Wixii fahfaahin dheerad ah waxaadla xiriiri karta:

Columbus & Metropolitan Medical Response System
Business Hours M-F (614) 645-7089

Franklin County Emergency Management and Homeland Security
Business Hours M-F (614) 794-0213

The American Red Cross of Greater Columbus
Business Hours M-F (614) 253-2740

www.publichealth.columbus.gov
www.franklincountyohio.gov/health
www.franklincountyohio.gov/ready
columbus.redcross.org
www.ready.gov

Rev 6.29.05

Aqlkaaga ma leeyaay qiiq sheege?

Gaarigaada ma leeyahay Tayar dheeraad ah?

Sandduuqaada dawada ma ku jiraan baandhaygis?

(Faashad) Sharooto nabarks lagu duubo

Haddii aad haa tidhi, kolkaa waxaad xaalad degdeg ah u leedahay waaya aragnimo.Waxay kula yihiin wax yar laakiin waxay caymin karaan naf.

READY IN 3

THREE STEPS TO PREPARE FOR AN EMERGENCY

Way dhacaan xaalado degdeg ah. waxay noqon kartaa duufaan, aqal gubta, fatahaad ama weerar argigixiso. Cidina ma jecla ka fekerka shil iyo masiibooyin. Laakiinse u diyaar garowga xaalad degdeg ah waxay kaa caawini kartaa inaad badbaadiso qoyskaada. Ujeeddada dhan ee u diyaar gaarwga xaalad deg deg ah waa wax qabashada intii suurta gal ah ka hor dhacdada. Waa sidaa sababta loo diyaariyey buuggan. Wuxuu ku siinayaa macluumaadka aad ugu baahan tahay inaad diyaar u noqotid. Waxaan jecel nahay inaad la wadaagtid macluumaadkan qoyska, saaxiibada iyo deriskaba. Haddii aanu wada shaqqeyno, waan diyaar garoobi karnaa, waxaan badbaadin karnaa naf badan.

Waxa ugu muhim san xaaladaha deg degga ah waa in la degganaado. Haddii ay wax dhacaan, waxaad isku daydaa, intii suurta gal ah, inaad hesho macluumaadka la xidhiidha xaaladda. Badideen waxaan wararka ka helnaa TV-ga ama internet-ka. Balse, xaaladaha qaarkood waxay burburin karaan korontada, Waa sababta loogu baahan yahay in la soo dhaweysto raadiyawga ku shaqeeya batariga.

READY IN 3: SADDEX TALLABO LOOGU DIYAAR GAROOBO XAALAD DEGDEG AH

Hay'adaha degaanka, dawladda gobolka,iyo dawladda federaaliga ah waxay leeyihiin qorshooyin lagu badbaadinayo dad weynaha. Laakiinse adigu waxaa xil kaa saran yahay badbaadadaada xitaa markii lagu jiro xaalad deg deg ah. Buugani wuxuu xoog saaaarayaa sidaad u diyaar garoobi laheyd adiga iyo qoyskaada.

Hadday tahaay aqalka, dugsiga, shaqada iyo xitaa gudaha gawaadhideena, waxaan u baahan nahay inaan garaneyno wixii la yeeli lahaa goortay dhacdo xaalad degdeg ah iyo halkii la aadi lahaa. U diyaar-garowga 3 waa hab sahlan ee lagu baran karo sida loogu diyaar-garoobo xaalad deg deg ah.

U diyaar-garowga 3 waxay ka kooban tahay saddex tallaabo.

- U samee qorshe naftaada, tan qoyskaada iyo meheraddaada
- U diyaari sandduuq aqalka, gaadhiga iyo shaqadaba
- Soo dhageyso waraarka ku saabsan wixii la yeeli lahaa iyo meshii la aadi lahaa xaaladaha deg degga dhabta ah

U DIYAAR-GAROWGA 3: SAMEYSO QORSHE

Sameyso qorshe adiga iyo qoyskaadaba. Waxaa dhici karta in qoysku aanu meel wada joogin goorta ay xaalad deg deg ah dhaceyso. Waa sidaa sababta qorshe muhim u yahay. Qoyska oo idil waa inay ogyihiin gartaanna qorshaha.

Ka wada hadla sidaad isu soo gaadhi laheydeen ayadoo lagu jiro xaalad kala duwan. Waxaa laga yaabaa inaad ka fekertay dhawr qorshe oo kala duwan

Tixgeli kula xidhiidhka taleefan ama email saaxiibkaa ama xubin qoyska ka tirsan. Ka feker in xubin qoyska ka tirsan oon magaalada joogin ama saaxiibka noqdo xidhiidhka. Goortay jirto xaalad deg deg ah, way ka sahlanaan kartaa in taleefan lagu waco meel fog halkii laga wici lahaa meel degaanka ah. waxaa dhici karta inay u sahlanaato qof magaalada ka maqan inuu xidhiidhiyo xubnaha qoyska kala fakaday.

U qorsheyso laba xaaladood mid. Joogista aqalka ama ka tegis.

Waa inaad u diyaar garowdaa inaad joogto hal meel (sida aqalkaada oo kale) ama ka qaxdaa. Go'aanka ah in joogistu fiican tahay iyo in la qaxo waxay ku xidhan tahay nooca xaaladda degdegga ah. Saraakiishuna waxbay kuu sheegi karaan ood sameyn laheyd.

Mararka qaarkood, isgaadhsiinta iyo macluumaadka oo koobnaan kara, waxaa lagaa rabaa inaad go'aansatid sida idiin wanaagsan adiga iyo qoyskaada.

- Daawo TV-ga ama dhageyso raadiyawga si aad u heshid macluumaad badan intii suuragal ah;
- Adeegso caqli;
- Isku day inaad isdejiso adiga iyo qoyskaba.

Ka diyaarso aqalkaada meel la galo.

Ka hor xaalad degdeg ah, go'aanso qolka ugu badbaaadada badan aqalka haddii aad joogeysid. Qolkaasi waa inuu ku yaalaa gudaha aqalka. Xulo qolka ugu irido iyo dariishado tiro yar. Maskaxdaada ku hay dhawr shay ay ka mid yihiin:

- Waa inuu jiro bed ku filan dhamaan xubnaha qoyska iyo guri joogta.
- Iridaha banaanka waa inay xidhan yihiin.

Xaaladaha degdegga ah ooy jiraan sun hawada ku jirta, waxaad u baahnaan kartaa inaad gufeyso qolkaasi intii karaankaa ah. Waxaa kaloo ka mid ah:

- Dariishadaha, marinada dabeysha iyoBaktiiyaha dabka la kulaalo oo la xidho;
- Demi qaboojiyaha, habka kuleyliyaha la khasbay, mrawaxadaha dabeysha saaras iyo qalajiyaha dhaarka
- Haddii lagu faro, ku xidh bac iyo koolada duuban oo adag iridaha iyo marinada dabeysha;
- Ku xaree qolkan alaabada xaaladda degdegga ah;
- Ka dhageyso wararka telafishinka ama raadiyowga bateriga ku shaqeeya.

Garo halkaad aadeysid haddii ay tahay inaad baxdo

Mararka qaarkood waxaa laga yaabaa in aqalkaagu uusan laheyn badbaado. Qorsheyso halka xubnaha qoysku ku kulmi karaan. Garo halkaad aadeysid iyo sidaad ku gaadhi laheyd.

- Qorsheyso dhawr waddo oo ah jaha kala duwan;
- Haddii aad gaadhi kaxeysid, xidh dariishadaha iyo meelaha dabeyshu ka soo gasho, qaboojiyaha iyo kuleyliyaha;
- Soo qaado sandduuqa gargaarka deg degga;
- Haddii aad awooddo, soo kaxeyso guri joogta, hase ahaatee, sheltarada dadweynaha badi ma oggola guri joogta. U sameyso qorshe xannaano gurijoogtaada haddii aadan kaxeyneynin.

U DIYAAR-GAROW 3 DIYAARSO SANDDUUQ

Haddii ay xaalad degdeg ah dhacdo, waxaa dhici karata inaadan helin cunno iyo biyo maalmo ama toddobaadyo, korantadana ayan kuu shaqeynin.

Isku day inaad u keydiso qof kasta ee qorshaha ku jira saddex maalmood cunnadood iyo biyo la cabbo. Waa inaad u heshaa maalin walba qof kasta hal galaan oo biya ah. Haddii aad heysatid meel la dhigo, waa inaad u keydisaa qof kasta biyo la cabbo dheeraad ah. Laakiin ma aha cunno iyo biyo oo kali ah wax yaabaha aad u baahan tahay inaad heysatid. Waxyaabaha soo socda waa inay ka mid ahaadaan sandduuqaada xaalaladda degdegga ah. Sandduuqu waa inuu ku jiraa weel si sahlan loo qaadi karo haddi ay noqoto inaad ka baxdo aqalka. Waxaad isticmaali kartaa shanddad weyn, weel bac ah ama gasaca qashinka dabool leh. Waxaad ka heli kartaa dhamaadka buuggan liis tafaftiran ee sandduuqa xaaladda degdegga ah.

Wax Yaabaha Aasaasiga ah

- Biyo iyo cunno gasaceysan ama qalalan;
- Raadiyaw ku shaqeeya baateri;
- Toosh ;
- Baateri dheeraad ah ee raadiyawga iyo tooshkaba;
- Dawada la soo qoray;
- Sandduuqa gargaarka degdegga ah.

Waxyaabaha Gaariga

Ku heyso gaarigaaga sandduuqa gargaarka degdegga yar oo la qaadi karo goor kasta, waa inay ku jiraan:

- Hal galaan oo biya ah;
- Dhawr gasac oo cunna ah iyo furaha gasaca ee gacanta;
- Shanddadda hurddada am buste dheeraad ah;
- Lacag dheeraad ah;
- Alaabada gargaarka degdegga.

U DIYAAR-GAROW 3 DHAGEYSO WARARKA

Waa muhim inaad isdejiso goorta ay jirto xaalad deg eg ah. Hel warar badan intii suurtagal ah.Badankeen waxaan isku haleynaa wararka TV-ga, raadiyawga ama internet-ka. Laakiinse qaar xaaladaha degdegga ah waxay demin karaankorantada. Iska hubi inaad heysato raadiyaw ku shaqeeya baateriga iyo baateeri dheeraad ahba.

Madaxda magaalada, kuwa kawntiga iyo gobolkuba way diyaarsadeen qorshe xaalad degdeg ah. goortay jirto xaalad deg deg ah, waa lagama maarmaan in la raaco amarada iyo talooyinka. Waxay ku siinayaan wararki ugu dambeyey.

QORSHEYNTA XAALAD GAAR AH

Qorshenta xaalad degdeg ah markaad leedahay carrrur dugsi dhigata:

Dugsiyo badan waaxay leeyihiin qorshooyin xaalad degdeg ah gaarna u ah. Saraakiisha dugsiga carruurtada waa inay heysstaan macluumaadka xidhiidhka ugu dambeeyey ee adiga iyo xubin kale ee ka tirsan qoyska. Hubi inay heystaan lambarada taleefan ee kan gacanta, kan shaqada iyo kan aqalka oo sax ah. waxaad siisaa cinwaankaada email haddii aad mid leedahay.

Waa muhim inaad weyddiso macalinka ama maamulka dugsiga canugga sida ay uala soo xidhiidhayaan waalidka haddii ay dhacdo xaalad degdeg ah. Middeeda kale, waa inaad garaneysid tallabooyinka la qaadayo goorta la badbaadinyo carruurta.Sua'aalaha aad weyddiin karto waxaa ka mid ah:

- Sidee baad igu soo heli kartaan haddii ay dhacdo xaald degdeg ah?
- Si jogta ah ma u sameysaan tijaabada dabka, dhul gariirka, duufaanka iyo argagixisada?
- Ma jiraan cunno iyo biyo ku filan carruurta dugsiga dhigata oo idil?
- Maxay yihiin alaabada xaalad degdegga ah aad dugsiga ku heysataan?
- Diyaar ma u yihiin macalimiinta iyo maamulayaasha 'inay galaan hoygii la helo?'
- Ma u leedihiin qorshe inaaad kala saaartaan carruurta kala kulantay kiimikada, baakteeriyada ama fayraska dad kale?
- Xaggee la geynayaa carrurta haddii ay khasab noqoto in laga qixiyo dugsiga?

Qorsheynta xaalad degdeg ah ee goobta shaqada:

Loo shaqeeyahaaga wuxuu lahaan karaa qorshe ka qixidda sarta. Shirkadaha qaarkood waxay si jogta ah u tijabiyaan qixidda xaalad degdeg ah. Waa inay jirtaa goobta kulanka ka baxsan sarta halkaasoo qof waliba imanayo.

Qorsheynta xaalad degdeg ah ee guri joogta

Iska hubi in guri joogtu leedhay calaamad aqoons iiyo qoraalada tallaaladaa dhameystiran. Haddii aad aqalka ka taageysid, soo kaxeyso guri joogtaada, waa haddii ay suutagal tahay. Horey baad u sii qorsheysan kartaa adigoo sameysanaya sandduuqa alaabada ee guri jogta ooy ku jiraan cunno dheraad ah, biyo iyo dawo. Xambaare iyo xadhig waa lagama maarmaan. Xasuusnow inaad bisadaha ugu soo darted meel ay seexdaan dheeraad ah.

Qorsheynta xaalad degdeg ah dadka leh baahi gaar ahaaneed

Dadka waayeelka iyo curyaamiinta ku ku nool guryaha sida gaar ah loogu xannaaneeyo waa inay dib u eegaan qorshayaasha xaaladda degdegga ah ee guriga. Garo halkay yaallaan dawooyinkaaga iyo qalabka caafimaad ee gaarka ah, haddii aad u baahato in qof kuu soo qaado markay nooqoto in laga qaxo guriga. Qalabka ay ka mid yihiin gaariga lagu socdo, ulaha ama socodsiiyaha waa inay ku callaamadeysan yihiin magacaada.

Dadka curyaamiinta ah ee deggan aqalada ama leh baahi caafimaad gaar ah waa inay tilmaaamaan dadka gacan siinaya kolkay jirto xaalad deg deg ah. Iska hubi in dadkaasi gacan ku siinayaan markay jirto xaalad deg deg ah. iska hubi in dadkaasi gaaranayaan halkay kuu yaalaan alaabadaada xaaladda deg degga ah. U dhiib hal fure ee aqalkaaga ama abaarmankaaga.

Calaamadaha digniinta caafimaad ama jijinta waxay wax ka tarayaaan in la aqoosado curyaannimadaada haddii aad u baahato daweyn. Haddii aad u baahan tahay dhiig beddel (dialysis) ama daweyn naf-celin kale (life-sustaining treatment) baro meelo badan leh xarumo.

Sandduuqa alaabada ee dadka leh baahi gaar ahaaneed waa inay ku jiraan alaabadan dheeraadka ah ee soo socda:

- Liis dawada lasoo qoray iyo mid aan lasoo qorin (prescrption and non prescription medicine) iyo inta laga qaato;
- Liis wax yaabaha dhiba (allergies);
- Muraayadaha aragga dheeraad ah iyo qalabka wax maqalka (hearing aid) haddii loo baahdo;
- Baateriyo dheeraad ah ee gaariga socodka iyo qalabka kale, haddii loobaahdo;
- Liis nooca/habka iyo lambaarka taxanaha qalabka;
- Nuqulda ceymiska caafimaad iyo kaadhadhka medicare;
- Liis dhakhaatiirta;
- Liis xidhiidhyada xaalad deg deg ee qoyska;
- Lambarada taleefan ee derisks kuu dhaw ee ku kaalmeyn kara.

DHABARKA ISKA TAABOO-HADDANA DIGTOONOW

Waad lasoo hadashay qoyskaada iyo saaxiibadaa. Sandduuqaada xaaladda deg deg wuu kuu dhaansan yahay, waana diyaar. Ku faan inaad qaadday tallaabooyinka saxda ah si aad u badbaadiso naftaada iyo tan qoyskaadaba intii suutagal ah.

Tallabaada ugu dambeysa waa inaad ahaato digtoonow. Mar kasta dib ugu noqo qorshahaada. iska xaqiiji inaad fiirisid cunnadaada, biyaha iyo dawooyinka inay yihiin kuwo la qaadan karo.

Xasuusnow-xaaladaha deg degga ah inay taabaneyso cid kasta. Laakiinse, haddii aad u diyaaar-garowdo 3, waxaad gaadhay go'aanka ah inaad kaalin firfircoon ka qaadato badbaadadaada iyo tan kuwa aad jeceshahay.

LIISKA-HUBINTA EE SANDDUUQA XAALAD DEGDEG AH

Biyo

Hal galaan oo biya ah ee qof kasta maalin kasta ugug yaraan saddex maalmood. Haddii aad u heyso meel, waa inaad u keydisaa biyo dheeraad ah qof kasta. Xasuusnow inaad beddesho biyahaad keydisay lixdii biloodba mar.

Cunnada gasaceysan ama qallalan

Ku darso cunnada gasaceysan ama qallalan oon qudhmeynin. Xaasuusnow inaad wadatid furaha gasaca oon u baahneyn koronto. Allaabadaasi waxaa ka mid ah:

- Hilbo gasaceysan oo la cuni karo, khudradda iyo cagaarka;
- Barootiin ama khudrat la adkeeyey;
- Siiriyaal qallalan ama garanoola;
- Subagga looska;
- Buskudyo;
- Cabitaanka gasaceysan;
- Waxaan qudhmin, caanaha waarshadeysan;
- Fitaamiinno;
- Nonperishable, pasteurized milk;
- Cunnada “raaxada” sida shukulaatada iyo nacnaca.

Alaabta Aasaasiga Ah

- Dhar naadiif ah iyo kabo adag ee qof kasta;
- Dharka roobka;
- Koodhadh, koofiyado iyo gacmo gashad;
- Shanddadda hurddada ama busteyaal;
- Kareedit kaadhka iyo lacag dheeraad ah;
- Furayaal dheeraad ah ee gaadhiga iyo aqalkaba;
- Raadiwawga ku shaqeeya baateriga;
- Toosh;
- Baateriyo dheerad ah ee raadiyawga iyo tooshka;
- Alaabada wax lagu cuno sida suxuun balaastik ah, qaaddooyin iyo fargeeto balaastik ah, iyo af tirtir;
- Teendho;
- Warqadda koolada adag (koolada wax lagu xidho, xadhgaha lagu xidho);
- Maqasyo;
- Bacda qashinka adag ama bac fidsan;
- Kibriid ku dhex jira weel biyo celiya;
- Warqad iyo laabis;
- Dun iyo cidhbad;
- Warqadda musqusha ama safaleeti qoyan;
- Saabuun dareere ah;
- Saabuun/carfis/dawada cadeyga;

- Dambiisha qashinka balaastik ah leh xadhig;
- Warankiilada guryaha leh kolooriin;
- Baalddi balaastik ah lehna dabool adag;
- Jeermi bi'iyaha;
- Kaadhka wacitaanka meel fog ee hore loo bixiyey;
- Firiimbi u noqda calaamad gargaar.

Alaabo Gaar ah

- Dawada lasoo qoray;
- Alaabada carruurta sida xafaayadda, caanaha foormulaha, dhalada;
- Alaabta nadaafadda ee dumarka;
- Muraayaadaha aaragga dheraad ah ama leniska indhaha iyo alaabadooda;
- Alaabada ilkaha;
- Dokumentiga muhimka ah ee qoyska lagu xareeyey weel aan biyo marin sida warqadda aqonsiga, kaadhka sooshaal sakuuradka,macluumaadka ceymiska, lambarada xisaabta bankiga , warqadaha dhalashada;
- Alaabada guri joogta sida cunno, biyo, iyo aqoonsi;
- madadaalo sida buugaagta, turubka iyo cayaaraha baakadaha.

Sandduuqa gargaarka degdegga

- Sharootada koolada leh ee kala duwan;
- Biinanka badbaadada;
- Saabuun;
- Boomaato antibiyootik ah;
- Gacma gashadka khafiifka ah;
- Marada qubeyska;
- Cadceed celiye;
- Dhawr 2-inji iyo 4-inji maro khafiif ah nadiifna ah;
- Dhawr sharooto saddex geesood ah (3);
- 2-inji sharootada duuban oo nadiif ah (3 duub);
- 3-inji sharootada duuban oo nadiif ah (3 duub);
- Maqasyo;
- Maqaska sharootada;
- Cirbad;
- Shukumaanada yar yar oo qoyan;
- Qadhmuun bi'iyaha;
- Kulbeeg;
- Kareemada oogada;
- Dawada xanuunka leh asbiriin ama mid aan lahey asbariin;
- Dawada shuban jojinta;
- Laab jex jojiyaha;
- Calool jilciyaha.

Alaabada Gaariga

- Khaariidada waddada;
- Qalabka taayar hagaajinta iyo bamki;
- Xargaha kicinta;
- Iftiimiyaha;
- Tooshka weyn;
- Raadiyaw ku shaqeeya baateri;
- Baateriyo dheeraad ah ee tooshka iyo raadiyawga;
- Dab demiyaha;
- Hal galaan oo biya ah;
- Dhawr gasac oo cunno ah iyo furaha gacanta;
- Shanddadda hurdada ama buste dheeraad ah;
- Lacag dheeraad ah;
- Alaabada gargaarka deg degga.

Liiska Allabada Adiga Gaarka ku Ah

- ______________________________
- ______________________________
- ______________________________
- ______________________________
- ______________________________
- ______________________________
- ______________________________
- ______________________________
- ______________________________
- ______________________________
- ______________________________
- ______________________________
- ______________________________
- ______________________________
- ______________________________
- ______________________________
- ______________________________
- ______________________________
- ______________________________
- ______________________________
- ______________________________
- ______________________________
- ______________________________
- ______________________________
- ______________________________
- ______________________________
- ______________________________

Ku saabsan Habka Waxqabadka Caafimaad ee Columbus iyo Hareeraheeda

Wada shaqeynta labada dhinac weynu sameyn karnaa diyaarin fiican oo jawaabaya xaaladaha deg-dega, Kolumbus iyo Franklink Count

Habka Waxqabadka Caafimaad ee Columbus iyo Hareeraheeda waa iskaashi ka dhexeeya columbus iyo Kawntiga Farankliin: Hay'adaha sharciga, waaxyada dab demiska, wakiilka maamulka wada ee xaakadaha deg-deg ah, adeegyada caafimaad ee deg degga ah, hay'adaha wax qabashada xaaladaha deg degga ah, ururada caafimaadka dad weynaha, isbitaalada, iyo ka soo qeyb galayaasha kale ee bulshada. Sidoo kale kooxdani si aad isugu dhow ayey u wada shaaeyaan sida jawaabida iyo qorshegnta wakiilada bilow ilaa dhamaad leh ee State of Ohio.

Columbus & Metropolitan Domestic Preparedness Medical Response System

Aqri 3-daan akhbaar waa diyaar sida English, Spanish iyo Somaali. Buuga-ogolandhaha iyo kuwa kale ee xaaladaha deg-dega qalabka u diyaar-garoowga waa Diyaar Waaxda Caafimaadka Kolumbus website www.publichealth.columbus.gov ama waad wici kartaa (614) 645-7089. U diyaar-garayn khaas ah waa laga yaaba in la sameyo qofka ah itaal-la'aan (curyaan) jidka loo maro akhbaarta meesha aad wici karto Columbus & Metropolitan Medical Response System qaabka jawaabta ee waaxda caafimaadka Kolumbus, Xafiiska Xaaladaha Deg-dega ah ee u diyaar-garowga (614) 645-7089.

U diyaar-garow 3 waxaa markii hore loogu hinddisay looguna talagalayWaaxda Caafimaadka ee Missouri iyo Adeegyada Waayeelka markay aheyd Maarso 2004 si loo baro Reer Missouri diyaargarawga xaaladaha deg degga ah.