



# WACYIGALINTA KHATARTA

WALXAHA QARXA IYO DHAQANKA  
BADBAADADA LEH

Walxaha qarxa aad ayey u halis badan yihiin. Waxay halis ku yihiin adiga iyo qoyskaada muddo dheer ka dib marka uu dagaalku dhammado. Walxaha qarxa xilli kasta ayey qarxi karaan iyaga oo dhaawac iyo dhimashaba geysan kara. Waxaad ilaalin kartaa naftaada iyo qoyskaada adiga oo baranaya sida loo aqoonsado halista walxahan iyo sida looga fogaado.

## WAA MAXAY KHTARTU?

- Walxaha qarxa ee dagaallada ka hara
- Miinooyinka dhulka
- Walxaha qarxa ee macmalka ah

## HALKAN KA EEG XAIIQOQOYIN KU SAABSAN WALXAHA QARXA

- Dhammaan walxahan waxaa la helay ka dib ama intii ay colaaduhu socdeen
- Wey shaqenayaan waana halis mar walba
- Wey dili karaan weyna dhaawici kaaran dadka waaweyn iyo caruurta
- Waxaa laga heli karaa dhulka hoostiisa ama iyaga oo ku firirsan goobaha ay dagaalladu ka dhacaan
- Waxay ku yimaadaan cabirro, qaabab, iyo midabo kala duwan



## WAA MAXAY CALAAMADUHU?

Walxaha qarxa waxaa laga heli karaa meelo badan, kuwo lagau arko meelaha lagu dagaalamay iyo kuwo ay badanaa rayidku la kulmaan. Iska ilaali:

- Calaamadaha digniinta
- Goobaha la xiray



- Godadka wadada
- Calaamadaha dagaalka
- Qalab ciidan
- Fiilooyinka la arki karo ee dhulka ku jira
- Baabuur la burburiyay
- Walxo aan caadi aheyn



Si taxadar leh ugu fiirso deegaankaada hadii i ay jiraan wax muujinaya in uu jiro haraadiga hubka.

## HAB-DHAQANKA BADBAADADA LEH

Waa mas'uuliyadaada in aad ilaaliso naftaada iyo dadka kaleba. Waxaa jira tallaabooyin aad qaadi karto si aad u hagaajiso badqabkaada.

- Ha noqonin gaariga ugu horreeya ee wadada mara
- Hadaba galin kolonyada ciidanka
- Ka fogow goobaha dhawaan lagu dagaalamay

Isticmaal waddooyinka waaweyn iyo jidadka dadku ay aad u maraan.



Biraha ha ka aruursanin goobaha lagu dagaalamay.



Ka digtoonow calaamadaha muuqda ee walxaha qarxa yaala ee jidka aad mareysid.



Iska ilaali walxaha qarxa eel aga yaabo in lagu aasay dhul-beereedka.



# HADII AAD HESHO WALXAHA QARXA AMA LAGA SHAKISANYAHAY

- Ka fogow
- U dig dadka kugu xeeran
- Ogeysii hogaamiyaha bulshada



Ha taaban walxaha qarxa/laga shakisanyahay.



Waxna ha ku tuurin walxaha qarxa/laga shakisanyahay.



Ha darbeynin walxaha qarxa/laga shakisanyahay.



Ha gubin walxaha qarxa/laga shakisanyahay.



# HADII UU DHACO SHIL AY WALXAHA QARXA SABABEEN

Mar kasta caawimaad dalbo. Ka fikir badqabkaaga dhibanahana taxadar ku qaabil.

- Ha ku deg-degin dhibanaha inta uu shilku socdo
- Deg-deg u wac khubarada caafimaadka iyo hubinta
- Hubi hareerahaaga ka hor inta aadan howsha guda gelin
- Meesha ay walxaha qarxa yaalaan, waxaa laga yaabaa in ay kuwo kale jiraan. Hubi hareerahaaga ka hor inta aadan howsha guda galin
- Haddii ay goobtu ammaan tahay, ku dhaqaaq gargaarka deg-degga ah. Haddii aysan ammaan aheyn, sug khubarada hubinta



ICRC–du waxay caawisaa dadka Adduunka oo dhan oo ay saameeyeen colaadaha hubeysan iyo xaaladaha kale ee rabshadaha, iyada oo sameyneysa wax kasta oo awoodeeda ah si loo ilaaliyo sharaftooda dhibaataadana looga yareeyo, iyada oo inta badan la shaqeysa saaxiibadeeda Laanqayrta Cas iyo Bisha Cas. Hey’addu waxay sidoo kale ku dadaashaa sidii ay dhibaataada uga hortagi laheyd iyada oo kor u qaadeysa xoojineysana xeerka bini’aadamnimada sidoo kalena hormuud u noqoneysa mabaadi’da caalamiga ah ee bini’aadamnimada.

**Xafiiska ICRC Muqdisho**

Degmada Wadajir  
Xaafadda Buulo-xuubey  
Muqdisho  
mog\_mogadiscio@icrc.org

**Xafiiska ICRC Hargeisa**

Degmada Jig Jiga Yar  
Ka soo horjeedka suuqa Cosob  
Hargeysa  
hag\_hargeisa@icrc.org

**Xafiiska ICRC Kismaayo**

Fanoole isgoyska Qacle  
ka soo horjeedka  
Dhismaha Sadaam 2  
Kismayo  
kis\_kismayo@icrc.org

**Xafiiska ICRC Garowe**

Halgan Qeybta A  
Lambar guri 0185  
Wadada Jimcaale  
Garowe  
gar\_garowe@icrc.org

**Xafiiska ICRC Baydhabo**

Dhabarka dambe siinka Somaphone  
Wadada Muqdisho-Baydhabo  
Baydhabo  
bad\_baidoa@icrc.org

**Xafiiska ICRC Jowhar**

Wadada airport–ka  
Hantiwadaag  
Laanta 2 ee Baryare  
jow\_jowhar@icrc.org

**Xafiiska ICRC Dhusamareeb**

Wadada Kadiye, Xaafadda Hodan  
Dhabarka hoteelka BCQ  
Dhusamareeb  
dhu\_dhusamareeb@icrc.org

**Xafiiska ICRC Nayroobi**

Wadada Ngecha  
Kabete Hoose  
S.B 73226-00200  
Nayroobi, Kenya  
SOK-Nairobi@icrc.org



**ICRC**

www.icrc.org  
© ICRC, October 2023

 facebook.com/ICRCAfrica  
 twitter.com/ICRC\_Africa  
 www.instagram.com/icrc\_somalia/  
 blogs.icrc.org/somalia