



WARBIXIN MUHIIM AH OO LOOGU TALA GALAY DADKA
KU NOOL ISWIIDHAN



HADDII XAALADO ADAG AMA DAGAAL UU YIMAADO



Tusmada qoraalka

U diyaar garowga xaaladaha adag

U diyaar garowgaada xaaladaha adag.....	5
Warbixin faalso ah.....	6
Marka uu dhaco fal argagixisnimo.....	7
Talooyin ku saabsan sida aad gurigaada ugu diyaar garoobi karto.....	10

Isdifaacid buuxda

Difaaca Iswiidhan.....	8
Duullaan lagu soo qaado Iswiidhan.....	12
Heegan ku jirid sare.....	13

Qalab digniin

Dhambaal muhiim ah oo ku wajahan dadweynaha.....	14
Seenyaalaha/qeylo dhaanta digniinta ee heeganka.....	16
Qol gabbaad.....	17

Buuggaan yar waxaa isaga oo ku qoran luqado kala duwan laga soo dejisan karaa dinsakerhet.se

Su'aalo iyo jawaabo ku saabsan buugaan yar waxaa laga heleyaa dinsakerhet.se



Swedish Civil
Contingencies
Agency



Qaab u sameynta iyo soosaaridda:
Kreab AB
Sawirrada/muuqaallada: Arvid Steen
Daabacaadda: Stibo Graphic A/S
Publ.nr.: MSB1219 - maj 2018
ISBN: 978-91-7383-841-2

MSB waa hey'ad dowladi ah oo ka shaqeysa sida ay bulshada usii wanaajin laheyd ka hortagga iyo maareynta shilalka iyo xaaladaha adag. Haddii uu dhaco shil ama xaalad adag oo khatar weyn ka dhalato waxaan caawimaad u fidinaa kuwa mas'uulka ka ah.

Swedish Civil Contingencies Agency (MSB)
651 81 Karlstad
www.msb.se



Warbixin loogu tala galay dadka ku nool Iswiidhan

Buugaan yar waxaa loo dirayaa guryaha ku yaal Iswiidhan oo dhan waana amar kasoo baxay xukuumadda. Hey'adda badbaadada bulshada iyo heeganka (MSB) ayaa ka mas'uul ah qoraalka. Buugaan yar waxuu naga kaalmeynayaa in aan sii wanaajinno u diyaargarowga waxba walba haddii ey ahaan lahaayeen shilalal, cimillada hawada oo xumaada iyo weerar dhinaca teknaloojida ah iyo mid militari intaba.

Dad badan ayaa waxey walwal ka qabi karaan xaaladaha ammaanka ee adduun weynaha. Inkastoo Iswiidhan ey ka ammaan wanaagsantahay waddamo kaloo badan, hadana waxaa jira hanjabaad/khatar ku wajahan ammaankeenna iyo madax bannaanideenna. Nabad, xornimo iyo dimuquraadiyad waa waxyaabo qiimo inoo leh isla markaana ey tahay inaan adkeenno oo aan xoojinno maalin walba.

Hey'adaha, gobollada iyo mandiqadda, degmooyinka, shirkadaha iyo ururrada waxey mas'uul ka yihiin iney bulshada shaqeyso. Laakiin mas'uuliyadda ammaanka waddankeenna waa mid qof kasta oo halkan degan ey saarantahay. Mid ka mid ah hantideenna ugu wanaagsan marka ey kahatari nalasoo gudboonaato waa rabitaankeenna ku aaddan in mellan aan garab qabanno.

Haddii aad adiga diyaarsantahay waxaad gacan ka geysaneysaa in waddanka oo dhan uu si fiican u wajaho xaaladaha adag.

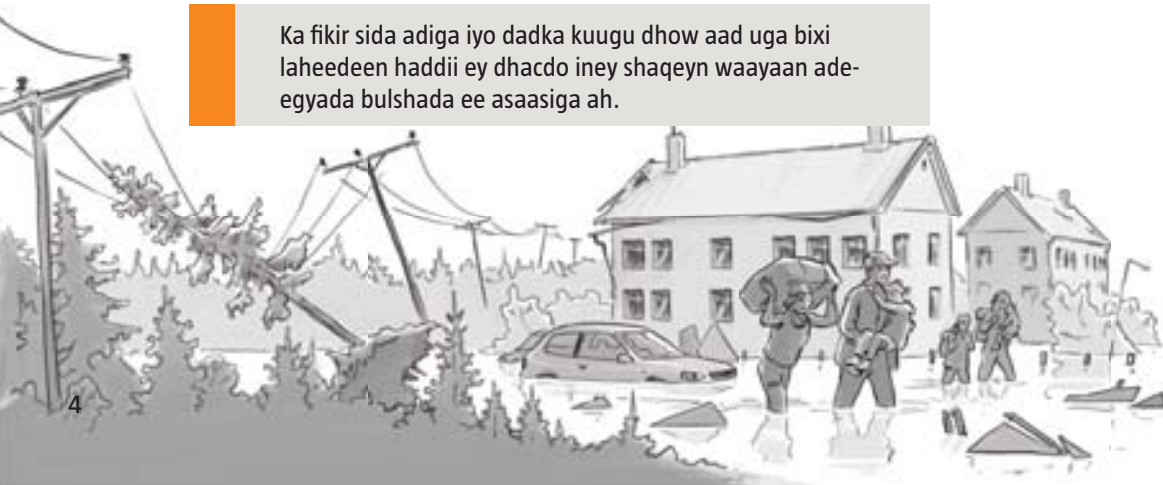
KEYDI BUUGGA YAR!

Maxaad sameyn laheyd haddii noloshaada maalinlaha ah uu hal mar jahwareer meel walba ugu yimaado?

Xaalad adag waxey keeni kartaa in bulshada eysan u shaqeyn sidii aan u baranay. Cimillada hawada oo is bedela waxeey keeni karaan iney caadi noqdaan daadad iyo dab ka kaca howdadka. Waxyaabaha ka dhacayo adduunka intiisa kale waxey keeni karaan in la waayo raashinka qaar. Cillado ku yimaada sistemyada muhiimka ah ee teknaloojiyada waxey saameyn ku yeelan karaan adeegga korontada. Muddo yar kadib waxey nolosha maalinlaha ah noqon kartaa mid dhib badan.

- Kuleelka korontada laga helo wuu dhamaanayaa:
- Wey adkaaneysaa in cunto la kariyo lana keydiyo.
- Cuntada iyo waxyaabaha kale wey ka dhamaanayaan dukaamada.
- Wax biyo ah kama imaanayaan tubada ama musqulaha.
- Baasiin laguma shuban karo.
- Kaararka bangiga ee wax lagu baxsho iyo goobaha lacagaha laga soo saarto ma shaqeynayaan.
- Internetka moobiilka iyo kan caadiga ah ma shaqeynayaan.
- Gaadiidka guud ee dadweynaha iyo gaadiidyada kale wey istaagayaan.
- Wey adkaaneysaa in la helo daawo ama qalabyada caafimaadka.

Ka fikir sida adiga iyo dadka kuugu dhow aad uga bixi laheedeen haddii ey dhacdo iney shaqeyn waayaan adeegyada bulshada ee asaasiga ah.



U diyaar garowgaada xaaladaha adag

Degmadaada ayaa mas'uul ka ah daryeelka waayeelka, helidda biyaha, waaxda adeega badbaadada iyo iskoollada iney shaqeeyaan xattaa marka lagu jiro xaalado adag. Adiga ka shakhsi ahaan mas'uuliyad ayaa ku saaran. Haddii aad si fiican u diyaartantahay si wanaagsan ayaad uga soo baxeysaa xaaladaha adag, wax walboo sabab u ahaadaba.

Haddii ey dhacaan xaalado degdeg ah waxaa ugu horreyn la caawinayaa dadka ugu baahida badan. Dadka intooba badan waa iney iskood isku maareeyaan. Haddii aad si fiican u diyaarsantahay waxaad heleysaa fursad wanaagsan oo aad dadka kale een jaaniskaas heysan ku caawin karto

Waxa ugu muhiimsan waa inaad heysato biyo, cunto iyo koronto iyo inaad ka qeyb qaadatid warbixinta hey'adaha dowladda iyo idaacadaha. Waxaad kaloo u baahantahay inaad la xiriirtid qoyskaada. Bogagga 10 iyo 11 waxaa ku yaal liis ey ku qoran yihiin cuntada iyo alaabta kale ee muhiimka ah iney guriga kuu yaallaan.

Ka fikir khatar ku saameyn karta ee kaasoo gaarta mandiqadda aad degantahay. Ma waxaad degantahay mandiqadd ey u fududahay fatahaadda iyo daadadka ama dumidda/burburka dhulka? Ma ku yaalliin warshado khatar ah ama waxyaabo u dhigma oo ey muhiim tahay in aad ogaato?



Iska jir warbixin faalso ah

Waxaa jira dowlado iyo urruro isla maantadaan dhiiba warbixin marin habaab ah si ay u saameeyaan qiimaheenna iyo sida uga fasil celinno. Ujeeddadu waxey ahaan kartaa in hoos loo dhigo awoodeenna ka hortagid iyo rabitaankeenna ku aaddan in aan is difaacno.

Difaaca ugu wanaagsan ee looga hortago warbixinta beenta ah waa inuu qofka iska hubiyo halka uu warbixinta ka helayo:

- Xaqiiq miyaa ama waa ra'yi?
- Waa maxay ujeeddada warbixinta?
- Yaa waaye isticmaalaha?
- Warbixinta halka ay ka timid meel la aamini karo miyaa?
- Warbixinta meelo kale ma ku xusantahay?
- Warbixinta mid cusub miyaa ama waa mid hore, waa maxay sababta ay hadda u timid?

- Raadi warbixin – inaad tahay qof xog ogaal ah ayaad uga hortagi kartaa borobagaandada iyo warbixinta faalsada/beenta ah.
- Ha rumeysan kutiri kuteenta – isticmaal goobo warbixi-need badan si aad u ogaatid haddii ay warbixintu sax tahay.
- Ha sii faafin xanta – haddii eysan warbixinta u muuqan mid sax ah, hasii faafin.

Marku uu dhaco fal argagixisnimo

Fal argagixisnimo waxaa lala beegsan karaa dad kaligoo ama dad koox ah, waxaa lala beegsan karaa bulshada ama goobo muhiim u ah mujtamaca sida korontada ama sistemka isu socodka gaadiidka. Inkastoo falalka argagixisnimo siyaabo kala duwan loo sameyn karo, goobab kala duwana laga fulin karo hadana waxaa jira talooyin lagu intifaaco badanaa xaaladaha kala duwan:

- Adiga meel ammaan leh ku sugnoow oo ka fogow goobaha dadka ay ku badan yihiin.
- Qeylo dhaan u dir booliska kuna wer geli haddii aad aragtid wax muhiim ah.
- U dig dadka khatarta ku jira isla markaana caawi dadka u baahan.
- Moobiilkaada codka ka demi hana wicin qof ku sugan goob ay khatar ka jirto. Codka moobiilka wuxuu kashifi karaa qof wax dhuumanaya.
- Moobiilka haka wactamin haddii aadan ku qasbaneyn. Haddii uu internetka cuslaado waxaa adkaanaysa talefannada dhambaallada muhiimka ah wada ay hawada soo mari waayaan.
- waxaad raacdaa talooyinka booliska, waaxda badbaadada iyo hey'adaha dowladda.
- Hasii faafin warbixinno aan la hubin haddii ay ahaan lahaayeen kuwo kaasoo gaaray xagga internetka ama meelo kaleba.



Difaaca Iswiidhan

Isu tagga difaaca Iswiidhan waxuu difaaci doonaa waddanka, xoriyadeenna iyo inaan u noolaano sida aan annaga doorano. Kulligeen xil ayaa naga saaran haddii ey Iswiidhan khatari lasoo gudboonaato.

Difaac buuxa

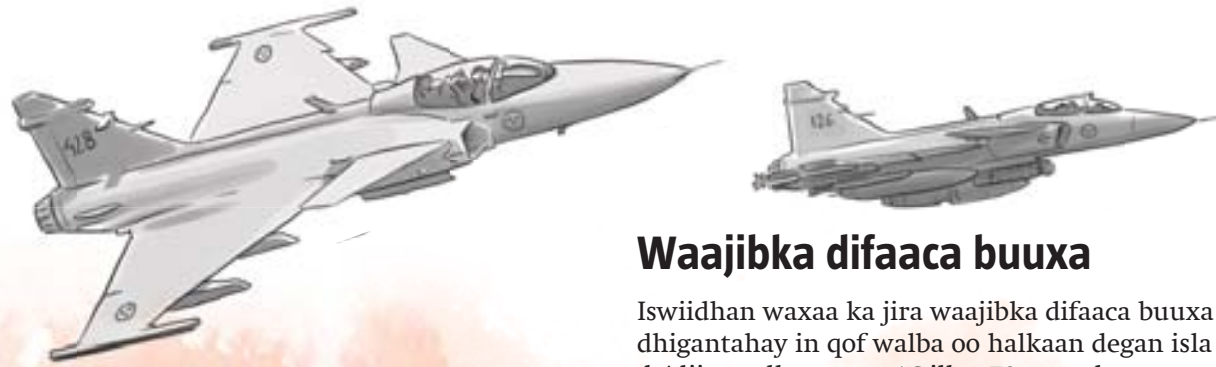
Isdifaacid buuxda waa howlaha loo baahanyahay oo dhan si Iswidhan loogu diyaariyo dagaal. difaaca buuxa wuxuu ka koobanyahay difaac militari iyo difaac rayid.

Difaac militari

Difaaca militariga wuxuu ka kooban yahay Quwada difaaca qaranka iyo ciidamada difaaca madaniga iyo waliba hey'ado kale oo shaqadoodu tahay garab siinta difaaca militariga. Quwada difaaca qaranka waxey difaacayaan dhulkeenna iyo xuduudaheenna.

Difaac rayid

Difaaca rayidka wuxuu ku saabsanyahay awoodda ka hortag ee bulshada haddii ey jirto khattar dagaal ama haddii uu dagaal dhaco. Difaac rayid waa shaqo ey sameeyaan hey'adaha dowladda, degmooyinka, maamulka gobolka ee caafimaadka iyo mandiqadda, shirkadaha gaarka loo leeyahay iyo ururrada madaxa bannaan. Ujeedadu shaqadu waa in la (mellan in & difaaco) difaaco dadka rayidka ah iyo in xarumaha caafimaadka iyo gaadiidkaba ey shaqeynayaan haddii uu dagaal dhaco ama ey jirto khattar dagaal. Haddii ey jirto khattar dagaal iyo haddii uu dagaal dhaco waxaa difaaca rayidka xattaa laga rabaa inuu garab siiyo difaaca militariga.



Waajibka difaaca buuxa

Iswiidhan waxaa ka jira waajibka difaaca buuxa Waxeyna ka dhigantahay in qof walba oo halkaan degan isla markaana da'diisa u dhaxeyoso 16 illaa 70 sano, loogu yeeri karo inuu caawiyo oo uu gacan ka geysto haddii uu dagaal dhaco ama ey jirto khatar dagaal. Qof kasta waxaa saaran waajib ah inuu gacan ka geysto qofkastana waa loo baahanyahay.

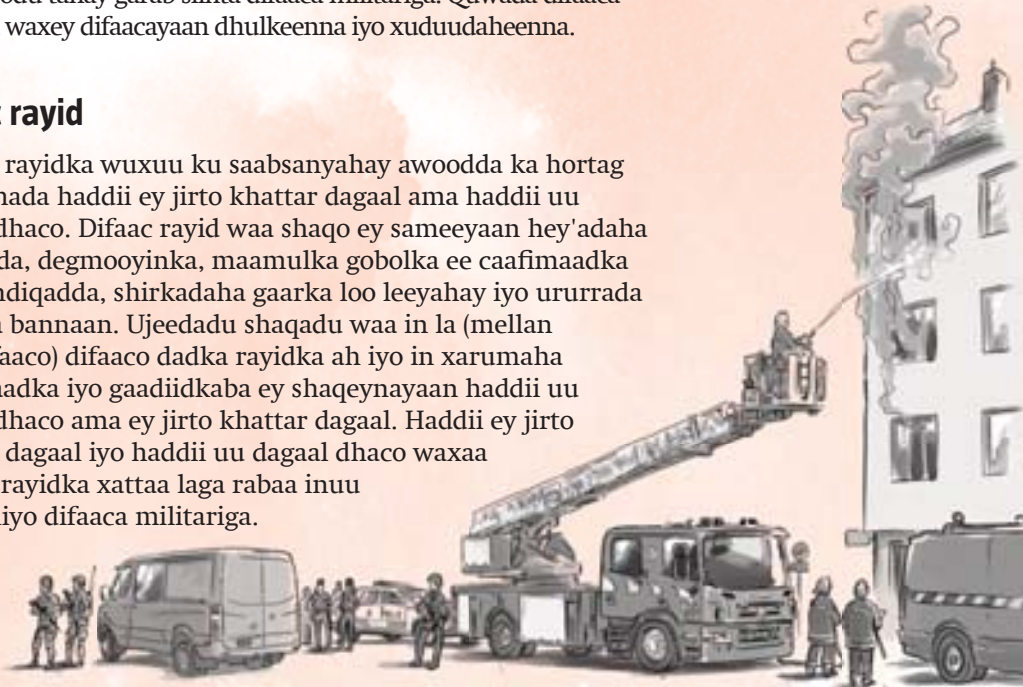
Waxaa jira saddax nuuc oo ah waajibaadka difaaca buuxa.

- **Shaqada qaranka ee qasabka ahi** quwadda difaaca qaranka.
- **Waajibka rayidkaee** (mellanslag) (rayidka ee) stället för (rayidkaee) howlaha ey dowladdu go'aamiso.
- **Waajibka shaqooyinka guud** oo ka dhigan inuu qofka ka shaqeeyo shaqooyinka ey tahay iney shaqeeyaan xattaa marka uu dagaal dhaco ama khatar dagaal jirto. Waxey ka dhigantahay in aad shaqadaada sidii caadiga ahey u wadato, inaad ka qeybqaadatid shaqooyinka ururrada madaxa bannaan ama in Xafiiska shaqada uu kuu diro shaqooyinka muhiimka u ah difaaca buuxa.

Kuwa uu saaran yahay waajidka difaaca buuxa waxaa la safi karaa dagaalka. Haddii lagu safo dagaal waxaa lagu siiyay amar ah inaad saas sameyso ama jawaab kale oo arrinkaas ku saabsan ayaa waxaa ku siiyay shaqa bixiyahaaga.

Sanado badan ayey u diyaargarowga khattarrada dagaal iyo dagaalka ka ahaayeen waddanka Iswiidhan kuwo xaddidan. Badalkeed waxey hey'adaha iyo degmooyinka xooga saareen inuu isu diyaariyaan sidii ey ugu hortagi lahaayeen haddii ey yimaadaan xaalado degdeg ah sida daadab iyo duullaan xagga teknalooyiyadda. Laakiin iyadoo laga duulayo xaaladaha is bedbedelaya ee adduunweynaha ayaa waxey xukuumaddu go'aamisay in la xoojiyo difaaca buuxa. Sidaas darteed ayaa waxaa la qorsheynayaa in dib loosoo nooleeyo difaaca rayidka ee Iswiidhan. Waqti ayey qaadaneysaa in la hormariyo qeybaha kala duwan oo dhan mar kale. Sidaas ey tahay hadana u diyaargarowgeenna ku aaddan xaaladaha adg waxey muhiim u yihiin awooddeenna iska caabbin/ka hor tag haddii u dagaal dhaco.

Kala soco sida ey wax noqonayaan dinsakerhet.se



Talooyin ku saabsan sida aad gurigaada ugu diyaar garoobi karto

Xaaladaha iyo baahida isku si uguma eka dadka, sida haddii aad degantahay baadiye ama meel magaalo ah, ama haddii aad degantahay fillo ama aad geyb ka degantahay guri dabaq ah. Talooyin ku saabsan sida aad gurigaada ugu diyaar garoobi karto.

Isticmaal wax adiga iyo dadka kuugu dhowdhow ku habboon. Is kaalmeeya oo kala amaahda waxyaabaha qaarkood.

Cunto

Waa muhiim iney guriga yaallaan cunto dheeri ah kuwaasoo tammar fiican laga helaayo. Isticmaal cunto la keydin karo isla markaana si fudud loo karin karo, biyo yar u baahan ama la cuni karo iyadoon la karin.

- bardho, kaabash, karooto, ukun
- rooti/roodhi waqti fiican ku heynaya, sida sabaayadda, rootiga adag, buskud
- subagyada jilcan, subag saliidka iyo waxyaabaha kale koombooyinka ku jira ee rootiyada la marsado
- cabitaan qamadi, cabitaanka sooyaha, caano booraha
- saliidda cuntada, subaga adag
- baastada dhaqsida u karsanta, bariis, mushaari, bardhada budada ah
- misirta karsan, cambuulo, xumuska dhalada ku jira
- yaanyada jarjaran oo loo isticmaali karo baastada
- hilibka gasacadeesan, kalluunka makaril, kalluunka saraadiin, kalluunka rifoalli, kalluunka yuumbi, hilib karsan, maraq
- kareemka khudradda, malmalaato
- cabitaan miro la shiiday, cabitaan liin ama cabitaanno kale ama cabitaanno kale oo waqti dheyr lagu keydin karo heerkulka qolka
- kafee, shaah, shukulaato, shukulaato tammar laga helo, malab, miro mandal, loos, subagga looska, miro.

Biyo

Biyo la cabo oo nadiif ah aad ayey muhiim u yihiin. Xisaabi ugu yaraan saddax litar oo biyo ah qofkiiba iyo maalintiiba. haddii aadan hubin tayada biyaha waxaad u baahantahay inaad iska karkarisid biyaha.

Haddii eysan musqusha shaqeyneynin waxaad kursiga musqusha dhigi kartaa bac adag. Nadaafadda gacmaha aad ayey muhiim u tahay si leyskaga ilaaliyo cudurrada faafa.

- dhalooyin
- baaldiyo dabool leh
- dhalooyin biyo lagu barafeeyo (ha buuxin haddii kale wey jabeesaa)
- biyaha la cabo
- jiiirigaan tubbo leh oo biyaha lagu soo qaato. Waxaad kaloo heysan kartaa jiiirigaanno kale oo ey biyo kuugu keydsan yihiin waa iney ku jiraan meel mugdi ah oo qaboow.

Ka baro macluumaad dheeri ah oo ku saabsan diyaargaworga guriga dinsäkerhet.se

Kuleyl

Haddii korontada la waayo waqti qabow uu jiro guriga si dhaqsi ayuu ku qaboobayaa. Hal qol isugu taga, go'yaal sura dariishadaha, dhulka roogag ku fidi buul yarna ka dhisa miis hoostiis si aad isku kululeysaan. Ku fikir khatarta dabka. Dami waxyaabaha iftiinka bixinaya oo dhan inta aadan seexan. Si joogto ah u leeri si aad oksejiin u heshaan.

- maro suuf ka sameysan
- dhar kulul oo adag
- koofido, gacmo gashi iyo shaalka qoorta
- busto
- joodari
- jawaannada lagu seexdo
- shumac
- Vi har ett ord för båda
- taraq ama wax u dhigma
- meel kale oo kuleyl laga heli karo, sida feynuus gaas ku shaqeysa iyo wax la mid ah.

Waxyaabaha dheeraadka ah

- aalkolada jikada iyo shidaal
- toosh, nal kale oo gacanta lagu wato
- batariyo
- lacag kaash ah oo tiro yaryar isu dhegan

Xiriir

Haddii ey dhacaan waxyaabo khatar ah waxaad u baahantahay iney ku soo gaari karaan warbixinnada muhiimka ah ee ka imaanaya hey'adaha dowladda, khaasatan Raadiyaha Iswiidhan ee P4. Waxaad kaloo u baahantahay inaad la socotid warka idaacadaha, inaad la xiriirto qoyska iyo qaraabada iyo asxaabta iyo marka marka wax degdeg ah dhacaanna aad la xiriiri kartid waaxda badbaadada, xarumaha caafimaadka ama booliska.

- raadiyo ku shaqeynaya batari ama soolarka qorraxda
- raadiyaha baabuurka
- warqad ey kuugu qoranyihiin taleefan-nambarrada muhiimka ah
- barariyo dheeraad ah oo moobiilka loo isticmaalo
- jaarjarka moobiilka oo aad baabuura ku isticmaali karto.
- farmashiiyo guriyeed iyo daawo dheeraad ah
- istiraashooyinka qoyan ee marada ka sameysan
- aalkolada gacanta lagu nadiifiyo
- xafaayado iyo tambooni
- in aad soosaaratid warqadaha ceymiska, kuwa bangiga iyo kuwa caddeynta lahaanshaha
- salbatooyada inuu shidaal kuugu jiro.



Haddii Iswiidhan lasoo weeraro waxaa waajib ah iska caabbin

Waa inaan ka hortagi karno duullaannada kala duwan ee wad-dankeenna lagu soo qaadi karo. Maanta waxaa jira weerar lagu soo qaado sistemyada teknaloojida ee muhiimka ah iyo isku day lagu doonayo in warbixinno faalso ah eey saameyn nagu yeeshaan. Waxaa xittaa na saameyn kara khilaafaadka ka taagan dariska iyo mandiqadeenna. Weerarrada waxey ahaan karaan:

- Weerarrada lagu magacaabo Cyber oo hawada ka saari kara sistemyada muhiimka ah ee teknaloojida.
- Burburinta waddooyinka iyo dhismaha guud (sida jidadka, buundooyinka, madaarrada, jidadka tareenka, fiilooyinka korontada iyo xarumaha niyukleerka).
- Fal argagixisnimo oo dad badan ama goobo muhiim ah waxyeeleeya.
- Isku day ah in saameyn lagu sameeyo madaxda iyo dadweynaha Iswiidhan.
- Isu socodka gaadiidka oo la jaro kaasoo sababaya cuntada iyo badeecooyinka kale oo dhamaada.
- Weerar militari, sida duqeyn diyaaradeed, weerarro seyruukh.

Haddii uu Iswiidhan weerar kaga yimaado waddan kale waligeen isma dhiibeyno. Macluumaad kasta oo sheegaya iska caabinta la joojinayo waa faalso/waxba kama jiraan.

Heegan ku jirid sare

Si loo adkeeyo fursadaha difaac ee Iswiidhan waxey xukuumadda go'aamin kartaa gelid heegan sare. Sharciyada waqtiga nabadda ayaa shaqeynaya, laakiin waxaa dhici karta in la isticmaalo sharciyo kale haddii la galo heegan sare. Xukuumaddu waxey tusaale ahaan la wareegi kartaa hanti gaar loo leeyahay taasoo muhiim u ah difaaca buuxa.

Marka lagu jiro heeganka sare waxeey iney bulshada oo dhan awooddeeda isku geysaa si ey uga hortagaan soo duulaha iyo iney hubiyaan in waxyaabaha muhiimka ah oo dhan ey shaqeynayaan. Marka lagu jiro heeganka sare waxaa dhici karta in lagu yeero si siyaabo kala duwan qeyb uga qaadatid.

Warbixinta ku saabsan heeganka sare waxaad ka ogaaneysaa raadiyaha iyo telefishanka. Kanaalka P4 ee raadiyaha Iswiidhan waa kanaal heegan.



🔊 Dhambaal muhiim ah oo ku wajahan dadweynaha

Dhambaal cod ah oo 7 sekan ah – hakasho 14 sekan ah

7

14

7

14

7

14

🔊 Khattarta haddii ey dhamaato

Dhambaal cod ah aan kala go'eyn 30 sekan

30

Qalab digniin

Dhambaal muhiim ah oo ku wajahan dadweynaha

Sistemka digniinta ee VMA (warbixin muhiim ah oo ku wajahan dadweynaha) waxaa la marka ey jiraan – sida haddi lasii daayo maaddooyin khattar ah, dab leh khattar qarax, dab qabsada howdadka iyo masiibooyinka dabiiciga ah.

Warbixinta muhiimka ah ee dadweynaha waxaa ugu horreyn laga siidaayaa kanaallada raadiyaha Iswiidhan, Telefishinka Iswiidhan iyo qeybta qoraalka ee SVT (Telefishinka iswiidhan). VMA waxaa sms ahaan loogu diri karaa moobiillada goobo cayiman.



Digniin guriga dibeddiisa ah

Marar dhif ah waxaa la isticmaalaa digniinta guriga dibeddiisa ("Hesa Fredrik"). Goobaha digniinta guriga dibeddiisa waxey ku yaallaan magaalooyinka waaweyn badankood iyo xarumaha niyukleerka ee Iswiidhan.

Haddii aad maqashid: meel guri ah gal, xir dariishadaha, albaabyada iyo qalabka leerinta hawada waxaadna dhageysataa kanaalka P4 (Sveriges Radio P4) ee raadiyaha Iswiidhan oo ey howshiisa tahay warbixin siinta bulshada.

Sistemka digniinta guriga dibeddiisa waxaa la tijaabiyaa saacadda marka ey tahay 15:00 isniinta koowaad ee aan aheyn maalin gaduud ah ee bilooyinka maarso, juun, sibtembar iyo disembar.



🔊 Digniin heegangelid/diyaargarow

Dhambaal cod ah oo 30 sekan ah – hakasho 15 sekan ah

30

15

30

15

30

15

🔊 Digniinta duqeynta dagaalka

Dhambaal cod ah oo sawaxan ama jageyn 1 daqiiqo soconeysa

🔊 Khattarta haddii ey dhamaato

Dhambaal cod ah aan kala go'eyn 30 sekan

30

Digniin heegangelid iyo digniinta duqeynta dagaalka



Digniin heegangelid waa qaab ey xukuumaddu u sheegeysa iney jiraan khattar dagaal oo degdeg ah, ama waddanka inuu dagaal ku jiro.

Haddii aad maqashid: meel guri ah waxaadna dhageysataa kanaalka P4 ee raadiyaha Iswiidhan. Isku diyaari inaad waxyaabaha ugu muhiimsan kala bixi karto guriga, dhar kulul, wax la cuno, cabiyaan iyo kaarka aqoonsiga. Haddii dagaalka laguuro diro waa inaad isla markiiba tagtaa goobta laguugu wargeliyay inaad tagto.

Digniinta duqeynta dagaalka waxaa loola jeedaa inaad raadsatid gabbaad, sida qol gabbaad ama dabaqa dhulka hoostiisa ee halka aad degantahay.

Qaabab cusub oo dadka loogu digo ayaa soo bixi kara.

Ka warhaay oo kala soco
dinsakerhet.se

Qol gabbaad iyo meelo kale oo lagu gambado

Qolalka gabbaadka waxuu gabbaad siiyaa dadka marka uu dagaal dhaco. Qolalka gabbaadka oo dhan iyo dhismooyinka gabbaadka leh oo dhan tabeelle/boodhu lagu garto ayey leeyihiin. Qol gabbaad oo adiga bis laguugu tala galay ma jiro ee waxaad isticmaaleysaa midka markaas kuugu dhow.



Soo ogow halka uu ku yaallo qolka gabbaadka ee kuugu dhow halka aad degantahay iyo halka aad joogtid maalintii. Marka ey dhacdo digniinta duqeynta dagaalka waa inaad aaddaa qol gabbaad ama meel kale oo gabbaad laga heli karo sida dabaqa hoose ee dhismaha, jidadka dhulka hoostiisa ah ama isteeshinnada dhulka hoostooda ku yaal ee tareennada.



TALEEFANNAMBARRADA IYO BOGOGGA BARAHA BULSHADA EE MUHIIMKA AH

112

Waa haddii ey jiraan xaalad degdeg ah oo kallifeysa la tacaalid degdeg ah oo ambalaas ah, dabdamis ama booliis.

113 13

gudbinta ama helidda warbixin haddii ey dhacaan waxyaabo khattar ah shilal ama xaalado adag.

114 14

Kiisaska booliiska oo dhan ee aan ku saabsaneyn dambi ama fal markaas dhacaayo.

1177

Talo siin xagga caafimaadka ah.

Dinsäkerhet.se

Warbixin faahfaahsan oo ku saabsan qoraalka ku qoran buuggan yar.

Krisinformation.se

Warbixin uruursan oo ey qoreen hey'adaha dowladda ee Iswiidhan kuna saabsan xaaladaha adag.