

CARRUURTA IYO DADKA DHALINTA YAR



the place
to live

Mawjaduhu waa mudo dheer oo ah hawo kulul. Mawjaduhu waxay noqonayaan kuwa guud taas oo ay ugu wacan tahay isbedelka cimilada. Mawjaduhu waxay noqon karaan kuwa khatar ah.

Carruurta yaryar iyo kuwa korani aad ayay ugu dhibtoodaan hawada kulul, sidaas darteed waa muhiim inaad aad ula socoto kana joojiso inay fuuqbaxaan ama aad u kululaadaan. Haddii aad u malaynayso in ilmahaagu aanu fiicnayn hawada kulul darteed, dhakhtar u tag.



Hawada kulul, **Ilmaha yar ee la quudiyaa** waxay u baahan karaan naas nuujin siyaada ah, laakiin haddii ay ka yar yihiin 6 bilood lagu talinmayo in biya la siiyo. **Carruurta dhalada lagu quudiyaa** waxay u

baahan karaan biya siin siyaada ah waxaana la siin karaa qadar yar oo biya la qaboojiyey oo la diiriyey sida loo baahan yahay.



Ka fogow carruurta yaryar ama carruurta koran inaad u qaado banaanka waqtigay ugu kulusahay maalinta. Haddii aad dibada u baxdo, joog harka, ku xafid maqaarkooda dhar aan ku dheganayn iyo

koofiyad, una isticmaal caanaha foormalada ah carruurta yar kareemaha qoraxda.



U dooro meesha ugu qabow gurigaaga carruurta ama kuwa koran inay seexdaan, adiga oo xaqiijinaya in hawadu ku wareegi karto sariirta carruurta ama xootka.



Xaqiiji in ilmahaaga yari uu joogto wax u cabo maalinta oo dhan. Biyaha ayaa ugu fiican. Ka fogow inaad siiso biya sonkor leh ama cabitaanada macaanka.



Ugu lebis carruurta si khafiifa, aan ku dheganayn, sida funaanada iyo naabiga, ama wax kore oo khafiifa.



Ka fogow isticmaalida kuwa carruurta lagu qaado iyo xaambaarada maadama ay xanibaan carruurtuna waxaa laga yaabaa inay kululaadaan.



Si loo caawimo carruurta yaryar iyo kuwa korani inay qaboobaan, ku qoy isbunji iyo biyo aan qaboobayn.



Marna ha oga tegin carruurta gaari gudahiis.

Haddii aadan fiicnayn ka wac Nurse on Call 1300 60 60 24 ama 000 si degdeg ah.

Macluumaad intaas ka badan gal [darebin.vic.gov.au/heatwaves](https://www.darebin.vic.gov.au/heatwaves)

Waad mahadsan tahay Wasaarada Caafimaadka, ee South Australia ogolaanshaha isticmaalida qalabkaan.