



Ma ogtahay?

In ka badan boqolkiiba 80 inayna qoysku ku tababbaran layliga dabka guriga.

Khubarada ayaa ku qiyaasta inaad haysato in ka yar laba daqiiqo inaad si si ammaan leh uga baxsato gurigaaga markuu qalabka qiiq digniinta bixiyo.

Qalabbo uga digitaan qiiq oo shaqaynaya ayaa bixiya il-biriqsiyada qiimaha leh ee loogu baahan yahay in lagaga baxsado aqalka gubanaya.

QORSHAYNTA FAKASHADA

- Doorta meel ammaan ah oo lagu kulmo oo gurigana ka baxsan oo qof kastaa tegi karo dabka kaddib.
- Xaashi garaaf ah si aad ugu sawirataan naqshadda qaabka gurigiina oo ku muujiya laba marin oo lagaga baxo qol kasta.
- Hubi in xubin kasta oo qoyska ka tirsani ogyahay qaabka qol kasta oo guriga ka mid ah looga soo baxo.
- Sannadkiiba laba jeer ku tababbarta qorshaha qoyskiina guriga uga baxayo.
- Marmar gurigaaga dhexdiisa ku soco oo indha-indhee dhammaan meelaha laga baxo iyo marinnada laga baxsanyo.



SFM.DPS.DPS.GOV

445 Minnesota St., Suite 145, St. Paul, MN 55101

Telefoonka: 651-201-7200

Faakis: 651-215-0525