



## XAASHIDA XAQIIQDA

# Gargaarka degdega ah ee loogu talagalay Jirada Kulaylka

Jirada kulaylku waa mid halis ah. Xaaladaha sida gubasho qoraxda ee daran, xanuunka kulaylku keeno, daalka kulaylku keeno iyo kulayl qofka haleela waxay keeni karaan dhibaatooyin caafimaad oo wakhti dheer socda.

Astaamaha jirada kulaylku si dhakhso ah ayuu u muuqan karaa. Waxaa inta badan sababa soo gaarista qofka ee heerkulka sare iyo fuuqbaxa. Kulaylku si kala duwan ayuu u saameeya qof kasta. Sida ay u saameysaa waxay ku xiran tahay halista jirta ee aad shakhsi ahaan leedahay iyo sida ay tahay xaaladaada caafimaad. Dadka qaba jirada kulaylka waxaa laga yaabaa in aanay aqoonsan in ay jiran yihiin iyo in kale. Ka digtoonow calaamadan ay dadka kale qabaan. Ka codso dadka kale in ay isha kugu hayaan, sidoo kale.

Xaashida xaqiiqda ma galayso booska daryeelka caafimaad, laakiin waxaa laga yaabaa in ay kaa caawiso in aad aqoonsato calaamadaha digniinta ee jirada kulaylka. Talooyin ayaa la codsa si ay kaaga caawiyaan in aad bilowdo daaweynta jirada kulaylka si looga hortago jiro halis ah ama bixinta daryeel inta aad sugayso caawimaad caafimaad.

### Ogow calaamadaha iyo astaamaha lagu garto jirada kulaylka

Isla markiiba raadso daryeel haddii aad qabto:

- Madax xanuun
- Suuxdin/diidin
- Lalabo
- Matag

Haddii aad qabto mid ka mid ah astaamahani inta lagu jiro cimilada kulul, isla markiiba teg meel qabow. Isla markiiba raadso daryeel caafimaad haddii astaamahani ka soo rayn waayaan.

Xaaladda	Astaamaha lagu garto	Jawaab
<p><b>Kulayl qofka haleela</b> Kulaylka qofka haleelaa waa xaalad caafimaad oo degdeg ah oo daran. Wac 911, adeegyada caafimaadka degdega ah ama si degdeg ah u aad isbitaalka.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heerkulka jirka ee sare (ee ka sareeya 103° Fahrenheit)</li> <li>• Maqaarka oo guduud noqda, kululaada</li> <li>• Garaaca wadnaha oo degdeg ah, xoog badan</li> <li>• Miyir beel macquulka ah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wac 911.</li> <li>• Qofka dhibanaha ah gee meel qabow si uu u jiifsado.</li> <li>• Si dhakhso ah qofka dhibanaha ugu qabooji biyo laga soo qaato meesha lagu qubaysto, tuubada biyaha ama dhar qoyan — wax kasta oo la heli karo. Si kastaba ha ahaatee, qof aan miyir lahayn ha siin qubays ama jirka ha u dhaqin.</li> <li>• Ha <b>siin</b> cabitaano.</li> <li>• Isla markiiba hel daaweyn caafimaad.</li> </ul>

<b>Daalka kulaylku keeno</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dhidhid culus</li> <li>• Tabar daro</li> <li>• Maqaar madow, midab khafiif ah leh isla markaana qoyaan yeesha</li> <li>• Garaaca wadnaha oo degdeg ama daciif noqda</li> <li>• Lalabo ama matag</li> <li>• Suuxid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teg meel qabow.</li> <li>• Jiifso dharkaagana iska dabci.</li> <li>• U isticmaal dhar qabow, oo qoyan sida ugu badan jirkaaga ee suurta galka ah.</li> <li>• Biyo cab.</li> <li>• Haddii aad matagtay isla markaana sii wado si degdeg ah u raadso daryeel caafimaad.</li> </ul>
<b>Xanuunka kulaylku keeno</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Xanuuno ama dubaaxin — inta badan laga dareemo caloosha, gacmaha ama lugaha.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jooji hawlaha oo dhan isla markaana si degan u fariiso meel qabow.</li> <li>• Cab cabitaan saafi ah ama cabitaanka cayaaraha.</li> <li>• Iska ilaali hawsha culus ama in aad jimicsi ku samayso bannaanka.</li> <li>• Raadso daryeel caafimaad wixii xanuun kulaylku keeno ee socda wax ka badan hal saac.</li> <li>• Kala bixi muruqa ay saameysay si aad u yarayso dubaaxinka.</li> </ul>
<b>Gubashada qoraxda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maqaarka oo noqda guduud ama xanuun yeesha</li> <li>• Barar suurta gal ah</li> <li>• Finan</li> <li>• Xumad</li> <li>• Madax xanuun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iska ilaali soo gaarista ilayska qoraxda ee soo noqnoqonaya.</li> <li>• Isticmaal marada wax lagu qaboojiyo ama biyo qabow ku radi meelaha gubashadu soo gaartay.</li> <li>• Meelaha ay wax gaareen u isticmaal kareemka/labeenta qoyaanka ka dhiga. Ha isticmaalin labeenta, burcadka ama shay wax lagu dhayo.</li> <li>• Iska ilaali in aad dilaaciso finanka.</li> <li>• Wac daryeel caafimaad bixiyahaaga haddii aad leedahay xumad, finan dheecaan ka buuxo ama xanuun aad u daran ama haddii gubashada qoraxdu ay saameyn ku yeelatay ilmo dhallaan ah oo ka yar &lt;1 sano.</li> </ul>

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 xiriiir Badbaadada Caafimaadka, U diyaargarowga iyo Jawaab bixinta 971-673-1315 ama email-ka [health.security@state.or.us](mailto:health.security@state.or.us). Waa aqbalnaa wicitaanada gudbinta oo dhan ama waxaad wici kartaa 711.



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/PrepareforExtremeHeat.aspx>

OHA Facebook: [www.facebook.com/OregonHealthAuthority](https://www.facebook.com/OregonHealthAuthority)

OHA Twitter: [www.twitter.com/OHAOregon](https://www.twitter.com/OHAOregon)