

Habraaca Beddelka Xafaayadda iyadoo Cunuggu Taagan yahay

- Gacmaha dhaq.
- Soo uruurso agabka:
 - xafaayad cusub (ama kastuumo ama hoos-gashi)
 - tirtireyaasha la tuuri karo, galoofisyada la tuuri karo (waa ikhtiyaari)
 - bac haddii ay jiraan dhar wasakh ah oo guriga loo dhiibayo
Fiiro gaar ah: Dhig bacaha meel uusan canugu ka gaari karin.
- Xiro galoofisyada la tuuri karo, haddii loo baahdo.
- Haddii canuggu uu awoodo, ka codso inuu kor u qabto funaanadiisa inta lagu jiro xafayad beddelka. Tani waxay yaraynaysaa suurtagalnimada in gacmihiisu wasakhoobaan.
- Haddii ay suurtoagal tahay, ka saar kabaha, sharabaadada iyo surwaalka cunugga, kadibna ka saar xafaayadda (ama kastuumaha ama hoos-gashiga). Tani waxay yareyneysaa fursadda in sharaabaadyada ama kabuhu ay wasakhoobaan inta lagu jiro beddelka xafaayadda oo ay jeermiska ku faafaan meelaha kale ee barnaamijka.
- Ku rid xafaayadda wasakhda ah ama xafaayadda qaabka nigiska u samaysan caag qashin oo daboolan oo gacanta lagu taaban karin oo bac gudaha ku leh ama bac ku rid nigiska wasakhda ah si loogu celiyo guriga.
- Nadiifi meesha xafaayadda looga beddelo canugga horay ilaa gadaal adigoo isticmaalaya tirtire cusub oo nadiif ah mar kasta.
- Tirtireyaasha la isticmaalay ku tuur caagga qashinka.
- Saar galoofisyada, haddii aad xiratay, kuna tuur caagga qashinka.
- Isticmaal tirtireyaal la tuuri karo si aad u nadiifiso gacmahaaga (xitaa haddii aad galoofisyo isticmaashay), oo sidoo kale gacmaha canugga ku nadiifi tirtireyaal hal mar la isticmaalo. Tirtireyaasha ku tuur qashinka.
- Haddii uu jiro foom la saxiixay oo sheegaya isticmaalka kareemka ama boomaatada xafaayadda, mari kareem ama boomaatada ilmaha adigoo isticmaalaya galoofisyada la tuuri karo. Tuur galoofisyada markaad u mariso.
- Ku hag canugga inuu xirto xafaayad nadiif ah (ama kastuumo ama hoos-gashi) iyo dharkiisa.
- Ku hag canugga inuu gacmaha saabuun iyo biyo diirran ku dhaqo musqusha ama saxanka gacmo dhaqidida.
- Isticmaal Habka 3-da Tallaabo ah ee nadiifinta sagxadda ama meesha wax lagu beddelay dusheeda:
 1. Nadiifi adigoo isticmaalaya saabuun iyo biyo. Ku qallaji shukumaan xaashi ah.
 2. Ku raaci biyo. Ku qallaji shukumaan xaashi ah.
 3. Ku buufi xal **jeermis dile** leh warankillo dusha sagxadda wax lagu beddelo. Hawada ku qallaji ama uga tag sagxadda dusheeda ugu yaraan 2 daqiiqo kahor inta aadan ku qallajin xaashi shukumaan ah.
- Ku dhaq gacmaha saabuun iyo biyo diiran.

