

Tallooyinkii kugu caawin lahaa sidii aad ugu soo adeegan laheed si fiican, caafimaad leh iyo qiimo jaban.

- Mar walba warqad ku qoro adeega.
- Soo gado kaliya waxaad runtii u baahan tahay
- Isticmaal cuntada harto ka dibna markale ka dhigo cunto kaamil ah
- Ha aadin adeeg adigoo baahan.
- Iska jir: Gaariyaasha adeega ee waaweyn waxey kalifaan inaad soo iibsato in kabadan intaat u baahan tahay
- Kasoo gado wax badan raashiin waqti badan aali karo.
- Soo gado raashiinka fereshka ah ama wax yar lasoo sanceeyay
- Raashiinka aan la shaqayn ama wax yar lasoo sanceeyay ee raqiiska ah waxey noqon karaan mar mar kuwo fiican iyo badal raqiis ah
- Ka fagow raashiinka gaarka u ah caruurta ee qaaliga ah.
- Ku keedso cuntada meesha ku haboon.
- Fiiri raashiinka kor ama hoos ku raseesan, maxaa yeelay kuwaasi waa kuwa raqiiska ah. Kuwa kowda ishaada ku dhaceeso waa kuwa qaaliga ah
- Iska fiiri xermada isna barbardhig intuu qiimaha kiilada, 100kii garam ama Litarkii uu yahay.
- Baakada raashiinka la furay si fiican u xer ama weel ku shubo (aluminiyum lama rabo).

War bixino kale

Ku saabsan adeega iyo raashiinka www.sge-ssn.ch

Ku saabsan su'aalaha macaamiisha www.konsumentenschutz.ch

Ku saabsan su'aalaha qorsheenta lacagta www.budgetberatung.ch www.caritas-schuldenberatung.ch www.skos.ch

Ku saabsan is barbar dhiga qiimooyinka www.comparis.ch www.preisvergleich.ch www.toppreise.ch
www.heschnocash.ch

Ku saabsan su'aalaha horumarinta caafimaadka www.gesundheitsfoerderung.ch
Macluumaadka caafimaadka oo lagu tarjumay luqado badan www.migesplus.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch

