

### Hurdada, gaariyada carruurta iyo xaaladaha daryeelka

- Dhabardhabar ayaa cunugga loo seexinayaa si loo yareeyo halista dhimashada qarsoon.
- Dusha sariirta carruurta yaryar waa kuwa aad isugu dhow, cunugguna madixiisa ma dhexgelin karo mana ka bixi kar sariirta.
- Cirifyada sariirta carruurta yaryar kor ayaa la geynayaa salka sariirta carruurta yaryarna hoos ayaa loo dejinayaa, marka uu cunuggu billaabo barashada istaagista.
- Sariirta ama gaariyada carruurta kuma jiraa wax cunugga neefta ku xiri kara ama uu isku ceejin karo marka uu dhinac u gaddoomayo (tusaale ahaan boombalooyinka jilicsan, barkimo, xarko).
- Dambiisha/selleda ama ilma sidaha carruurta lagu qaado lama dhigo meel aan sagxadda aheyn.
- Marka uu cunuggu bannaanka jiifo, gaariga waxaa loo dhigay qaab uusan u gaddoomi karin ama uusan iskiis ugu socon karin.
- Gaariga carruurta ama gaariga ilmaha waxaa loo isticmaalaa xakamaha/suunka ammaanka.
- Gaarida carruurta waxaa la dhigay meel bannaanka ku taal oo hoos ah, si heerkulka gudahoodu uusan aad ugu kululaan waxaana sidoo kale gaariyada marka ay bannaanka yaalaan xasharaadka iyo xayawaanka kale looga ilaaliyaa ilyar ama shabaqa ammaanka.

- Waa la ilaalinayaa marka uu cunuggu bannaanka jiifo.
- Wakhti yar xittaa cunugga loogama tago ilaalo la'aan miiska daryeelka, kursiga fadhiga ama meel kale oo uu ka dhici karo.
- Miiska daryeelku waa mid xooggan oo qarar dhaadheer leh.
- Cunugga loogama tago telefishinka agtiisa: daadka dareenka shaashadda ee aan la shaandheyn wuxuu waxyeeyn karaa habdhiska dareenwadka cunugga.
- Cunugga waxaa loola dhaqmaa si taxadar maxabbo deggan leh, mana ahan in la ruxo.

### Jikada

- Heerkulka cuntada iyo cabitaanka cunugga la siinayo waxaa la hubinayaa kahor inta aan la cunsiin. Malqacad gaar ah ayaa loo isticmaalayaa dhadhaminta cuntada si looga hortago fiditaanka suuska ilkaha gala.
- Cuntada waxaa cunugga la siiyaa iyadoo shiidan ama iyadoo waaweyn oo dhuudhuuban isagoo qaab sarajoog xooggan ah u fadhiya si looga hortago halista ku mergashada.
- Kursiga cuntaysiinta waa in uu noqdaa mid xooggan cunugguna uusan ka istaagi karin. Isha ayaa lagu hayaa cunugga marka uu ku fadhiyo kursiga cuntaysiinta.
- Ma ahan in cunugga lagu hayo dhabta, boorsada ama marada xambaarka marka

- la sameynayo cabitaan ama cunto kulul ama la isticmaalayo mindi ama maqas.
- Waxyaabaha kulul, afeysan islamarkaasna culus iyo maaddooyinka wax lagu dhaqo ee sunta ah ee saaran meelaha wax la saarto ee jikada 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.
- Cunuggu ma fuuli karo miiska jikada ama meelaha kale.

### Musqusha qubeyska iyo sawnada

- Tubbooyinka musqusha qubeysku waa tubbooyin ah kulsime iyo ammaan.
- 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 xumbeysa waana in markasta la faarujiyaa qubeyska kaddib waaskada qubeyska iyo tan xumbeysa.
- Sagxadda iyo waaskadu waxay leeyihiin taraarax-celiyeyaal.
- Burjirkada sawnada waxaa ku wareegsan xeyndaabka ammaan mana ahan in dharka lagu qallajiyo burjirkada kulul agteeda.

### Alaabta carruurta ku ciyaarto

- Ku habboonaanshaha alaabta carruurta ku ciyaarto ku habboontahay 1 sano jiryada waa la hubinayaa.
- Alaabta lagu ciyaaro ee cunugga kuma jiraan:
  - qeybo yaryar oo fuqaya
  - xargo ama suuman
  - xabado ama kubbado yaryar
  - birlabyo ama batariga yaryar
- Xaaladda alaabta carruurta ku ciyaarto iyo mujuruca joogto ayaa loo koontaroolayaa kuwa jajabayna isticmaalka ayaa laga saarayaa.
- Nadiifnimada alaabta carruurta ku ciyaarto iyo mujuruca waa la hubinayaa si joogto ahna waa loo dhaqayaa.

# Ammaanka dhallaankaada

## LIISKA HUBINTA EE 1 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](http://thl.fi/lastenturvallisuusohjelma)  
Sawir-gacmeedka waxaa sameeyay Antti Metsäranta



## Guud ahaan marka guriga la joogo

- Meelaha uu cunuggu gaaro waa in laga fogeeyaa:
  - waxyaabaha yaryar ee hawomareennada xira
  - 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.
  - alaabaha carruurta ku ciyaarto iyo alaabta walaalaha waaweyn.
- 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 guduuhu waxay leeyihiin:
  - albaabada ammaanka oo ku filan, kuwaas oo ku yaal kor iyo hoos
  - taraarax-celiyeyaal
  - xeyndaabyo ay dhinacyadoodu toosan yihiin si fiicana isugu dhowyihiin.
- Dabsheeguhu wuxuu ku yaal dabaq kasta shaqada batariga dabsheegaha bil kasta ayaa la koontaroolaa.
- 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.

## Ardaaga

- Ilaalo la'aan cunugga loogama tago ardaaga.
- Weelasha iyo waaskooyinka biyaha ee ardaaga waa la faarujiyaa marka la isticmaalo kaddib: cunuggu wuxuu ku qarraqmi karaa biyo ay guntoodu tahay dhowr sentimitir, haddii wajigiisu uu dhanka biyaha u jeedo.
- Fuustada qubeyska ama haanta qubeyska waa la daboolaa isticmaalka kaddib.

## Gaadiidka dhexdiisa

- Cunuggu wuxuu markasta ku safraa 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. Istickmaalka hore ee kursi carruureedka

ammaanka la soo iibsaday isagoo la soo isticmaalay waxaa laga xaqiijiyay qofka laga iibsaday (tusaale ahaan xaaladaha shilalka, waxyeellooyinka).

- Cunug hurdaya loogama tago kaligiis baabuurka.
- Marka baaskiilka lagu wado wuxuu cunuggu safrayaa isagoo ku xiran kursiga ammaanka.
- 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.
- Gaariyada carruurta iyo dharka cunugga kan qofka weyn waxaa ku jira bidhaanto, haddii loo baahdana waxaa aragga lagu kordhinayaa funaanadda bidhaantada.
- Cunugga iyo dadka waaweyn waxay markasta oo ay biyaha ku dhex soconayaan isticmaalayaa jaakadaha badbaadada.

## Arrimaha kale

- Gaariga adeegga dhexdiisa wuxuu cunuggu gudaha selledda ama fadhiga loogu talagalay kula xiranyahay suunka ammaanka.
- Wakhti yar xittaa cunugga lagama tago ilaalo la'aan jiritaankiisa iyo waxa uu qabanayana wakhti kasta waa la ogyahay.
- Cunugga kaligiis lagama tago iyadoo xayawaan la joogo.

**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 dareento, la xiriir **lambarka gurmadka 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.**



- Cunuggu wuxuu si ammaan ah ugu raaxaysan karaa kalgacalka, wehelka iyo wadjirka mas'uulka.
- Cunugga waxaa lagu dhiirigelinayaa in uu dhaqdhaqaaqo si uu xoojiyo xirfaddiisa dhaqdhaqaaqa, marka aqoontu u korortana waa lagu farxayaa.

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.