



Bam Yar oo Kaahfal Leh (Radioactive)

Hal hab oo suurtoagal ah oo kaah ama shucaac (radiation) kuu soo gaadhi karo waa “bam wasakh ah” (dirty bomb). Bam wasakh ah waa qalab yar oo qarxa oo laga buuxiyay walxo kaahfal leh. Marka kasta oo ay jirto dhacdo soo daysay kaah, badbaada kuugu fiican waa adiga oo raaca talooyinka maamulka.

Joog gudaha

- Joog gurigaaga ama xafiiskaaga haddii aan maamulka madanigu kuu sheekin inaad baxdid. Xidh daaqaadaha, dami kululaynta ama qaboojiyaha hawada, oo joog meel u dhow badhtanka dhismaha. Marka qaraxa ugu horeeyaa dhamaado, walxaha kaahfalka leh waxay ku fidi karaan qiiqa iyo burburka raaca hawada. Marka aad joogtid gudaha waxa aad yareyn doontaa soo-gaadhista halista ah ee walxaha kaahfal leh ee hawada soo raaca. Haddii gurigu uu leeyahay aag hoose (basement), halkaas tag.

Dhegayso raadyaha

- Marka aad ogaatid in walxo kaahfal leh lagu sii daayay aag kuu dhow—si shil ah ama si kas ah—raadyahaaga gee idaacadda degdegga baahinaysa si aad u heshid fariimo. Hay’adaha dawladda ayaa kuu sheegi doona sida aad isu badbaadin lahayd. Hayso raadyo ku shaqeeya baytari si aad u isticmaashid haddii korontadu ka go’do aaggaaga.

Raac fariimaha

- Habka ugu fiican ee lagaga baxsado in kaah ku soo gaadho waa adiga oo sameeya waxa khubaradu ku taliyaan. Haddii lagu sheego inaad baxdid ama qaxdid, isla markiiba samee. Qaado alaabooyinka aad u baahan doontid maqnaansho dheer daraadii, sida dawooyinka lagu qoray iyo dhar. Dhegayso warka ku saabsan goobta daruurta kaahfal leh. Xiitaa haddii ay tagtay, waxa laga yaabaa in wasakh kaahfal leh ay ku soo dhacday dhulka waxana ay khubaradu ku talin doonaan siyaabaha ugu fiican ee si ammaan leh looga baxo aagga.

Haddii aad tuhuntid inaad wasakhowday ama kaah ku soo gaadhay

- Haddii aad rumeysan tahay inay ku soo gaadheen walxo kaahfal leh, waa inaad si taxadir leh isaga saartid lakabka sare ee dharkaaga oo aad ku ridid boorso balaastig ah; ka dibna qaado qubeys sare joog ah oo diiran si aad isaga biyo raacisid walxaha kaahfal leh. Boorsada balaastigga ah oo la xidhay dhig qol ka fog dadka.

Raadso gargaar haddii aad u baahan tahay

- Xarumo gargaar oo gaar ah ayaa sida ugu dhakhsaha badan ee suurtoagal ah loo sameyn doonaa. Goobaha xarumaha waxa lagu sheegi doonaa warbaahinta iyo bogaga internetka ee waaxda caafimaadka iyo adeegyada degdegga ee kale. Haddii aan warkaas wali la heli karin, tag saldhig boliis ama dab-damis ku yaala aagga waxyeelobay. Haddii aad u dhaweyd qaraxa ama aad rumeysan tahay inaad joogtay jihada daruurta, u sheeg shaqaalaha jooga saldhigga ama xarunta gargaarka.

La soco waxa aad cunaysid

- Iska ilaali inaad cabsid caanaha cusub ama aad cabsid furuutada iyo khudaarta laga beeray aagga waxyeelobay. Sug inta ay Waaxda Caafimaadku ka bayaaminaysa ama ka sheegayso in delegyada beeraha iyo caanaha ay ammaan yihiin in la cuno oo la cabo. Caanaha, furuutada iyo khudaarta waa la cuni karaa haddii la soo iibsaday ama la soo qaatay ka hor sii daynta kaaha oo lagu kaydiyay gudaha guriga. Cuntada ku kaydsan qasac ama baco iyaduna waa ammaan in la cuno. U hubso inaad si dhammeystiran biyo u raacisid weelka ay ku jiraan ka hor furista.



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-
7890

Bogga Internetka:
www.doh.wa.gov

360-236-4027
(800) 525-0127

DOH Pub 821-018
Somali