



XAASHIDA XAQIIQDA

Hypothermia

Heerkulka jirka ee sida aadka ah u hooseeya wuxuu saamayn ku yeeshaa maskaxda, isaga oo ka dhiga qofka dhibanaha ah in aanu si fiican u fikirin ama aanu si fiican u dhaqdhaqaaqin. Tani waxay hypothermia si gaar ah uga dhigtaa mid khatar ah sababtoo ah qofka oo laga yaabo in aanu ogayn in ay dhacayso isla markaana awoodin in uu wax ka qabto. Hypothermia darani waxay keeni kartaa dhimasho. Oregon, waxaa jira, qiyaastii, sagaal dhimasho sanadkii oo ka dhacda taasi oo ka dhalata soo gaarista dadka ee qabowga xad dhaafka ah.

- Hypothermia waxay dhacdaa marka kuleylku ka baxo jirkaaga in ka badan inta uu jirku is diirin karo. Tani waxay inta badan ka dhacdaa cimilida qabow ee bannaanka (ee ka hooseysa 50 degrees oo Fahrenheit) marka dhaxanta qabowgu jirto, la qoyan yahay ama dhar yar la xiran yahay, la daalan yahay, iyo/ama nafaqo xumo ay hoos u dhigto awooda uu jirku u leeyahay in uu kula tacaalo qabowga.
- Xataa waxay ka dhici kartaa gudaha marka heerkulka si joogto ah u ahaado mid ka hooseeya 60 degrees Fahrenheit.
- Hypothermia daran waxay dhici kartaa marka uu qofku si dhakhso ah u lumiyo kuleylka jirka, caadiyan marka la dhex galo biyo qabow.

Kuwa halista sare ugu sugan

Qof kasta ayaa qaadi kara hypothermia, laakiin dadka qaar ayaa halis sare ugu sugan. Dadka dhibanayaasha ee qaada hypothermia inta badan waa:

- Dadka waayeelka ah ee haysta cunto, dhar ama diirimaad aan ku filayn
- Carruurta huruda qol qabow
- Dadka bannaanka jooga wakhti dheer — guri la'aantu hayso, socodka dheer sameeya 'hiker' dadka wax ugaarsada, iwm.
- Dadka caba aalkolada ama isticmaala daroogo sharci daro ah

Aqoonsiga hypothermia

Marka ay noqoto dadka waaweyn, astaamaha hypothermia waxaa ka mid noqon kara:

- Qadhqadhyada
- Gacmo gariirka
- Daalka
- Xasuusta oo lunta
- Jahwareerka
- Hadal isweydaarsan

Marka ay noqoto dhallaanka, astaamaha hypothermia waxaa ka mid noqon kara:

- Guduud dhalaal leh,
- Tamar aad u hoosaysa
- maqaar qabow

Daaweynta hypothermia sahlan

- Qofka gee meel diiran isla markaana ka saar wixii dhar ah ee qoyan.
- U diiri si tartiib ah adiga oo waxyaabo diiran u isticmaalaya meelaha labada lugood u dhexeeya, madaxa, qoorta iyo dhinacyada laabta. Istimmaal bustaha korontada ku shaqeeya ama dhalooyin biyo kulul ku jiraan, haddii la heli karo. Haddii aanan la heli karin, isticmaal in maqaarku-maqaar kale taabto iyadoo lagu hoos jiro, lakabyo bustayaal ah oo qalalan, dhar, shukumaano/tuwaalo, ama marooyin.
- Cabitaanada diiran waxay ka caawin karaan in uu kordho heerkulka jirku, laakiin ha siin qofka cabitaanada aalkolada. Kuwani waxay hoos u dhigaan heerkulka jirka.
- Ka dib marka heerkulka jirku kor u kacay, qofka ka dhig mid qalalan isla markaana ku duub buste diiran, meelaha ay ka midka yihiin madaxa iyo qoorta.

Daaweynta hypothermia daran

- Qofka qaba hypothermia daran ku daawee (heerkulka jirka oo gaaraya ama ka hooseeya 95°F) caafimaad degdeg ah ahaan isla markaana wac 911. U ogolow in isbitaalku dib u diiriyo qofka dhibanaha ah.

Wey socotaa...

- Dadka qaba hypothermia daran waa in si taxadar leh dib loogu diiriyo isla markaana heerkulkooda lala socdaa.
- Si tartiib ah uga saar dhammaan dharka qoyan isla markaana si diiran u duub qofka.
- Marka qadhqadhyadu joogsato, qofku wuxuu lumiyay awoodii uu ku dhalinayey kuleylka. Wuxuu u baahan yahay meel diirimaad uu ka helo sida jirka qof kale.
- Diiri sambabada qofka adiga oo afka-afka u gelinaya oo ku neefsanaya.
- Ha xoqin qofka ama ha dhaqaajin gacmihiisa ama lughihiisa.
- Ha isticmaalin diirimaad toos ah ama biyo kulul si aad u diiriso qofka. Dhex galinta qofka la dhex galinayo biyo diiran waxay dib ugu diirisaa si dhakhso ah.
- Xataa qof aanay ka muuqan calaamado nololeed waxaa laga yaabaa in uu badbaado haddii la siiyo daryeelka saxda ah.
- Qofka qaba hypothermia daran ku waxaa suurat gal ah in uu miyir beelo isla markaana aanu u muuqan in uu leeyahay garaaca wadnaha ama neefsanayo. Xataa haddii uu dhibanuhu u muuqdo in uu dhintay kicinta degdega ah (CPR) waa in la siiyaa. CPR waa in la sii wadaa inta qofka dhibanaha ah uu diirimaad noqonayo, ilaa uu qofka dhibanaha ahi jawaab ka bixinayo ama gargaar caafimaad laga helayo.

Ogow: Talaabooyinkani bedel uma aha daryeel caafimaad ee saxda ah. Hypothermia waa xaalad caafimaad oo degdeg ah isla markaana dadka dhibanayaasha ah waa in ay daaweeyaan xirfadlayaasha caafimaadku.



WAAXDA CAAFIMAADKA DADWEYNAHA

Badbaadada Caafimaadka, U diyaargarowga iyo Jawaab bixinta

Telefoonka: 971-673-1315

Fax-ka: 971-673-1309

Website-ka OHA: <https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForWinterStorms.aspx>

OHA Facebook: www.facebook.com/OregonHealthAuthority

OHA Twitter: www.twitter.com/OHAOregon

Ka Hortagga hypothermia

- Qof kasta, gaar ahaan gaar ahaan dadka waayeelka ah iyo qofka jiran, waa in ay haystaan cunto ku filan, hoy iyo meel diirimaad leh.
- Bustayaasha ayaa caawin kara, xataa qolalka aan sida fiican loo diiran.
- Dhallaanku heerkulka jirka si fudud ayay lumiyaan marka loo eego dadka waaweyn. Dhallaana ka yar hal sano jir waa in aanay marbana seexan qol qabow. Waxaad dhar diiran iyo buste siiyaa dhallaanka isla markaana isku day in aad heerkulka guduhu ahaado mid diiran.
- Marka la aadayo bannaanka ee cimiladu qabow leh, xiro dhowr lakab oo dhar dabacsan ah oo ay la socoto koofiyadi. In dharka lakabyo laga dhigo waxay keentaa dahaar wanaagsan. Dharka lakabyada ah sidoo kale waa la iska saari karaa haddii aad kululaato.
- Kabaha waaweyni waa in noqdaan kuwo aan biyuhu galin isla markaana dahaaran.
- Waxaad xaqiijisaa in aad ilaaliso dhagaha, wejiga, gacmaha iyo cagaha inta lagu jiro cimilada aadka u qabow. Iska ilaali in aad dusha birta qabow ku taabato gacan qaawan.
- Waxaad mararka qaarkood u guurta meelaha diiran. Soo koob wakhtiga aad joogto bannaanka maalmaha aadka u qabow.
- Soc soco. Dhaqdhaqaaqa jirku wuxuu kordhiyaa heerkulka jirka.

Koorsada gargaarka degdega ah ama CPR-ku waxay kaa waxay kaa caawin kartaa in aad diyaar u noqoto dhibaatooyinka caafimaadka ee cimilida qabow. Garashada waxa la samaynayo waa qayb muhiim ah oo ka tirsan ilaalinta caafimaadkaaga iyo caafimaadka dadka kale.

Waxaad heli kartaa dokumentigan oo ku qoran luqaddo kale, far waaweyn, farta dadka indhaha aan qabin wax ku akhriyaan ee braille ama qaabka aad doorbidayso. La xiriir Badbaadada Caafimaadka, U diyaargarowga iyo Jawaab bixinta 971-673-1315 ama email-ka health.security@state.or.us. Waa aqbalnaa wicitaanada gudbinta oo dhan ama waxaad wici kartaa 711.