

ABC ee caafimaadka maskaxda wanaagsan – Wadajir ayaan u dhiseynaa nolol maalinle ah oo nafsi ahaan deggan

Saddex talaabo oo fudud ayaad ku xoojin kartaa caafimaadkaaga maskaxeed — iyo kan dadka kale.

Ololaha **ABC ee caafimaadka maskaxda wanaagsan** wuxuu ku siinayaa fursado wax ku ool ah oo aad ku daryeeli karto caafimaadkaaga maalin kasta.

Ujeeddada ololaha ABC waa in la kordhiyo wacyiga bulshada ee ku saabsan caafimaadka maskaxda. Adigoo qaadaya tallaabooyin fudud — kaligaa ama si wadajir ah — waxaan dhammaanteen gacan ka geysan karnaa horumarinta caafimaadka maskaxda, iyadoon loo eegin da', shaqo, ama xaalad nololeed.

Maxay ka dhigan tahay ABC

- **Samee wax firfircoon** – Noqo mid firfircoon jidheed, maskaxeed ama bulsho ahaan.
- **Samee wax lala wadaago dadka kale** – Dhis bulshada, isku xirnaanta iyo taageerada.
- **Samee wax macno leh** – Ka qaybgal hawlo ku siinaya dareen qiime iyo guul.

Sababta ay u tahay dadaal qaran

Qaabka waxaa lagu saleeyay cilmi-baaris laga sameeyay Jaamacadda Curtin ee dalka Australia, waxaana hadda laga hirgeliyay dalal badan.

Norway gudaheeda, ololahan waxaa loo qaaday heer qaran sannadka 2025, waxaana agabkiisu diyaar u yahay gobollada, degmooyinka, dugsiyada, ururrada iskaa-wax-u-qabso iyo ganacsiga.

Waxa ay degmada Frøya qabato

Degmada **Frøya** waxay rabtaa in ay fududeyso hirgelinta mabaadi'da ABC nolol maalmeedka — iyadoo loo marayo ururrada iskaa-wax-u-qabso, bulshada deegaanka, adeegyada waxbarashada iyo caafimaadka.

Haddii aad rabto inaad wax badan barato — ama aad u baahan tahay agab si aad ugu isticmaasho ABC goobtaada shaqo, dugsi ama deegaankaaga — nala soo xiriir ama booqo bogga ololaha:

abcforgodpsyiskhelse.no

Waxaa lagu heli karaa luqado badan

Si fariintu u gaarto dhammaan dadka deggan degmada, iyadoo aan loo eegin luqadda, agabka ololaha waxaa sidoo kale lagu heli karaa luqado kale. Waxaan ku dhiirigelineynaa qof walba inuu isticmaalo oo wadaago, si aan u dhisno bulsho mideysan oo ka gudubta luqado iyo dhaqan kala duwan.

Nagu soo biir

Waxaan u baahanahay adiga! Salaan fudud, hawl yar oo aad la samayso asxaabtaada, ama fikrad aad rabto inaad tijaabiso — waxay la micno tahay wax ka badan inta aad malaynayso. Wadajir ayaan u abuuri karnaa caafimaad maskaxeed oo wanaagsan bulshada dhexdeeda.



FIRFIRCOON



WADAJIR



MICNO LEH

ABC CAAFIMAADKA MASKAXDA OO WANAAGSAN

SADEX TALO OO FUDUD OO XOOJINAYSA CAAFIMAADKA MASKAXDA

