

Diyaar

Ma

Tahay?

Hagaha xaaladda degdega ee
degmooyinka Cass iyo Clay

oo ay suurtagelisay Wadajirka Qorshaha Xaaladda
Degdega ee Cass iyo Clay

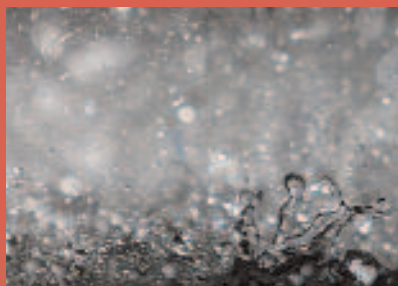
Somali



Marka ay xaalad degdeg ahi dhacdo, waxay kugu ajburi kartaa inaad ka qaxdo xaafadda ama gurigaaga ku xanibnaato.

Haddii duufaan ba'ani gooyo korontada, telefonka ama adeegyada daruuriga dhawr maalmood, ama haddii kiimiko qubatay kugu ajburto inaad guriga joogto, naxaad samayn lahayd?

Qoyskaagu waxay ku badbaadi karaan haddii ay isku diyaariyaan intaanay dhicin aafadu



Tusmada

Ilaha macluumaadka	1
Hoos-gelitaanka meel	2
Ilaalinta iyo Digniinaha	3
Firimbiga iyo CodeRED (tilmaanta cas)	4
Qaxidda iyo xarumaha bulshada	5
Nooca xaaladaha degdega ah:	
Badbaadada dabka ee guriga	6
Daadka iyo walaaca daadka	7
danabka iyo roobabka waaweyn	8
Dabayl xoog badan (Ufo)	9
Fiilooyinka korontada ee soo dhaca	10
Hanfiga kulaylaha	11
Duufaanada qabowga iyo qabowga ba'an	12
Mugdi (kornto la'aan)	13
Xaaladda degdega ee gaasta dabiiciga ah	14
Xaaladda degdega ee kiimikada	15
Xaaladaha degdegga ah ee caafimaadka dadweynaha	16

Ilaha macluumaadka

Haddii aad gargaar u baahato xaalad degdega, wac 911. Ilaha hoose waxa lagu siiyey in ay kaa gargaaraan qorshayntaada xaaladda degdega.

**Minn-Kota Chapter,
American Red Cross:**

701-364-1800

www.fargoredcross.org

- ✓ Khayraadka qorshaynta aafada
- ✓ CPR iyo casharada gargaarka degdegga ah
- ✓ Soo-bandhigyada waxbarasho

Magaalada Dilworth: 218-287-2313
Dabdamiska Dilworth: 218-287-2313
Booliiska Dilworth: 218-287-2666

Magaalada Fargo: 701-241-1310
www.cityoffargo.com
Dabdamiska Fargo: 701-241-1540
Booliiska Fargo: 701-241-1437

Magaalada Moorhead:
218-299-5166
www.cityofmoorhead.com
Dabdamiska Moorhead: 218-299-5434
Booliiska Moorhead: 218-299-5120

Magaalada West Fargo:
701-433-5300
www.westfargo.org
Dabdamiska West Fargo: 701-433-5380
Booliiska West Fargo: 701-433-5500

**Cass Fargo
Emergency Management:**
701-476-4068
www.cassfargoemergency.com
www.cityoffargo.com/emergencies

Clay County Emergency Management:
218-299-7357

Fargo Cass Public Health:
701-241-1360
www.cityoffargo.com/health

Clay County Public Health:
218-299-5220
www.co.clay.mn.us/Depts/Health/Health.htm

**Macluumaadka Gobolka iyo
Tilmaamaha:** (Minnesota and
North Dakota): Wac 211

“Soo wac intaanad qodin”
Minnesota and North Dakota: Wac 811

**North Dakota Department of
Emergency Services:**
701-328-8100
www.nd.gov/des

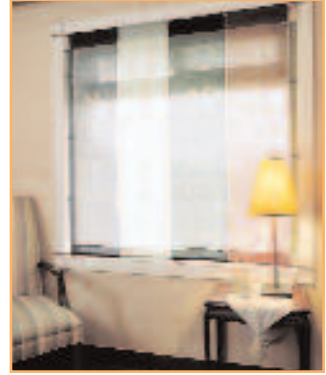
**Minnesota Homeland Security and
Emergency Management:**
651-201-7400

Department of Homeland Security:
www.dhs.gov

Xarunta Sunta:
1-800-222-1222

Hoos-gelitaanka meel

Fariimaha lagu siinayo waxa ka mid noqon karta marka wax halis lagu sii daayo hawada ‘hoos-gelida meel’. Taxadirkanka waxa looga jeedaa in lagugu badbaadiyo inaad gudaha ku jirto. (Tani lama mid aha marka la tagayo xarun dadweyne sida dugsi ama meel kale.) **Hoos-gelida meeshu waxay tahay doorashada qol guda yar oo aan lahayn ama ay ku yar tahay dariishaduhu selecting a small interior room with no or few windows and taking refuge there.** It does not mean sealing off your entire home or office building.



Xidh daahyada oo quful dariishadahaaga iyo albaabada haddii dawladdu kugu la taliso inaad meel hoos-gasho.

Waxa laga yaabaa inaad u baahato hoos-gelid meel haddii sun kiimiko, noole ama shucaaca raadiyaha lagu sii daayo cimilada. Haddii ay taasi dhacdo, dawladda hoose ayaa ka iclaamin doona TV-yada iyo idaacadaha si ay kaaga gargaaraan inaad badbaadiso naftaada iyo qoyskaaga. Ku hayso raadiyo ama TV shaqada iyo guriga si aad si degdeg ah ula socoto digniinaha xaaladaha halista ah.

Garo sidaad u hoos-geli karto meel

- ✓ Xidh oo quful dhammaan dariishadaha iyo albaabada dibedda.
- ✓ Haddii lagu sheegay inay jirto halis qarax, fardadaha u xidh dariishadaha, daahyada iyo hadoodilada.
- ✓ Dammi dhammaan marawaxadaha, iyo weliba nidaamyada qaboojinta iyo kulaylinta hawada.
- ✓ Xidh marinka qiiqa meesha dabka laga kulaalo.
- ✓ Diyaarso xirmada isu-diyaarinta xaaladda degdega iyo raadiyo.
- ✓ Tag qol gudaha ah oo **aan lahayn** dariishado dhulka ka sareeya. Carbiskaaga gudaha soo geli.
- ✓ Adeegso waraaqda koolada iyo xaashida blastiga 9ka culus kuwa cunada lagu duubo) si aad u dahaadho meelaha dilaacyada hareeraha albaabka iyo marinada hawada ee qolka.
- ✓ Dhagayso raadiyaha iyo telefeshinka ilaa aad maqlayso dhammaan waa nabadgelyo.

Ilaalinta iyo Digniinaha

Ilaalinta duufaanku macnaheedu waa duufaan ayaa jiidaada ka suuragal ah. Marka ilaalin la soo saaro, dhagayso raadiyaha magaalada iyo telefiskanada si aad macluumaad dheeraad ah u hesho ama booqo www.weather.gov. Ka fojignow xaaladaha cimilada oo iska-ilaali socdaalka aan daruuriga ahayn.

Digniinta macnaheedu waa duufaan ayaa soo socda ama jiidaadaba ka jira. Marka digniin duufaan la soo saaro, khabarada badbaadadu waxay ku taliyaan in gudaha lagu jiro, waa meesha ugu fiican ee aad naftaada ku badbaadin karto. Ha u qaadan in aanay xaalad degdeg ahi jirin haddii uu cirku saafi noqdo.



Xusuuso: Digniinta duufaanka macnaheedu waa duufaan ayaa soo socda ama jiidaada ka jira.

Firimbiga

Firimbiga digniinta ee dibeddu wuxu kaaga digaa **kiimiko qubatay, cimilo ba'an iyo xaalado kale oo degdega dibedda**. Markuu firimbigu dhawaaqo, gudaha gal oo shid raadiyaha ama TV-ga ooh el waxay cabsidu tahay iyo sidaa naftaada u badbaadin lahayd.

Ha u qaadan in aanay xaalad degdega ahi jirin haddii uu cirku saafi noqdo.

Jarribaada firimbigu waxay dhacdaa Arbacada ugu horraysa bisha 1da duhurkii Fargo, Dilworth iyo Moorhead. Magaalada West Fargo waxay jarribtaa firimbigeeda maalin kasta duhurkii.



Nidaamka digniinta CodeRED

CodeRED waa nidaam iclaan ah oo otomaatik ahaan u waca guryaha, ganacsiga iyo telefoonada gacanta fariin hore u duubeen saraakiisha guuduhu oo ah xaaladda degdega ah. CodeRED waxa leh dhammaan dadka deggan Degmada Cass iyo Clay. Booqo booga bogga internetka ee magaaladaada si aad isaga sajiiso ama wac (Degmada Cass) ama 299-5151 (Degmada Clay).

Qaxidda iyo xarumaha bulshada

Saraakiisha Dawladda Hoose ayaa bixiya amarka qaxitaanka marka aafadu dhacdo. Dhagayso idaacadaha gudaha iyo warbixinada TVga marka ay xaalad degdeg ahi timaado. Haddii ay saraakiisha dawladda hoose kaa codsadaan inaad baxdo, sidaas yeel isla markiiba!

Haddii wakhti u hesho qaxitaanka, waxyaabaha soo socda sii qaado:

- ✓ Alaabta caafimaadka- dawooyinka takhtarku qoray, qalabka sonkorowga lagu fiiriyo, iwm.
- ✓ Ogiyaalaha (xoqadda) iyo 'contact lenses' iyo biyaha qooshka ah ee lagu sifeeyo
- ✓ Xirmada isu-diyaarinta xaaladda degdega
- ✓ Dhar iyo gogol
- ✓ Furayaasha baabuurka

Haddii aanay saraakiisha guduhu kugula talin qaxitaanka isla markiiba ah, qaad tallaabooyinkan si aad u badbaadiso gurigaaga intaanad ka tegin kahor:

- ✓ Ka dammi korontada fiyuuska weyn ama jabiyaha oo xidh dhuunta weyn ee biyaha.
- ✓ Gaasta dabiiciga ah iska dhaaf iyada oo saraakiisha guduhu kugula tyaliyaan mooyaane.
- ✓ Haddii dabayl xoog leh la filayo, dhammaan dariishada ka dabool xagga dibedda.
- ✓ Haddii biyo soo rogmada (daad) la filayo, waxaad fiirisaa adeegsiga kiishash ciid ah oo biyaha qabta.
- ✓ Qaado waraaqaha muhiimka ah –ruqasadda baabuur wadidda, karaka sooshiyal sekeyuuritiga, caymisyada, shahadadaha dhalashada iyo guurka, saamiyada, waraaqaha dhaxalka, iwm.

Xarumaha bulshada waxa laga yaabaa in la furo xaaladaha degdega qaarkood ama afooyinka. Warbaahinta ayaa iclaamin doonta goobahaas. Inta badan xarumuhu waxay bixiyaan keliya alaabta xaaladda degdega sida cunto, sariiro iyo bustayaal. La soco inaan carbiska (aan ahayn xayawaanka adeega) badiyaa loo ogolayn xarumaha bulshada sabab saxo awgeed.



Xusuuso: Haddii aad guriga ka qaxayso, sii qaado okiyaalahaaga ama 'contact lenses' iyo dawooyinka.

Badbaadada dabka ee guriga

Ku rakib **alaarmiga qiiqa** dibedda meel kasta oo la seexo iyo dabaq kasta gurigaaga. Haddii dadka gurigaaga seexdaa ay qolka hoosta ka xidhaan, ku rakib alaarmiga qiiqa gudaha meesha la seexo.

Jarrib alaarmiga qiiqa bishii mar oo beddel dhammaan baatariyada sannadkii mar. Alaarmigana **beddel** 10 sanno mar.

Guriga ku **hayso** hal dab-damis ama ka badan. Talo kala xidhiidh waaxda dab-damiska nooca si fiican u shaqeeya.

Qorshee marinka lagu baxsanayo

- ✓ Qeex ugu yaraan laba siyaalood oo aad qol kasta uga baxsan karto gurigaaga.
- ✓ Tixgeli sallaan ama jaranjaro looga soo dhaadhaco dabaqa labaad ama saddexaad ee gurigaaga.
- ✓ Xulo meel qof walba ku kulmo kadib qaxitaanka.
- ✓ Ku tababaro qorshaha baxsiga ugu yaraan laba jeer sannadkii adiga iyo xubnaha gurigaagu.

Ku baxso si badbaado leh

Haddii aad ku aragto qiiq ama dab marinka baxsiga hore, isticmaal jidka labaad. Haddii aad qiiq dhexmarayso, ka hoos dus qiiqa ilaa albaabka.

Haddii aad ka baxayso albaab xidhan, hubi albaabka kahor intaanad furin. Haddii uu kulul yahay, ka bax meesha kale. Haddii qiiq, kulayl iyo holac xidho meeshaad ka baxayso oo aanad ka bixi karin dariishad, ku jir qolka albaabkana xidho. Seenyaal ka bixi dariishadda oo adeegso dhar midab dhalaalaya leh. Haddii uu qolka yaal telefon, wac 911 oo u sheeg meesha aad joogto.

Markaad dibedda u baxdo, dibedda jog. Ka wac 911 guriga jiiraanka.



Xusuuso: Jarrib alaarmiga qiiqa bishii mar oo beddel baatariga ugu yaraan sannadkii mar.

Daadka iyo walaaca daadka

Hadda weeyaan qeexidda halista daadka ee jiidaadu. Haddii aanad hubin inaad ku nooshahay meel daad ka soo rogmado, la xidhiidh dawladda hoose oo soo ogow. Haddii aad taalo meel daad maro, tixgeli inaad iibsato caymiska daadka.

Marka la bixiyo **fiirinta daadka**, u rar qalbka guriga iyo wixii qiimo leh meel sare. Isu-diyaari qaxitaan suuragala.

Marka la bixiyo **digniinta daadka**, ka dhagayso raadiyaha ama TV-ga wixii macluumaad iyo awaamiir ah.

Marka la bixiyo **digniinta walaaca daadka**, u guur dhul ka sareeya webiyada, dooxyada, biyaha qulqulaya ee rogmanay.

Baabuur ha ku marin meelaha la xidhay. Haddii baabuurku kaaga caddilmo meel biyo sare socdaan, ka tag oo feel dhul sare.



Marka ay jirti digniinta walaaca daadku baabuur ha ku marin meelaha la xidhay, ama ha isku dayin inaad marto dariiqyada biyuhu qariyeen. Yaraysiga gunta biyuhu waxay noqon kartaa qalad ba'an.

danabka iyo roobabka waaweyn

Haddii aad onkod maqasho, waxaad ku dhawdahay roob duuf leh oo kugu dhici karo danab (biriq). Tag gabood badbaadsan isla markiiba, oo ka dhagayso raadiyaha iyo TV-ga macluumaad iyo awaamiir. Hubi inuu shidan yahay raadiyaha cimilada ee NOAA.

Markuu roiobka duufaanku soo dhawaado, ka saar qalabka korontada oo dammi qaboojiyaha (AC). Iskjir adeegsiga telefonka ama wixii koronto ku shaqeeya, qubays iyo biyo midna ha isku furin.

Haddii aad duurka joogto, gabbood ku hoos gel geed gaaban. Haddii aad doon **saran tahay ama dabaalanayso,** dhulka isla markiiba tag oo hel meel gabbood ah!

Haddii aanad heli Karin meel aad ku gabato, tag dhul hooseeya, meel banana oo ka fog geedaha, biraha dhaadheer iyo wixii bir ah. Kadaloobso, oo gacmaha saar jilbaha madaxana dhex geli. Ha dul jiisan dhulka! Markuu roobka duufaanka ahi dhaafo, ka fogow meelaha uu waxyeleeyey. **Ka dhagayso raadiyaha ama TV-ga wixii macluumaad iyo awaamiir ah.**

Haddii uu qof ku dhaco danab, qofkaasi koronto ku qabasanaysa ma laha oo waa la maarayn karaa si loo badbaadiyo. Wac 911 oo sii gargaar degdega.

Xirfadaha gargaarka degdega ahi waa qiiman badn tahay, markaas hadda baro. Ka fiiri bogga jaalaha liistada kuwa bixiya casharada gargaarka degdega.



Xusuuso: Haddii aad onkod maqasho, waxaad ku dhawdahay roob duuf leh oo kugu dhici karo danab (biriq). Raadso meel gabbood ah isla markiiba.

Dabayl xoog badan (Ufo)

Meel tilmaanso ay xubnaha qoysku isugu yimaadaan haddii ufadu xaggiina u soo socoto. Qolalka dhulka hoostiisa ayaa fiican, haddii aanad lahayn, dooro meelaha la maro guriga dhexdiisa, musqul ama armaajo dabaqa hoose ah.

Haddii aad dibedda joogto, ku soo carar qolka hoose ama dhismo adag ama jiifso meel godan ama dhul hooseeya.

Haddii aad baabuur ku jirto ama guryaha guura, ka bax isla markiiba oo raadso meel aad ku badbaado.

Ufada kadib, iska ilaali xadhkaha dabka soo goa'y oo ka fogow meelaha waxtyeeloobay. Ka dhagayso raadiyaha ama TV-ga wixii macluumaad iyo awaamiir ah.



Xusuuso: Haddii aanad lahayn qol dhulka hoostiisa ah, musqusha dabaqa hoose ayaa ugu fiican meel laga galo ufada. Hubi inaad u sii qaadato raadiyaha cimilada meesha aad kuu gabboodka ah.

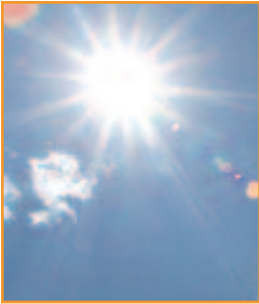
Fiilooyinka korontada ee soo dhaca

Haddii aad aragtid fiilo koronto soo dhacday, si degdeg ah halkaasi isaga tag waxaadna gargaar ahaan u wacdaa 911.

Haddii aad gaari ku jirtaan marka ay ku soo dhacdo fiilada korontada, gaariga isaga dhex jira illaa ay caawimaad idinkaaga timaad. Haddii ay danta kugu kalifto isaga bax gaariga haddii uu jiro dab ama dhaawac nafta halis gelinayo.

- ✓ Waxaad gaariga isaga baxdaa adigoo mar dhulka wada dhigaaya labada cagood.
- ✓ Ha qabsan albaabka marka aad gaariga isaga baxaysid.
- ✓ Marka aad dhulka taabatid, ha cararin – ee bood bood mar kaliya cagahaaga oo wada socda.





Hanfiga kulaylaha

Halista inagu wajahan wakhtiyada heer-kulku sarreeyo waxa ka mida:

Qabqabashada kulaylaha: Waxa jira muruq xanuun iyo majiir ka yimaadda cadaadiska culus. Waxa jira calaamada hore oo lagu garto inuu jidhku dhibsanayo kulaylka.

Xusuuso: Cab biyo badan marka hanfiga kulaylku socdo oo wax yar

Daalka kulaylka: Tani waxay dhacdaa marka dadku ku jimicsadaan ama shaqeeyaan meel kulul oo fuuqa jidhku ku baxo dhidid badan. Dhiiga taga maqaarka ayaa kordha, oo keena inuu dhiigu ka yaraado meelaha halbawlayaasha. Taas ayaa keenta dawakhaad. Haddii aan la awayn, dhibanuhu waxa ku dhici kara jug kulaylku keeno.

Jugta kulaylka (milicda): Jugta kulaylku waa u halis nafta. Dhibanaha nidamka xakamaynta heer-kulkiisa, oo keenta dhididka si uu jidhka u qaboojiyo, ayaa joojisa shaqada. Markaas heer-kulka jidhka ayaa kor u kaca oo dhimasho keena haddii aan jidhka isla markiiba la qaboojin.

Haddii hanfi la saadaaliyo ama dhaco...

- ✓ **Is-deji.** Iska-ilaali waxqabadka culus.
- ✓ **Gudaha ku jir** inta ugu badan ee suuragala.
- ✓ **Xidho** dhar khafiifa oo midab khafiifa leh.
- ✓ **Cab** biyo badan si joogto ah markasta.
- ✓ **Cun** cunto yar marar badan.
- ✓ **Iska-ilaali** qaadashada kiniinka milixda laeh haddii aanu takhtar kugu amrin.



Daalka kulaylku wuxu keeni karaa dawakhaad keenta jug kulayl, oo xaalad nafta halis gelin karta.

Duufaanaada qabowga iyo qabowga ba'an

Intaanu duufaanku iman, gacanta ku hayso bustayaal bada oo hubi in xubin kasta gurigiinu haysto jaakeet diiran, gacan-gelis, koofiyad diiran , iyo kabo biyaha celin kara.

Muddada duufaanka, dibedda iska ilaali. Haddii karto, xidho dhawr dhar oo khafiifa - kaas ayaa ka dugsoon jaakeetka geliya ee culus. Dabool afkaaga si aad sanbabka ugu dhawrto hawada qabow iyo wasakhda.

Iska ilaali ku socdaalka baabuur duufaanka dhexdiisa, laakiin **haddii ay dhacdo:**

- ✓ Waa inaad ku qaadato baabuurkaaga xidhmada isu-diyaarinta xaalada degdega.
- ✓ Bansiinta baabuurku ha kuu buuxdo.
- ✓ U sheeg qof meeshaad tagayso, marayso iyo wakhtiga aad ku began tahay.

Haddii aad ku go'doonto baabuur dhexdii...

- ✓ Baabuurka ag joog. Ha isku dayin inaad lugayso si aad u badbaado.
- ✓ Ku xidh anteenaha mar mid leh oo dhalaalaysa (gaar ahaan guduud) si badbaadiyayaashu kuu arkaan.
- ✓ Kici baabuurka oo shid kulaylisada 10 daqiiqa saacad kasta.
- ✓ Dariishad inyar fur (ka fog dabaysha) si hawada u soo gasho.
- ✓ Shid nalka kore markuu baabuurka shidan yahay si lagu arki karo.
- ✓ Inta aad fadhido, dhaqdhaqaaqi gacmaha iyo lugaha si dhiig u furfurmo oo u wareego oo aad u diirtid.

Haddii aad barafka gurayso duufaanka kadib, taxadir oo ha is-daalin. Hawsha culusi wakhtiga qaboobaha wadnaha ayey daalisaa.



Xusuuso: haddii aad dibedda u baxdo duufaanka dhexdiisa, iska dul xidho dhar khafiifa oo dhawr ah. Iyaga ayaa ka diiran jaakeet culus.

Mugdi (kornto la'aan)

Kahor mugdiga...

- ✓ Haddii aad leedahay albaab geerash oo ku furma koronto, hel buugiisa oo baro sida gacanta loogu furi karo.
- ✓ Baabuurka haantiisa bansiinka ugu yarn us ku daa; saldhigyada bansiinku waxay ku shaqeeyaan tamarta korontada.
- ✓ U hayso baateri dheeraad ah baabuurta laxaad la'aanta ee baatariga ku socda.

Muddada mugdigu jiro...

- ✓ Keliya adeegso toosh iftiinka xaaladda degdega—marnaba ha adeegsan shamac waayo waxay kordhiyaan halista dabka guryaha.
- ✓ Badi telefoonada bilaa xadhiga ahi ma shaqeeyaan haddii korontodu go'do, markaa hubi inaad haysato telefon caadi ah gurigaaga. Telefoonada gacantu waxa laga yaaba in aanay shaqyn muddada mugdiga waayo nidaamyadooda isku-xidhka ayaa tamar la'aan ku dhacaysaa laliyaha wicitaanada.
- ✓ Dammi qalabka korontada aad isticmaalsay markay korontadu dantay. Hal nal shid si aad u ogaato markay korontadu soo noqoto.
- ✓ Ka dhawr talaajada iyo qboojiyaha inaad furto. Dawooyinka u baahan talaajadu waxy ku jiri karaan talaajada xidhan dhawr saacadood.
- ✓ Guriga gudihiiisa ama geerashka ha ku shidin mashiinka dabka dhaliya ama ha ku xidhin nidaamka korontada guriga. Haddii aad isticmaalayso mashiinka korontada, ku xidh qalbka toos meelaha laga geliyo mashiinka.
- ✓ Ka dhagayso raadiyaha wararka ugu danbeeyey.



Xusuuso: Hubi inaad qabto telefon caadi ah gurigaaga oo xadhig leh. Waxa laga yaabaa inuu noqdo ka keliya ee shaqeeya muddada mugdiga koronto la'aanta.

Xaaladda degdega ee gaasta dabiiciga ah

Waxaad ka gargaari kartaa kahortagga xaaladda degdega ee gaasta dabiiciga ah markaad wacdo adeega goobta (811 North Dakota iyo Minnesota) kahor intaanad qodin hantidaada. Taasi waxay gargaari doontaa si aan loo jarin dhuumaha gaasta.



Haddii aad dibedda gaas ka uriso, ka durug jiidaa ilaa inta urtu gaastu baaba'ayso oo wac 911. Ha ku soo noqon jiidda ilaa xukuumaddu kuu sheegto inay badbaado qabto ku soo noqodkeedu.

Waxaad ka gargaari kartaa kahortagga xaaladda degdega ee gaasta dabiiciga ah markaad wacdo adeega goobta kahor intaanad qodin hantidaada

Haddii aad gudaha gaas ka uriso, isla markiiba dibedda u bax, albaabada fur si hawo u soo gasho sarta. Ha ku soo noqon jiidda ilaa hay'adii habboonayd ay kuu sheegayso inay nabad tahay soo noqodku. Ha adeegsan meelaha nalka laga daaro, qalbka korontada ama telefoonada (gacan iyo guriba) intaad joogto sarta wax ka jiraan. Dammi sigaarka oo ha shidin taraq Ka durug in badaabdsan guriga oo wac 911.

Hubi inaad wacdo adeega goobta kahor intaanad abqaalin dhirta, dayka samaysan, ama aand wax ka qaban ama qodin daarada. Taasi waxay ka hortagi kartaa xaalad degdega ah oo guriga ka dhacda.

Xaaladda degdega ee kiimikada

Xaaladaha gaara qaarkood, kiimiko iska caadi ah ayaa yeelan karta sun iyo waxyee lo caafimaad. Xaaldda degdega ah ee kiimikada ee weyn waa shil sii daaya cimilada qadar halid ah oo sun kiimiko ah. Shilal ayaa ka dhici dhulka hoostiisa, tareenada ama jidadka sare, iyo warshada wax soo saarka. Waxa laga yaaba inuu jiro dab ama qarax, ama lagaba yaabo inaad waxba arkin ama urin.



Waxa laga yaabaa in ay kugu saamayso kiimiadu markaad

- ✓ neef ahaan u qaadato kiimiko.
- ✓ liqdo cunto, biyo ama daawo sumoobay.
- ✓ taabato kiimiko, ama kugu soo gaadho dharkaaga ama wax kale oo taabtay kiimikada.

Haddii aad dibedda joogto iyada oo qadar weyn oo wax sun leh la sii daayey, ka durug xagga dabayshu u socot oo gabbood ka gal isla markiiba.

Dad badan ayaa u maleeya kiimikada keliya ee lagu isticmaalo wax soo saarka. Laakiin kiimiko meel kasta waa taalaa – kijada, armaajada dawada, qolka dhulka hoostiisa iyo geerashka. **Xaaladda degdega ee kiimikada ee ugu badan guryuhu waa ilmo yar oo cuna daawo.** Ka ilaali dhammaan dawooyinka, alaabta qurxinta, nadiifinta iyo waxyaabaha kale ee guri oo ka dhig meel aanay ilmo gaadh Haddii ilmahaagu cuno ama cabo waxaan cunto ahayn, hel weelka markiiba oo u qaad xagga telefonka. Wac xarunta suntan ama 911 oo si taxadir leh u raac amarka lagu siiyo.in.

Taxadirka alaabta guryaha

- ✓ Iska-jir isku dardarka kiimikada guryaha.
- ✓ Markasta akhri fariimaha kahor intaanad isticmaalin shaygaas.
- ✓ Sigaar ha cabin adiga oo faraha ku haya kiimikada guryaha.
- ✓ Nadiifi isla markiiba markay qubato kiimiko, indhaha iyo maqaarkana ka ilaasho.
- ✓ Meel quman ku tuur waxyabaha kiimikada si aad dhawrto cimilada iyo duur ku noosha.

Public health emergencies

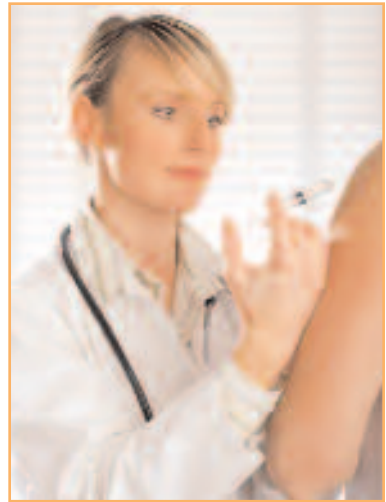
Xaaladda degdega ee caafimaadka dadweynaha waxa ka mid xanuunada dilaaca, xaaladaha degdega ah ee nolloaha iyo kiimikada, ama aafada dabiiciga ah. Xarumaha xakamaynta xanuunada iyo Kahortagga waxay kugu dhiirigelinayaan inaad diyaarsato xidhmo xaalad degdeg si aad u isticmaasho marka aafu dhacdo.

Weerar aragaxiso maadad noole adeegsada waa sii dayn fayrus ula kaca, bakteeriyaha ama jeermis kale (loo yaqaan ‘akiilo’) oo loo adeegsado si ay u dhaliyaan jirro ama dhimasho dad, xoolo iyo dhir. Wakiilada noolaha waxa lagu fidin karaa hawada, biyaha ama cuntada. Argagaxisadu waxay isticmaali karaan wakiilada noolaha waayo aad ayey u adag tahay sida lagu garto oo waxa laga yaaba in aanay xanuun keenin dhawr saacdo ama dhawr maalmood. Wakiilada noolaha qaarkood, sida fayruska furuqa, wuxu ku fidi kara min qof ilaa qof kale, qaarna sida ‘anthrax’, ma aha.

Fargo Cass Public Health and Clay County Public Health waxay leeyihiin qorshe ayuu ku fidiyaan dawooyin iyo tallaalo dadweynaha marka ay jiraan xaalad degdega oo caafimaad dadweyne. Meelo lagu qaybiyo ayaa la iclaamin si furan marka ay jirto xaalad degdeg ahi.

Qorshaha hargabka ifilada (safka)

Waa laga yaabaa inaad maqashay ‘hargabka shimbiraha’ eek u faafay adduunka. Uruka Hargabka ‘Community Influenza Collaborative’ ayaa ka shirayey sidii loo kobcin lahaa qorshe loogu jawaabo safka suurtagalka inuu dilaaco sida kan oo kale. Kooxdan waxay ka kooban yihiin xubno ka socda degmooyinka Cass iyo Clay, oo ay ka mid yihiin wakaaladaha caafimaadka dadweynaha, isbitaalada, guryaha dadka waaweyn, wakaaladaha caafimaadka jaamicadaha/kuliyadaha, meelaha daryeelka iyo kiliiniyada.



Xaaladda degdega ee caafimaadka dadweynaha, kiliniigyadu waxa laga yaabaa inay siiyaan dadweynaha tallaalo iyo dawooyin.

Soo-saarka daabacaadan waxa suurtageliyey kuwa soo socda:

Dawlada Cass City

Magaalada Dilworth

Magaalada Fargo

Magaalada Moorhead

Magaalada West Fargo

Dawlada Clay County

Fargo Cass Public Health

Minn-Kota Chapter, American Red Cross

United Way of Cass-Clay

Daabacaadan waxa lagu taageeray Deeq/HeshiisKa Wadajirka ah ee lambar 5U90TP817000 ee ka socda CDC. Waxa ku qoran waxa keliya mas'uul ka ah qorayaasha oo daruuri ma aha in ay metelaan aragtida rasmiga ah ee CDC.