ay ka wada shaqeyn karaan is diyaarinta.

Cunto iyo biyo

- Biyo nadiif ah oo la cabbo oo lagu kaydiyo weel ama dhalooyin.
- Cunto u adkaysan karta kaydinta heerkulka qolka.
- Wax cuntada lagu shiilo, cunto kariye ama jikada duufaanka.
- Weel gaas dheeri ah ama shidaal.
- Cuntada iyo biyaha loogu talagalay xayawaanka rabaayada ah.
- Lacag caddaan ah iyo dhowr kaarar oo lacag bixin ah.

Kulayl iyo iftiin

- Dharka diiran iyo bustayaal, dufcad ama bacaha lagu seexo.
- Kabriid iyo shumac.
- Qoryo – haddii aad leedahay shoolad alwaax ah ama meel dab lagu shido.
- Gaaska ama kariyaha dabka lagu shido ee loogu talagalay isticmaalka gudaha.
- Heshiis ku saabsan hoy.
- Toosh ama nalal ku shaqeyya baytariyada, wareejinta ama unugyada cadceedda.

Macluumaad

- Raadiyaha DAB ee ku shaqeyya baytariyada, wareejinta ama unugyada cadceedda.
- Baytariyada iyo kayda batteriga la dallacay.
- Ku qor warqad leh nambarda telefoonada muhiimka ah sida nambarda degdega ah, qolka degdega ah, dhakhtarka xoolaha, qoyska, asxaabta iyo deriska.

Daawooyinka iyo nadaafadda

- Daawooyinka iyo qalabka gargaarka degdega ah.
- Kiniinada iodine (waxay quseysaa carruurta iyo dadka waaweyn ee da'doodu ka yar tahay 40, uurka iyo haweenka naaska nuujiya).
- Alaabta nadaafadda sida masaxaha qoyan, gacmo nadiifiyaha, xafaayadaha, warqadaha musqusha, suufka iyo tampons.





Daawooyinka iyo gargaarka degdegga ah

Marka ay dhibaato jirto, way adkaan kartaa in la helo nambarka xaaladaha degdegga ah ee caafimaadka ama qolka gargaarka degdegga ah. Taasi waa sababta ay muhiim u tahay inaad ogaato gargaarka degdegga ah ee aasaasiga ah oo aad haysato qalabka gargaarka degdegga ah gurigaaga.

- Baro gargaarka degdegga ah ee aasaasiga ah haddii aad fursad u haysato.
- Hayso gurigaaga qalabka gargaarka degdegga ah. Haddii aad baabuur leedahay, waa inaad sidoo kale haysataa qalabka gargaarka degdegga ah ee baabuurka.
- Hayso ugu yaraan todoba maalmood oo dheeraad ah oo daawo iyo qalab caafimaad ah oo aad si joogto ah u isticmaasho. Samee nidaam joogto ah oo aad daawo cusub soo qaadanayso ugu dambayn toddobaad ka hor intaa aay ka dhammaan.
- Guriga ku hay kaniiniyada iodine (waxay quseysaa carruurta iyo dadka waaweyn ee ka yar 40 sano, haweenka uurka leh iyo kuwa nuujinaya). Kiniinadu waxay kaa ilaalin karaan iodine radioactive haddii ay dhacdo shil nukliyeer waana in la qaataa oo kaliya ka dib marka ay amarto maamulka.



Gargaarka degdega ah ee aasaasiga ah

- Hubi hawo mareenada bilaashka ah.
- Jooji dhiigbaxa dibadda oo ku ilaali qofka dhaawacmay diirimaad.
- Qiimee neefsashada.
- Qiimee in qofka dhaawacmay uu miyir qabo iyo in kale.
- Samee CPR.
- Isticmaalka defibriletarka ama kiciyaha wadnaha.



Nadaafadda

Nadaafadda liidata waxay keeni kartaa caabuq iyo cudurro. Haddii aadan haysan biyaha tuubada, nadaafadda shakhsi ahaaneed iyo nadiifinta ayaa noqda kuwo aad u dhib badan.

- Hayso masaxadaha qoyan, gacmo nadiifiyaha iyo galoofyada la tuuri karo gurigaaga.
- Hayso waraaqo musqul oo dheeri ah iyo bacaha qashinka.
- Haddii aad isticmaashid xafaayadda, caadada ama alaabta nadaafadda, waa inaad haysataa kayd dheeraad ah.

Haddii biyaha ay lumaan muddo dheer

- Si gaar ah u fiirso nadaafadda shakhsi ahaaneed ka dib markaad musqusha isticmaasho iyo ka hor intaadan karinin.
- Gurigaaga ka dhig mid nadiif ah oo nadiif ah. Tuur qashinka iyo haraaga cuntada si aad uga fogaato bakteeriyada iyo cayayaanka.
- Haddii musqusha aan la isticmaali karin, waxaad samayn kartaa musqul degdeg ah adiga oo ku xira bac labalaab ah oo ku wareegsan kursiga musqusha ama baaldi. Bacaha sidayaalku waxay ku xidhan yihiin gunti labanlaab ah waxaana lagu tuuraa qashinka caadiga ah.
- Biyaha kuleyliyaha biyaha ee guriga waxaa loo isticmaali karaa dhibaato. Ka soo saar furka ka hor inta aanad biyaha ka daadin tuubada tuubada ee hoose ee kuleyliyaha. Biyaha waa in aan la cabbin.
- Waxaad ka fiirsan kartaa inaad biyaha ka soo ururiso saqafka, webiga ama biyaha cusub ee nadaafadda. Si kastaba ha ahaatee, la soco in biyahani ay noqon karaan kuwo aad u wasakhaysan oo aan ku haboonayn in la isticmaalo haddii ay jirto burburka nukliyeerka ama kiimikada lagu sii daayo degaankaaga. Sidaa darteed xog ka raadso maamulka ka hor inta aadan isticmaalin biyahaas.



Warfaafinta iyo isgaarsiinta

Haddii ay dhacdo dhibaato, waxaa muhiim ah in aad ka hesho macluumaadka ku saabsan waxa dhacaya iyo waxa aad sameyneyso. Sidaa darteed, isu diyaari sidaad u heli lahayd macluumaadka haddii shabkada korantada, shabkada mobaylka ama internetku ay joojiyaan shaqada.

Ka raadi macluumaadka kanaalada maamulka iyo warbaahinta saxafiyiinta ee ay tifaftiruhu maamulaan ee ku xiran boodhka Taxadir leh iyo boodhka tifaftiraha. NRK P1 waa kanaalka xaaladaha degdegga ah ee hubin doona macluumaadka dadweynaha, sidoo kale haddii aan la heli karin warbaahinta kale ee wararka iyo mareegaha dadweynaha.

- Hayso raadiyaha DAB ee shaqeeya xiitaa haddii ay korontadu go'do. Waxaa jira noocyo kala duwan oo ku shaqeeya baytariyada, ama kuwa lagu dallaco unugyada cadceedda ama crank. Xasuusnoow in aad dhageysan karto raadiyaha ama aad ku dalacsiin karto moobilkaaga gaariga dhexdiisa.
- Hayso bangi batari si joogto ah loogu dallaciyo.
- Ku qor nambarda telefoonka muhiimka ah warqad haddii aad u baahan tahay inaad telefoon amaahato.
- Ka hubi degmadaada haddii ay leeyihiin goobo lagu kulmo ama qabanqaabo kale oo aad ka heli karto macluumaadka haddii ay korontadu iyo isgaarsiintu hawada ka maqan yihiin.
- Haddii aad geli karto internetka, laakiin shabakadda moobaylku aanay shaqayn: iska hubi inaad ka shaqayn karto codka wifi taleefankaaga, iyo haddii aad haysato apps talefankaaga ku wada xidhiidha internetka.
- Hubi in qoyska ama deriskaagu ay leeyihiin rukhsad ku xidhan shabakad mobile ka duwan kan adiga.



Dhaliil waxaad akhrisanayso

Xaaladaha qalalaasuhu waa kuwo aan la saadaalin karin, macluumaadka khaldanna si fudud ayay u faafi karaan. Tani waxay dhici kartaa sababtoo ah xaaladda qalalaasaha lafteedu waxay abuurtaa jahawareer iyo isfaham la'aan. Ama qof si ula kac ah u faafiya macluumaad khaldan, tusaale ahaan si uu bulshada u xasiliyo. Maadaama xogta aad helayso ay saamaynayso doorashada aad samaysay, waxa muhiim ah inaad hubiso ilaha aad xogta ka heshay, kana fikirto nooca macluumaadka aad gudbiso.

- Xog ka hel maamulka iyo warbaahinta saxafiyiinta ee ay maamusho tafatiraha.
- Aad u feejigan marka aad hesho macluumaad la yaab leh, cabsi gelinaya ama kaa xanaajinaya.
- Hubi cidda ka dambaysa macluumaadka aad hesho. Qaar baa laga yaabaa inay si ulakac ah u faafiyaan macluumaad khaldan.
- La soco in dhammaan qoraalka, codka, sawirada iyo muqaalkaba lagu dhaqmi karo.
- Ka fikir macluumaadka aad wadaagto.

Ogeysiinta

Ogeysiis degdeg ah waa adeeg ka socda maamulka Norway. Haddii ay dhacdo xaalad halis ah oo khatar weyn ku ah nolosha iyo caafimaadka, waxaad heli kartaa digniin degdeg ah taleefankaaga gacanta. Tani waxay u malaynaysaa inaad haysato 4G ama 5G caymis.

Nidaamyada digniinta waxay ku yaalaan magaalooyinka waaweyn iyo magaalooyinka. Marka seerigu u dhawaaqo saddex taxane ah oo hal daqiiqo hakad ku jiro inta u dhaxaysa taxanaha, waxa ay la macno tahay “fariinta muhiimka ah - raadso macluumaad”. Dhegayso, tusaale ahaan, NRK P1. Haddii seeriga uu kaga digo qaraxyo gaagaaban ilaa hal daqiiqo, waxa ay la macno tahay “khatarta weerar - raadso dabool”. Marka seerigu si joogto ah u dhawaaqo nus daqiiqo, waxay la macno tahay in khatartu dhammaatay.



Is diyaarinta la wadaago

Wadashaqeynta iyo bulshadu waa kheyraad weyn marka dhibaatooyinka. Kala hadal dadka kugu xeeran waxa dhici kara iyo sida aad ula qabsan doontaan.

Soo hel saaxiibkaaga heeganka ah

Soo ogow cidda u baahan karta caawimadaada, iyo cidda aad caawimo ka heli karto. Iyada oo leh astaamo iyo aqoon kala duwan, xubnaha qoyska, asxaabta iyo deriska ayaa is buuxin kara.

Waa kuwan tusaalayaal waxyaallaha aad isku caawin kartaan:

- Gargaarka degdega ah ee dhaawacyada.
- Daryeelka iyo taageerada.
- Hoy iyo hoy haddii qof uu ka guuro gurigiisa.
- Turjumaadda iyo sharraxaadda macluumaadka mas'uuliyiinta.
- Caawinaad wax ku ool ah oo ku saabsan isticmaalka qalabka iyo qalabka.
- libka, qaadida iyo rarida.
- Beddelka ama beddelka deynta qalabka iyo alaabta.
- Amaahso taleefanka gacanta oo ku xidhan shabakad ka duwan tilifoonkaaga.
- karinta cuntada la wadaago.

Ururada iskaa wax u qabso

Dadaalka ururada iskaa wax u qabso iyo diinta iyo bulshada aragtida nolosha waxay xalliyaan hawlo badan oo muhiim ah marka xasaradaha jira. Hel dulmar guud oo ku saabsan ururada iyo kooxaha iskaa wax u qabso ee degaankaaga. Dareen xornimo inaad ka qayb qaadata diyaargarowga ikhtiyaariga ah.

Is diyaarinta shirkadaha guryaha

Guddiga ururrada guryeynta ama ururka guryaha la wada leeyahay ayaa qiimeyn kara in kayd isku diyaar ah la samayn karo iyo in kale. Tusaale ahaan, waxaad ku heshiin kartaa inaad ku kaydiso biyaha la cabbo dhulka hoostiisa ama meelaha kale ee la wadaago.



Caafimaadka maskaxda ee xilliga dhibaatooyinka

Xasaradaha iyo xaaladaha hubaal la'aanta, waa caadi inaad la kulanto welwel, fikrado xun, hurdo xumo, nasasho la'aan iyo shucuur kale oo xooggan. Qaar baa si aad ah u saameeya kuwa kale.

- Wakhtiga u isticmaal wax aad wax ka qaban karto, gaar ahaan wax la taaban karo oo kaa caawin kara ururinta fikradahaaga oo aad goobjoog ka ahaato.
- Ku sii wad sida ugu badan ee suurtoogalka ah jadwalkaaga caadiga ah, tusaale ahaan cuntada caadiga ah iyo nadaafadda shakhsi ahaaneed.
- Raadi dad kale. La xidhiidh asxaabta, qoyska iyo kuwa kale haddii ay suurtoogal tahay. Xidhiidhka bulshadu waxa ay ina siinaysaa fursad aan kula wadaagno fikradaheena iyo siyaabaha aan wax ula macaamilno.



Goobaha xilliga dhibaatooyinka

Meesha ay ammaan tahay in la joogo waxay ku xiran tahay gebi ahaan waxa dhacay. Waxa ugu muhiimsan waa in la raadiyo macluumaadka lana raaco talada iyo tilmaamaha maamulka.

Xaalado badan, waxaa ugu ammaan badan in guriga la joogo. Waqtiyada kale, waxaa laga yaabaa inay lagama maarmaan noqoto inaad guriga ka baxdo ogeysiis gaaban.

Haddii ay dhacdo falal dagaal, waxaa laga yaabaa in lagu ogeysiyo inaad codsato caymis. Haddii aysan jirin wax gabbaad ah oo agagaarka u dhow ah, waa in aad ka raadsato meel hoose ama qol ku yaal dhismaha bartamaha. Haddii ay qaraxyo dhacaan, daaqaduhu way jabi karaan, qaybo quraarad ahna waxay dhaawici karaan dadka ka ag dhow. Sidaa darteed, ka fogow daaqadaha.

Haddii ay tahay inaad guriga ka baxdo

- Qorshe u samee meesha aad tagi karto iyo sida aad ku gaari karto. Waxaa laga yaabaa inaad u safri karto qaraabo, saaxiibo ama qol. Haddii ay dhacaan shilal waaweyn iyo masiibooyinka, daadgureynta iyo xarumaha qaraabada ayaa inta badan la sameeyaa.
- Waxyaabaha ugu muhiimsan ee la xasuusto haddii ay tahay inaad guriga ka baxdo ogeysiis gaaban waa dhar diiran / bussiyo, telefanka gacanta, kaadhka bangiga iyo lacag caddaan ah, cunto iyo cabitaan, waraaqo aqoonsi, daawooyin iyo qalabyada (tusaale muraayadaha, muraayadaha indhaha, lugeeyaha iyo qalabka gargaarka maqalka).
- Hubi inaad haysato shidaal ama koronto kugu filan haddii aad isticmaasho baabuur. U diyaargarow in gaadiidka xaaladaha qalalaasaha ay noqon karaan qas iyo waqti.



Qolka magangalyada

- Hoyga waa in ay dadka ka ilaaliyaan waxyeellada inta lagu jiro falalka dagaalka.
- Maamulka ayaa ku ogeysiin doona marka ay jirto baahi loo qabo in gabbaad laga dhigo hoyga.
- Dulmar guud oo ku saabsan hoyga dadweynaha waxaa laga heli karaa <https://kart.dsb.no>.
- Intaa waxaa dheer, dhismayaal badan oo gaar loo leeyahay ayaa lagu qalabeeyay hoy. Qolalkan waxaa loogu talagalay kuwa ku sii jira dhismaha. Tusaalooyinka: dhismayaasha xafiisyada, dugsiyada, xanaanada, ururada guryaha iyo huteelada.



Lambarka degdega ah

110 Dab

112 Booliis (marka loo baahdo gargaar degdeg ah)

113 Taleefanka degdega ah ee caafimaadka (marka ay degdeg tahay oo nafta halis galinayso)

14 12 Telefoonka degdega ah ee dhegoolayaasha iyo kuwa maqalka adag

SMS Emergency waa adeeg awood kuu siinaya kuwa dhegaha la', maqal adag ama hadalka naafada ah inaad la xiriirto nambarada degdega ah adigoo isticmaalaya SMS (dhar qoraal ah). Si aad u isticmaasho adeega, waa in aad marka hore lambarkaaga ka diwaangelisaa www.nodsms.no.

Qoraaladaada gaarka ah (lambarada telefoonka muhiimka ah iyo macluumaadka kale ee faa'iidada leh)