



Badanaaba kufitaanku waxa uu ka dhacaa guriga. Guriga nabad ku joog iyo xoriyad adigoo raacaya tilmaamahaan sahlan.

Wadadaada Iska Nadiifi

- Iska wareeji buugaagta, baakooyinka, kabaha iyo waxyaabaha wadada yaala loo maro jaranjarada
- Iska wareeji fiilooyinka, alaabta iyo xariga telefoonka aad ku kufi kartid.
- Iska eeg meelaha xayawaankaada yar yari jiifaan ama ay fadhiyaan.

Ha Siin Cagahaada Sabab Ay U Kufaan

- Iska aruuri kaarbadyada dhamaadka ah!
- Sharootada labada dhinac ay wax uga dhagayaan hoosta ka mari kaarbadyada aan dhulka ku dhaganayn. Sharootada labada dhinac lehi waxay ka joogta \$3 ilaa \$7 dukaanka alaabta guryaha ama dukaanka raqiiska ah.
- Si taxdar leh u soco markii aad telefoonka ka jawaabayso ama aad albaabka furayso. Degdegsiimuhu waxa uu keeni kara inaad kufto.
- Markii aad korayso ama aad ka soo degayso jaranjarada si degan u soco oo gacantana meel ku qabso.

Iftiimi Gurigaada Ama Abartmentigaada

- Nalalka daaro marka aad guriga jaranjaradiisa kor iyo hoos ugu socoto.
- Isticmaal nalalka habeenkii si aad ugu ifiso qolka jifka, jidka iyo musqusha.
- Ku diyaarso nal ama toosh iyo ookiyaalayaashaada meel u dhow sariirta oo aad gaari karo.
- Toosh yar ku xiro furayaasha. Tooshka furaha lagu xiri karo waxa uu ka jooga \$2 ilaa \$10 dukaanka alaabta raqiiska ama dukaanka alaabta cayaaraha.
- Markii aad habeenkii ku soo dhaxayso meel kale, toosh horay u sii qaado si markii aad uga soo kacdo guri aadan aqoon aad u hesho musqushu meesha ay ku taal.

Ka Ilaali Mushushaada Kufitaanka

- U isticmaal kaarbadyada aan lagu kufin meesha qubayska. Kaarbadyada aan lagu kufin waxay ka joogaan \$5 ilaa \$7 dukaanka alaabta, dukaanka raqiska ama dukaanka alaabta caafimaadka.
- U isticmaal kursiga lagu qubaysto ama alaabta la qabsado meelaha lagu kufi karo ee musqusha. Alaabtaasi waxay ka joogaan \$21 ilaa \$30 dukaanka alaabta, dukaanka qalabka caafimaadka, ama caawinaad ka weydiiso sidii aad ugu dalban lahayd internetka.
- Ku sameeyso birta la qabsado musqusha iyo meesha qubayska. Meesha la saarto shukumaanku kuma ay haboona howshaas – derbiga ayay ka soo go'i kartaa. Ka soo wac qadka telefoonka Senior LinkAge® (1-800-333-2344 si aad u hesho qof qibrad u leh sameynta birta la qabsado.

Ka baro wax intaas dheer shabakadeena internetka:
www.mnfallsprevention.org ama naga soo wac qadka
telefoonka ee Senior LinkAge® oo ah 1-800-333-2433.