



Hoy'yada/guryaha dadka guri la'aanta ee xaaladda degdegga ah waxay furan yihiin 24ka saacadood maalin walba ee gudaha magaalada Boston xilliga qaboowaha aadka u daran.



Joog gudaha meel diiran/kulul.



Haddii uu qofku u muuqdo inuu suuxay, wac 911. Kula tagida hurdada meel banaanka ah marka uu jiro qabow daran wuxuu noqon karaa wax lagu dhiman karo.

MIYAAD OGTAHAY?

- Caafimaadka jirka, caafimaadka maskaxda, iyo saameynta isticmaalka muqadaraatka/daroogada waxay ku sii xumaan kartaa qabowga badan. Raadso daryeel caafimaad wakhti hore haddii aad dareento caafimaad daro.
- Jahwareerka wuxuu wax u dhimi karaa awoodda aad ku dareento iyo wax uga qabatid isbeddelada heerkulka, iyo wuxuu kor u qaadayaa khatarta qaleelka xubnaha jirka (frostbite) iyo aad hoos ugu ridayaa heerkulka jirka (Hypothermia).
- Heerkulka jirka ee aad hoos ugu dhaca (Hypothermia) waa xaalad aad khatar u ah oo uu keeno la kulanka/kugu dhacida qabowga muddo dheer. Waxay ku dhici kartaa meelaha gudaha ah sidoo kale banaanada. Kululey jirkaaga, jirkaagu ha qalalnaado, iyo wac 9-1-1 haddii loo baahdo.

ILAYAASHA

1

AHOPE waxay bixisaa adeegyada yareenta waxyeelada ee dadka aadka u isticmaala daroogada.

2

PAATHS waxay leedahay adeegyo iska-imow ah, iyagoo bixinaya helida meeleynta daaweynta iyo macluumaad ku saabsan daaweynta.

3

Isku kululey Xarunta Hawlgelinta ee BPHC ee Waddada Southampton.

Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan ilahaas, wac 3-1-1 ama booqo boston.gov/cold