

New Zealand

Shake  
Out™



Tijaabada guubaabinta qaran ee dhul gariirka  
iyo duufaanta sunaamiga hiko

[www.shakeout.govt.nz](http://www.shakeout.govt.nz)

New Zealand ShakeOut, tijaabada guubaabinta qaran ee dhul gariirka iyo duufaanta sunaamiga hiko waxaa la sameynayaa 18-ka Oktoobar 2018, 9:30 subaxnimo.

Dhammaan dhulka New Zealand wuxuu khatar uugu jiraa dhul gariir, dhammaan xeebaheena waxey khatar uugu jiraan duufaanta sunaamiga. Ma saadaalin karno markay dhacayaan, laakiin waxaan tijaabin karnaa talaabooyinka habboon si aan isku badbaadino lafaheenu.

Ka qeyb qaadashada tijaabada ShakeOut ee New Zealand ee sanadka 2018 waa qaab weyn oo lagu barto diyaar garowga iyo talaabooyinka habboon ee la qaado.

ShakeOut - sida 1, 2, 3 oo kale bey u sahlan tahay...

- 1 Hadda is diiwan geli! – Waad diiwaan gelin kartaa qof walba oo hay'addaada ama qoyskaagaa ah daqiiqado gudahood.
- 2 Faafi fariinta (la wadaag asxaabta, qoyska iyo asxaabta shaqada, kula wadaag Facebook, twitter iyo wixii lamida).
- 3 Sameey tijaabada, Hoos u Foorarso, Gabo, meelna qabso ee 18-ka Oktoobar 2018, 9:30 subaxnimo\*, ka dibna tijaabada duufaanta sunaamiga hiko haddii goob xeeb ah aad joogtid.

Booqo [www.shakeout.govt.nz](http://www.shakeout.govt.nz) si aad isu diiwaan gelisid, qorsheey tijaabadaada dhul gariirka iyo duufaanta hiko, diyaar noqo islamarkaana soo dejiso ilaha horumariyo tijaabadaada.

\*Haddii aadan ka qeyb gali Karin tijaabada 18-ka Oktoobar 2018, 9:30 subaxnimo, waxaad xulan kartaa wakhti kuugu habbon laba todobaad gudahood tijaabada ka dib (islamarkaana waad geleysaa xisaabta).



**Hoos u Foorarso, Dabool iyo Hay ayaa ah talaabooyinka ugu habbon oo la qaado dhul gariirka markuu dhaco.**

Waxey kaa badbaadineysaa in burburka uu kuugu soo dhaco, waxey kaa dhigeysa wax yar oo uusan haleeli Karin waxyaabaha soo dhaca iyo kuwa duulaya waxeyna kuu badbaadineysa madaxaada, qoorta iyo xi=ubnaha kaloo muhiimka ah.

- **Hoos u FOORAARSO** hoos u dhig gacmahaada iyo jilbaha aga. Tani waxey kaa badbaadineysaa waxyaabaha soo dhacaaya waxeyna kuu suura gelineysaa inaad dhaqaaqid haddii aad u baahatid.
- **DABOOL** madaxaaga iyo qoortaada (ama dhammaan jirkaaga haddii suuragal tahay) hoosta miis adag iyo miis iyo kuris (haddii uu kuu dhowyahay). Haddii gabaad uusan kuu dhaween, madaxaaga iyo qoortaada saar gacmahaaga iyo calaacalaha.
- **QABSO** gabaadkaaga (ama gacmahaada saar madaxa iyo qoorta) ilaa gariirka uu joogsado. Haddii gariirka uu gediyo gabaadkaaga, la dhaqaaq meesha loo gediyo.

Haddii aadan hoos u foorarso karin, iskureeb kursi ama kursiga cuuriyaanka (xir) madaxaaga iyo qoortana waxaad dul saartaa gacmahaada. Haddii aad siriirta kasoo kicii weydo, madaxaaga iyo qoortaada saar barkin.

Dad badan ayaa dhaawacmo markay isku dayaan iney dhaqaaqaan MARKUU dhul geriirka socdo. Waxaa badbaado leh inaad Hoos u Foorarsatid, aadan meel Qabsatid ilaa geriirku uu ka dhammaanaayo.



Haddii aad xeebta ka ag dhowdahay oo aad la kullanto mid ka mida waxyaabahaan:

- Aad dareentid dhul giriir xoogan oon kaas oo adkeeya in la istaago, ama socdo hal daqiiqo iyo in ka badan
- Aad aragtid biyaha badda oo aad usoo kordhay ama yaraaday
- Aad ka maqashid qeylo weyn oon caadi eheyn badda

Sida uugu dhakhsiyaha badan waxaad ku gaarta dhulka sare, ama inta aad xeebta ka fogaan kartid. Soco ama baasikiil kaxeey haddii ay suuragasho. Ha sugin digniin rasmi ah.

Haddii sunaamida duufaan deegaanka ah dheceyso, oo laga yaabo in daqiiqado gudahood ku dhacdo, ma jiri doono wakhti lagu bixiyo digniin rasmi ah. Waa muhiim inaad aqoonsatid caalamadaha digniinta dabiiciga ah islamarkaan aad si dhakhsi ah talaaba u qaadid.

Xusuusnow, **DHEER YAHAY**, ama **XOOGAN YAHAY: KAC OO KA-BAXSO**.