

Wargelin macaamiisha

Hoggaanka socdaalku waxay billaabayaan kontarool

Hoggaanka socdaalku waxay billaabayaa kontarool amniga ah laga billaabo 15.1.2019.

Dhammaan inta soo galeysa goobaha macaamiisha waxay soo dhexmari doonaan qalabka kadinka ah ee dadka lagu koontaroolo iyo weliba alaabta aad wadato oo la dhex marsiinayo raajada koontaroolka ah. Koontaroolkaas waxaan ku sugaynaa amniga macaamiisha, turjubaanada, qareemada iyo shaqaalaha xarunta si ay goob amni ah u noqoto meesha.

U diyaargarow kontaroolka oo imow wakhti hore

Ka soo hormar wakhtiga ballanta lagu qabtey ugu yaraan 15 daqiiqo Si kontaroolku habsoomi ugu qabsoomo, markii aad iska siibto dharka dusha ku leh biraha, sida katiinadaha luqunta, suunka, waxaa la dhexmarsiinayaa raajada kontaroolka.

Waxaa naga talo ah inaad soo qaadan alaab baddan, si kotaroolkuna wakhti baddan u qaadan.

Wargeli kontaroolaha haddii jirkaagu ku jirto bir, tusaale xubin sameys ah ama xagal/curcur sameys ah. Wargeli sidoo kale haddii wadnahaagu ku xiran yahay bam-beeye waana inaad wadataa kaarka bambeeyaha, waa haddii aad heysato.

Sidoo kale waxaa suurogal ah in dharka qaarkood leeyihiin, sida kuulo kusemsan oo macdan ah, galuus/badhamo bir ah iyo weliba rajistiinka/keeshaliga birtiisa waxay sababi karaan inuu qalabku dhawaaqo.

Haddii aad ilmo yar wadato waalidkoo xambaarsan ayey la marayaan, alaabta Raashinka carruurta iyo alaabta carruur intaba waxaa la dhexmarsiin raajada kontaroolka.

Marwalbood ku soo noqoneyso goobta macaamiisha waxaad soo dhexmareysaa kontaroolka

Xasuuso marwalba in kontaroolka la sameynayo, markaad kusoo noqoneyso goobta macaamiisha, waana inaad soo dhexmartaa kontaroolka, mar walbood baxdo ood soo laabaeyso.

Kontaroolka amniga wuxuu ka billaabanaayaa ugu horeyn Helsinki Pasila jidka Rata-pihantie iyo Raisio. Wakhtiyada danbena waxaa lagu billaabayaa xarumaha kale goobaha macaamiisha.

Kontaroolkanoo kale wuxuu ka jiraa tusaale dhismaha golaha shacabka, madaxtooyada iyo maxkamaddaha.