Sonkorowgu wuxuu saamayn ku yeelan karaa jidhka

Wadnaha: dhowr in xabadku ku xanuunayo ama neeftu kugu yartahay.

Si aad u yarayso khatarta:

- Xakamee waligaa sonkorta dhiiga.
- Xakamee dhiig karka.
- Jooji cabbida sigaarka.
- Cun cuntada baruurtu ku yar tahay.
- Yaree cusbada.
- Socsocodkaaga badi.
- Miisaankaaga ilaali oo cayilka la dagaalan.
- Daawooyinka sida laguugu soo qoray u qaado.

Cagaha : ka ilaali xanuunka, kabuubyada iyo dhaawaca.

Si aad u yarayso khatarta:

- Xakamee sonkorta dhiigaaga.
- Sigaar cabka jooji.
- Ka fiiri cagahaaga maalin walba inay guduud noqdeen, nabar yeesheen iyo dhaawac soo gaadhay.
- U jimicso sida laguugu sheegay.
- Dhakhtarka iyo kalkaalisada ha eegaan cagahaaga mar waliba oo balan leedahay.

Kelyaha: waxaa suura gal ah in wax calaamad ama xanuun ahi uusan jirin.

Si aad u yarayso khatarta:

- Sonkorta dhiigaaga xakamee.
- Xakamee dhiig karka.
- Iooji sigaarka.
- kaadidaada baadh sanadkiiba hal mar.
- Baadhitaan joogta ah samee oo dhakhtarkaaga la soco.

Indhaha: la soco in bedelka aragaaga.

Si aad u yarayso khatarta:

- Sonkorta dhiigaaga xakamee.
- Dhiig karkaaga xakamee.
- Jooji sigaarka.
- Inta daawo lagu shubo baadh indhahaaga sanad walba.

Ilkaha iyo Ciridka

Si aad khatar u yarayso:

- Xakamee sonkorta dhiigaaga.
- Jooji sigaarka.
- Dhakhtarta ilkaha arag ugu yaraa laba jeer sanadkii.
- Cadayo ilkaha ugu yaraan laba jeer, ilkahana findhicilo.
- Caday jilicsan isticmaal.
- Ilkaha geliska ah haday kuugu jiraan: nadiifi oo biyo raaci maalin walba.

Galmada caafimaadka ah

Dumarka:

- Sonkortaada oo kacdaa waxay keeni kartaa in caabuq xubintaada taranka ku dhaco.
- Hadaad is leedahay uur baad qaadaysaa, waxaad u baahantahay inaad sonkorta cabirto horta. Sonkorta oo kugu kacsan waxay aad wax ugu dhimi kartaa ilamaha.

Ragga:

- Sonkortaada oo kacsani waxay keeni kartaa inaad kacsan waydo(dareerkaagu hoos u dhaco). Hadaad kacsi la,aan isku aragtid dhakhtarkaaga kala hadal oo u sheeg.

Walbahaar

Qofka sonkorta qabaa walaacu waa ku badan yahay. Marka haddaad calaamadahan isku aragto, fadlan dhakhtarkaaga la hadal.

- Daal, hurdo xumo, dhacsaal ama nasasho la,aan.
- Madax xanuun, xanuun, wareer, xusuus xumo.
- inaadan waxba xiisayn, caalwaa, go,doon ama kalinimo, inaad adigu is eedayso, xanaaq.