



## XAASHIDA XAQIIQDA

### Frostbite

Frostbite waa dhaawac ku yimaada jirka oo uu keeno qabowgu. Frostbite waxay keentaa in la lumiyo dareenka iyo midabka meelaha waxyeeladu soo gaartay. Waxay inta badan saamaysaa sanko, dhagaha, daamanka, garka, faraha, ama cagaha. Frostbite waxay si joogta ah u dhaawici kartaa jirka iyada oo xaaladaha daran ay keeni karaan xubin goyn.

#### Calaamadaha digniinta ee frostbite

- **Ha iska indho tirin qadhqadhyada.** Waa calaamad hore oo muhiim ah oo jirku lumiyo kuleylka. Qadhqadhyada joogtada ah waa tilmaan ah in aad gudaha soo laabato.
- Kabuubyo
- Maqaarka oo yeesha midab caddaan ah ama cawlaan-jaale ah
- Maqaarka oo dareenka adag yeesha ama noqda sida xabagta oo kale
- Dadka qaba frostbite inta badan kama warqabaan ilaa qof kale u tilmaamo maahane sababtoo ah unugyada qabowgu gaaray oo ah kuwo aan lahayn dareen.
- Marka aad calaamadaha u horeysa ku aragto meel kasta oo maqaarka ka mid ah, iskaga teg qabowga isla markaana ilaali wixii maqaar ah ee muuqda — waxaa lagaa yaabaa in ay tahay bilowgii frostbite.

#### Frostbite iyo hypothermia

- Dhaawaca qabowgu keeno “frostbite” iyo hoos u dhaca kuleylka jira “hypothermia” waxaa labadoodaba keena soo gaarista qofka uu soo gaaro qabowgu. Haddii aad ka shakisan tahay in qof uu qabo frostbite, sidoo kalena ka fiiri calaamadaha hypothermia.
- Astaamaha hypothermia waxaa ka mid noqon kara qadhqadhyada, daalka, jahwareerka iyo gacmo gariirka, xasuusta oo lunta iyo hadal isweydaarsan.
- Hypothermia waa xaalad caafimaad oo halis ah isla markaana u baahan daryeel caafimaad oo degdeg ah.

#### Daaweynta frostbite

Haddii aa ogaado astaamaha frostbite, raadso daryeel caafimaad. Haddii aad heli kari weydo daryeel degdeg ah isla markaana aanay jirin calaamadaha hypothermia:

- Waxaad aada meel diiran sida ugu dhakhsaha badan.
- Iyada oo ay lagama maarmaan tahay noqoto maahane, ha ku socon lugta ama cagaha uu qabowgu dhaacawa soo gaarsiiyay iyada oo ay tani sii kordhiso dhaawaca.
- Halka waxyeeladu soo gaartay waxaad dhex gelisaa biyo diiran — aan kululeyn — (heerkulka biyuhu waa in uu ahaataa mid dareen raaxo leh si loo taabto qaybaha aan waxyeeladu soo gaarin ee jirka).
- Ama, diiri halka waxyeeladu soo gaartay adiga oo isticmaalaya kuleylka jirka. Tusaale ahaan, kuleylka ka soo baxa killisha ayaa loo isticmaali karaa in lagu diiriyo faraha qabowgu dhaacawa soo gaarsiiyay.
- Iska ilaali xoqida meelaha qabowgu dhaacawa soo gaarsiiyay, isla markaana ha masaajeyn. Tani waxay keeni kartaa dhaawac dheeraad ah.
- Iska ilaali in aad qalabka la xirto ee jirka lagu diiriyo “heating pad”, nalalka iyo makiinadaha cunto karinta ‘stoves’ iyo sidoo kale meelaha xaabada lagu shido ‘fireplace’ iyo qalabka wax diiriya ‘radiator’ u isticmaasho wax diirinta. Meelaha waxyeeladu soo gaartay waa kuwo aan lahayn dareen isla markaana si fudud ayaa loo gubi karaa.

Ogow: Talaabooyinkani ma bedeli karaan daryeel caafimaad ee saxda ah. Frostbite waa in uu qiimeyn ku sameeyaa daryeel bixiye caafimaad. Koorso la xiriiirta gargaarka degdega 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.

**Dhanka dambe ee xaashidan ka fiiri talooyin dheeraad ah oo ku saabsan cimilida qabow!**

## Sida diirimaad loogu joogo cimilada qabow

- Inta la joogo bannaanka dadka waaweyn iyo caruurta waa in ay gashadaan:
  - Koofiyad
  - Safaleeti/masar ama, maaskaro 'mask' gacanta lagu tolay si loogu daboolo wejiga iyo afka
  - Dhar gacmo dheere oo curcurka gaaraya
  - Gacmo gashiga meel suulka la geliyo leh 'mitten' (way ka diiran yihiin gacmo gashiga caadiga ah)
  - Jaakad biyaha u adkaysata
  - Kabaha waaweyn "boots" ama kabaha caadiga ah oo dahaaran isla markaana biyuhu galin
- 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.
- Waxaad xaqiijisaa in lakabka sare ee dharkaaga si adag la iskugu tolay, waxaad doorataa mid dabaysha iska caabin kara, si aad u yarayso luminta kuleylka jirka ee ay keenayso dabayshu. Marka xawaaraha dabayshu kordho, waxay kuleylka jirkaaga u qaadi kartaa si aad u dhakhso badan. Marka ay jiraan dabaylo xoogan, dhibaatooyin caafimaad oo halis oo cimilada la xiriirta ayaa laga yaabaa in ay dhacaan, xataa haddii uu heerkulku yahay mid yara qabow.
- Dhogor idaad 'wool' xariir 'silk' ama dharka hoosta laga xirto ee ka samaysan 'polypropylene' waxay hayn karaan kuleylka jirka marka loo eego suufka.
- Ku joog qalalnaan. Dharka qoyani si dhakhso ah ayay jirka dhaxan u keenaan. Dhididka xad dhaafka ah wuxuu kordhin doonaa kuleylka la luminayo, sidaa darteed, iska saar lakabyada dharka ee dheeraadka ah mar kasta oo aad dareento diirimaad.
- Waxaad xaqiijisaa in aad ilaaliso dhagaha, wejiga, gacmaha iyo cagaha inta lagu jiro cimilada aadka u qabow.



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](http://www.facebook.com/OregonHealthAuthority)

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

- Waxaad mararka qaarkood u guurta meelaha diiran. Soo koob wakhtiga aad joogto bannaanka maalmaha aadka u qabow.
- Soc soco. Dhaqdhaqaaqa jirka wuxuu kordhiyaa heerkulka jirka.
- Cun cuntooyin si fiican iskugu dheelitiran si ay kaaga caawiso in aad diirimaad ku joogto. Ha cabin cabitaanada aalkolada kaasi oo keena in jirkaagu kuleylka u lumiyo si dhakhso ah.

## Waxa la samaynayo haddii aad gaarigaagu ku dhex go'doonto inta lagu jiro cimilada qabow.

- Haddii aad leedahay telefoonka gacanta oo la heli karo, caawimaad u waco.
- Maro midabkeedu cad yahay ku xir anteenada si ay tilmaan ugu noqoto dadka badbaadiyayaasha ah.
- Jirkaaga oo dhan, oo uu ka mid yahay madaxaagu, ku duub dhar dheeraad ah, bustayaal ama warqadaha wargeyska. Dadka kalena ha sameeyaan sidaasi oo kale.
- Ka caawi dhallaanka iyo carruurta in ay diirimaad noqdaan adiga oo isticmaalaya kuleylka jirkaaga ee kuu gaarka ah.
- Soojeed ku jir. Wax yar ayaad u nuglaan doontaa dhibaatooyinka caafimaad ee qabowga la xiriira.
- Matoorka gaariga daar (iyo kuleyliyaha) qiyaastii 10 daqiiqo saacadii, adiga oo waxoogaa furaya hal daaqad/dariishad si ay hawadu u soo gasho. Dhuunta qiiqa ee gaariga iyo meelaha ku wareegsan ka nadiifi barafka si aad taageero uga geysato ka hortagga ku sumowga carbon monoxide.
- Adiga uu fadhiya, dhaqdhaqaaqi gacmahaaga iyo lugahaaga si aad u kordhiso wareega dhiigaaga isla markaana diirimaad ugu joogto.
- Ha cunin barafka aanan dhalaalin sababtoo ah wuxuu hoos u dhigi doonaa kuleylka jirkaaga.

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](mailto:health.security@state.or.us). Waa aqbalnaa wicitaanada gudbinta oo dhan ama waxaad wici kartaa 711.