

## Ku Ciyaarista bannaanka Cimilada Waqooyi Galbeed

**Ku noolaanshaha Waqooyiga Galbeed ee Baasifigga waxay la macno tahay la noolaanshaha roobka. Xitaa roobka, carruurta waxay u baahan yihiin inay dibadda u baxaan oo ay ciyaaraan!**

Cudurada waxaa keena jeermiska (sida fayrasyada), ma keenaan dhar qoyan ama heerkul qabow. **Carruurta kuma xanuunsadaan roobka ama cimilada qabow.** Run ahaantii, ku ciyaarista dibadda waa hab fiican oo aad ku ilaalin karto caafimaadkaaga adigoo helaya dhaqdhaqaaq jireed.



**Dharka qoyan waxay noqon karaan kuwo aan munaasab u ahayn cimilada, markaa u labbiso cimilada.**



- **Kabaha roobka** ayaa cagaha ka ilaaliya Biyaha wasakhda ah oo bannaanka fadhiya.
- **Jaakadaha roobka ama suudadka roobka** ayaa dharka ka ilaaliya qoyaanka.
- **Koofiyadaha iyo lakabyadu** waxay ka caawiyaan carruurta inay diirranaadaan.
- **Soo qaado dhar dheeraad ah** si aad u isticmaasho markii loo baahdo.

**Ku ciyaarista bannaanka waa madadaalo waxayna ka caawisaa carruurta inay wax bartaan oo ay koraan.**

- Ku dhiirigeli carruurta inay boodaan oo ay biyaha ku rusheeyaan barkadaha.
- Kala hadal muuqaalada, midabada, iyo xayawaanka aad aragto, dhawaaqyada aad maqashid, iyo waxyaalaha aad dibadda ka urisid. Muuqaalada dabiiciga ah waa macalin wanaagsan.
- Korista, orodka, bootinka ayaa ah siyaabo aad u wanaagsan oo lagu helo dhaqdhaqaaq jireed, oo kor loogu qaado horumarka, oo lagu barto xirfado cusub - roob ama dhalaal!



Image by Freepik.com



**Qoraal ku socda Xarumaha Xannaanada Ilmaha iyo Waxbarashada Hore:** Xeerka Maamulka Washington (WAC) 110-300-0360 wuxuu ka rabaa barnaamijyada daryeelka carruurta inay siiyaan dhammaan carruurta barnaamijyadooda ku jira waqti ay ku ciyaaraan bannaanka.