

## Heerkullada Daran ee Xagaaga iyo Jiilaalka

### Wax badan kaga ogow xogsidayaasha la xiriira:

- Halisaha Degmada Washington

Macluumaad dheeraad ah, booqo [Take5toSurvive.com](http://Take5toSurvive.com)

### Heerkullada Daran



Xagaagu waa sii kululaanayaa agagaarka magaalada Portland. Celceliska tirada maalmaha uu ka badan yahay 90 digrii wuu ka tagay 11 maalmood sanadkii oo uu barigii hore ahaa wuxuuna yahay hadda 22 maalmood ee aynu naqaano sanadkii. Tan darteed, sidoo kale waxa jira koror dhibaatooyinka kulka la xiriira.

Jiilaal kasta, in ka badan kun qof waddanka oo dhan ayaa u dhinta qabowga ay la kulmeen. Kororka shilalka gaadiidka, dabka, dhicitaanada iyo wadne istaagidda wakhtiyadan ayaa ka dhigaya halista jiilaalka qaar ay adag tahay in laga jeesto.

### Isbaddalka la soco

Marka Adeegga Cimilada Qaranku ka digo cimilo kulul ama qabow, ogow waxaad samaynayso.

**La soco – Is Diyaari:** La socosho waxa la soosaaraa marka xaaladuhu caawinayaan heerkullada khatar ah.

**La-talin – Tallaabo Qaad:** La-talin waxa la soosaaraa 12 - 24 saacadood gudahood marka ay bilaabmi rabaan heerkullada khatarta leh.

**Digniin – Tallaabo Qaad:** Digniin waxa la soosaaraa 12 – 24 saacadood gudahood marka ay bilaabmi rabaan heerkullada khatarta daran leh.

### Cimilada Kulul

Heerkulka oo kaliya ma go'aamiyo sida kulaylku yahay. Huurka ayaa uga sii dara kulka. Adeegga Cimilada Qaranka ayaa haysa Tasmada Kulka oo faa'ido leh oo aad ka tixraaci karto si aad u ogaato sida kulaylku yahay ([www.weather.gov/safety/heat-index](http://www.weather.gov/safety/heat-index)). Muddo dheer weheshiga kulku waxay keeni kartaa

waxyeeelo jireed. Hoos waxa ah qaar kamid ah xaaladaha kulku keeno ee ugu badan iyo sida loo daaweeyo ilaa inta daryeel caafimaad laga helayo.

#### Talooyin aad ku ammaan helayso kulka dhexdiisa

- Qunyar soco oo ka fogow hawlaha aadka u badan

#### Kulaylka badan ee jirka

##### Astaamaha iyo calaamadaha

- Miyirbeel ama dawakhid
- Dhidid badan
- Maqaar qabow, cawlan, oo dhagdhag leh
- Yalaalugo ama matag
- Garaaca wadnaha oo dhakhso leh, daciifna ah
- Murqo xanuun

#### Kulaylka badan ee jirka marka

**la eego:** Tag meel leh qaboojiye hawada qaboojiya. Biyo cab haddii miyirkaagu dhan yahay. Biyo qabow ku qubayso ama jirkaaga saarsaar maro qabow.



#### Heat stroke

##### Astaamaha iyo calaamadaha

- Dikaan madaxa ah, miyirka beeli kara
- Dhidid la'aan
- Heerkulka jirka oo ka badan 103, maqaar cas, kulul oo qallalan
- Yalaalugo ama matag
- Garaaca wadnaha oo dhakhso leh, xoogna badan

**Marka la eego jirrada kulku keeno:** Wac 911. Tallaabo dhakhso ah qaad si aad u qaboojiso qofka ilaa caawimo la helo.

## Hot weather, continued

- Xiro dhar iftiimaya, kaa faalalsan oo laga sameeyey dun dabiici ah oo faalal ah.
- Shaqooyinka adag badankooda qabo xilliyaga qabow ee maalinta.
- Nasashooyin ka badan intii caadiga ahayd qaado; sug wakhti aad ku qabowdo fuuqcelinna ku hesho.
- Biyaha aad u cab—in ku filan inaad mar dambe harraadin.
- Qorraxda badan iska ilaali. Maqaarka qorraxdu ku dhacday hore kulaylku ugama tago.
- Ka dheeraw khamrada iyo sharaabyada leh kafinta. Biyaha jirkaaga ku kaysan ayey isticmaalaan jirkaaguna qaboobi maayo.

Ka akhri xogsidaha Take 5 ee Saadka Xaaladaha Gurmadka talooyin kusaabsan ka buuxsiga baabuurkaaga shayada loogu talagalay cimilada kulul.

## Qabowga Daran

Heerkulka oo kaliya ma go'aamiyo sida qabowgu yahay. Xawaaraha dabayshu waa uga sii dari karaa qabowga. Adeegga Cimilada Qaranku wuxuu leeyahay shaxda Qabowga Dabaysha oo faa'ido leh oo aad ka tixraaci karto si aad u ogaato sida qabowgu yahay. Muddo dheer weheshiga qabowgu waxay keeni kartaa waxyeelo jireed. Hoos waxa ah qaar kamid ah xaaladaha qabowgu keeno ee ugu badan iyo sida loo caawiyo ilaa inta daryeel caafimaad laga helayo.

### Talooyin aad ku ammaan helayso qabowga dhexdiisa

- Gasho dharka cimilada.
- Waxba ha isku adkayn. Iska ilaali inaad shaqo badan qabato marka qabowgu jiro.
- Feejignaan samee marka aad isticmaalayso meelaha kale ee kulka iyo cunto karsiga laga helo. Wax kasta oo guban kara saddex fuudh ka fogee

kulka. Ha ku diirin gurigaaga shooladda naqaska ama moofada. Ha isticmaalin girgiryasha dhuxa, girgiryasha naqaska ama shooladaha fudud gudaha. Dhammaantood waxay soosaaraan naqas waxyeelo leh, bilaa ur ah oo dhimasho keeni kara.

- Hubi saadaasha cimilada kahor inta aadan socdaalin oo wakhtiga aad socdaalayso ka fiiro si aad uga fogaato cimilada jiilaalka.
- Qunyar baabuurka u wad oo inta aad u jirsanayso baabuurka kaa horreeya kordhi si aad ammaan ugu hesho waddada.
- Wakhtiga ugu khatarta badan ee baabuurka la wado waa marka heerkulku u dhaw yahay barafawga 32°F (0°C).

Ka akhri xogsidaha Take 5 ee Saadka Xaaladaha Gurmadka talooyin kusaabsan ka buuxsiga baabuurkaaga shayada loogu talagalay cimilada qabow.

### Waxyeelada qabowga ee jirka (Frostbite)

#### Astaamaha iyo calaamadaha

- Casaansho ama xanuun meel kasta oo maqaarka ah waxay noqon kartaa astaanta koowaad ee waxyeelada qabowga ee jirka
- Maqaarka oo caddaan ama jaalle-cawlan noqda
- Maqaarka oo aan si caadi ahayn u adkaaga ama siibsiipta
- Dareemis la'aan



### Kulayl yaraan jirka ah (Hypothermia)

#### Astaamaha iyo calaamadaha

#### Dadka muddakarka ah

- Qarqarsho, gacmaha oo koga
  - Daal, wareer
  - Jaahwareer, xasuus la'aan, hadal nasakhan
- #### Dhallaanka
- Maqaar guduud dhalaalaya ah oo qabow
  - Tamar darro badan

**Haddii heerkulka qofku uu ka hooseeyo 95 digrii, si dhakhso ah daryeel caafimaad ugu raadi**