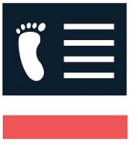


KULEYL KA ILAALINTA CARUURTA

Macluumaad loogu talagalay waalidiinta, daryeelayaasha, iyo macalimiinta caruurta yaryar



WAA MAXAY KULEYL AAD U DARAN?

Marka uu 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.

KA HOR MAALINTA KULEYLKA AH

DIYAARSO WAXYAALAHAN



- ☐ **Biyo badan oo qabow ah oo la cabi karo** iyo **cabitaanada khudaarta** (oo ay sokorta ku yartahay)
- ☐ **Baraf jajaban** iyo bacaha barafka
- ☐ Marwaaxadaha **biyaha buufiya**, caagadaha biyaha buufiya iyo shukumaano qooyan
- ☐ **Cuntooyin qabow** sida jalaato-qori, qare, qajaar, iyo canab
- ☐ **Kareenka Qoraxda** (SPF 30+)

DIYAARI GOOBTA



- ☐ Rakibo oo tijaabi **mukeefiyada** iyo **marawaxadaha**
- ☐ **Daagadaha ku dabool** daahyo, daahyada iftiinka celiya, shukumaano, ama fooyl si aysan qorraxda u soo gelin.
- ☐ U same hadh dheeri ah meelaha ay caruurta ku ciyaaraan ee banaanka ah (sida teendhooyin, dallado)
- ☐ **Hakuu dabeyснаadaan aaladahaaga** oo ku fikir inaad lahaato qalab **dabka keydiya**

LA XIRIIR QOYSASK

Waxay ku socdaa macalimiinta caruurta yaryar

- ☐ U xir carruurta **dhar khafiif ah oo aan ku dhaganeyn**, una mari **kareenka qorraxda**
- ☐ U badi dhallaanka **caanaha naaska** ama **kuwa formulada**
- ☐ Hakuu yaalaan **daawooyin** (sida kuwa neefta, insulin, EpiPen) oo ku hay meel qabow

QORSHEE HAWLO QABOOBAN

- ☐ **Cuntooyin** aan u baahneyn in lagu kariyo foornada ama istoofka
- ☐ Howlaha aad banaanka u aadeysid **saacadaha ka qabow xiliyada kale** (ka hor 10am, ka dib 4pm)
- ☐ Geemamka lagu ciyaaro guriga dhexdiisa, ciyaaraha qurxinta ee gacanta, ciyaaraha biyaha, iyo kuwo kale oo **aan xoog badan u baahnayn**

RAADI MACLUUMAADK A ISQABOOJINTA



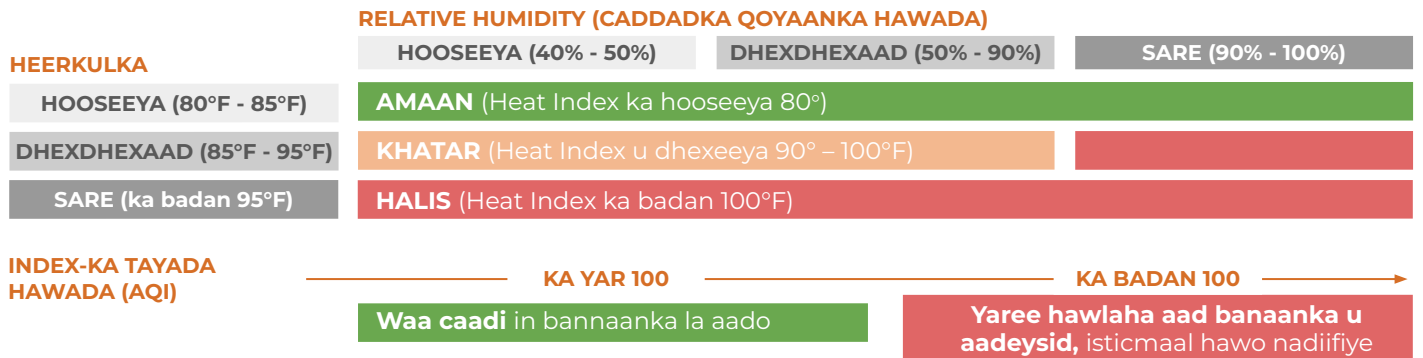
- ☐ **Booqo [Boston.gov/heat](https://www.boston.gov/heat)** si aad u aragto khariiradii ugu dambeysay ee barkadaha dadweynaha, meelaha biyaha lagu ciyaaro leh, Xaruumaha isqaboojinta ee BCYF, Maktabadaha Dadweynaha, iyo teendhooyinka isqaboojinta
- ☐ **Iska diiwaangeli Digniinaha Xaaladaha Degdega ah ee Boston** si aad u hesho ogeysiisyada ku saabsan xaaladaha degdega ah ee kulaylka daran iyo dhacdooyinka kale ee cimilada
- ☐ **Wac 311** si aad u hesho adeegyada magaalada ee aan xaaladaha degdegga ahayn inta lagu jiro kulaylka daran

KULEYL KA ILAALINTA CARUURTA

Macluumaad loogu talagalay waalidiinta, daryeelayaasha, iyo macalimiinta caruurta yaryar



Waa muhiim in la hubiyo **HEERKULKA, QOYAANKA HAWADA (Heat Index), iyo TAYADA HAWADA** kahor inta aan banaanka loo bixin. **Qoyaanka hawada ayaa keeni kara in kulaylka u muuqdo mid ka daran sida uu yahay** sababtoo ah dhididku si sahlan uma uumibaxo, taasoo adkeyneysa in jirka uu qaboobo. **Kuleylka iyo tayo-xumida hawada** ayaa halis dheeri ah u keeni kara **caruurta neefta qabta (asthma)**.



INTA LAGU GUDA JIRO MAALIN KULUL

Marka ay tahay
AMAAN

- ☐ Haddii bannaanka lagu ciyaaraayo, **raadi meel hadh leh** (tusaale, geedaha)
- ☐ **Joogtee biyo cabista** oo iska ilaali cabitaanada sokorta badan
- ☐ **Ku difaac maqaarka jirka** dhar daboolan oo hawada gudbiya, kareenka qorraxda, iyo koofiyado
- ☐ **Fiiri iney jiraan calaamado** muujinaya caajis ama xanuun uu sababay kulayl inta ay caruurta ciyaarayaan

Marka ay tahay
KHATAR

- ☐ **Kusoo koob howlaha aad banaanka u aadeysid** saacadaha ka qabow xiliyada kale (ka hor 10am, ka dib 4pm)
- ☐ **Ku difaac maqaarka jirka** dhar daboolan oo hawada gudbiya, kareenka qorraxda, iyo koofiyado
- ☐ **Joogtee biyo cabista** oo isticmaal biye buufin iyo shukumaano qooyan si aad u qaboojiso jirka
- ☐ **Ka fogaow howlaha xooga badan u baahan** oo xiro kabo markaad ku soconeyso oogada meelaha bannaanka ah ee kulul

Marka ay tahay
HALIS

- ☐ **Ku dhex jir dhisme** oo isticmaal mukeyf (ama marawaxad iyo weel baraf ah haddii heerkulku ka hooseeyo 90°F)
- ☐ Isticmaal daahyo, daahyada iftiinka celiya, shukumaano, ama fooyl **si aysan qorraxda u soo gelin meesha**
- ☐ **Joogtee biyo cabista** oo isticmaal biyo buufin iyo shukumaano qooyan si aad u qaboojiso jirka
- ☐ **Fiiri iney jiraan calaamado** muujinaya xanuunada la xiriira kuleylka

CALAAMADAHA XANUUNKA KULAYLKA EE CARUURTA

- 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 qoyaana, kuna qabooji maqaarkooda maro qoyan (gaar ahaan markaad nuujineyso)