KA ILAALI KULEYLKA CARUURTA

Mattapan!

WAA MAXAY KULEYL AAD U DARAN?

MarkII heerkulka uu ka bato 90°F maalintii iyo 78°F habeenkii, gaar ahaan haddii **hawadu qoyan tahay** ama **uu kulaylka socdo wax ka badan hal maalin.** Waxay noqon kartaa mid adag in guriga lagu dhex jiro, mararka qaarna waxay noqon kartaa mid khatar ah in banaanka lasoo aado.

MAXAY MUHIIM U TAHAY IN CARUURTA LA ILAALIYO?

Dhallanka iyo caruurta yar yar ayaa sameeya kulaylka aadka u daran si ka duwan dadka waaweyn sababtoo ah **jirkooda soo-kobacaya ayaa si dhakhso u kululaada dhididkoodana wuu yaryahay**. Waxay ku tiirsan yihiin dadka waaweyn si ay u qaboojiyaan una siiyaan biyo ku filan kana eegaan astaamo muujinayo inay jiraan xanuuno uu kulaylka sababay.

IS DIYAARI

- ☐ Hakuu yaalaan **biyo badan oo qabow ah oo la cabi karo** iyo **cabitaanada khudaarta** (oo ay sokorta ku yartahay)
- ☐ Diyaari **cuntooyin qabow** sida jalaato-qori, qare, qajaar, iyo canab.
- ☐ Marso **kareenka qorraxda** (SPF 30+).
- ☐ Diyaarso marwaaxadaha **biyaha buufiya**, caagadaha biyaha buufiya, shukumaano qooyan, iyo **baraf jajaban**
- ☐ **Daaqadaha ku dabool** daahyo, daahyada iftiinka celiya, shukumaano, ama fooyl si aysan qorraxda u soo gelin.
- ☐ **Hakuu dabeysnaadaan aaladahaaga** oo ku fikir inaad lahaato qalab **dabka keydiya**
- ☐ Hakuu yaalaan **daawooyin** (sida kuwa neefta, insulin, EpiPen) oo ku hay meel qabow
- ☐ Rakibo oo tijaabi **mukeeyfyada** iyo **marawaxadaha**

MAALINTA KULEYLKA AH

- ☐ Qorshee howlaha aad banaanka u aadeysid **saacadaha ka qabow xiliyada kale** (ka hor 10am, ka dib 4pm)
- ☐ Haddii bannaanka lagu ciyaaraayo, **raadi meel hadh leh** (tusaale, geedaha)
- ☐ **Fiiri iney jiraan calaamado** muujinaya caajis ama xanuun uu sababay kulayl inta ay ciyaarta socoto
- ☐ **Joogtee biyo cabista** oo isticmaal biyo buufin iyo shukumaano qooyan si aad u qaboojiso jirka
- ☐ U xir carruurta **dhar khafiif ah oo aan ku dhaganeyn**, una mari **kareenka qorraxda**
- ☐ Qorshee geemam lagu ciyaarayo guriga dhexdiisa, ciyaaraha biyaha, iyo kuwo kale oo **aan xoog badan u baahnayn**
- ☐ Diyaari **cuntooyin** aan u baahneyn in lagu kariyo foornada ama istoofka
- ☐ U badi dhallaanka **caanaha naaska** ama **kuwa formulada**

CALAAMADAHA XANUUNKA KULAYLKA EE CARRUURTA

- Ka xanaaq badan sidii caadiga ahayd
- Wareer, dawakhaad, ama daal badan
- Dhidid aad u badan ama oohin aan ilin la soconin
- Tabar daro ama murqo xanuun
- Wadna garaac xowli ah ama neefsashada oo yaraata

DARYEELIDA DHALLAANKA

Dhallaanka waxay u baahanyihiin daryeel badan xiliyada kulaylka ah. Ka ilaali iney qorraxda si toos ah u qabato, u badi caanaha naaska ama kuwa formulada si ay u qoyaan, kuna qabooji maqaarkooda maro qoyan (gaar ahaan markaad nuujineyso)

KA ILAALI KULEYLKA CARUURTA

Mattapan!

XARUUMAHA ISQABOOJINTA

Meelo ay ku xiranyihiin **mukeyfyo bilaash ah una furan** dadweynaha markii la iclaamiyo inuu jiro Kulayl Daran oo Xaalad Degdeg ah. Qaar ka mid ah xaruumaha isqaboojinta waxay sidoo kale bixiyaan **barnaamijyo carruurta** loogu talagalay oo bilaash ah.

MAKTABADAH A DOWLADDA

Waxay u furanyihiin dhamaan dadka deegaanka si ay uga nafisaan kulaylka, iyadoo la heli karo **mukeyf, buugaag, iyo barnaamijyada xagaaga** ee loogu talagalay carruurta, dhallinyarada, iyo dadka waaweyn. Iskhubi **saacadaha ay furanyihiin!**

BARKADAHA DABAASHA

BCYF waxay leedahay **barkado gudaha dhismayaasha ah oo ku kala yaala meelo badan oo magaalada ah**, una furan dadweynaha. **Marka hore is diiwaangeli** waqtiyada dabaasha adigoo isticmaalaya website-ka BCYF

CIYAARAHA BIYAHA

Goobaha ciyaaraha biyaha oo ku yaala **banaanka beeraha iyo garoomada carruurta,** halkaasoo carruurtu ku ciyaari karaan, iskuna qaboojin karaan, kuna baashaali karaan!

MACLUUMAADKA ISQABOOJINTA

Booqo Boston.gov/heat si aad u aragto khariiradii ugu dambeysay ee meelaha is-qaboojinta magaalada

Iska diiwaangeli Digniinaha Xaaladaha Degdega ah ee Boston si aad u hesho ogeysiisyada ku saabsan xaaladaha degdega ah ee kulaylka daran

Wac 311 si aad u hesho adeegyada magaalada ee aan xaaladaha degdegga ahayn inta lagu jiro kulaylka daran