



Ka hubi dhakhtarkaaga sida ay daawadu u saameyn karto falcelinta jidhka ee kuleylka.



Kujoog daganaansho. Waqti ku qaado meelaha bannaan ee hawadu ka jirto.



Hubso in saaxiib ama jaarka in uu kuu baari karo.

MA OGTAHAY?

- Hal maalin oo kulayl ah ayaa keeni kara dhibaatooyin caafimaadeed, laakiin maalmo badan oo kulayl ah oo isku xiga ayaa keenaya khatarta ugu badan.
- Naafonimada qaarkeed waxay adkeyn kartaa in la xakameeyo heerkulka jirka. Awood yarida dhididka ama dhibaatada neefsashada waxay kugu keeni kartaa khatar aad u sareysa markaad kululaato. Kala hadal dhakhtarkaaga oo hore usii qorshee maalmaha kulul.
- Ka hor intaanad u safrin xarun qaboojiye, wac 3-1-1 si aad u hubso inay leeyihiin deegaan loogu talagalay dadka dhaqdhaqaaq xaddidan.
- Shakhsiyaadka naafada ah ma awoodi karaan inay muujiyaan dhibaatada haysata ama Ay qayliyaan. Lahow qorshe cad oo aad ku ogeysiineyso saaxiibada ama jaarkaaga haddii aad u baahan tahay gargaar.

KHAYRAADKA

1 Is qaboojin ku jir. Raadso xarumaha isku qaboojinta ee dadweynaha, barkadaha dabaasha ee dadweynaha, barkiyada, xeebaha, iyo Maktabadaha Dadweynaha ee Boston.

2 Caawiyeyaasha Cuntada Jirka iyo Caafimaadka Guriga ayaa booqan karaan maalmaha kulul.

3 Waxaa laga yaabaa inaad awoodo inaad ka hesho gaari raacid MBTA The Ride ama Senior Shuttle (Gaadiidka Waayeelka).

Wixi macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan khayraadka, wac 3-1-1 ama booqo website-kayaga boston.gov/heat