

BADBAADO QAB MARKA CIMILADU KULUSHAHAY

Kuleylku si degdeg ah ayuu u yimaadaa. Hal tallaabo u dhakhso badnoow oo naftaada iyo dadka kaleba ku badbaadi talooyinkan muhiimka ah.



BIYO CAB

- Cab biyo badan ama biyo elektroyt ah, gaar ahaan haddii aad ku shaqaynayso dibadda.
- Si firfircoon uga hortag, ha sugin ilaa aad harraado inaad biyo cabto.
- Iska ilaali aalkolada iyo cabbitaannada kaafiinta leh.



WARQAB AHOOW

- La soco cimilada iyo wararka deegaanka
- Kala soco khatartaata kulaylka mn.gov/heat.



IS QABOOJI

- U wareeg meel hadh leh, meel hawo qaboojiye ku rakiban yahay, ama meel kale oo qabow.
- Xiro dhar dabacsan, fudayd ah miisaan ahaan, midab khafif ah leh oo isticmaal kareemka qorraxda loo marsado.
- Qaado qubays ama maydhasho qabow.
- Ha u isticmaalin marawaxadaha korantada ku shaqeeya si aad isku qaboojiso marka heerkulka gudaha gurigu uu gaaro 95°F ama wax ka sareeya. Inaad hawo ka diiran heerkulka jidhkaagu yahay aad isku babiso ayaa waxay noqon kartaa khatar.



BARO CALAAMADAHA

- Baro calaamadaha xanuunada kulaylka la xiriira. Wax badan ka baro mn.gov/heat.



QABOOJI GURIGAAGA

- Hoos/har samayso si aad qorraxda isaga ilaaliso.
- Haddii aad haysataan qaboojiyaha daaqadda lagu rakibo, samee qol qabow oo aad aadi karto si aad isu qaboojiso.
- Isticmaal marawaxado si aad hawo qabow dibadda guriga uga soo geliso ama aad ka bixisid kulayl hawada gudaha guriga ku jirta.
- Yaree isticmaalka shooladda, foornada, iyo qalabka kale ee kulaylka dhaliya.



DHAGEYSO JIRKAAGA

- Ka naso marka ay kulushahay.
- Ku koob shaqada bannaanka iyo jimicsiga wakhtiyada qabow ee maalintii.
- Ka digtoonow haddii aad leedahay xaalad cudur caafimaad oo joogto ah.



KA WARHAY DADKA KALE

- Wac qaraabada iyo deriska, gaar ahaan haddii ay da' weyn yihiin, keligood noolyihiin, ama haddii ay qabaan xaalado caafimaad oo daba dheeraaday.
- Hubi in ay cabtaan biyo idinku filan oo aad isqaboojisaan.
- Xusuusi inay kulaylku halis inuu yahay ay u qaataan, inay daartaan qaboojiyaha, ama tagaan meel qabow.



ILAALI IN QOF KASTAA UU BADQABO

- Waligaa ha kaga tagin carruurta, dadka naafada ah, ama xayawaanka rabaayada ah gudaha baabuur taagan.

IS QABOOJI MN