

Qolka jiifka iyo gaariga carruurta lagu riixo

- Dusha sariirta carruurta yaryar waa kuwa aad isugu dhow, cunugguna madixiisa ma dhexgelin karo mana ka bixi karo sariirta.
- Sariirta carruurta waxay leedahay cirif.
- Gaariga carruurta waxaa loo isticmaalaa xakamaha/suunka ammaanka.
- Cunugga loogama tago gaariga carruurta iyadoo aan la ilaalineyn.
- Fariinka gaariga carruurta markasta waa la xiraa, xittaa wakhti yar.

Jikada

- Heerkulka cuntada iyo cabitaanka waxaa la hubinayaa kahor inta aan la cunsiin.
- Malqacad gaar ah ayaa loo isticmaalayaa dhadhaminta cuntada si looga hortago fiditaanka suuska ilkaha gala.
- Kursiga cuntaysiinta waa in uu noqdaa mid xooggan cunugguna uusan ka istaagi karin.
- Isha ayaa lagu hayaa cunugga marka uu ku fadhiyo kursiga cuntaysiinta.
- Waxyaabaha kulul, afeysan islamarkaasna culus iyo maaddooyinka wax lagu dhaqo ee sunta ah waxaa lagu keydinayaa meel uusan cunuggu gaarin.
- Qaanadaha ay ku jiraan alaabaha afeysan waxay leeyihiin handaraabyo ammaan.
- Daare-damiyayaasha shooladda waa la daboolay gaarista carruurta ee shooladdana waa la xannibay iyadoo la isticmaalayo tusaale ahaan ammaanka shooladda.

Musqusha qubeyska iyo sawnada

- Heerkulka biyaha qubeyska cunugga waa in markasta la hubiyaa kahor inta aan qubeyska la gelin.
- Marnaba loogama tegi karo cunugga ilaalo la'aan waaskada qubeyska ama tan xumbeysana waa in markasta la faarujiyaa qubeyska kaddib.
- Tubbooyinka musqusha qubeysku waa tubbooyin ah kulsime iyo ammaan.
- Sagxadda iyo waaskadu waxay leeyihiin taraarax-celiyeyaal.
- Albaaka musqusha iyo musqusha qubeysku waxay leeyihiin quful bannaanka laga furi karo.
- Burjikada sawnada waxaa ku wareegsan xeyndaabka ammaan mana ahan in dharka lagu qallajiyo burjikada kulul agteeda.

Alaabta carruurta ku ciyaarto

- Ku habboonaanshaha da'da waafaqsan ee alaabta carruurta ku ciyaarto waa la hubinayaa. Alaabta lagu ciyaaro ee cunugga kuma jiraan:
 - qeybo yaryar oo fuqaya
 - xargo ama suuman
 - xabado ama kubbado yaryar
 - birlabyo/batariga yaryar
- Xaaladda alaabta carruurta ku ciyaarto joogto ayaa loo koontaroolayaa kuwa jajabayna isticmaalka ayaa laga saarayaa.
- Nadiifnimada alaabta carruurta ku ciyaarto waa la hubinayaa si joogto ahna waa loo dhaqayaa.

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 iyo kareemka qorraxda difaaca.
- Cunuggu wuxuu xiranyahay dhar aan qalabka ciyaarta ku dhageyn (tusaale ahaan madax gashigu ma lahan dun ama tiidic).
- Qofba mar ayuu taraamboliinka ku boodoodaa waxaana taraamboliinka ku wareegsan shabaq ammaan.
- Cunuggu ma gashana marka uu qalabka lagu ciyaaro ku dheelayo koofiyadda baaskiilka.
- Weelasha iyo waaskooyinka biyaha ee ardaaga waa la faarujiyaa marka la isticmaalo kaddib: cunuggu wuxuu ku qarraqmi karaa biyo ay guntoodu tahay dhowr sentimitir.
- Fuustada qubeyska/haanta qubeyska waa la daboolaa isticmaalka kaddib.
- Dhirta ardaagu waa kuwa aan sun laheyn.
- Cunugga iyo ciyaartiisaba waa la ilaalinayaa.



Ammaanka cunuggaada

LIISKA HUBINTA EE 1- 3 SANO JIRYADA

Khabiirka shilka ee arrimahan halkan ku jira waa Ulla Korpilahti, 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.

- Guud ahaan marka guriga la joogo**
- Meelaha uu cunuggu gaaro waa in laga fogeeyaa
 - waxyaabaha yaryar ee hawomareennada xira
 - alaabaha carruurta ku ciyaarto iyo alaabta walaalaha waaweyn
 - kiishashka bacda ah
 - daawooyinka iyo fitamiinnada
 - kiimikooyinka iyo maaddooyinka wax lagu nadiifiyo
 - sigaarka, shiikada iyo waxyaabaha nikotiinka beddela
 - taraqa iyo qaraxadaha
 - aalkolada iyo maandooriyayaasha kale.
- Lama qaato daawo carruurta oo ku arkeysa.
- Maddooyinka dhaqista iyo nadaafadda waxaa lagu keydiyaa weelashooda asalka ah.
- Dhir dheriyeedka guryaha lagu koriyo sun ma lahan.
- Jaranjarooyinka guduhu waxay leeyihiin:
 - albaabada ammaanka oo ku filan, kuwaas oo ku yaal kor iyo hoos
 - taraarax-celiyeyaal
 - xeyndaabyo ay dhinacyadoodu toosan yihiin si fiicanna 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.
- Xarigga daahyada duubma iyo daah-hareedyada waa la xiray si uusan cunuggu isugu ceejin.
- Albaabka balakoonka iyo albaabka bannaanku waxay leeyihiin quful ammaan oo uusan cunuggu kaligiis furi karin.
- Xaaladda qalabka korontada ku shaqeyaa ee guriga sida nalalka waa la hubiyay waana kuwa ammaan ah (waxaa ku qoran calaamadda CE).
- Geesaha afka leh ee qalabka guryaha waa la daboolay.
- Roogagga hoostooda waxaa ku jira taraarax-celiyeyaal.
- Telefoonka gacanta waxaa lagu keydiyay:
 - **lambarka gurmada degdegga ah 112** ama
 - **ablikeeshinka 112 Finland**, haddii telefoon casri ah la isticmaalayo
 - **lambarka lacag la'aanta** ah ee Xarunta aqoonta summoobidda **0800 147 111** (24h/afar iyo labaatanka saac)
- Ku filnaanshaha qalabka gargaarka degdegga ah ee guriga waa la xaqiijiyay; caawimaad waxaa laga helayaa farmashiyaha ama rugta latalinta.

Gaadiidka dhexdiisa

- Cunuggu wuxuu markasta ku safray kursi carruureedka gaadiidka iyadoo uu suunka ammaanka xiranyahay, kaas oo ah:
 - mid si sax ah loogu cabiray cabirka iyo miisaanka cunugga
 - mid si sax ah loo rakibay dhabarkiisuna uu u sii jeedo jahada loo socdo.

- Xadadka ay barkimaha ammaanka ee baabuurku leeyihiin waa la xaqiijiyay.
- Isticmaalka hore ee kursi carruureedka ammaanka la soo iibsaday isagoo la soo isticmaalay waxaa laga xaqiijiyay qofka laga iibsaday (tusaale ahaan xaaladaha shilalka, waxyeellooyinka).
- Marka ay baaskiilka wadaan waxay cunugga iyo qofka weynba isticmaalayaan koofida baaskiilka oo si munaasab ah loo xiray.
- Marka uu mugdi ama gudcur jiro nal ayaa baaskiilka loo isticmaalayaa.
- Bidhaanto ayaa dharka cunugga ku jira haddii loo baahdana waxaa aragga lagu kordhinayaa funaanadda bidhaantada.

Biyaha dhexdooda

- Cunugga iyo dadka waaweyn waxay markasta isticmaalayaa jaakadaha badbaadada.
- Ilaalo la'aan cunugga loogama tegayo meel biyaha u dhow.



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

Ku dhiirigeli cunugga in uu dhaqdhaqaaqo si uu xoojiyo xirafaddiisa dhaqdhaqaaqa.

Maanka ku haay khatarta cusub, markasta oo uu cunuggu barto wax cusub.

Ogsoonow jiritaanka cunugga iyo waxa uu qabanayo hana ka tegin xittaa wakhti yar ilaalo la'aan.

U ogolow in uu cunuggu ku raaxaysto kalgaclka ammaanka ah, wehelka iyo wadjirka.

Cunugga dhegeyso oo noqo mid xiiseynaya dareenkiisa iyo aragtidiisa.

Ku aqbal cunugga sida uu yahay oo kori adiga oo dhiirigelinaya.

Dhulka fariiso kaddibna indhaha cunugga ku fiiri waxa aad arkeysa: 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 habdhaqan-ku uu yaraanta ku billowdo.