

## Goorma ayaan wacayaa oo xagee baan wacayaa?

**114 14** waxaa la wacayaa marka la wargelinayo fal dabiyeed, la bixinayo talooyin iyo arimaha kale ee dheeriga ah

**112** waxaa la wacayaa marka ay jirto xaalad deg-deg ah oo loo bahanyahay in uu ciidanka booliisku yimaado

Macluumaad dheeri ah oo ku saabsan talaabooyinka waxqabadka ah ee kala duwan waxaa aad ka heli kartaa:

**Gigi Cederholm,**

Gacnhaya caafimaadka dadweynah (folkhälsohandläggare)

Telefoonka: **0520-49 79 77**

E-post: **[gigi.cederholm@trollhattan.se](mailto:gigi.cederholm@trollhattan.se)**

Macluumaad kale oo dheeri ah waxaa laga helayaa bogga internetka ee Trollhätten (Trollhättans hemsida):

**[www.trollhattan.se/brottsforebyggande](http://www.trollhattan.se/brottsforebyggande)**



**Trollhättans**

Gudida caafimaadka dadweynaha  
(Folkhälsorådet)



## Maxaa aan samayn karaa?

Sababta loo sameeyo talaabooyin badan oo waxqabad ah waa in ay dareemi karaan xasilooni shacabka degen mgalada Trollhätten. Xasiloonidu waa mid ka mid ah hadafayada caafimaadka daweynaha ee aad xooga loo saaro sidaa awaadeed waa in ay degmada Trollhätten ahaataa magaalo nabad ah oo xasiloon lagu noolaado, lagu dhex joogo oo laga shaqeysan karo.

Xasiloonidu waa masuuliyad ina wada saaran dhamaanteen, waxaa markaa aad ka helysaa buugan yar (floder) macluumaad ku saabsan waxaa adiga kaala gudboon in aad ka sameyso adiga xasiloonidaada: Bilow wada shaqeynta deriska (granverksamverkan) isla markaan noqo mid u wareega xasiloonida darteed (trygghetsvandrare) Waxaa kale oo aad ka heli doontaa macluumaad ku saabsan lambarada aad wacaysa iyo marxalada aad waceyso ciidanka booliiska.

## Wadashaqeynta deriska (Grannsamverkan)

Waa in aad ku dareentaa nabad iyo xasilooni gurigaaga iyo degeenka aad degantahay. Ma rabtaa in aad hoos u dhigto halista in loo dhaco guri ka tirsan dhismaha aad degantahay?

Bilow wada shaqeynta deriska (grannsamverkan) si kor loogu qaado farxada deegaanka aad degantahay. Ujeedadu waa in hoos loo dhigo fal dabiyeedyada isla markaank kor loo qaado xasiloonida.

Wadashaqeynta derisku (Grannsamverkan) waxaa ay ku dhisantahay in derisku isku duubnaado oo ay yeeshaan xidhiidh dabiici ah isla markaana ay adkeeyaan meheradaha ku xeersan deegaanka aad degantihiin.

Taasi waxaa ay keeneysaa in ay kor u kaceydo fursada ah in ay fal dabiyeedyadu ku yaraadaan xaafadiina isla markaana xasiloonida iyo farxada xaafadu ay kor u kacdo.

In laga bilaabo wadashaqeynta deriska (grannsamverkans) – xaafada waa mid gabi ahaanba lacag la'aan ah, waliba waxaa lagaa caawinayaa in aad bilowdo wadashaqeynta deriska (grannsamverkan), waxyaabaha lagaa caawinayo waxaa ka mid ah bixinta ama isa siinta tabeelyaasha/boodhadhka iyo calaamadaha.



## Wareegayaasha xasiloonida (Trygghetsvandrare)

Marka ay dad badin socdaan banaanka xaafada waxaa ay dadku dareemayaan xasilooni. In loo wareego xasiloonida darteed waxaa ay abuureysaa shabakad xidhiidh oo dabiici ah oo dhex marta bulshada dhexdeeda dhalinyaro iyo ciroolaba. Ujeedadu waa in la helo dad waaweyn oo noqda tuseele lagu daydo isla markaank ku fiican bini'aadnimada oo taageera dhalinyarada, in aad aragto oo aad muuqato, oo aad noqoto qof weyn oo jooga.



Ma xiiseyneysaa in noqoto wareegah xasiloonida (trygghetsvandrare)? Magaalada Trollhättan waxaa ay kaalmeyneysaa wareegayaasha xasiloonida (trygghetsvandrare) ee degen magaalada Trollhättan waxaa sidoo kale ay magaaladu qaban-qaabineysaa kulamo waxbarasho (utbildningsträffar).

Waxaa aad tijaabin doontaa sida dabka loo damiyo waxaa aad baran doonta sida aad u fikireyso marka uu dab kaco. Ciidamada booliiska waxaa ay ku bari doonaan waxa aad fali doonto. Waxaa kale oo lagugu marti qaadi doonaa waxbarasho ku saabsan sida loo bad-baadiyo qofka wadnuhu joogsado ama badbaadad wadnaha iyo sambabada (hjärt- och lungräddning).

Wareega xasiloonidu (Trygghetsvandringarna) waa mid iskaa wax u qabso ah, waxaa lagu deymint doonaa jaakad si fiican u muuqata si lagu garto marka aad banaanka wareegeyso.