



Talooyinka Guud ee Badbaadada Xagaaga

- Cab biyo badan
- Ka fogow qorraxda
- isticmaal muraayadaha qorraxda
- Kaliya ku dabaalo meelaha badbaadiye leh
- Xiro dhar khafiif ah oo yar oo oggolaanaya wareegga hawada
- Ku raaxayso dhaqdhaqaaqyada dibadda inta lagu jiro qaybaha qabow ee maalinta

WALIGAA CUNUG HA KU DHAAFIN GAARI KULUL!

U diyaargarow ka hor intaanay hir kulaylku dhicin! Ka digtoonow dhaawacyada kulaylka la xidhiidha

Istrooga Kulaylka wuxuu dhacaa marka jirkaagu uusan xakameyn karin heerkulkiisa. Waxay u kici kartaa 106°F ama ka sarraysa 10 ilaa 15 daqiiqo gudahood waxayna sababi kartaa naafo ama dhimasho joogto ah. Calaamadaha waxaa ka mid ah:

- Jahwareer, xaalada maskaxda oo isbeddesha, hadalka qofka oo aan la fahmin
- Miyir-dawoolmid (Galista Koomada)
- Suuxdin
- Heerkulka jidhka oo aad u sarreeya
- Maqaar kulul, qallalan ama dhidid badan

Daalka kulaylka waxaa keena luminta biyaha iyo milixda xad-dhaafka ah, badanaa qab dhidid xad dhaaf ah. Caadi ahaan waxay saamaysaa waayeelka, dadka qaba dhiig karka, iyo kuwa ka shaqeeya meelaha kulul. Calaamadaha waxaa ka mid ah:

- Madax xanuun
- Lalabo
- Wareer
- Daciifnimo
- xanaaq
- Harraad ama oon
- Dhidid badan
- heerkulka jidhka oo sarreeya
- Kaadida oo yaraata

Gargaarka degdega ah ee dhaawaca kulaylka:

- Wac 911 si aad u hesho a deegyo caafimaad oo degdega ah.
- Ha siin biyo qof miyir daboolan
- La joog dhibbanaha ilaa adeegyada caafimaadka degdega ah yimaado.
- Gee dhibbanaha meel hadh leh, oo qabow kana saar dharka kore
- Si dhakhso ah u qabooji dhibbanaha
 - Biyo qabow ama qubeyska barafka, haddii ay suurtagal tahay
 - Maqaarka qabooji
 - Mari maro qoyan oo qabow maqaarka, madaxa, qoorta, kililooyinka, iyo gumaarka
 - Dharka ku qooy biyo qabow



Badbaadada Agagaarka Gurigaaga



- Dariishadaha ku dabool daahyo ama hadh
- Ku rakib qaboojiyaha si hawo qabow loo helo
- U isticmaal muraawaxadaha korantada wareegga hawada



- Kormeer oo ilaali Qalabka cuntada lagu karsado marka aad isticmaalayso
- Weligaa gudaha ha ku karinin
- Dhig ama ku keydi birta cuntada lagu kariyo meel bannaan, ka fog guriga, sagxada, laamaha geedaha ama wax kasta oo dab qabsan kara.

Sources:

[Heat Stress Related Illness | NIOSH | CDC](#)

[Summer Safety: Keeping Healthy Under the Sun | NAFC Clinics](#)