



Talooyin Loogu Talogalay Dadka Aragga Naafu ka ah Wakhtiga Masiibooyinka

Bakoorado

- Haddii aad isticmaashid bakoorad, kuwo dheeraad ah ku hayso goobo istarataaji ah, jooqto ah oo ammaan ah oo ku yaala shaqada, guriga, dugsiga iyo goob tabaruc si ay kaaga gargaaraan inaad ka weecatid caqabadaha iyo waxyaabaha halista ah.
- Bakoorad kayd ah ku hayso xidhmadaada ama baakadaada degdegga.

Tilmaamo dhaqaaq oo beddel ah

- Haddii aad qabtid xoogaa ah arag, nalalka ammaanka dhig qol kasta si ay u iftiimiyaan jidka lagu soconayo. Nalalkaasi waxay galaan godadka korontada ee derbiga waxana ay si toos ah u iftiimaan haddii ay korontadu go'do. Waxay, iyada oo ku xidhan nooca, shaqeyn doonaan 1 ilaa 6 saacadood. Waxa kale oo lagu damin karaa gacanta ka dibna loo isticmaali karaa toosh ama karbuuno mudo gaaban.
- Kaydso tooshash/karbuunooyin awood badan oo leh iftiin balaadhan iyo baytariyo dheeraad ah.
- Qorsheyso in ka dib masiibo ay kaa lumaan tilmaamaha maqalka ah ee caadi ahaan aad isku halayn jirtay.
- Waxa laga yaabaa in xayawaanka qofka u adeegga ay wareeraan, cabsoodaan ama jaho-wareeraan inta ay jirto iyo ka dib masiibo. Ku hay meel aanay ka baxsan karin ama si ammaan ah ha u hayo xadhig. Hogaan/xadhig waa alaab muhiim ah oo lagu maamulo xayawaan fiigsan ama qasan. Isu diyaari inaad isticmaashid siyaabo beddel ah oo aad ku dhex martid deegaankaaga.

Magac ku qor kaydka

- Haddii ay gargaar leedahay, kaydka degdegga ku calaamadee far waaweyn, dhejiska ama sharootada iftiinta ama farta Indhoolaha (Braille).

Kombiyuutarada wax ku xidh ama ku adkee

- Qalabka gaarka ah iyo farniijarka weyn sida kombiyuutarada iyo khaanadaha alaabta la saaro wax ku xidh ama ku adkee. Samee nidaam kayd kombiyuutar oo loogu talogalay xogta muhiimka ah oo dhig meel ka baxsan goobta.

Arrimo u-doodis

- U dood in warka telefishanku aanu kaliya soo daynin lambaro teleefon oo muhiim ah, balse uu si gaabis ah afka uga sheego oo marrar badan ugu celiyo dadka aan akhriyi karin shaashadda.



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-
7890

Bogga Internetka:
www.doh.wa.gov

360-236-4027
(800) 525-0127

DOH Pub 821-004
Somali