



Isu-diyaarinta Degdegda ee Guriga

Ka dib masiibo dhacday, waa in adiga iyo qoyskaagu diyaar u ahaataan inaad kaligiin isku filaataan ugu yaraan saddex maalmood. Marka ay jiraan xaaladaha degdegga qaarkood, sida hargab/fuluu saf ah ama faafay, waxa laga yaabaa inaad u baahan tahay inaad isu diyaarisid hal todobaad ama ka badan. Kooxaha ka-jawaabista degdegga aad bay mashquul u noqon doonaan waxana laga yaabaa in aanay awoodin inay daryeel dhakhso ah siiyaan cid kasta oo u baahan.

Ka hor inta aan masiibadu dhicin

- Qoyskaaga u dooro meel ay ku kulmaan ka dib masiibo.
- Dooro qof ka baxsan aagga dhow oo ay xubnaha qoysku la xidhiidhaan haddii aad kala luntaan. Waa in qofkaasi ku nool yahay meel fogaanteedu ku filan tahay in aanay saameyn isla masiibada idinku dhacday.
- Garo sida caruurtaada loogala xidhiidho dugsiga ama xarunta sii-haynta caruurta, iyo sida loo soo qaado ka dib masiibo. Dugsiga u sheeg haddii uu jiro qof kale oo loo oggol yahay inuu soo qaado caruurta. Kaadhka bixinta degdegga ee ilmahaaga ha ahaado mid la jadiidiyay.
- Xidhmo alaab kayd ah oo xaaladaha degdegga loogu talagalay u diyaari gurigaaga iyo goobta shaqadaada. Haddii dugsiga ilmahaaga ama xarunta sii-haynta ilmuhu oggoshahay kaydinta xidhmo degdeg oo shakhsi u gaar ah, mid u samee ilmahaaga si loogu hayo meeshaas.
- Garo meesha ay ku yaalaan rugta dab-damiska iyo boliiska ee ugu dhow.
- Baro calaamadaha digniinta ee xaafaddaada, sida uu yahay codka digniintu iyo waxa la rabo inaad sameysid marka aad maqashid.
- Baro gargaarka koowaad iyo dib-u-dhaqaajinta wadnaha iyo sambabada (CPR). Waa inaad xubnaha qoyska u haysid xidhmo gargaar koowaad (first aid kit), buug gargaar koowaad iyo dawo dheeraad ah.
- Baro sida loo xidho biyahaaga, gaastaada iyo korontaada. Garo meesha laga helo barta xidhista (shut-off valves) iyo iswiijyada (switches).
- Qadar lacag ah oo kaash ah oo yar hayso. Haddii korontadu go'do, mishiinada lacagta lagala baxo (ATM) ma shaqeyn doonaan.
- Haddii ay jiraan xubno qoyskaaga ah oo aan ku hadlin Ingiriisiga, diyaari kaadhahd xaalad degdeg oo ku qoran Ingiriisi oo uu ku yaalo magacyadooda, adreesyadooda iyo macluumaad ku saabsan dawooyinka iyo xasaasiyadaha ama alerjiyada. U hubso inay kaadhahdkooda heli karaan wakhti kasta.

- Samee tababaro dhulgariir iyo dab lixdii bilood kasta.
- Koobiyo ka samee dokumentiyadaada muhiimka ah oo ku kaydi sanduuq kayd in oo ammaan ah oo yaala magaalo ama gobol kale. Sawirada iyo fiidiyowyo ah gurigaaga iyo alaabtaada qiimaha leh ku hayso sanduuq kayd in oo ammaan ah.
- U hubso in xubnaha qoyskaagu yaqaaniin dhammaan siyaabaha suurtoogalka ah ee looga baxo gurigaaga. Dhammaan irridaha laga baxo ha la baneeyo.
- U hubso in dhammaan xubnaha qoysku isku af gartaan qorshe xaalad degdeg. Macluumaadka loogu talagalay xaaladaha degdegga sii sii-hayeyaasha ilmaha ama daryeeyaasha kale.

Inta lagu jiro xaalad degdeg ama masiibo

- Is deji oo isa sii wakhti aad ku fikirtid. Gargaar sii ciddii u baahan.
- Raadyahaaga ama telefishanka ka dhegayso macluumaad iyo fariimo dawladeed ama maamul.
- Teleefonka u isticmaal kaliya wicitaano xaalad degdeg.
- Haddii lagugu amro inaad baxdid, qaado xidhmadaada alaabta degdegga oo raac fariimaha saraakiisha ama maamulka ee lagu tagayo meel ammaan ah ama gabood ku-meel-gaadh ah.

Ka dib marka xaaladda degdegga ama masiibado dhammaato

- Taxadir samee marka aad galaysid dhismeyaasha iyo guryaha waxyeelo soo gaadhay.
- Ka fogow xadhkaha korontada ee waxyeeloobay iyo qalabka qoyan.
- Cuntada iyo biyaha ka fiiri wax soo gaadhay oo ah wasakh.
- Qaraabadaada ogeysii inaad ammaan tahay. Laakiin khadadka teleefonka ha mashquulin, waxa laga yaabaa in loogu baahan yahay wicitaanada degdegga.
- Haddii gargaarka masiibada ee dawladda la heli karo, warbaahinta ayaa sheegi doonta meesha la tagayo si loo codsado.



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-
7890

Bogga Internetka:
www.doh.wa.gov

360-236-4027
(800) 525-0127

DOH Pub 821-002
Somali