



XAASHIDA XAQIIQDA

Su'aalaha Inta Badan La Iska Weydiiyo Kulaylka Xad dhaafka ah iyo Caafimaad Dadweynaha.

S: Yaa halista ugu weyn ee ugu sugan jirada la xiriirta kulaylka?

J: Kuwo halista ugu weyn ee ugu sugan jirada la xiriirta kulaylka waxaa ka mid 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.

S: Waa maxay waxyaabaha saameynta ku yeesha habka jirku u maamulo kulaylka?

J: Waxyaalo dhowr ah ayaa saameyn ku yeesha awooda jirka uu iskii u qaboojiyo lagu jiro cimilada aadka u kulul. Marka qoyaanka hawadu sareeyo, dhididku si dhakhso ah uma uumi baxo, kaasi oo jirka ka hor istaagaya in uu kulaylka si dhakhso ah u sii daayo. Daawooyinka iyo xaaladaha caafimaad ayaa sidoo kale laga yaabaa in ay saameynta ku yeeshaan awooda jirku u maamulo kulaylka.

S: Ma jiraan xaaladdo caafimaad oo gaar ah oo kordhin kara halista aan ugu suganahay jirada la xiirta kulaylka?

J: Xanuunada soo jireenka ah sida cudurka wadnaha ama kelyaha, dhiig karka, sonkorowga, kansarka, aalkolada iyo isticmaalka mukhaadaraadka, cudurka dhimirka ayaa kordhin kara.

Xaaladaha saameynta ku yeelan kara awooda lagu dhidido — sida cudurka wadnaha, xanuun sambabada ku dhaca “cystic fibrosis”, cudurka Parkinson, xanuunka dhaawaca laf-dhabarta “quadriplegia” — sidoo kale way kordhiyaan halista jirta.

Dadka dhaqdhaqaaqoodu liito, garashadoodu kala dhantaalan tahay ayaa halis dheeraad ah ugu sugan jirada la xiriirta kulaylka. Arrimaha bulshada ayaa sidoo kale gacan ka geysan kara halista. Dadka bulsho ahaan go'doonsan ama dakhligoodu hooseeyo ayaa laha yaabaa in ay sidoo kale halis sare ugu sugan yihiin.

S: Daawooyinku ma kordhin karaan halista jirada la xiriirta kulaylka?

J: Halista la xiriirta jirada kulaylka iyo dhimasho ayaa laga yaabaa in ay korodho dadka isticmaala daawooyinka qaarkood. Dhaktarkaaga ama farmashiistahaaga kala hadal waxyaabo ku saabsan daawooyinka aad qaadato si aad waxyaalo dheeraad ah uga ogaato raadka ay leeyihiin xilliyada uu jiro kulaylka xad dhaaf ah, gaar ahaan daawooyinka:

- Yareeya dhididka
- Kordhiya awooda uu jirkaaga ku soo saarayo kulaylka
- Yareeya haraadka
- Keena fuuqbaxa jirka
- Dhiiga hoos u dhiga

S: Waa kuwee xaaladdo caafimaad ee soo jireenka ah ee dadka geliya in ay halis sare ugu sugnaadaan jirada la xiriirta kulaylka?

J: Dadka qaba xaaladdo caafimaad oo soo jireen ah ee ka dhigta in ay halis sare ugu sugnaadaan jirada la xiriirta kulaylka waxaa ka mid ah kuwa qaba dhibaatooyin dhanka neefsashada, xaalad caafimaad oo dhanka wadnaha ah, dhiig karka, dhiibaatooyin dhanka kelyaha ah, cudurka Parkinson, niyad jabka, hoos u dhaca maskaxda ‘dementia’ ama cudurada kale ee dhimirka.

S: Sidee baa dadka u ilaalin karaan caafimaadkooda marka heerkulku sare u kaco?

J: Xusuusnow in aad qabow ku sugnaato, biyo ku filan jirkaaga ku jiraan isla markaana aad la socoto warka. Xiro dhar midab khafiifa leh isla markaana isticmaal kareemka ilayska qoraxda la iskaga ilaaliyo. Hawlaha bannaanka laga qabanayo qorshayso wakhtiyada qabow ee maalintii — sida subaxdii ama galabtii. Cab cabitaano badan. Iska ilaali cabitaanada aalkolada iyo sonkorta leh. La soco warka cimilada isla markaana fiirso Qiyaasta Kulaylka marayo si ay kaaga caawiso in aad aqoonsato xilliga ugu halista badan inta lagu jiro hanfiga kulul.

S: Sidee baan gurigeyga uga dhigi karaa mid qabow?

J: Haddii aad haysato qaboojiye, xaqiiji in la rakibay isla markaana uu shaqaynayo. Ka dhig qaboojiyaha heerka kuugu nafiska badan, haddii ay suurta gal tahay inta u dhaxaysa 72°Fahrenheit iyo 79°Fahrenheit. Waxaad xanibtaa iftiinka qoraxda adiga oo isticmaalaya saqafyada kala baxa “awnings” ama xiraya daahyada gaarka ah “blinds” iyo daahyada caadiga ah. Iska ilaali u isticmaalida marwaxada in ay noqoto meeshaada u mihiimsan ee wax qaboojinaya — gaar ahaan marka ay tahay 90°Fahrenheit ama ka sarayso.

S: Maxaan samayn karaa haddii gurigu aad ku kulul yahay?

J: Booqo meelaha leh qaboojiye, tusaale, maktabadda, xarunta bulshada ama xarunta ganacsiga. Booqo xarunta la isku qaboojiyo haddii bulshadaadu ay leedahay mid.

S: Sidee bay marwaxadaha korontada ku shaqeeyaa waxtar ugu taraan ka hortaga jirada la xiriirta kulaylka?

J: Marwaxadaha korontada ku shaqeeyaa waxaa laga yaabaa in laga helo waxoogaa nafis ah, laakiin marka heerkulku yahay mid sare oo u dhexeeya tirada 90 ama ka sareeyo, marwaxaduhu waxba ka tari maayaan jirada la xiriirta kulaylka. Qaadashada qubays ama jirka oo lagu dhaqo biyo qabow ama in la tego meel qaboojiye leh ayaa ah hab aad u fiican oo la isku qaboojiyo. Qaboojiyuhu wuxuu qofka siiyaa ilaalin xoogan oo ka dhan ah jirada la xiriirta kulaylka. Soo gaarista qaboojiyaha ee xataa dhowr saacadood maalintii waxay yarayn doontaa halista.

S: Intee in le'eg ayaan cabaa inta lagu jiro cimilada kulul?

J: Inta lagu jiro cimilada kulul waxaad u baahan doontaa in aad cabto cabitaan dheeraad ah, xataa marka aadan oomanayn. Kordhi qaadashada cabitaankaaga, adiga oo aan eegayn heerka hawsha aad qabanayso. Inta lagu guda jiro jimicsi culus marka ay u kulushahay, saacad kasta cab laba ilaa afar koob (16–32 ounces) oo ah cabitaano qabow. Iska ilaali caitaanada ka kooban aalkolada ama kaafiinka. Waxay keeni karaan in aad lumiso dheecaan dheeraad ah.

S: Waa maxay dharka ugu fiican ee loogu talagalay cimilada kulul ama hanfiga kulul?

J: Xiro dhar khafiifa, midab khafiifa leh, oo dabacsan. Koofiyada ballaaran waxaa laga heli doonaa hoos/har isla markaana waxay qaboojin doontaa madaxa. Marka bannaanka la joogo, xaqiiji in aad isticmaasho kareemka ilayska qoraxda la iskaga ilaaliyo 20 daqiiqo ka hor intaadan u bixin bannaanka isla markaana sii wad dib u isticmaalida sida ku qoran tilmaamaha baakada. Gubashada qoraxdu saameyn ayay ku yeelataa awooda jirkaagu uu iskii isku qaboojiyo waxayna keentaa in la lumiyo dheecaanka jirka.

S: Waa maxay kulaylka qofka haleela?

J: Kulaylka qofka haleela waa jirada la xiriirta kulaylka ee ugu daran. Waxay dhacdaa marka jirku awoodi waayo in uu maamulo heerkulkiisa: heerkulka jirka ayaa si degdeg ah kor ugu kaca, dhididka ayaa joogsada, isla markaana jirku isma qaboojin karo. Kulaylka qofka haleelaa wuxuu keeni karaa dhimasho iyo naafanimo joogto ah haddii daaweyn degdeg ah la bixin waayo.

S: Waa maxay calaamadaha digniinta ee lagu garto kulaylka qofka haleela?

J:

- Keerkulka jirka oo aad u sareeya (104°Fahrenheit ama ka sareeya)
- Maqaarka oo guduud noqda, kululaada
- Garaaca wadnaha oo degdeg ah isla markaana xoog badan
- Miyir beel macquulka ah

S: Maxaan sameeyaa haddii aan arko qof qaba mid ka mid ah calaamadaha digniinta ee lagu garto kulaylka qofka haleela?

J: Haddii aad aragto mid ka mid ah calaamadahani, waxay noqon karaan xaalad degdeg ah oo nafta halis gelin kara. Wac 991 ka dibna bilow gargaarka degdega ah ee kulaylka qofka haleela.

Samee waxyaabaha soo socda:

- Qofka gee meel qabow, sida meel hoos/har ama goob jaboojiye leh.
- Yaree heerkulka jirka ee qofka adiga oo isticmaalaya dhar qabow, tuubada biyaha ee beerta ama xataa qubays qabow.
- Ha **SIIN** cabitaano.
- La soco heerkula jirka isla markaana sii wad dadaalada wax lagu qaboojinayo ilaa heerkula jirku oo hoos ugu dhacayo 101–102° Fahrenheit.

Haddii shaqaalaha caafimaadka ee degdega ah uu dib u dhac ku yimaado, wac qolka gargaarka degdeg ah ee isbitaalka si aad u hesho tilmaamo dheeraad ah.

S: Waa maxay daalka kulaylku keeno?

J: Daalka kulaylku keeno waa jiro sahlan oo dhalan karta ka dib marka wakhti dheer uu qofka soo gaaro heerkulka sare. Tani gaar ahaan waa run haddii aan dheecanada jirka si dhakhso ah loo bedelin ama marka aadan cabaynin noocyada saxda ah cabitaanada.

S: Waa maxay calaamadaha digniinta ee lagu garto daalka kulaylku keeno?

J: Calaamadaha digniinta waxaa ka mid ah kuwa soo socda:

- Dhidhid culus
- Tabar daro
- Garaaca wadnaha oo degdeg ama daciif noqda
- Maqaar qabow, midab khafiif ah leh isla markaana qoyaan yeesha
- Suuxid
- Lalabo ama matag

Haddii daalka kulaylku keeno aan la daaweyn, waa laga yaabaa in uu noqdo kulayl qofka haleela. Raadso daryeel caafimaad haddii astaamaha jiradu ka sii darto ama socoto wax ka badan hal saac.

S: Waa maxay tallaabooyinka la qaadi karo si caawimo looga geysto daaweynta daalka kulaylku keeno?

J:

- Teg meel qabow.
- Jiifso dharkaagana iska dabci.
- U isticmaal dhar qabow, oo qoyan sida ugu badan jirkaaga ee suurta galka ah.
- Biyo cab.
- Haddii aad matagtay isla markaana sii wado raadsashada daryeel caafimaad oo degdeg ah.

S: Maxaan sameeyaa haddii aan shaqaynayo inta lagu jiro kulaylka?

J: Talaabo talaabo u samee. Haddii aadan u baran in aad ku shaqayso ama ku dhex jimicsato jawi kulul, si tartiib tartiib ah u bilow isla markaana si talaabo talaabo ah xawaaraha u kordhi. Cab cabitaano wakhti hore iyo inta badan. Haddii ay qorax jirto, isticmaal kareemka ilayska qoraxda la iskaga ilaaliyo. Haddii aad u kululaanayso, jahwareersan tahay, dawakhaad dareemayso, JOOJI hawlaha oo dhan. Waxaad gashaa meel qabow ama ugu yaraan hoos/har leh, isla markaana naso.

S: Waa maxay xanuunka kulaylku keeno cidee ayuuna sameeyaa?

J: Xanuunka kulaylku keeno waa muruq xanuun ama dubaaxin — sida caadiga ah laga dareemo caloosha, gacmaha ama lugaha. Dadka dhididka badan inta lagu jiro hawsha culus ayaa u nugul xanuunka kulaylku keeno. Dhididkani wuxuu madhiyaa cusbada iyo qoyaanka jirka. Heerka cusbada ee hooseeya ee murqaha ayaa keena xanuun badan. Xanuunka kulaylku keeno waxaa laga yaabaa in uu yahay calaamad u horeysa ee jirada kulaylka.

S: Maxaan sameeyaa haddii aan qabo xanuunka kulaylku keeno?

J: Haddii daryeel caafimaad aan loo baahnayn, qaad tallaabooyinka soo socda:

- Jooji hawlaha oo dhan isla markaana si degan u fariiso meel qabow.
- Cab cabitaan saafi ah ama cabitaanka cayaaraha.
- Ha ku laaban hawsha culus muddo ilaa dhowr saacadood ah ka dib marka xanuunku yaraado.
- Haddii ay suurto gal tahay, kala bixi muruqa ku xunuunaya si aad u yarayso muruq dubaaxinka.
- Raadso daryeel caafimaad oo la xiriira xanuunka kulaylku keeno haddii aanu ku yaraanin hal saac.
- Haddii aad qabto dhibaatooyinka dhanka wadnaha ama aad cunto cunto ay cusbadu ku yar tahay, raadso daryeel caafimaad oo loogu talagalay xanuunka kulaylku keeno.

S: Waa maxay finanka kulaylku?

J: Finanka kulaylku waa diiqad maqaarku dareemo oo uu keeno dhidid culus inta lagu jiro cimiliada kulul, ee qoyan. Waxay ku dhici kartaa da'kasta laakiin wuxuu aad ugu badan yahay carruurta yar yar. Finanka kulaylku waxay u eg yihiin koox finan ah oo guduudan ama finan yar yar. Waxay u badan tahay in lagu yeesho qoorta iyo laabta sare, meelaha labada lugood u dhexeeya, naasaha hoostoda, iyo xusulka oo laabaab yeesha.

S: Waa maxay daaweynta ugu wanaagsan ee loogu talagalay finanka kulaylka?

J: Daaweynta ugu wanaagsan ee loogu talagalay finanka kulaylka waa in la tego meel jawi qabow, oo qoyaan yar leh. Meesha dhibaataadu saameysay ka dhig mid qalalan.

S: Miyaan qaataa kiniiniga cusbada inta lagu jiro cimilada kulul?

J: Ha qaadan kiniiniga cusbada inta lagu jiro cimilada kulul iyada oo daryeel caafimaad bixiyahaaga kuu tilmaamay in aad sidaasi samayso maahane.

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