

Guriga dhexdiisa

- Meelaha uu cunuggu gaaro waa in laga fogeeyaa:
 - daawooyinka iyo fitamiinnada
 - kiimikooyinka iyo maaddooyinka wax lagu nadiifiyo
 - taraqa iyo qaraxadaha
 - aalkolada iyo maandooriyayaasha kale.
 - sigaarka, shiikada iyo waxyaabaha nikotiinka beddela
- Maddooyinka dhaqista iyo nadaafadda iyo kiimikooyinka kale waxaa lagu keydiyaa weelashooda asalka ah.
- Dhir dheriyeedka guryaha lagu koriyo sun ma lahan.
- Jaranjarooyinka guduhu waxay leeyihiin:
 - taraarax-celiyeyaal
 - xeyndaabyo ay dhinacyadoodu toosan yihiin si fiicana isugu dhowyihiin.
- Wadajir ayaa loo baranayaa sida jaranjarooyinka loogu socdo, jaranjarooyinka laguma ordo mana lagu ciyaaro.
- Dabaq kasta wuxuu leeyahay ugu yaraan hal dabsheege oo shaqeynaya, kaas oo loogu talagalay 60ki mitir ee labajibbaaran. Bil kasta ayaa la koontaroolaa shaqada dabsheegaha.
- Godadka bareeska korontadu waxay leeyihiin ammaan ilaaliye ama waxaa lagu ilaaliyay aabbur.
- Fiilooyinka korontada waa la xiray waana ka fog yihiin meelaha uu cunuggu gaaro, doobiyo bareesyada boorka waa laga nadiifiyay mana isku xiriirsana.

- Daaqaduhu waxay leeyihiin xajiyeyaasha daaqada ee dhicitaanka ka hortaga daaqaduhuna waa kuwa inta badan xiran.
- Roogagga hoostooda waxaa ku jira taraarax-celiyeyaal.
- Albaabka musqusha iyo musqusha qubeysku waxay leeyihiin quful bannaanka laga furi karo.
- Tubbooyinka waa tubbooyin ah kulsime iyo ammaan.
- Sagxadda iyo waaskada musqusha qubeysku waxay leeyihiin taraarax-celiyeyaal.
- Waaskada qubeyska iyo tan xumbeysana markasta waa la faarujiyaa isticmaalka kaddib fuustada/haanta qubeyskana waa la daboolaa.
- Burjikada sawnada waxaa ku wareegsan xeyndaabka ammaan mana ahan in dharka lagu qallajiyo burjikada kulul agteeda.
- Xaaladda qalabka korontada ku shaqeya ee guriga sida nalalka waa la hubiyay waana kuwa ammaan ah (waxaa ku qoran calaamadda CE).
- Mindiyaha afeysan iyo ableeyada iyo qalabka kale ee shaqada waxaa lagu hayaa meel uusan cunuggu gaarin.
- Wax ku qabashada dabka, isticmaalka qalabka guriga ee korontada ku shaqeya, mindiyaha iyo qalabka shaqada waxaa lala baranayaa qof weyn.
- Cunugga waxaa lagu adkaynaa in uu xirfadaha cusub barto marka uu qof weyn la joogo.

Ardaaga

- Qalabka ardaaga ee lagu ciyaaro sida wiifowga iyo biraha la fuulo waa kuwa ammaan ah xaaladdoodana si joogto ayaa loo koontaroolaa.
- Goobta ay caruurta ku ciyaaraan waa mid ka dugsoon gaadiidka iyo kulka qorraxda.
- Cunugga waxaa qorraxda looga ilaalinayaa dhar ku habboon, iyadoo laga fekerayo aadista bannaanka iyo kareemka qorraxda.
- Cunuggu wuxuu xiranyahay dhar aan qalabka ciyaarta ku dhageyn (tusaale ahaan madax gashigu ma lahan dun ama tiidic).
- Qofba mar ayuu taraamboliinka ku boodboodaa waxaana taraamboliinka ku wareegsan shabaq ammaan.
- Cunugga waxaa lagu heshiiyay meelaha uu ku dhaqdhaqaaqi karo marka u bannaanka aadayo.
- Cunuggu wuxuu isticmaalayaa agabka badbaadada ku habboon dhammaan noocyada ciyaaraha (tusaale baraf ku dul taraarixidda, daaddegitaanka buuraha barafka, baaskiil wadista, looxad-shaag ku taraarixidda).
- Koofida baaskiilka waa la iska bixinayaa isticmaalka kaddib, kahor inta aan ciyaaraha loo wareegin.
- Fuustada qubeyska/haanta qubeyska iyo weelasha kale ee biyaha/waaskooyinka waa la daboolaa isticmaalka kaddib.



Ammaanka cunuggaada

LIISKA HUBINTA EE 4- 6 SANO JIRYADA

Khabiirka shilka ee arrimahan halkan ku jira waa Riitta Koivula, agaasimaha horumarinta, Hay'adda caafimaadka iyp nololwanaagga Barnaamijka ammaanka ee carruurta iyo dhallinyarada: thl.fi/lastenturvallisuusohjelma
Sawir-gacmeedka waxaa sameeyay Antti Metsäranta

Wadajir u barta u kuurgelidda iyo aqoonsashada meelaha halista ah. Ka fekeraha habab ammaan ah oo wax loo qabto marka lagu jiro xaaladaha halista iyo sigashada ah.

Gaadiidka dhexdiisa

- Cunugga uu dhirirkiisu ka yaryahay 135 sentimitir marwalba wuxuu ku safrayaa baabuurta suunka ammaanka ee kurisga ku xiran: suunka kursiga ammaanku wuxuu xittaa ka ilaalinayaa dhinacyada waana mid ka wanaagsan kan fadhiga lagu dheereeyo.
- Marka ay baaskiilka wadaan waxay cunugga iyo qofka weynba isticmaalayaan koofida baaskiilka oo si munaasab ah loo xiray.
- Bidhaanto ayaa dharka iyo koofida baaskiilka ee cunugga ku jira. Haddii loo baahdana waxaa aragga lagu kordhinayaa funaanadda bidhaantada
- Nal ayaa baaskiilka loo isticmaalayaa marka mugdi ama gudcur lagu dhex wadayo.
- Cunugga waxaa la barayaa sida ammaanka ah ee waddooyinka gaadiidka loogu socdo qofka weyn ayaana tusaale wanaagsan u noqonaya.
- Deegaanka dadku degganyahay wuxuu leeyahay xadka xawaaraha oo hooseeya.

Biyaha dhexdooda

- Cunugga iyo dadka waaweyn markasta oo ay biyaha dhexmarayaan waxay isticmaalayaan jaakadaha badbaadada.
- Cunugga markasta waa lagu ilaalinayaa agagaarka biyaha: qalabka biyaha ku dul sabbeeya iyo alaabaha dabbaasho ma ahan qalab ammaan.
- Cunugga waxaa biyaha lagu barayaa islamarkaasa lagu qabadsaniinayaa qaab ciyaar ah iyadoo la adeegsanayo.

Gargaarka degdegga ah

- Telefoonka gacanta waxaa lagu keydiyay:
 - **lambarka gurmada degdegga ah 112** ama
 - **ablikeeshinka 112 Finland**, haddii telefoon casri ah la isticmaayo
 - **lambarka lacag la'aanta ah ee Xarunta aqoonta summoobidda 0800 147 111** (24h/afar iyo labaatan ka saac)
- Marka xaalad halis ah jirto cunuggu wuu yaqaanaa in uu dadka waaweyn caawimaad ka codso wuuna yaqaanaa in uu waco lambarka gurmada degdegga ah ee 112.
- Ku filnaanshaha qalabka gargaarka degdegga ah ee guriga waa la xaqiijiyay (caawimaad waxaa laga helayaa farmashiyaha ama rugta latalinta).

ARRIMAHA KALE

- Cunugga waa lagula heshiiyay nidaamka guud ee la xiriira isticmaalka warbaahinta (taabletka, telefoonka casriga ah, telefishinka, ciyaaraha).
- Cunugga waxaa la baray isticmaalka ammaanka ah ee internetka waxaana loo sheegay waxyaabaha la sameeyo haddii uu kula kulmo wax qashqashaad ku ah.
- Cunugga waxaa lagu dhiirigelinayaa in uu dhaqdhaqaaqo waxaana la barayaa xirfadaha ammaanka: sida wadista baaskiilka, sharciyada waddooyinka gaadiidka.
- Meelaha uu cunuggu aadayo iyo meelaha uu joogaba guriga waa laga ogyahay wadajir ayaan looga heshiiyay.

- Marka la joogo munaasabadaha kala duwan waxaa cunugga ammaankiisa sare u qaadaya jijin ay ku qoran yihiin magaca cunugga iyo macluumaadka xiriirka waalidka oo cunugga loo xiro.
- Cunugga waxaa la barayaa in uu maanka ku hayo ka fekeridda ammaankiisa iyo kan dadka kale.
- Cunugga waa la dhegeystaa dhegeysto dareenka iyo aragtiyada cunuggana waa la xiiseynayaa.
- Cunugga waxaa loo aqbalayaa sida uu yahay waxaana la korinayaa iyada oo la dhiirigelinayo.
- Cunuggu wuxuu si ammaan ah qoyska dhexdiisa ugu raaxaysan karaa kalgacalka, welhelka iyo wadajirka.



People only have one life
KOTITAPATURMA.FI



Mas'uulka cunugga iyo ehelkiisow,

ku dadaal awooddaada oo welwelkaada kala hadal asxaabtaada iyo/ama tusaale ahaan rugta latalinta.

Fiiro u yeelo isticmaalkaada warbaahinta iyo qalabka casriga ah marka uu cunuggu kula joogo.

Haddii aad internetka ku aragto macluumaad ama wadahal aan habbooneyn waxaad arrinta ogeysiin kartaa tusaale ahaan booliska: **poliisi.fi/ nettivinkki**

Haddii aad ammaan daro ama dagaal dareento, la xiriir **lambarka gurmada degdegga ah 112** ama telefoonada kale ee dadka caawiya marka lagu jiro xaalado aan degdeg aheyn tusaale ahaan **Nollalinja 080 005 005** ama **lambarka xasaradda ee Ururka caafimaadka dhimirka Finland 010 195 202**.

Dhulka fariiso kaddibna indhaha cunugga ku fiiri waxa aad arkeyso: maxaa xiiso leh oo uu cunuggu gaari karaa?

Baro xirfadaha gargaarka degdegga ah kuna dadaal sida ay qalabka gargaarka degdegga ah ee guriga ay wakhtiga ula socdaan! Wakhtiga in wax la qabto ay tahay waxay noqon karaan wakhti yar, markaasna waa muhiim in la ogyahay waxa la sameynayo.

Meesha uu qofka weyni maro kan yar waa u furdug! Xusuusnow, in barashada habdhaqanku uu yaraanta ku billowdo.