

Xanuunada kulaylka la xiriira

Kulaylku wuxuu keeni karaa jirro sida kulaylka oo xadada qofka tabartiisa, fuuqbax iyo kulaylka oo qofka soo ururiya dhiigwadayaashiisa. Taas waxaa ka sii daran kulaylku wuxuu uga sii daraa qofka awalba qabay xaallad caafimaad sida wadna xanuun ama sonkor.

Jirada	Astaanta	Maxaa la samaynayaa
Kulaylku qofka waa isu soo ururiyaa dhiigwada-yaasha	<ul style="list-style-type: none"> Xanuunka murqaha Majjirasho inta hoose, gacmaha ama lugaha Jooji xarakaadka si degana u fadhiiso meel qabow Siyadi intaad ka qaadanayso cabitaanka Naso dhowr saacadood ka hor inta aadan ku noqon xarakaadka Raadi caawima daawo haddii isku soo ururku siyaado 	
Fuuqbaxa kulaylku keeno	<ul style="list-style-type: none"> Muuqaal dayacan iyo dhidid Garaaca wadnaha oo dedgeg oo siyaada Muruqyada oo urura, dacifinimo Warwareer, madax-xanuun Yaqaqsii, hunqaaco Suuxid Gey qofka meel qabow jiifina Ka saar dharka kore Ku qoy maqaarkooda biyo qabow iyo mara qoyan Raadi talo dhakhtar 	
Garaaca kulaylka (xallaad degdeg ah oo naf ka dhowra)	<ul style="list-style-type: none"> Isla astaamaha fuuqa baxa kulaylaha Maqaar qalalan oo aan dhidid lahayn Xaallad dhimirkha oo ka sii darta, isku buuqsanaan Qalal Astaamaha ama dhicida qalal oo kale Miyir la'aan Wac ambalansida Gey qofka meel qabow oo jiifi Dharka ka bixi Maqaarka qofka biyo ku qabooji, si joogto ahna u ba'bi Qofka miyirka la' dhinac u jiifi hawa marin kana faaruqi/banee 	

Department of Health

health

Dhowrista
caafimaadkaaga
xaallad kulul

Macluumaadka cidda la xiriirayo
oo muhiimka ah

**24ka saac talada caafimaadka kala xiriir
NURSE-ON-CALL tel: 1300 60 60 24.**

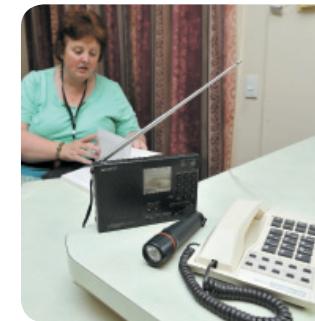
**Xaalladaha degdeg ah oo naf ka dhowrka
ah tel: 000.**

Qoraalkaan waxaa lagu helli karaa dhowr luqadood.
Gal:

www.health.vic.gov.au/environment/heatwave

Waxaa anxisisyay Xukuumada Fiktooriya, Melbourne.
Waxaa daabacday madbacada Qaranka, 52 Loch Street,
Maryborough 3465. Si loogu hello daabacadaan hab lagu heli
karoo wac Laanta Ilaalinta Caafimaadka tel: 1300 761 874.
Nofembar 2010 (1011018).





Yay ku dhacaysa khatarta ugu badani?

Kuwa khatarta ugu jira mawjadaha kulaylka waa:

- dadka da'doodu tahay 65 sano ama ka weyn, khaasatan kuwa kelida nool
- dadka qaba dhibaato caafimaad sida sonkorow, cudurada kelyaha iyo jirada dhimirkha
- dadka qaata daawooyinka laga yaabo inay waxyeellaan sida jirku ula tacaalo kulaylahu sida:
 - daawooyinka xasaasiyada (antihistamines)
 - daawooyinka dhiigkarka iyo wadnaha (beta-blockers)
 - daawooyinka qalalka (anticonvulsants)
 - kiniiniga kaadida (kiniiniga siyaadinta kaadida)
 - daawada lidka niyad jabka ama lidka-jirada dhimirkha
- dadka qaba dhibaato aalkolo ama isticmaalida doroogooyin kale
- dadka leh iin kuwaas oo laga yaabo in aanay sheegi karin ama gudbin karin qanac la'aantooda ama haraadka
- dadka dhibaatada ku qaba in ay socdaan (sida kuwa saaran sariirta ama kursiga)
- dadka miisaankoodu xad-dhaafka yahay ama buuran
- dumarka uurka leh, hooyooyinka nuujinaya, carruurta yaryar iyo kuwa korran
- dadka shaqeeya ama shaqadoodu banaanka u badan tahay.

Sida loogu noolaanayo mawjadaha kulaylka

- Naftaada xafid lana soco xaallada saaxiibadaada jirran ama tabarta daran, deriska iyo qaraabada.
- Cab biyo badan, xataa haddii aadan dareemayn haraad (haddii dhakhtarkaagu xadaday cabitaankaaga, ka hubi inta aad biya cabayso kulaylaha).
- Isqabooji adiga oo isa saaraya shukumaan qoyan, lugahana gelinaya biya qabow xigeenana ku qubaysanaya (maaha kuwa aadka u qabow).
- Waqtiga intiisa badan ku bixi sar qabow (sida, xarumaha dukaamada waaweyn, maktabadaha, shineemooyinka iyo xarumaha bulshada).
- Maalinimada guriga qoraxda ka dabool adiga oo xiraya daahyada. Fur daaqadaha marka neecaw qaboobi jirto.
- Ha kaga dhex tegin carruur, dad waayeel ah ama xayawaan gaari meel yaal.
- Maalinta inteeda kulul banaanka ha u bixin. Haddii ay khasab tahay, harka ku ekow biya badana qaado. Qaado koofiyad iyo dhar midab khafiif ah leh, isla markaana holof-holof ah.
- Cun cunto yar badanaa iyo waxyaalla qabow sida salad. Xaqijji in cuntada u baahan frintijeerka si fican loo xereeyey.
- Ka fogow cayaaraha tabarta badan u baahan, hagaajinta guriga iyo jardiinada.
- Dhegasyo ama daawo wararka sheegaya macluumaadka inta kulaylku jiro.

Isu diyaarinta hawada kulul

- Hubi in marawaxadaada iyo mukayfku (qaboojiyuhu) si fican u shaqaynayaan. Dayactir mukayfkaaga haddii loo baahan yahay.
- Keenso cunto, biyo iyo daawo si aadan banaanka kulul waxba uga baahan.
- U xeray daawada si amaana heerkulka ay leedahay.
- Eeg waxyaallaha aad samayn karto si aad uga dhigto gurigaaga qabow sida ku rakibida dalad, dhar hareeya ama daah banaanka ah dhinaca guriga ee qoraxda ujeeda.

Isu diyaarinta korontada oo tagta

- Ka feker waxaad samayn lahayd haddii mawjada kulaylku keento korontada oo go'da ama gaadiidka dadweynaha oo carqaladi gasho.
- Xaqijji inaad haysato tooj, telefoon buuxa ama telefoon shaqayn doona koronto la'an, raadiye ku shaqeeya batteri iyo batteri kugu filan.

Waa maxay mawjadaha kulaylku?

Mawjada kulayluu waa xilli hawada kulaylkeedu yahay mid aan caadi ahayn uuna yahay mid aad u kulul oo waxyeelli kara qof walba. Waxay kaloo waxyeelli kartaa haykalada dhaqaalaha sida socodka korontada, gaadiidka dadweynaha iyo adeegyada kale.

Mawjada kulaylku waxay ka sii dari kartaa xaallada caafimaad ee qofka waxayna keeni kartaa jirra la xiriirta kulaylka, taas oo khatar noqon karta.