



Tallaalka hargabka oo si fudud loo sharraxay



Dadkee ayay u wacan tahay in ay qaataan tallaalka?

- » Dadka qaar ayaa aad ugu xanuunsada hargabka.
- » Dhammaan dadka ka weyn 65 waxa u wacan in ay sannad kasta qaataan tallaalka.
- » Haddii aad qabtid cudur muddo soo jiidamay, naaxitaan xad-dhaaf ah ama aad uur leedahay waxa wacan in aad qaadato tallaalka.
- » La hadal dhakhtarkaaga.



Sidee tallaalku u shaqeeyaa?

- » Tallaalku waxa uu jidhka barayaa iska difaacista fayruska hargabka.
- » Tallaalku waa hal mar oo irbad ah.
- » 1-2 toddobaad ayay qaadanaayaa in tallaalku shaqeeyo.



Tallaalka kaddib

- » Dad badan waxa xanuunta meesha laga muday waxaana dhici karta in ay noqoto casaan ama bararto.
- » Dadka qaar waxa ku dhaca xummad/qandho, muruq-xanuun ama waxay dareemaan in ay xanuunsanayaan.
- » Waxyaalani iskood ayay u tegayaan 1-2 maalmo kaddib.