

Naftaada daryeel marka dhulku kulul yahay

Talooyin kaa caawinaya in qabow la dareemo

- Biyo intii hore ka badan cab, ha sugin illaa inta aad ka haraadayso.
- Iska illaali aalkolada iyo cabitaanka sonkorta leh.
- Biyo qabow ku qubayso ama qubayso adigoo biyo ku dhex jira.
- Waxaad isticmaashaa marwaxad si aad u samayso hawo is dhaaf dhaafaysa.
- Waxaad xirataa dhar fudud oo dabacsan.
- Iska illaali in aad isticmaasho makiinada cuntada lagu kariyo ama foornada wax lagu dubo 'oven'.



Wixii macluumaad
dheeraad ah booqo

www.cdc.gov/extremeheat

Daalka Kuluyku keeno

Jirada laga qaado kulaylka sahlan. Calaamadaha lagu gartaa waa:

- Garaaca wadnaha oo noqda mid degdeg ah iyo neefsashada oo yaraata
- Dhidid aad u badan.
- Daciifnimo xad-dhaafa.
- Dawakhaad
- Lalabo, matag

Waxa la samaynayo:

- Iska saar dharka xad-dhaafka ah,
- Ku naso meel qabow.
- Biyo aad u badan cab.
- Biyo qabow ku qubayso, biyaha dhexdooda ku qubayso, ama qaado qubays la isticmaalayo isbuunyo 'sponge'.

Marka Kulayl ku Haleelo

Jirku aan maarayn karin heerkulka, wuxuu horseedi karaa dhimasho ama naafanimo. Calaamadaha lagu gartaa waa:

- Heerkulka qofka oo cabirkiisu gaaro 103 F/39.4 C ama ka badan
- Jahwareer
- Garaaca wadnaha oo noqda mid degdeg ah
- Isku dheeli tirka jirka oo luma
- Jirka oo kululaada, qalayl dareema ama dhidid aad u badan
- Madax garaac
- Qallal, suuxdin

Waxa uu samaynayo qof kulayl haleelay:

- Waxaad wacdaa 911.
- Waxaad aadaa meel qabow, oo hoos/har leh.
- Waydii in la rabo biyo
- Waydii in ay ku biyo qabow ku qubaystaan, biyaha dhexdooda ku qubaystaan, ama qaataan qubays la isticmaalayo isbuunyo 'sponge'

