

SOO DHAWOOW

*Kahor inta aadan gudaha u galin fadlan akhri
shuruucda baraagta dabaasha.*

*Waxaan rabnaa inaan xaqiijino in adiga iyo
qoyskaaguba aad heshaan dabaal ammaan ah
oo aad ku raaxaysataan. Dhammaanteen arrinkani
waa inna wada khusseeyaa.*



SHURUUCDA BARAAGTA DABAASHA



Waa inuu jiraa qof **15 sanno jir ah ama kasii weyn kaasoo mas'uul ka ah ilaalinta 3dii canug ee kasta oo da'doodu ka yartahay 8 sanno** marka ay kujiraan baraagta dabaasha iyo meel kasta oo biyo leh.



Caruurta da'doodu ka yartahay 8da sanno waa inay joogaan meel gacantu ka tiigsan karto markasta.



Ogow meelaha aadka uqotoda dheer. Haddii aadan dabaalan karin, ku ekow meelaha aan qotada dheerayn ahayn.



Xiro jaakadda badbaadada haddii aadan dabaasha ku wanaagsanayn. Waxaad jaakadaha badbaadadada loo isticmaalo si bilaash ah uga heli kartaa dhammaanba baraagaha dabaasha ee Magaalada Edmonton.



Soo koob wakhtiga aad ku jirto goobta uumiga, sauna, ama biyaha kulul wakhti aan **10 daqiiqo ka badnayn halkii marba.** Fadlan la tasho dhakhtarkaaga haddii aad leedahay xaalad caafimaad ama aad uur leedahay.



Ha dabaalan hadaad qabto cudurada faafa, aad xanuunsanaysid ama aad shubantay labadii todobaad ee la soo dhaafay.



Meelaha jinsi walba/qoysku ku wada qabaysan karaan ayaa xaruntan laga helaa.



Qalab wax lagu duubo ayaa si adag uga mamnuuca musqulaha, qolalka beddelka iyo qolalka labiska.



Habdhaqanka leh xagudubka, khatarta keeni kara looma dulqaadan doono. Qof kasta oo aan shuruuca raacayn waxaa lagu khasbi doona inuu iska baxo.



Isticmaalka khamriga iyo/ama maandooriyaha lama ogola.



Si aad uga warbixiso dhibaato ama uhesho macluumaad dheeri ah ama uweydiiso su'aal, fadlan la hadal shaqaalaheena baraagta.
edmonton.ca/PoolSafety

**Xarumaha
madadaalada**

Edmonton

