



Isku qabooji air condition-ka, harka/hooska, qubeysashada, iyo hawo-qaadashada.

Ogow calaamadaha duxda kulaylka: dhidid badan, qabow iyo jileeca maqaarka, dawakhaad, lallabbo, murqo xanuun.

Joogtee cabitaan ka, ka fogow cunada, culus ama kulul.

MA OGTAHAY?

- Qof kasta wuxu halis ugu jiraa wadna garac daran. Hal malin oo kulul waxay keeni kartaa cafimaad darro, lakiin maal maha kulul dhexdooda ayaa keene kulaylka ugu badan.
- Meelaha qaarkod magaalada dhexdeeda ayaa ugu kulul ayadoo ay sababtay heerka sare, iftiin la'aanta wadooyinka, kulayl ka soo baxaya meelaha kulaylka ceshada sida dhismayaasha iyo wadooyinka.
- Kulaylka daran iyo heerka qorraxda oo dheeraada, Khaasatan jirka oo noqda biyo la'aan ama qorrax gub, qorrax gubka wuxuu keenaa heerkul iyo inuu adkeeyo inaad qabawdo.
- Jirku wuu lumin karaa biyo badan maalmaha kulaylka ah, waxaad ubaahnaan doontaa inaad cabto biyo badan intabadan si aad ujoogto haraad la'aan.
- Kulaylka wuxuu saameeyaa dadka si kala duwan, qofka kawayn 65 sano, kaasoo qaba cudurada dabada dheeraada ama naafo ah, shaqeeya in badan, soo maray hoy la'aan, ku nool meelo geeduhu kuyaryihiin ama isticmaal walxaha khatar badan leh.

KHAYRAADKA

1

Is qaboojin ku jir. Raadso xarumaha isku qaboojinta ee dadweynaha, barkadaha dabaasha ee dadweynaha, barkiyada, xeebaha, iyo Maktabadaha Dadweynaha ee Boston.

2

Hel warbixin dagdaga, adoo diraya fariin, emayl ama taleefan AlertBoston.

3

Xaaladaha gaarcaa lama isticmaali karo bixin la'aan.

Wixi macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan khayraadka, wac 3-1-1 ama booqo website-kayaga boston.gov/heat