

Ka hortegida jirada la xiriirta kulaylka

Somali

Waa maxay jirada la xiriirta kulaylka?

Jirada la xiriirta kulaylka waxay dhici kartaa marka jirku aanu awoodin inuu isagu isqaboojiyo. Jirku isagaa badanaa is qaboojiya isagoo dhididaya, laakiin mararka qaarkood dhididku kuma filna kulaylka jirkuna waa sii siyaadaa.

Jirada la xiriirta kulaylka waxay u dhexaysaa xaallad sahlan sida furuuc ama jirka oo urura iyo xaallad aad u daran sida garaaca kulaylka, oo noqon kara dilaa. Kulaylku waa uga sii daraa qof horayba u qabey cudurka wadnaha.

Ka hortegidu waa habka ugu fiican oo lagu maarayn karo jirada la xiriirta kulaylka.

Yaa khatar ugu jira jirada kulaylku keeno?

Qof walba ayay ku dhici kartaa jirada la xiriirta kulaylka, laakiin dadka aad khatarta ugu jiraa waa:

- Dadka waaweyn (k aweyn 65 sano), khaasatan kuwa kelidood nool oo aan lahayn qaboojiye.
- Carruurta yaryarka ah
- Hooyooyinka uurka leh ama nuujinaya
- Dadka jir ahaan aan ladnayn, khaasatan jirada wadnaha ama dhiig karka
- Dadka daawada u qaata jirada dhimirka

Dadka waayeelka ah ayaa aad ugu sahlan kulaylka marka loo firiyo kuwa dhalinyarada ah sababtoo ah jirkooda waxaa laga yaabaa in jirkoodu aanu si fiican ula qabsan isbedelka hawada. Waxay u badan inay qabaan dhibaato weyn oo caafimaad ayna qaataan daawo waxyeellaysa awooda jirku isugu dheel tiro hawada.

Jirooyinka la xiriirta kulaylka:

Isu ururida kulaylku keeno

Isku ururida kulaylku waa muruqyo xannuun ama majiir, badanaa ka dhaca caloosha, gacmaha ama lugaha. Waxaa laga yaabaa inay dhacaan ka dib hawlo aad u adag oo meel kulul lagu qabanayo, marka jirka ay ka dhamaadaan biyaha iyo cusbadu. Waxay sumad u noqon karaan ku tabarbeelida kulaylka.

Ku tabarbeelida kulaylka

Ku tabarbeelida kulaylku waa xaallad adag taas oo isu bedeli karta garaaca kulaylka.

Calaamadaha digniinta waxaa ka mid ah:

- Dhidid iyo habacsanaan
- Wadnaha oo xoog u garaaca
- Muruqyada oo isu soo urura, daciifnimo
- Warwareer, madax xannuun
- yaqyaqsi, hunqaaco
- suuxid

Garaaca kulaylka

Garaaca kulaylku waa xaallad naf ka dhowr ka ah oo degdeg ah. Waxay dhacdaa marka jirku aanu awoodin inuu ka hortago kulaylka xooga kor ugu kacaya. Astaamuhu waxay noqon karaan tabarbeelka kulaylka, laakiin maqaarku wuxuu noqon karaa qalayl mana dhididayo qofka xaalladiisa dhimirkuna waa sii xumaataa.

Waxaa laga yaabaa inay dhac-dhacaan, u muuqdaan kuwa wareersan, gariiraan ama dhacaan oo miyir beellaan.

Maxaad samayn kartaa si aad u xafido naftaada iyo kuwa kaleba?

Ka hortegida ayaa ah habka ugu fiican.

- Cab biya badan iyo dareere (aan khamro ku jirin) (ogsoonow: haddii dhakhtarkaagu xadado dareeraha ama aad qaadato kiniiniga dareeraha, waxaad u baahan tahay inaad ogaato immisa ayaad u baahan tahay inaad qaadato)
- Guriga joog, hadday suurtowdo meel qaboojiye leh, ama harka
- Qaado qubays qabow ama biyo isku shub
- Qaado dhar fudud, oo kaa badbadan
- Yaray wixii xarakaad jireed ah
- Eeg dadka waayeelka ah, xanuunsan oo aad u tabarta daran kuwaas oo u baahan in laga caawimo wax ka qabashada kulaylka
- Marna ha ku dhaafin qof gaari xiran oo meel yaal
- Marna ha ku tashan faanka inuu qaboojiyo qof haddii aanu haysan meel hawadu ka soo gasho oo wanaagsan.
- Ogsoonow calaamadaha iyo astaamaha kulaylka siyaadada ah fahamna sida wax looga qabto.

Haddaad kulaylka u baxdo

- Xadad hawlaha guriga ka baxsan saacadaha subaxii ama habeenkii
- Ka xafid naftaada qoraxda waxna mari markaad banaanka joogto isticmaalna iskiriinka qoraxda, gasho koofiyad, dabool maqaarka muuqda
- Joogto ugu naso harka oo cab dareere si goos goos ah.

Maxaa laga yeellayaa isu ururka jiraka ee kulaylku keeno

- Jooji xarakaadka fariisona meel qabow
- Siyaadi qaadashada cabitaanka
- Xoogaa naso ka hor inta aadan ku noqon xarakaadka
- Raadi caawimo dhakhtar haddii aanu ka soo rayn

Maxaa laga yeellayaa ku tabarbeelida kulaylka

- U kaxay qofka meel qabow oo jiifi
- Ka saar dharka kore
- Ku qabooji jirka biyo qabow ama dhar qoyan
- Raadi talo dhakhtar

Maxaa laga samaynayaa garaaca kulaylka

- Wac ambalansi
- U kaxay qofka meel qabow oo jiifi
- Ka saar dharka jirkana biyo ku qoy, adoo joogto u ba'binaya
- Qofka miyirka la'a dhinac u dhig hawa mareenka u fur.

Macluumaad intaas ka badan

Haddii aad ka welwelsan tahay in qof uu qabo jiro la xiriirta kulaylka la xiriir dhakhtarkaaga.

Talo intaas ka badan ama macluumaad caafimaad la xiriir:

Kalkaalisada wac – 1300 60 60 24

Macluumaad kale oo muhiima waxaa laga yaabaa in laga hello:

www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/

www.betterhealth.vic.gov.au/