



XAASHIDA XAQIIQDA

Daryeelka Bukaankaaga Nugul inta lagu Jiro Hanfiga Kulul

La hadalka bukaanka inta lagu guda jiro booqashada caadiga ah lagala hadlayo sida ay uga hortagi karaan jirada la xiriirta kulaylka waxay barbar socon kartaa in la iska ilaaliyo jirooyinka. Tallaabooyin fudud oo la qaado isbedel ayey keeni kartaan, gaar ahaan marka laga hadlayo bukaanada halista sare ku sugan. Tallaabooyinka waxaa ka mid ah ku dhiirigelinta bukaanada ee:

- Qabow ku sugnow.
- Biyo ku filan jirkaaga ha ku jiraan
- La soco warka.

Halkan waxaa ku qoran tallaabooyin sahlan oo aad qaadi karto si aad u caawiso bukaanadaada halista sare ku sugan:

- Ka caawi bukaanada in ay ogaadaan goobaha dadweynaha oo leh qaboojiye hawo qabow leh oo ay aadi karaan marka guryahoodu ay aad u kululaadaan.
- U sheeg bukaanada in aanay ku tiirsanaan isticmaalka marwaxadaha si ay isku qaboojiyaan marka uu heerkulku dhaafo 90°Fahrenheit.
- Xaqiiji in bukaanadu ay og yihiin in ay cabaan biyo ka hor inta aanay noqon kuwa ooman. Waxaad siisaa tilmaamo dheerad ah haddii daawooyinkooda ama xaaladooda ay saameyn ku yeelan doonaan sida ay biyo ku filan jirkooda ugu jirayaan.
- Ku wargeli bukaanada si saxda ah ee daawada loo keydiyo, gaar ahaan daawooyinka u nugul kala duwanaanshaha heerkulka.
- Wax uga sheeg calaamadaha digniinta ee lagu garto kulaylka qofka haleela, daalka kulaylku keeno ama dhibaatooyinka xanuunka soo jireenka ah ee laga yaabo in uu keeno kulaylka xad dhaafka ahi. Tani waxay bukaanada ka caawisaa in ay aqoonsadaan marka ay ku jiraan dhibaato isla markaana helaan caawimaad haddii ay baahan yihiin.
- U sheeg bukaanka in ay ka qof ka codsadaan in uu fiiriyo iyaga. Ku dhiiri geli in ay qofka u sheegaan waxyaalo ku saabsan baahiyahooda caafimaad.

Inkasta oo jirada la xiriira kulaylku ay ku dhufan karto qof kasta durufo jira awgeed, hadana dadka qaar ayaa halis sare ugu sugan. Kuwa soo socda waa badan tahay in ay ku jiradaan dhacdooyinka kulaylka xad dhaafka ah: carruurta yar yar; dadka waaweyn ee da'doodu tahay 65 jir iyo ka weyn tahay; cayaartoyda; iyo dadka qaba xanuun soo jireen ah ama miisaankoodu wayn yahay, ee ka shaqeeya bannaanka ama uu dakhligoodu hooseeyo.

Xaaladaha dadka ka dhiga in ay halis dheeraad ah ku sugnaadaan inta lagu jiro hanfiga kulaylka

Xanuunka Soo Jireenka ah	Cudurka wadnaha, dhiig karka, cudurka sonkorowga, kansarka ama kelyaha, aalkolada iyo isticmaalka mukhaadaraadka, cudurka dhimirka
Xaaladaha wiiqa dhididka	Cudurka wadnaha, fuuqbaxa, da'weynida, xanuunada maqaarka (oo ay ka mid yihiin gubashada qoraxda, kulaylka lagu mudayo iyo nabaro xagtin leh oo xad dhaaf ah iyo gubasho) xaaladaha wiiqa dhididka oo lagu dhasho, xanuun sambabada ku dhaca "cystic fibrosis", cudurka Parkinson, xanuunka dhaawaca laf-dhabarta "quadriplegia", cudurka unugyada ku dhaca "scleroderma", dadka qaadanaya daawooyinka lagula dagaalamo saameynta cudurka unugyada dareenka ku dhaca keeno "anti-cholinergic". Jirada Daran.
Hawlaha nolol maalmeedka oo wiiqma	Dhaqdhaqaaq liita, garasho kala dhantaalan
Arrimaha bulshada	Kali noolaansho ama go'doon bulsho, xaalad dhaqan-dhaqaale oo hooseysa, guri la'aan
Shaqada/madadaalada	Si aad ah oo lugu dhex jimicsado kulayl jira ama in laga dhex shaqeeyo deegaan madadaalo oo kulul

Laga soo xigtay: Dowlad Goboleedka Victoria ee Australia, 2010

Daawooyinka iyo hanfiga kulul

Daawooyinka qaarkood ayaa kordhin kara halista jirada la xiriirta kulaylka ama laga yaabaa in uu waxtarkoodu yaraado ama sun keeni karta marka uu soo gaaro heerkulka sare. Qorshe daryeel oo loogu talagalay bukaanka u nugul inta lagu jiro cimilada kulul waa in uu la socdaa la tashi daryeel caafimaad bixiyaha ama farmashiistahaaga lagala yeelanayo isticmaalka iyo keydinta daawooyinka.

Nidaamka daawada ee kordhinaya halista jirada la xiriirta kulaylka

Daawada hoos u dhigta furnaanta xididdada dhiigga	Daawooyinka wadnaha
Daawooyinka dhididka yareeya	Daawooyinka cudurka unugyada dareenka "anticholinergics"; tusaale, daawooyinka niyad-jabka iyo daawada "benztropine", daawooyinka wadnaha, daawooyinka xasaasiyadda, daawada phenothiazines
Daawooyinka kordhiya kulaylka jirka	Daawooyinka waalida; tusaale, daawooyinka risperidone, olanzapine. Daawooyinka marqaanka; tusaale, amphetamine, cocaine
Daawooyinka haraadka yareeya	Butyrophenones; tusaale daawooyinka haloperidol iyo droperidol. Daawooyinka wax hakiya Angiotensin-converting enzyme (ACE)
Fuuqbaxa keena	Daawooyinka kaadida kordhiya "diuretics", aalkolada
Daawooyinka xaaladda sii xumeeya ee keena hoos u dhaca dhiigga ee bukaanada nugul	Daawooyinka fura xididdada dhiigga "vasodilators"; tusaale, nitrates, calcium ee marinka dhiiga xira, daawooyinka kale ee dhiig karka
Daawooyinka suntoodu sarayso ee leh qiyaasta hoose ay oo ku daaweeyaan fuuqbaxa	Digoxin, lithium, warfarin

Laga soo xigtay: Dowlad Goboleedka Victoria ee Australia, 2010

Xafiiskiinu diyaar ma u yahay hanfiga kulul?

- Bixiya qolka sugitaanka oo qabow isla markaana xira daahyada “blinds” si aad u xanibtaan iftiinka qoraxda. Sameeya qorshe jawaab lagaga bixinayo haddii ay dhacdo in korontadu tegto.
- Xaqiijiya in biyaha la cabo ay heli karaan bukaanada iyo shaqaaluhu. Bixiya biririf biyo lagu cabayo oo dheerad hadba sida shaqaaluhu ugu baahan yahay.
- La socda saadaasha hawada iyo wararka deegaanka si aad u saadaalisaan hanfiga kulul. Ka war haya hoyga la isku qaboojiyo ee furan.
- Ogaada bukaanada aadka ugu nugul. La socodsiiya halista gaarka ah ee ay ku sugan yihiin, tallaabooyinka ay u baahan yihiin in ay qaadaan si ay naftooda u ilaaliyaan iyo sida loo helo hoyga la isku qaboojiyo.
- Xaqiijiya in shaqaalihina lagu wargeliyay gargaarka degdega ah ee loogu talagalay jirada kulaylka.

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.



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

OHA Twitter: www.twitter.com/OHAOregon