



Gasho dhar holof-holof ahoo uu dharka sare yahay mid biyaha celinaya.



Ku jir gudaha meel diiran/kulul.



Haddii aad ku jirto khatarta qaleelka xubnaha jirka (frostbite), geli faraha qabooban biyo diiran. Ha tuu-tuujin ama ha isticmaalin suufka kuleylinta.

MIYAAD OGTAHAY?

- Qof walba wuxuu khatar ugu jiraa saameyn/waxyelo caafimaadeed ee daran ee ka dhalata la kulanka cimilada qabow, sida qaleelka xubnaha jirka (frostbite) iyo aad hoos ugu dhacida heerkulka jirka (Hypothermia).
- Qalalnow / Ha qoynaan Qoyonaanta iyo qabowga waa sababaha assaasiga ah ee saameynta/waxyeelada caafimaadeed ee daran. Iskululeynta badan sidoo kale waa khatar sababtoo ah dhididka wuxuu horseedi doonaa inaad noqoto qoynaan iyo qabowdo.
- Xataa muddo yar oo uu maqaarka jirkaagu uu la kulmo qabow daran wuxuu noqon karaa khatar. Maqaarka jirka ee aan daboolneen wuxuu sii deynayaa kuleyl oo uu jirkaagu u baahan yahay iyo horseedi karaa qaleelka xubnaha jirka (frostbite).
- Qabowga wuxuu u saameeyaa dadku si aan isku mid aheen. Dadka da'doodu ka weyn tahay 65 jir, oo leh xaaladaha caafimaadeed ee joogtada ah ama naafada, oo ka shaqeeya baanada, oo la kulma hoy/guri la'aanta, ama isticmaala daroogada waxay ku jiraan khatar sii dheer.
- Hoos ugu dhacida heerkulka jirka (Hypothermia) waa xaalad halis ah oo ay keento la kulanka qabowga ee muddada dheer. Waxay dhici kartaa meelaha gudaha ah sidoo kale meelaha dibada ah. Kululey jirkaaga, qaleel ahow, iyo wac 9-1-1 haddii loo baahdo.

ILAYAASHA

1

Isku kululey xarumaha isku-kululeynta ee dadweynaha iyo Maktabadaha Dadweynaha ee Boston.

2

Ka hel ogeysiisyada deg-degga ah qoraal ahaan, emayl ahaan ama taleefoon ahaan AlertBoston.

3

Xaaladaha qaarkood, sida qabowga daran, korontada iyo biyaha looma goyn karo lacag bixin la'aan.

Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan ilahaas, wac 3-1-1 ama booqo boston.gov/cold