



## XAASHIDA XAQIIQDA

# Kulaylka iyo Caafimaadkaaga

Hanfiga kulul wuxuu socon karaa wakhti kasta oo ah hal ama in ka badan oo maalmood marka cimilidu ay ka kulushahay sidii caadiga ahayd. Halkan Waqooyi galbeed, sida caadiga ah waxay ka dhigan tahay saddex ama in ka badan oo maalmood marka ay tahay 90° Fahrenheit ama ka sarayso. Wax qorshaysiga inta aanu hanfiga kulul imaan ka hor waa muhiim si loo xaqiijiso in aad caafimaad ku waarto. Ku sugnaanta qabow, in biyo ku filan jirkaaga ku jiraan iyo in aad la socoto warka waxay kaa dhigi karaan in aad badbaado iyo caafimaad qabto. Adiga iyo deriskaagu waa in ay midba midka kale xaaladdooda fiiriyaan, sidoo kale.

### Hanfiga kulaylka ka hor

#### Ogow halista aad ku sugan tahay.

Heerkulka aadka u kulul wuxuu noqon karaa mid halis ah, gaar ahaan haddii aad:

- Tahay ilme yar
- Tahay 65 ama ka weyn tahay
- Qabto xanuun soo jireen ah sida cudurka wadnaha, dhiig karka, cudurka Parkinson ama walwal la xiriira caafimaadka dhimirka
- Miisaan wayn tahay
- Ka shaqayso bannaanka
- Tahay cayaartoy
- Leedahay dakhlo hooseeya

#### Qorshayso in aad ilaaliso naftaada iyo ta dadka kale.

- Wararka cimilada ka fiiri TV, raadiyaha, barta internetka ama wargeyska degaanka.
- Haddii aad haysato qaboojiye, xaqiiji in la rakibay isla markaana shaqaynayo.



- Ogow halka aad aadi karto si aad isku qaboojiso inta lagu jiro hanfiga kulul (tusaale, maktabadaha, xarumaha bulshada, hoy la isku qaboojiyo iyo xarumaha ganacsiga).

- Waxaa laga yaabaa in aad u baahan tahay tixgelin aad siiso in daawadaada aad ku keydsato meel qabow inta lagu jiro dhacdada kulaylka. Xaqiiji in aad la tashato farmashiistahaaga.

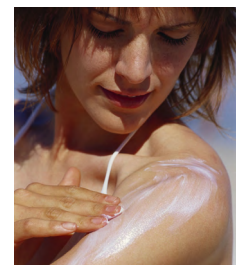


- Weydii deriska, saaxiibada iyo qoyska waxyaalo ku saabsan qorshahaaga ay qabow ugu sugnaanayaan.

### Inta lagu jiro hanfiga kulul

#### Qabow ku sugnow.

- Ku jir dhismayaasha qaboojiyaha leh.
- Iska ilaali in aad ku tiirsanaato marwaxada oo ay noqoto qalabkaaga u mihiissan ee wax qaboojinaya.
- Yaree hawlaha bannaanka laga qabanayo, gaar ahaan galabtii.
- Iska ilaali iftiinka qoraxda ee tooska ah.
- Xaqiiji in aad isticmaasho kareemka ilayska qoraxda la iskaga ilaaliyo 20 daqiiqo ka hor intaadan aadin bannaanka isla markaana sii wad dib u isticmaalida sida ku qoran tilmaamaha baakada.
- Xiro dhar dabacsan, khafiifa, oo midab khafiifa leh.



- Qaado qubays ama jirka ku dhaqo biyo qabow.
- MARNABA gaari meel yaala ha kaga tegin dadka — gaar ahaan carruurta — ama xayawaanka la korsado.
- Hubi xaaladda saaxiibada, qoyska iyo deriska halista ku sugan ugu yaraan laba jeer maalintii.

### Biyo ku filan jirkaaga ha ku jiraan



- Cab biyo ka badan intii caadiga ahayd. Ha sugin ilaa aad ka ooman tahay in aad cabto.
- Cab laba iyo afar koob oo biyo ah saacad kasta marka aad ka shaqaynayso ama marka aad bannaanka ku jimicsanayso.
- Iska ilaali aalkolada ama dareerayaasha leh xaddi badan oo sonkor ah.
- Xaqiiji in qoyskaaga, saaxiibadaa iyo deriskaagu ay cabaan biyo ku filan.

### La soco warka.

- Wararkaaga degaanka ka fiiri digniinaha kulaylka xad dhaafka ah iyo talooyinka dhanka badbaadada.
- La soco Qiyaasta Caafimaadka Tayada Hawada. Marka ay sarayso, wakhti kale qabso hawlaha bannaanka laga qabanayo ama gudaha gee.
- Wax ka ogow calaamadaha digniinta ee lagu garto jirada la xiriirta kulaylka iyo nooca gargaarka degdega ah ee ay tahay in la isticmaalo.

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.



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)