

## Barnaamijka Baarista Kansarka Mindhicirka ee NHS-ta

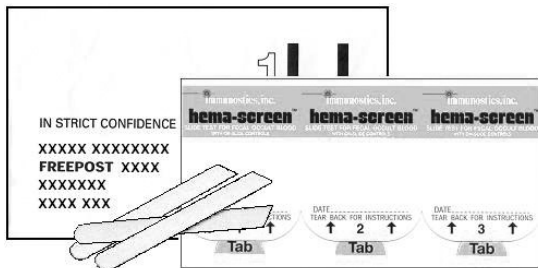


Waxuu bugyarahani kuu macnaynayaa sida qalabka loo isticmaalo.

**Fadlan si taxaddar leh u akhriso.**

Qalabkaaga, waxaa ku jira:

- Bokhshad lagu soo celiyo oo lacagteeda boosteed la sii bixiyey
- 6 qori oo warqad ah
- Qalab baaris oo warqad midab oranjo iyo caddaan ah



### Muhiim:

Waxaad qalabkaaga haysan kartaa bilo badan haddii aadan furin, laakiin waa in lagu soo dhammaystiro uuna nagu soo gaaro **14 maalmood gudahood** ka dib marka qaybta ugu horraysa la iska qaado si aan u baarno.

Fadlan ogsoonow in aanan qalabka la baari doonin maalmaha wiikeendiga

### 1. Ka hor inta aadan baarista samayn

Isticmaalka qalabkaaga u diyaari ka hor inta aadan musqusha ku fariisan: qalabka ka soo saar bokhshadda diyaarsona laba qori oo warqad ah.



Ha furin dhanka ay ku qoran tahay 'DO NOT OPEN' (HA FURIN), si aad u hubiso in aysan qalad noqon natiijooyinka baaristaadu.



Waxuu qalabku u kala baxaa 3 qaybood, oo loogu talagalay saxarada 3 jeer oo kaladuwan.

Markiiba fur uun hal jeex oo laalaada.

Ha kala saarin 3da qaybood.

### 2. Samaynta baarista

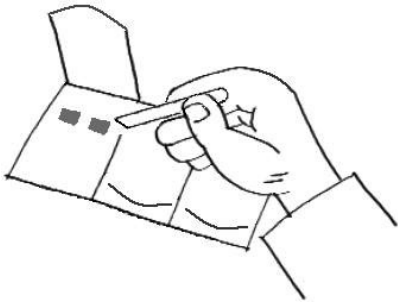
Dhanka uu ku qoran yahay **magaacaga oo daabacan**, jeexa laalaada ee 1aad ku qor taariikhda halka loogu talagalay.



- Diirka ka qaad jeexa laalaada ee 1aad.
- Waxaad arki doontaa laba 'daaqadood' oo yar yar kuwaasoo aad ku ridayso qaybaha aad iska qaaddo.
- Qalabka iyo qoryaha meel kuu dhow ku hayso.

### 3. Iska qaadista qaybta ugu horraysa

- Waxaa muhiim ah in saxarada aad qayb ka soo qaaddo aysan weli gelin saxanka musqusha, maadaama ay taasi saamayn karto natiijada baarista. Siyaabaha lagu talinayo in qayb lagu gaaro waxa weeyaan:
  - Jeexyo laallaaban ee warqadda saxarada la iskaga bi'iyoo
  - Gacantaada oo ku jirta bac
  - Weel nadiif ah oo la iska tuuro
- Isticmaal qori warqad ah si aad qayb yar uga soo qaaddo saxarada aad soo qabatay. Si khafiif ah u mari daaqadda ugu horraysa.



- Adigoo isticmaalaya qori kale, qayb kale ka soo qaad meel kale oo ka mid ah saxarada. Si khafiif ah u mari daaqadda labaad.

### 4. Marka aad dhammayso

- Fadlan qoryaha ku masax warqadda saxarada la iskaga bi'iyoo, iyaga wax ku laallaab kuna tuur baaldi qashin oo dibadda yaalla. Musqusha **ha ku** tuurin qoryaha warqadda ah.
- Xir jeexa laalaada, oo hoos geli lifaaqa midabka oranjada ah si aysan uga bixin.
- Qalabka **ha ku** dhaafin meel diirran, ama toos ay cadceeddu u qabanayso, maadaama ay taasi xumayn karto. Gacmahaaga mayr ka dib marka aad isticmaasho.

### 5. Iska qaadista qaybta labaad

- Taariikhda ku qor jeexa laalaada ee 2aad.
- Ku celi baarista adigoo isticmaalaya labada daaqadood ee ku hoos yaalla jeexa laalaada ee 2aad.

### 6. Iska qaadista qaybta saddexaad

- Taariikhda ku qor jeexa laalaada ee 3aad.
- Ku celi baarista adigoo isticmaalaya labada daaqadood ee ku hoos yaalla jeexa laalaada ee 3aad.

**Ogsoonow:** Qaybaha aad iska qaaddo uma baahna in ay ka yimaaddaan saxarada saddex jeer oo isku daba xiga, laakiin waa in ay ka yimaaddaan saxarada saddex jeer oo kaladuwan.

### Liiska warbixineed

- Miyaad qaybo iska qaadday oo aad gelisay lixda daaqadood dhammaantood?
- Miyaad taariikhda ku qortay saddexda jeex ee laalaada dhammaantood?
- Miyuu qalabku nagu soo gaari doonaa si aan u baarno **14 maalmood gudahood** ka dib qaybta ugu horraysa ee aad iska qaadday?

**Haddii aad MAYA kaga jawaabto mid ka mid ah su'aalaha liiska warbixineed, fadlan la xiriir xarunta barnaamijka si aad talobixin uga hesho: Telefoonka bilaashka ah 0800 707 60 60.**

**Haddii aad HAA kaga jawaabto dhammaan su'aalaha liiska warbixineed, qalabka ku rid bokhshadda lacagteeda la sii bixiyey, xir, kuna soo dir boostada. Waxay bokhshaddu buuxinaysaa shuruucda boostada, soo diristeeduna halis ma leh. Laakiin fadlan hubi in ay nadiif tahay, si loo dhawro shaqaalaha boostada.**

### Ma qabtaa wax su'aalo ah?

La xiriir xarunta barnaamijka **TELEFOONKA BILAASHKA AH 0800 707 60 60**

Telefoonnada la soo diro si adag ayaa sirta loogu ilaalin doonaa. Fadlan ha ka xishoon in aad warbixin iyo talobixin codsato. Shaqaaluhu waxay u joogaan in ay ku caawiyaan.



### Xusuusnow:

Qalabka ku hayso meel ka fog cadceedda iyo kulaylka