



Ku Saabsan Argagixiso

Argagixisadu waxay raadsataa bar-tilmaameed muuqda oo u oggolaanaya inaan la dareemin ka hor ama ka dib weerarka sida madaarada caalamiga ah, magaalooyinka, munaasabadaha dadweynaha, goobaha dalxiiska, iyo goobaha kale ee caanka ah.

- La socio waxa ka jira agagaarkaaga.
- Haddii aad aragtid wax u muuqda xaalad halis ah, wac 9-1-1 oo walaacaaga u sharax shaqaalaha 9-1-1. Shaqaalaha ayaa go'aamin doona talaabooyinka la qaadi doono.
- Taxadir samee marka aad safraysid. La socio dhaqanka ama fallalka aan caadi ahayn. Dad aanad garanaynin ha ka aqbalin xidhmooyin ama baakooyin. Shandadaada ama boorsadooda meel ha kaga tagin.
- Baro meesha albaabada degdeggu ku yaalaan, iyo sida dhakhsaha ah ee looga baxo dhisme, jid gaadiid ama aag sixmad leh.
- Ka fogow waxyaabaha culus ama jabi kara ee dhaqaaqi kara, soo dhici kara ama jabi kara marka uu qarax dhaco.

Isu diyaari qarxid dhisme

Argagixisada oo isticmaala waxyaabaha qarxa ayaa keeni kara dhismeyaal duma iyo dab. Dadka ku nool ama ka shaqeeya dhisme dhawr dabaq ah waa inay raacaan tilmaamahan:

- Baro habraacyada degdegga ee jira.
- Baro meesha ay albaabada dabku ku yaalaan oo waa inaad awoodid inaad heshid marka mugdi jiro.
- Qalabka dab-damista ka dhig kuwo shaqeynaya. Garo meesha ay yaalaan iyo sida loo isticmaalo.
- Baro gargaarka koowaad iyo dib-u-dhaqaajinta wadnaha iyo sambabada (CPR).
- Waa in ganacsiyada iyo ururadu ay dabaq kasta oo ah dhismeyashooda ku haystaan oo dayactiraan xidhmo ah alaabta masiibada.

Haddii qarax dhaco

- Isla markiiba gal miis adag hoostiisa haddii wax ku soo dhacaan agagaarkaaga.
- Qiiqa culus iyo naqaska sunta ah waxa marka hore ay ku ururaan saqafka hoostiisa. Joog meel ka hooseysa qiiqa wakhti kasta.

Haddii uu ku xanibay burbur

- Haddii aad haysatid toosh/karbuuno, isticmaal si aad badbaadiyeyasha uga gargaartid inay ku helaan.

- Joog agagaaga si aanad u kicin siigo.
- Afkaaga ku dabool masaf/safaleeti ama maro.
- Garaac tuubo ama darbi si ay badbaadiyeyashu kuu heli karaan. Istimmaal siidhi/firimbi haddii la heli karo. Qayli kaliya haddii aad tab kale weydo — qaylintu waxay keeni kartaa in qofku neefsado qadaro halis ah oo ah siigo.

Haddii dab jiro

- Isku dhawee dhulka oo dhismaha uga bax sida ugu dhakhsaha badan ee ugu degan ee suurtoagal ah.
- Sankaaga iyo afkaaga ku dabool maro qoyan, haddii ay suurtoagal tahay.
- Albaabada xidhan ka tijaabi kulayl adiga oo isticmaalaya baabacada gacanta iyo cududdaada sare adiga oo saaraya xagga hoose iyo sare ee albaabka. Haddii albaabku aanu kululayn, albaabka isku tiiri oo si tartiib ah u fur. Haddii albaabku kulul yahay ama diiran yahay marka la taabto, ha furin albaabka. Raadso jid baxsi oo kale.

Waxyeeyaal biyoolooji ah

- Waxyeeyaal biyoolooji ah waa nooleyaal ama sun waxyeelo u geysan kara dadka, xoolaha ama dalagyada beeraha. Sababta oo ah waxyeeyaasha biyoolooji ah oo aan markasta la dareemi karin oo laga yaabo inay qaataan wakhti ay ku kobcaan oo ku sababaan cudur, waxa laga yaabaa inay dhib tahay in la ogaado in weerar biyoolooji ah uu dhacay.
- Haddii dawladdu ay ogaato in weerar biyoolooji ah dhacay marka war ay ka hesho basaas ama digniin ka hesho argagixiso, waxay u badan tahay inay dadka u sheegaan inay gabood ka raadsadaan meesha ay joogaan oo ay goobta gufeeyaan (isku badbaadi goobtaada) (shelter-in-place) ama in isla markiiba la baxo ama la qaxo.
- Qofka uu saameeyay waxyeele biyoolooji ah waxa uu baahan yahay daryeel dhakhsa ah oo uu ka helo shaqaale caafimaad oo xirfadle ah. Waxyeeyaasha qaarkood waa la is qaadsiin karaa waana in dhibaneyaasha la galiyo gooni-soocid ama karantiin. Waxa laga yaabaa in goobaha caafimaadka qaarkood aanay qaabilin dhibaneyaasha iyada oo laga baqayo in la sumeeyo dadka cisbitaalka.



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-
7890

Bogga Internetka:
www.doh.wa.gov

360-236-4027
(800) 525-0127

DOH Pub 821-016
Somali