



## Liiska Hubinta Badbaadada Guriga

### SAGXADAHA

- Alaabta iyo walxaha ka qaad dariiqyada guriga
- Fiilooyinka ku koolee ama ku dheji darbiga
- Kula dheji roogagyada iyo sajaayadaha dhulka coolo laba-dhinac ah (ama iska saar)
- Ha isticmaalin dufan sagaxdeedka
- Ka saar kuraasta hoose ee ay adagtahay in si fudud llogu fadhiisto ama looga kaco

### JARJAROYINKA IYO TALLAABOYINKA

- Jaranjarada ka ilaali in waxyaabo yaallaan
- Hagaaji kaabadaha jaranjarada ee jabay ama aan sinnayn
- Hagaaji biraha qabsashada ee dabacsan, ama ku dheji mid cusub labada dhinac ee jaranjarooyinka
- Ku rakib nalka madaxa sare iyo daaro-damiyaha nalka xagga sare iyo hoose ee jaranjarooyinka
- Ku dheji koolo iftiimaysa xagga hoose iyo sare ee jaranjarooyinka

### JIKADA

- Ku rido alaabta aad inta badan isticmaasho khaanadaha hoose (qiyaastii illaa joogo sintaada ah)
- Ku kaydi macluumaadka gurmada ama liiska macluumaadka caafimaadka ee hadda talaajadaada haddii ay dhacdo xaalad degdeg ah
- Weligaa ha u isticmaalin kursi inaad ku kor istaagto si aad u gaarto wax kaa sarreeya

### QOLKA JIIFKA

- Ka dhig dhererka sariirta mid kugu habboon

### NALALKA GURIGA

- Dhig nalka meel u dhow sariirta oo si fudud looga gaari karo
- Ku rakib nalka habeenkii si aad u aragto meesha aad ku socoto (nalalka habeenka qaarkood ayaa iskood u damo muddiga kadib)
- Beddel nalalka gubtay

### DHARKA/ASAASIYAADKA

- Xiro kabo leh sagxad qafiif ah oo aan cagtooda hoose siibanayn
- Xidho surwaal iyo lebbis kor u qaadsan si aanay dhulka u taaban
- Sido moobil ama teleefanka gacanta mar walba
- Tixgeli habka jawaabta degdega ah

### MUSQULAHA

- Dhig gogol laastiig ah ee aan sibayn sagxadda baafka qabayska ama qubayska
- Ku rakib biraha la qabsado agta iyo gudaha baafka qubesyka, iyo agta musqusha
- Tixgeli inaad isticmaasho kursiga musqusha ee kor loo qaaday, kursiga qubayska ee rakiban, iyo/ama madaxa qubayska gacanta lagu qabsado

### BANNAANKA

- Dayactir dildilaaca iyo godadka dariiqa ama wadada guriga
- Ka jar geedaha ku teedsan dariiqyada albaabka loo maro

## Ilaali oo Joogtee Madaxbanaanidaada



## Hagaha Ka Hortagga Dhicitaannada

Wakaaladda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha, Adeegyada Gabowga & Madaxbanaanida ee Degmada San Diego  
Wixii macluumaad dheeraad ah, wac (858) 495-5500 ama booqo:  
[www.SanDiegoFallPrevention.org](http://www.SanDiegoFallPrevention.org)

