

Kaadi uruurin 24-saac ah oo guriga ka dhacaysa

Vuorokausivirtsan keräys kotona

Si tijaabadu u noqoto mid lagu guuleysto, waxaa muhiim ah inaad wax u cunto oo aad wax u cabto si caadi ah in si kale yeel lagu dhaho maahee. Waa in la uruursho dhammaan kaadida la dhigo 24 saacadood.

Raacitaanka tilmaameyaashaan waxaad ku heleysaa natiijoyinka ugu macquulsan ee la isku hallayn karo. Hadii aad ka weecatay tilmaamaha, fadlan u sheeg qofka kaa qaadaya kasbada.

Qalabka Uruurinta

Shaqaalaha shaybaarka ayaa ku siin doona hal (ama labo) weel oo aad ku soo shubto kaadida.

Uruurinta kaadida

Mari kaadi haystaada adoo jooga musqusha waqti kuu habboon, sida 7:15. KAADIDAAN LAMA URUURINAAYO, laakiin qor waqtiga, maadaama uu calaamadeyn u yahay bilowga uruurinta. Bilow uruurinta (kaadi haysta waa la mariyay).

Taariikh _____ Waqtiga _____

URUURINTU WAQTIGAAN AYAY KA BILAABATAA. Uruuri kaadida aad dhigayso muddada xigta ee ah 24ka saac kuna shub weelka uruurinta. Waa inaad ka taxadarto inaysan kaa lumin wixii kaadi ah oo aad dhigayso marka aad saxaroonayso. Wax saxaro ama xaashi ah waa in aysan galin weelka kaadida lagu uruurinaayo.

Ilaa inta aad kaga celinayso shaybaarka, ku astur weelasha kaadida aad ku uruurisay meel u qabow (sida firinjiiyeer) oo mugdi ah ayaga oo weelasha ay daboolan yihiin. Weelasha waxa aad kusoo shubtay ee kaadida ah waa in aysan dhagin. Sii wad kaadi uruurinta oo ku shub weel kale hadii ay sidaasi habboon tahay.

Mari kaadi haystaada adigoo kaadida ku hoorinaya weelka kaadi uruurinta marka ugu dambaysa isla markii ay dhammaadaan 24 saac laga soo bilaabo markii aad bilowday kaadi uruurinta. Qor waqtiga.

Taariikh _____ Waqtiga _____

Kaadi uruurinta ka dib

Si loo garto kasbada, waxaa aad muhiim u ah inaad ku dhajiso weelka dushiisa calaamad muujinaysa **magacaaga, nambar lagugu aqoonsado iyo waqtigii aad bilowday kaadi uruurinta iyo waqtigii aad dhammaysay.** Shaybaarku ma baari karo kasbooyin si fiican aan u calaamadaysnayn. Fadlan u keen kasbadaada shaybaarka sida ugu dhaqso badan ee macquulka ah.

Hadii aad hayso wax suaalo ah, fadlan soo wac nambarka adeega ee HUS, tel. +358 9 471 86800 Isniin–Jimce 7:30–15:30 (natiijada shaybaarku helo taleefan laguma soo gudbin doono).