

AQOONSIGA CUDURADA KULAYLKA LA XIRIIRA



Kulaylku wuxuu sii xumeeyaa xaaladda qofka kaas oo hore u qabey arimo caafimaad sida cudurada wadnaha ama sonkorowga. Badanaa xunuunada iyo dhimashada la sheegay Waxaa sababa saamaynta kulaylka ee dadka hore u xanuunsanaa. Kulayluhu wuxuu kaloo keeni karaa xanuun sida jiirgo-ga iyo dhacsaalka kulaylaha kaas oo keeni kara xaalad nolosha halis-gelin karta, ama istaroogga kulaylaha. Shaxda hoose waxay kugu caawinaysaa inaad garato astaamaha mid kasta iyo wax la sameeyo.

	ASTAAMAHA	WAXA LA SAMEEYO
JIRAGO'A KULAYLAHA	Xanuunka muruqyada Burunjiyeynta xundhurta, gacmaha ama lugaha	Jooji nashaadyada si degan u fariiso meel qabow Cab biyo qabow Dhowr saacadood naso ka hor intaadan nashaadkii ku noqon U tag dhaqtar Haddii jiirgo-ga' sii socdo
DHACSAALKA KULAYLAHA	Qumadka iyo dhididka Wadne garaac degdeg ah Jiirigo'a muruqyada, tabar-yari Dawaqaad, mada-xanuun Lalabo, matagid Diididda	Tag meel qabow oo iskala bixi Is-babi Haddii ay suurtagal tahay Cab biyo qabow Haddii aadan matagayn Iska bixi dharka sare Ku qoy jidhka biyo qabow ama dhar qabow Eeg dhaqtarka
ISTAROOGGA KULAYLAHA (DEGDEG NOLOSHA HALISTA KU AH)	Astaamaha la-mid ah sida dhacsaalka kulaylaha marka laga reebo dhididka Xaaladaha dhimirka way ka siiaraan, buuqsanaanta Qalalka Calaamadaha istaroogga u e'g ama dhicidda Suuxidda	Wac ambalaaska – ka wac 000 Tag meel qabow oo iskala bixi Dharka iska saar Ku qoy jidhka biyo, adigoo si joogto ah u babinaya Qofka suuxsan u seexi dhinaca oo bannee neef-mareen Ku qoy jidhkaa

SIDA LOOLA QABSADO LOOGANA AMMAAN HELO KULAYLAHA DARAN

Wixii macluumaad dheeraad ah ka eeg Better Health Channel – www.betterhealth.vic.gov.au

Waxaad ka wacdaa NURSE-ON-CALL on 1300 60 60 24 oo ah talooyin caafimaad oo 24 saac ah ama dhaqtarkaaga u tag Haddii aadan caafimaad qabin

Markii wax degdeg ah jiraa wac ka wac 000.

Baroosharkan Waxaa lagu helaa luqado kale oo ah www.health.vic.gov.au/heathealth

Si aad u hesho baroosharkan qaab lagu heli karo taleefan u dir Health Protection Branch taleefanka 1300 761 874.

Waxaa idmay oo daabacay Dowladda Victoria, Melbourne.

© Department of Health and Human Services, Waxaa la cusboonaysiiyey Nofeembar 2015 (1310013)

Daabacaada Waxaa maamuley Finsbury Green.

Aqoonso saamaynta kulaylka daran, kaas oo khatar ah iyo sidaad u-diyaarin lahayd naftaada iyo tan dadka kale

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au



Marka lagu jiro kulaylaha daran waxaa fudud in la biyo baxo ama in jidhkaagu kululaado. Haddii ay taasi dhacdo, waxaa kugu dhacaya jiirigo'a kulaylka, dhacsaalka kulaylaha ama xataa istaroogga kulaylaha. Istaroogga kulaylaha waa degdeg daaweyn kaas oo keeni kara waxyeelo joogto ah oo ku dhacda xubnaha muhiimka ah, ama xataa dhimasho, Haddii aan isla markiiba la daaweyn. Kulaylaha daran wuxuu kaloo xaaladaha caafimaad oo jira ka dhigaa kuwa ka sii dara.

ADIGA AMA CID AAD TAQAANO KHATAR MA KU JIRTAA?

?

- Kulaylaha daran wuxuu saamayn karaa qof kasta hase ahaatee dadka badanaa khatarta ugu jira:
- waa dadka da'da ah oo 65 sano ka weyn, gaar ahaan kuwa kelida u nool
 - dadka qaba xaalad caafimaad sida sonkorta, cudurada kelyaha ama xanuunka dhimirka
 - qaadanaya daawooyinka saamayn kara sida jidhku ula falgalo kulaylka sida:
 - daawooyinka aleerjikada (antihistamines)
 - dhiig-karka iyo daawooyinka wadnaha (beta-blockers)
 - daawooyinka qallalka (anticonvulsants)
 - kiniiniga biyaha (diuretics)
 - daawooyinka buufiska ama saykootiska
 - dhibaato ka haysato khamriga ama isticmaalaka daroogada
 - iin leh
 - dhib ka haysato dhaqdhaqaaqa sida dadka sariirta saaran ama wheelchairs-ka
 - haweenka uurka leh iyo hooyooyinka naaska-nuujinaya
 - muluqyada iyo carruurta yaryar
 - qofka culus ama cayilan
 - ka shaqee ama ku tlayliyo dibadda
 - Qofka dhawaanta ka yimid cimilada qabow

BAABUURTA KULUL WAA DILAA

- Marna ha uga tegin carruurta, waayeelka ama xayawaanka rabaayadda ah baabuur kulul. Heerkulku ku dhex-jira baabuurta baarki-garaysan wuu laba jibaarmaa daqiiqado gudahooda.

LA QABSIGA KULAYLAHA

- Cab biyo badan, xataa Haddii aadan oomanayn (Haddii dhaqtarkaagu caadiyan xadeeyodureerahaaga, hubi intaad cabbi karto cimilada kulul).
- Qabooji naftaada adigoo adeegsanaya shumaanada qoyan, cagtaadana gelinaya biyo qabow kuna qubaysanaya biyo qabow (Haddii aysan qaboobayn).
- Harso intii suurtagal ah meel qabow oo ku taal dhismaha qabow ama air-condition leh (xaruumaha dukaamaysiga, maktabadaha, shaneemooyinka ama xaruumaha bulshada).
- Ka xidh guriga qorraxda maalintii adigoo xidhaya daahyada iyo bilnds-ka.
- Fur dariishadaha markay jirto naacow qabow.
- Iska ilaali qorraxda inta lagu jiro qaybta aadka u kulul ee maalinta.
- Kansalgaree ama dib u dhig, dibad-baxa. Haddii ay qasab tahay inaad baxdo, ku jir meel hoos leh biyo badana qaado.
- Gasho koofiyad iyo dharka midabka furan, oo aan ciriiri kugu ahayn kana samaysan suufka iyo liinanka.
- Badanaa cun cunto yar iyo cunto qabow sida saladhka.
- Iska hubi in cuntada u baahan firijka ay si fiican ugu kaydsan tahay.
- Iska ilaali nashaadyada adag sida cayaaraha, cusboonaynta iyo jardiinaynta.
- Daawo oo dhagayso warbixinnada cusub si aad macluumaad dheeraad ah uga ogaato kulaylaha daran.

SIDEE BAAD DADKA KALE U CAAWIN KARTAA

- Si joogta ah ula xiriir saaxiibada iyo xubnaha qoyska xanuunsan. Wac ugu yaraan hal mar maalmaha kulaylaha daran jiro.
- Ku-dhiirigeli inay cabbaan biyo badan.

- U-hibee xubnaha qoyska, saaxiibada iyo derisyada kuwaas oo da'da ah oo ka weyn 65 sano ama xanuun qaba adigoo u sameeya shoo binka ama waxyaalaha kale si ay isaga ilaaliyaan kulaylaha. Gee meel qabow maalintaas ama habeenkaas ha iska joogaam meeshaas Haddii aysan qabow ka helayn gurigooda.
- Haddii aad aragto astaamaha xanuunka la xiriira kulaylka, raadi caawimaad daaweyn.

- U-DIYAARGAROW KULAYLKA DARAN
- ☐ Kaydso cuntada, biyaha iyo daawooyinka si aadan ugu bixin kulaylka dibadda. . U-tag dhaqtarkaaga si aad u hubiso Haddii wax isbaddello ah looga baahan yahay daawooyinkaaga inta lagu jiro kulaylaha daran.
- ☐ Si ammaan ah ugu kaydso daawooyinka heer-kulka la doonayo.
- ☐ Hubi in murawaxadaadu ama air-conditioner-kaagu si fiican u shaqaynayo. Samee in la dayactiro air-conditioner-kaaga Haddii loo baahdo.
- ☐ Ka fiirso waxyaalaha aad samayn karto si aad gurigaaga u qboojiso sida ku-xiridda daahyada dariishadaha, ku haree dhar ama balayndhis geesaha guriga oo ujeeda qorraxda.
- U-DIYAARGAROW FASHILKA KORONTADA
- ☐ Hubi inaad haysato toojka, taleefanka mobaylka oo jaaj-garaysan, raadiyaha batariga ku shaqeeya iyo batariyo isbeera
- ☐ Kaydso waxyaalaha cuntada ah kuwaas oo aan u baahnayn firij ama karinta sida furuudka iyo qudaarta gasacadaysan, hilibka ama kalluunka gasacadaysan, rootiga iyo furuudka.
- ☐ hayso wax badan oo biyaha la cabbo ah
- ☐ Kaydso daawooyinka iyo waxyaalaha kale oo muhiimka ah
- ☐ Bal eeg faan batari ku shaqeeya ama gacanta lagu qabsado si uu kaaga caawiyo qaboojinta.