



**Qoyaanka iyo fangaska  
(caarada), wadajir ayaan  
u wajjaheynaa**



## “Qoyaanka aad u badan iyo fangaska guriga waa u daran yihiin caafimaadkaada waxaa dheer wacnaan in aad ka heleyn.”

Dhibaatooyinka qoyaanka- iyo fangaska waxaa dhalin kara si qalad ah u adeegsiga guriga. Tusaale ahaan haddii aadan si wacan u hawo siin ama leyrin. Waxaa xitaa dhici karta in gurigaada wax ka qaldan yihiin. Tusaale ahaan ka feker in wax daadanayaan ama agab si xun u rakkiban yahay. Markaa u yeero caawinaadda Laurentius. Cufka qoyaanka oo guriga aan ku dhalino, waxaa wax ka dhaliya neefqaadka iyo dhididka. Xayawaanka guri jooga ah, qubeyska, karinta iyo qallajinta dharka, ayaa hawada ku sii dhaliya cuf qoyaanka oo dheeraad ah. Hadaba guri lagu nool yahay, qoyaanka badan ayaa lagu sii daayaa. Haddii qoyaankaasi guriga ku hakado, markaa fangaska iyo cayayaanka guryaha fursad ay ku koraan ayeey helayaan. Taasina waxa ay dhalin kartaa cabasho xagga caafimaadka ah.

**Eeg 8da talo si aad qoyaanka iyo fangaska aad albaabka uga saari lahayd**



### 1. Hawo siinta

Daaqadaha hawo siinta mar kasta ha furnadaan, xitaa xilliga qaboobaha, markaa cufka qoyaanka waa baxayaa. Guryaha qallalan ka caafimaad badan kana kululaan og kuwa kale.



### 3. Qubeeyska

Albaabka qubeeyska xiro marka aad qubeysaneyso. Haddii aad hawo qaade leedahay, gey kaasi darajada ugu sarreysa. U adeegso hoole (tirtire) si aad qubeeyska u qallajiso.

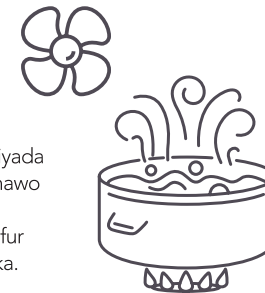
### 5. Dhar dhaqista

Dharka si fiican u biyo tirinta aadan werin. Dibadda in lagu wero ayaa fiican. Dhar qallajisada biya tuurkeeda dibadda geey, ama xulo dhar qallajiso biyaha ururineysa.



### 7. Karinta

Kari adiga oo digsiyada daboolaa. Gey hawo qaadaha darajada ugu sarreysa, ama fur daaqadda kushiinka.



19-21C°

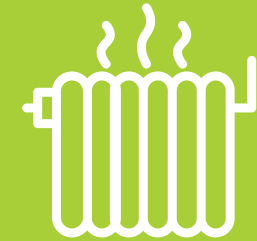


15-16C°

**2. Kuleeylinta** U kuleeyli qeybaha dhan oo guriga is isla eg, darajada kuleeliyaha hoos u dhig habeenka iyo marka aad guriga ka maqan tahay. Haddii guriga aad u qaboow yahay si wacan uma saari karo qoyaanka.

### 4. Qalabeeynta

Kuleeliyaha ha ku hor go'ynin agab ama daahyada. Ilaali ugu yaraan in kala fogaasho  $\pm 5$  sentimeeter agabka, derbiga iyo dhulka u dhaxeeyso. Sidaa ayaa hawada isku dhaafi kartaa.



### 6. Jiifka

Jiifo habeenkii iyada oo daaqad iyo/ama qolka jiifka albaaka u furan yahay. Hawo sii qolka jiifka ugu yaraan 15 daqiiqadood maalin kasta oo isku fur daaqadaha iyo albaabada.



### 8. Nadiifinta

Haddii aad dhibta fangaska yeelato, ku tirtir taasi biyo sabuun iyo klorin leh. Waa raqiis, wax tar iyo caafimaad leh.



# I caawi! Waxaan weli leeyahay fangaska!

**Ma qaadatay xeer nidaamka qoyaanka iyo fangaska albaabka looga saaro, haddana weli guriga ma kuugu heysataa dhibta qoyaanka iyo fangaska? Marka waa in gurigaada dib loo eegaa waxa uu malaha leeyahay dhib xagga farsamada. Halkee Laurentius kaa caawini karaan, xalkana muxuu noqon karaa.**

**Talaabada 1aad Soo wargelin** Markaa soo wargeli Laurentius. Adeegso telefoonka ama website-ka (adeegga kireystaha). **Talaabada 2aad U kuur gelista** Shaqaale Laurentius ka mid ah ayaa kuu imaanaayo si aad wadajir xaaladda iyo dhibaataada jirto u eegtaan. **Talaabada 3aad Baaritaanka** Mararka qaar hore uma soo cadda waxa dhibaataada dhalinaayo. Markaa waxaa loo baahan yahay baritaan dheeraad ah. **Talaabada 4aad Xallinta** Marka ay caddaato halka dhibaataada ka taagan tahay, waa in wax laga qabtaa taasi. Waxa dhici karta in dhibaataada qoyaanka ay dhaliyaan sababo kala duwan. Shaqaalaha Laurentius waxa uu kaala hadlayaa waxa ay Laurentius qaban doonto iyo waxa aad adiga iskaa u sameyn karto. **Talaabada 5aad Dib u daryeel** Marka xeer nidaameedka la fuliyo keddib, weli xiriir ayaan kula yeelaneynaa. Nala socodsii in wax kasta xal lagu qanco laga gaaray. Waxaa mar kasta dhici karta hal xeer nidaamed in uu shaqeyn waayay. Markaa waa in aan dib u eegnaa taasi.

## Qoyaanka iyo fangaska (caarada), wadajir ayaan u wajaheynaa

Adiga oo xeer nidaamka qoyaanka iyo fangaska qaatay, haddana weli guriga ma kuugu heysataa dhibta qoyaanka iyo fangaska? Taasi waa dhib weeyn, ma fiicna caafimaadna ma laha. Sida xal looga gaari lahaa ayaan kaala shaqeyneynaa. Kolkaa waa in gurigaada dib loo eegaa waxa uu malaha leeyahay dhib xagga farsamada. Waxaan tusaale ahaan eegeynaa sida agabka u shaqeeyo, sida xaaladda dahaarka yahay amaba in hawo siin dheeraad ah loo sameyn karo. Hadaba innaga nala soo xiriir!

## Su'aalo weli ma qabtaa?

Ma rabtaa in dhibaato qoyaan iyo fangaska aad nagu soo war geliso?

**Telefoonka:** 076 56 44 644

Waxaad maalmaha shaqada telefoonka naga heleysaa 8.30 saac ilaa iyo 16.30 saac. Waxaad soo warelin u adeegsan kartaa xitaa websitka Laurentius: [Laurentiuswonen.nl/schimmel](http://Laurentiuswonen.nl/schimmel).