Calaamadaha iyo digniinaha u horeeya:

- Hoos u dhiga qiimaha iyo awooda haweenka.
- Go' doominta raggu ku hayo haweenka.
- Wax uu sameynaya baaris badan.
- Hinaase iyo xaasidnimo.
- Waxuu u dhaxaynaya in uu kugu hayo cabsi iyojacayl.
- Dagaal iyo cabsi gelin uu kugu dilayo.

Tel. 0371-809 86

KVINNOJOUREN Maria Gislaved

Gar gaarka haweenka Maria-Gislaved

Tel. 0371-809 86

Haweenka u gargaaraya haweenka

maria@kvinnojourengislaved.se

Maskax dilku waa wax aan caadi ahyn oo qofka dhib u geysanaya. Sida cayda iyo afxumada, baaris laguma ogaan karo lakinse wa la dareemi karaa.

Qotka dhibaatada soo gaartey

- U dacwoo booliska (waa muhiim inaad haysatid cadayn).
- La xariir haweenka heeganka ah iyo hay'ado kale oo aad cawina ka haleysid.
- La xiriir cidii kale ee aad ku kalsoon tahay.
- Wixii dhaawac jirkaaga soo gaara kala xiriir dhakhtarka (waxay muhiim u tahay caafimaadkaaga iyo cadaayn-tuba).

Ha isku deyin in aad qariso wixii dhibaato ee jir ahaan ama maskax ahaan ku soo gaara. Anaga ayaa ku cawineyna kuna gargaareyna.

Haweenka heeganka waxay kugugar-gaarayaan kuguna soo dhaweynayaan

- Telefonka heeganka, in ay qof ahaan kuula hadlaan si ay kuu caawiyaan.
- Wada hadal qarsoodi ah iyo in aay adiga ku qariyaan.
- Guri qarsoodi ah oo lagugu badbaa-diyo.
- Waxa lagugu gargaarayaa aad la kulanto dhakhtar, boolis iyo dadka qabilsan arrimaha bulshada iyo wiixi kale ee la mid ah.
- Waxaad heleysa warbixin ku saabsan sida raggu haweenka u dilaan (waxaa laguu diyarinaya muxadaaro ama laguu dalbanaya qalabku saabsan arrintaas).

Haweenka ku gargaaraya Maria Gislaved 0371-809 86 · maria@kvinnojourengislaved.se