

BABIES FIRST! AND CACOON

SHARCIGA XUQUUQDA MACMIILKA

WAXAAN XAQ U LEEYAHAY INAAN...

1. Horseed u noqdo adeegyadayda booqashada guriga; oo ay ka qayb qaadashadu tahay si mutawacnimo ah, markii aan rabana waan ka bixi karaa.
2. Adeegyada aan ku helo luuqadda aan rabo
3. Daryeel ka helo bixiyayaasha xushmaynaya sooyaalka dhaqankeyga.
4. La igu taageero gaarista yoolashayda, iyo inaan helo macluumaad iyo khayraad iga caawiya inaan gaaro yoolasha.
5. Helo daryeel qiraya waxyaalaha aan ku fiicanahay oo markaa halkaasi ka duulaya.
6. Xushmad ka helo kuwa siinaya qoyskayga iyo aniga adeegyada booqashada guriga
7. Farriimo wakhti ahaan habboon ka helo booqdaha gurigayga
8. Go'aansado adeegyada iyo daryeelka qoyskayga iyo Anigu aanu helayno
9. Doorto qoyska iyo saaxiibada joogaya muddada adeegyadayda booqashada guriga
10. U sheego booqdaha guriga inuu isticmaalo qalabka ilaalinta qofka, sida afixirka N95
11. Badbaadada iyo kamid noqoshada iyadoon la eegin qoomiyaddayda, jinsiga, diinta, doorashada jinsiga, aqoonsiga jinsiga, da'da, naafada, xaaladda HIV, xaaladda socdaalka, xaaladda guryeynta, heerka dakhliga, ama nooca caymiska

.....

