

# Sida Loo QABOOJIYO Iyadoo Aan La Adeygsan Qaboojiye (AQ)



## Marawaxadaha Korontada



Marawaxaduhu waxaa laga yaabaa in aysan ku qaboojin marka heerkulku gudaha guriga uu ka bato 100°F.

## Biyo Qabow



Cab biyo qabow, kuna dar koob dheeri ah saacaddii haddii aad ku qaboojineyso marawaxad.

## Lug Qoyid



Dhex geli lugaha biyo qabow.

## Shukumaanada Barafka



Ku duub baraf la jajabiyey shukumaan qoyan, oo saar qoorta iyo laabta.

## Isku Buufinta Biyaha



Ku buufi biyo qabow maqaarkaaga, ha ku buufin dharka. Ka dhig maqaarkaaga mid qoyan.

## Biyo ku quusid



Gaado qubays qabow ama meerasho, ama aad dabaal.

# Cudurka Kulaylka: Aqoonso calaamadaha ka hor inta aysan goor dambe noqon.

## SI DEGDEG AH WAX UGA QABO

- U guuri qofka meel qabow, oo hawo-qaad leh haddii ay suurtoagal tahay.
- Dibci dharka oo isticmaal cadaadis qabow ah.
- Sii biyo qabow si uu u cabo haddii uu si buuxda u miyir-qabo.
- Raadi caawimaad caafimaad haddii calaamadaha aysan soo fiicnaan.

*Kulaylka badan* wuxuu keeni karaa faaliga kulaylka.

## SI DEGDEG AH WAX UGA QABO

# WAC 911

- Wac 9-1-1 Isla markiiba. Ha ugu tagin keligood.
- U guuri qofka meel qabow, oo hawo-qaad leh haddii ay suurtoagal tahay.
- Si degdeg ah u qabooji adigoo isticmaalaya biyo qabow, baraf, maro qoyan, marawaxado, ama qubeys biyo qabow.

*Faaliga Kulaylka* wuxuu sababi karaa dhimasho ama naafonimo joogto ah haddii daaweyn degdeg ah aan la siin. **Qaad tallaabo degdeg ah!**

## KULAYLKA BADAN

Wareer ama suuxdin

Haraad

Lalabbo iyo/ama matag

Dhidid fara badan

Daciifnimo

Maqaar caddaan, qabow, oo qoyan

Muruq xanuun



## FAALIGA KULAYLKA

Jahwareer

Neefsasho degdeg ah oo qoto dheer

Madax-xanuun siyaado ah

Heerkulka sare ee jirka ah  
(ka koreeysa 103° F)

Maqaar kulul, casaan ah, oo qalalan

Miyir daboolmid



**Is Qabooji oo Cab Ilaa aad ka Adkaato kulaylka Maine. Haddii aadan guriga qaboob ku joogi karin, wac 2-1-1 oo tag xarun la isku qaboojiyo.**

**BARO WAX BADAN: [booqo.maine.gov/dhhs/heat](http://booqo.maine.gov/dhhs/heat)**

