

Saadka Xaaladda Gurmadda

Wax badan kaga ogow xogsidayaasha la xiriira:

- U Diyaargarawga Guriga
- Biyaha Xaaladaha Gurmadda
- U Diyaarsanida Masiibada ee Shakhsiyadka iyo Qoysaska

Macluumaad dheeraad ah, booqo Take5toSurvive.com

Xaaladda gurmadda waxay dhici kartaa wakhti kasta. Diyaar ahaanshuhu waxay ka dhigan tahay inuu kuu diyaar yahay saadka xaaladda gurmadda. Saadkani waa inuu buuxinayo baahiyaha wax kasta oo guriga jooga, oo ay xayawaanku kujiraan. Isku day inaad ku haysato saad goobta shaqada ama dugsiga, gaarigaaga – meel kasta oo aad ku qaadato wakhti badan.

Waxaad uga baahan tahay saadka xaaladaha gurmadda ah



Guriga
2 toddobaad



**Shaqada/
dugsiga**
1 maalin



Gaadiidka
1 maalin



Guriga: 2 toddobaad oo saadka xaaladaha gurmadda

Aasaasi

- Biyaha – 1 gallon qofkiiba maalintii
- Cuntada aan hore u xumaanin iyo qalabka qasacadaha lagu furo
- Sanduuqa gargaarka degdegga ah
- Tooshash
- Qalabka dabka damiya
- Biyo miire iyo waxyaalaha caabuqa biiya

Faa'ido leh

- Shayada nadaafadda iyo fayodhawlka qofka
- Musqusha xaaladaha gurmadda (EmergencyToilet.org)
- Lacag cad oo jajab ah
- Qalabka lagu damiyo adeegyada (kalbad ama baanad)
- Raadiyawga beetariga ku shaqeeya
- Beetariyo dheeraad ah

Daawooyinka

- Qofka loo Qoray
- Saadka Dhallaanka
- Saadka xayawaanka guriga jooga
- Hal muraayadda indhaha oo dheeraad ah
- Nuqulada waraaqaha muhiimka ah
- Bustayaal iyo dhar diirran
- Ciyaaro



Shaqada/dugsiga: saadka xaaladaha gurmadda ee 1 maalin

Haddii aad ku qaadato wakhti badan meel maalin kasta sida shaqada ama dugsiga, waa inaad ku haysato saadka aasaasiga ah ee xaaladaha gurmadda “boorso diyaarsan.” Saadka ay tahay inaad ku haysato boorsada waxa kamid ah:

- Biyo – 1 gallon
- Cunto ama cunto fudud oo tamar badan
- Sanduuqa gargaarka degdegga ah
- Daawada dhakhtarku qoro
- Lacag cad oo jajab ah
- Xarigga taleefanka gacanta lagu
- dambeeyo ama dab-kaydiye
- Dhar aad ku baddalato

Diiradda saadka

Guriga
Dhagayso raadiyowga cimilada AM/FM/NOAA ee gacanta ku shaqeeya. Waxaad heli kartaa qaar tooshku ku samaysan yahay ama dabeeyayaasha taleefanka gacanta.

Shaqada/dugsiga
Dab-kaydiye. Haddii laydhku damo, waxaad ku dabayn kartaa taleefankaaga gacanta marar badan. Kuwani sidoo kale socdaalka way ku habboon yihiin.

Baabuurka
Khashaafad. Shaqada ayey kuu hawlyaraysaa marka aad ururinayso saadka xaaladaha gurmadda ama dayactir samaynayso.



Baabuurka: saadka xaaladaha gurmada 1 maalin

Inaad ku haysato saadka xaaladaha gurmada gaarigaagu waxay noqon kartaa nolol badbaadiye. Ku hayso saadkan boorso taasi oo aad dhigto meel madow oo qallalan; ku dar shayada xilliyada loogu talagalay.

Had iyo jeer ku dar

- Biyo – dhalooyin yaryar oo barafka si fudud u dhalaali karo
- Cunto ama cunto fudud oo tamar badan
- Sanduuqa gargaarka degdegga ah
- Toosh ama khashaafad
- Xarkaha xiriiriya korontada marka loo baahdo
- Qalabka (loogu talagalay baddalista taayarka ama dayactirka aasaasiga ah)
- Dabeeyaha taleefanka gacanta
- Qalabka dhalaala ee waddooyinka ama saddexgeeslaha halista sheegaya ee iftiinka soo celiya
- Kabo adag

Ku darso kabahan xilliga xagaaga

- Biyo dheeraad ah
- Muraayadaha qorraxda
- Marawaxado

Ku darso shayadan xilliga jiilaalka

- Dhar diirran iyo dharka roobka celiya ama boonjo
- Qalabka barafka lagu xoqo
- Silsilado ama aaladaha kale ee wax lagu jiido
- Majarafad yar

Saadka Xaaladda Gurmada: Talooyin ku aaddan waxyaalaha u fiican

- **Lacag dhigo** adigoo iibsanaya saadka markii qiime-dhimista loo sameeyo. Hubi tukaamada qiime-dhimista sameeyay si aad qiime jaban ugu hesho.
- **Ku hayso saadkaaga** meel qabow oo qallalan oo ay fududdahay inaad ka qaadan karto. Gaarigaaga, isku day inaad saadka ka ilaaliso iftiinka.
- **U sheeg qof kasta oo guriga jooga** halka saadka xaaladaha gurmada la dhigo.
- **Ku qor taariikhaha ay dhacayaan** cuntooyinka dushooda. La soco taariikhaha marka saacaduhu isbaddalaan oo baddal markii loo baahdo.
- **Dhiirgali qoyska, saaxiibada, iyo dariska** si aad isku diyaarisaan adigoo kala hadlaya lana wadaayaga xogsidahan.
- **Ku hayso saadka saddex maalmood** guriga isagoo kujira “sanduuq diyaarsan.” Boorsooyinka dhabarka ama boorsooyinka dharka ee lagu tukaamaysto oo leh siddayaal ayaa aad u habboon.

