

BARO CALAAMADAHA IYO ASTAAMAHA

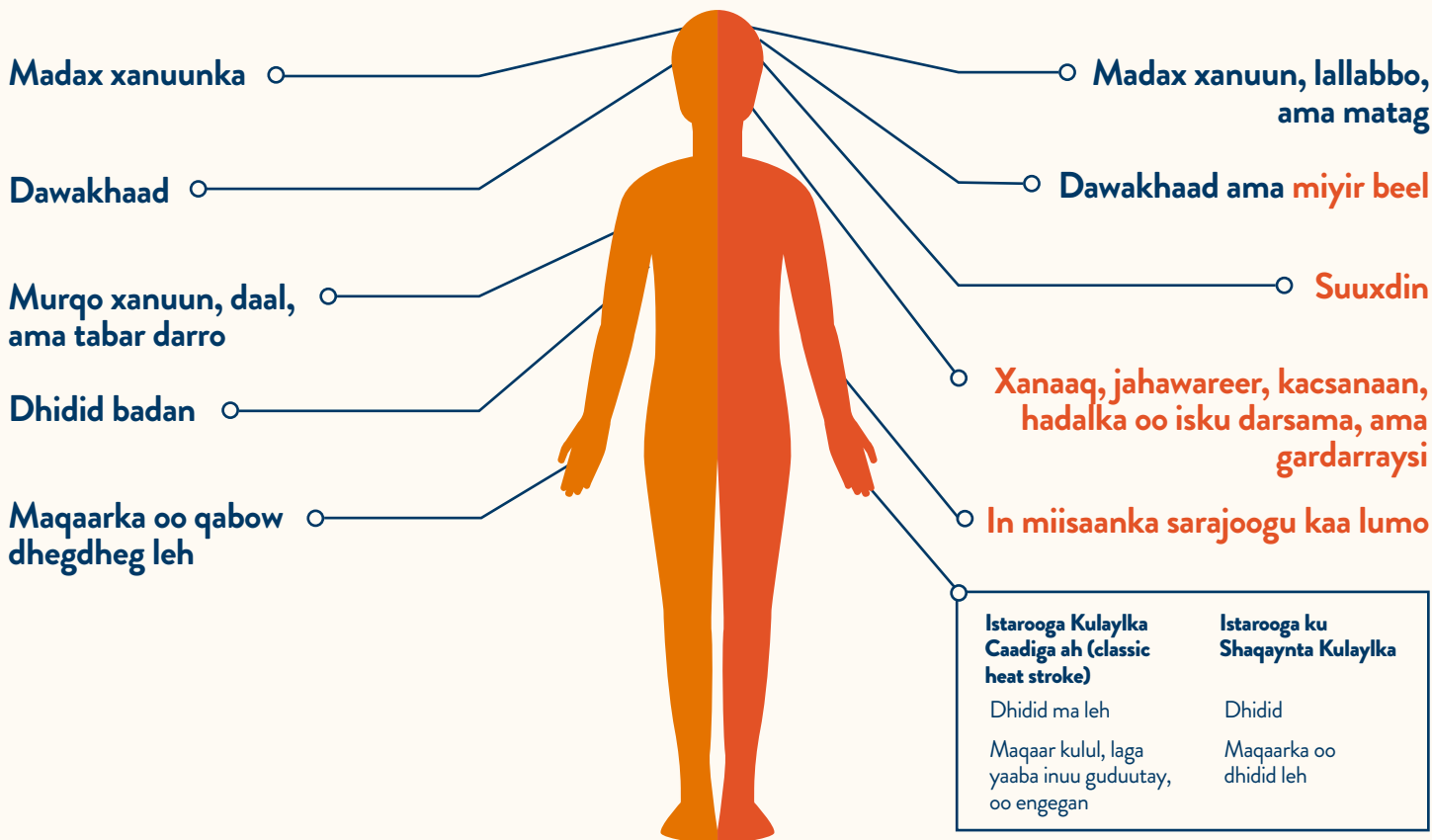
Qaar badan oo calaamadaha iyo astaamaha daalka kuleyl ah ayaa la mid ah kuwa istarooga kulaylka.
Markaad shakido, wac 911!

DAALKA KULAYLKA

Daalka kulaylku wuxuu ka dhalan karaa kulaylka ama ka shaqaynta/ku jimicsiga meel kulul.

ISTAROOGA KULAYLKA

Istarooga kulaylku waa xaalad caafimaad oo degdeg ah.
Waxay si dhakhso ah ugu bilaaban kartaa marka aad ku shaqayso ama ku jimicsato kuleylka (istarooga ku jimicsiga kulaylka) ama si tartiib tartiib ah ayuu u bilowdaa dhowr maalmood oo kulayl dabadheeraad ah (istarooga kulaylka caadiga ah [classic heat stroke]).



MAXAA AY TAHAY IN AAD SAMAYSO

U wareeg meel qabow oo hadh leh.
ISKA SAAR dhammaan dharka suurtagalka ah.
U ISTICMAAL maro qabow, mayrasho qabow, ama qubeys qabow si aad hoos ugu dhigto heerkulka jirka.
Isku babi murawaxad jirka oo qoyan si aad u DEDEJISO QABOOJINTA.
CAB biyo qabow ama biyo elektrolyt ah.
WAC 911 haddii astaamuhu ka siiaraan, ay sii socdaan wax ka badan hal saac, ama haddii ay jiraan xanuun laabta ah ama neefta oo gaaban.

MAXAA AY TAHAY IN AAD SAMAYSO

ISLA MARKIIBA WAC 911!
Istarooga kulaylku waa xaalad caafimaad oo degdeg ah.
QABOOJI qofka sida ugu dhakhsaha badan.
ISTICMAAL tuwaalo qoyan ama baraf ka saar saar madaxa qoorta, kililooyinka, gumaarka, iyo maqaarka, ama dhex geli biyo qabow (tubbada, qubeyska, ama maydhashada).
Ku babi murawaxad jirka oo qoyan si aad u DEDEJISO QABOOJINTA.
LA JOOG qofk si aad ula socoto neefsashada oo aad u uga fiiriso qalal.
HA SIIN wax ay cabbaan.

KHATAR

Haddii qofka ku jiray meel kulul ama ku jimicsanayey meel kulul oo uu jahawareersan yahay, kacsan yahay, miyir daboolan yahay, ama uuna awoodin in inuu sarajoogsado, wac 911 isla markiiba!

IS QABOOJI MN