



## Ku bilaw wada akhriska



Tani waa marka qofka weyn **uu la akhrinaayo canugga** rbadalkii uu **u akhrin lahaa** canuuga. Waxaad isticmaali kartaa xeelado kala duwan si aad uga qaybgeliso ilmahaaga si firfircoon akhriska.

**Deji wada xiriir seddax geesood ah** Is diyaari naftaada sida darteed adidi, canuuggaaga iyo buugaba aad u noqotaan seddax geesood Waa inay u ahaato canuggaaga mid fuudu in adi iyo buuga idin fahamo oo aad soo jiidataan

**Soo jiido dareenka canuggaaga** Adeegso luqadda jirka, muuqaalka wajiga iyo codadka si aad u soo jiidato dareenka ilmahaaga.

**Sii ilmahaaga wakhti uu ku soo jawaabo** Waxaa laga yaabaa inaad badnaa sugto in yar ka hor intaan carruurta yaryar u jeesan akhrinta oo ay ka jawaabaan wax aad dhahday ama aad samaysay.

**Tarjumaan oo xaqiiji jawaabta ilmahaaga.** Carruuta siyaabo badan ayey jawaab u bixin karaan. Way tilmaami karaan, tilmaan ayey sameyn karaan, way raadin karaan ama isku dayi karaan inay wax sheegaan. U fasisir wax walbo oo canugaaga sameeyo sida isgaarsiinta oo ku xaqiiji adoo ku dayanaya ama faahfaahinaya waxa canugaaga dhahayo.

Ku dayayo ilmahaaga markay / iyadu wax sheegto ama wax qabato. Tani waxay muujineysaa ilmahaaga inaad dhageysaneysid. Waxay sidoo kale ku dhiirigelinaysaa ilmahaaga inuu sii wado xiriirka leh dhawaaqa, ereyada iyo luqadda jirka.

Xaqiiji waxa canuggaaga uu dhaho am isku dayo inuu dhaho adigoo sii faahfaahinaayo. Tusaale ahaan, haddii ilmahaagu yiraahdo "vroom, vroom", waxaad dhihi kartaa "Haa, isagu wuxuu wataa gaarigiisa." Tani waxay muujineysaa inaad fahamtay. Isla markaas waxay ka caawinaysaa ilmahaaga inuu horumariyo luuqadiisa.

Ka qayb qeli ilmahaaga xulashada buugaagta si aad u kordhiso dhiirigelintiisa / dhiirigelinteeda Xullo buug aad labadiinaba ku wada adeegsan kartaan luuqadda jirka, qeylada, astaamaha iyo hadalka si uu canuggaaga uga qaybqaato sida ugu macquulsan.

Qalabka ay diyaariyeen Qaybta Caafimaadka iyo Baxnaaninta, Gobolka Uppsala

[www.region uppsala.se/tidigintervention](http://www.region uppsala.se/tidigintervention)