



U bixitaanka banaanka oo ah inaad dabayl wanaagsan qaadato waxay kaa caawinaysaa inuu dareenkaadu wanaagsanaado. Markii aad banaanka u soo baxdo, sii indhahaada fursad ay kula qabsadaan iftiinka banaanka. Gasho ookiyaalayaalka qoraxda si aad iskaga ilaaliso iftiinka faraha badan. Hubso inaad isticmaasho bakooradaada ama wixii socodka ku fududeeynaya.

Fiiri Talaabadaada

- Ka ilaali jaranjarada ama meelaha lagu socdo waxyaabaha lagu kufi karo sida joornaalka, caleenta, iwm.
- Iska eeg xayawaanka yar yar. Waa mid sahlan in lagu kufo xayawaanka iyo toygooda marka ay wadada yaaliin.
- Iska ilaali meelaha jajaban ama meelaha kala koreeya.
- Markii aad aragto geed ku aadan meesha aad marayso, iska ilaali laamaha ka soo laa'laada, geedka xididadiisa ama waxyaabaha ka soo dhacay ee dhulka yaala.

Si Degan Wax U Qabo

- Degdegsiiimuhu waxa uu qatar ku gelin kara inaad kufto.
- Waqtigaada qaado marka aad korayso ama ka degayso baska ama aad wadada jarayso.
- Iska ilaali jidka halka ay dadku maraan iyo koonaheeda qaasatan marka aad baabuurka korayso ama aad ka degayso.
- Alaabta baabuurka markiiba xoogaa ka deji oo hal mar ha wada qaadin.
- Qaaditaanka alaabta badan waxay keeni karta inay aragtidaada xayirto ama aad is celin weydo oo kufto.

Waqtiga Xilliga Qaboowga

Xilliga qaboowuhu waa mid dhib badan in banaanka loo baxo. Si nabad gelyo leh u joog adigoo sameeynaya talooyinka fudud:

- Gasho kabo buut ah oo aan lagu kufayn.
- Ka qaad barafka albaabkaada iyo halka uu dadku maro ee gurigaada. Weydiiso caawinaad haddii aad u baahan tahay.
- Ku daadi waxyaabaha barafka fududeeya ama cusbo wadada dadku marayo ee guriga. Ku rid caaga uu ku jiro cusbadu koob oo u isticmaal markii aad u baahato inaad ku shubto. Waxyaabaha barafka lagu fudueeyo ama loo yaqaan De-icer waxa uu joogaa qiyaastii \$3 jawaankiiba.
- Haddii aad banaanka ugu baxdo inaad joornaal ama waraaqahaada boostada ka soo qaadato u sheeg dariskaadu inay kula socdaan hadii aad kufto oo kale.

Xilliga Kulaylaha Ama Xagaaga

Xilliga xagaagu waa xilli ku fiican in banaanka loo soo baxo. Raac talaabooyinka sahlan si aad u badbaado:

- Gasho kabo ku haboon oo aan lagu kufayn markii aad guriga gudahiisa iyo banaankiisa joogtaba. Dacas ma aha.
- Is ilaali markii aad marayso meelaha lagu kufi karo, meelaha qoyan. Cawska qoyan iyo jidka dadku maraan markii uu caleen leeyahay waxa uu noqon kara wax qatar ah.
- Ka ilaali inaad guriga halkiisa banaanka ah dhigto alaabta guriga ama tubada waraabinta,
- Geli alaabta beerta meeshii loogu talo galay markii aadan isticmaalayn.

Ka baro wax intaas dheer shabakadeena internetka:
www.mnfallsprevention.org ama naga soo wac qadka
telefoonka ee Senior LinkAge® oo ah 1-800-333-2433.