TALLAABOOYINKA LAGU WANAAJINAYO CAAFIMAADKA DHIMIRKA

WAA MAXAY CAAFIMAADKA DHIMIRKA?

Caafimaadkaaga dhimirka waxaa uu muhiim u yahay si la mid ah caafimaadka jirkaaga, waxaana la kulma qof kasta, iyada oo aan loo eegin jinsiga, qowmiyadda, dhaqanka, caqiidada diimeed, xirfadda shaqo, ama aqoonsiga qofka. Mararka qaarkood si khaldan ayaa loo fahmaa, ama way adag tahay in laga hadlo.

Caafimaadka dhimirka ee wanaagsan ayaa naga caawiya inaan ku noolaano noolal wanaagsan, inaan gaarno go'aamo wanaagsan, iyo inaan dhisano xiriiro/cilaaqaadyo. Lakin mar walba ma haysanno caafimaad maskaxeed oo wanaagsan.

Mar ka mid ah nolosheenna, inteena badan waxa ay la kulmaan xilliyo caafimaadka maskaxda uu liito. Taasina waxay badanaa ku dareensiin kartaa si la mid ah xanuunka jirka, ama si ka sii xun.

Waxyaabaha ay ka midka yihiin ka walwalida lacagta, shaqada, guriyeynta, xiriirada/cilaaqaadka, iyo waxyaabihii hore u soo maray noolashaada dhamaantood waxay saameyn ku yeelan karaan caafimaadka dhimirka. Laakiin waxaa jira siyaabo aad kula qabsan karto oo xitaa aad ku kobci karto.

SIDEE AYAAN U ILAASHAN KARAA CAAFIMAADKAYGA DHIMIRKA?

Waxaa jira shan tilaabo oo mid kasta oo naga mid ah uu ku dhisi karo nolol maalmeedka si loo wanaajiyo caafimaadka dhimirka. Waxayna ku liis garaysan yihiin halkan hoose, iyagoo wata tusaalooyin. Waxaa laga yaabaa inaad hayso fikrado kale oo si fiican ula jaan qaadaya caqiidadaada ama qaab nololeedkaaga. Si aad u hesho wixii macluumaad dheeraad ah, oo ay ku jiraan sida aad tillaabooyinkan ugu dabaqi karto caqiidadaada, booqo www.good-thinking.uk.

KU XIRNOW

- Wakhti la qaado qoyska
- Qorshayso maalin aad la qaadato asxaabtaada
- Ka qaybqaado kooxaha bulshada ee deegaanka.

FIRFIRCOONI SAMEEY

- Banaanka u bax adigoo aadaya mid ka mid ah jardiinooyinka Ealing
- Lugeey qayb ka mid ah ama dhammaan safarka aaditaanka shaqada
- Samee jimicsi aad jeceshahay

WAX BIXI

- Qof u sameey koob shaah ah
- Wakhti la qaado asxaabta ama qaraabada u baahan taageero
- Naxariis muuji

WACYI MUUJI

- La jaan qaad aduunka kugu xeeran, si naxariis leh
- Wakhti ku qaado dib u milicsiga waxyaabaha si wanaagsan u dhacay maalin kasta

WAXBARO

- Isku day hiwaayad cusub oo kugu adag
- Kari cunto cusub
- Baro xirfad cusub

SIDEE AYAAN KU CAAWIN KARAA DADKA KALE?

U furfurnaaw inaad qoyskaaga iyo asxaabtaada kala hadasho caafimaadkooda maskaxeed. Haddii ay u muuqdaan inay la dhibtoonayaan, weydii sida ay yihiin, oo sii nafaas ay kuugu sheegaan sheekadooda. Isku day inaad fahanto sida ay dareemayaan. Isticmaal luqadda taageero siin ah oo u sheeg inaysan keligood ahayn.

CAAFIMAADKA DHIMIRKA WUXUU SAAMAYNAYAA DHAMAANTEEN.
Aan bilowno inaan isla hadalno oo aan is dhegaysanno

Haddii aad u baahan tahay taageero, la xiriir Adeegga La-talinta Ealing. Iskaan gareey QR koodhka ama wac 020 8578 8429

Ealing
www.ealing.gov.uk