



## د ژمي خونديتوب

### د ژمي توپانونه

- بڼه گاونډي اوسئ - د مشرانو يا ځانگړي اړتيا لرونکي خپلوانو، ملگرو، او گاونډيانو څارنه کوي، ترڅو دا ډاډه کوي چې هغوی خپل ځانونه تاوده ساتي او پوره خواړه او اوبه لري.
  - ډاډ ترلاسه کړئ چې د تودولو ټولې دريځې د واورو او نورو خندانو څخه پاکې وي. که څه هم تاسو ډېره واوره نه وينئ، الوتونکي واوره کولی شي د تودولو دريځې بندې کړي. بندې شوي دريځې کولی شي په کور کې د کاربن مونو اوکسايډ جمع کېدل رامنځته کړي. د لوگي او کاربن مونو اوکسايډ مالومونکو اوس کتنه وکړئ.
  - کاربن مونو اوکسايډ يو وژونکی، بې رنگه، بې بوی، زهرجن گاز دی. د CO زهرجنېدل کولی شي زکام ته ورته نښې نښانې نقل کړي لکه سردرد، سرچورلی، زړه بدبڼه، او ستړيا. تودوخې ته د لوړې کچې مخامخ کېدنه د گنګستيا، خوب، او بې هوښۍ لامل کېږي. که تاسو په دې کې کومې نښې نښانې لرئ نو د کوره ووځئ او د مرستې سره اړیکه ونیسئ.
  - که تاسو جنريټر کاروئ، دا ډاډ ترلاسه کړئ چې بهر، د خلاصو کړکيو، دروازو، يا د هوا د ننوتنواو څخه ليرې يې وکاروئ. د جنريټر يا د تودولو د سرچينې څخه راوتونکی لوکی کولی شي په کور کې کاربن مونو اوکسايډ جمع کړي، کوم چې د وژلو لامل کېدی شي.
  - د بېلچې کارولو په وخت آرامه واوسئ. له حده زيات کار کول د زړه د بريد لامل کېدی شي - کوم چې په ژمي کې د مړينې غټ لامل دی.
  - چمتو اوسئ. په اکمالاتو پوره د ژمي د کور د ايمرجنسي اکمالاتو کيټ ولرئ کوم چې څراغونه، ورل کېدونکی راډيو، اضافي بيټريانې، د لومړۍ طبي مرستې کيټ، د اوبو بوتل، او نه خرابېدونکي خواړه شامل وي.
  - د روغتيايي خونديتوب د نورو مالوماتو دپاره
- <https://www.healthvermont.gov/environment/climate/winter-weather>  
وگورئ.

### د برېښنا بندېدنی

- که تاسو د برېښنا راپرېوتی مزی ووينئ، نو ليرې ترېنه اوسئ - تل د برېښنا مزي داسې گڼئ چې کرنټ پکې وي. ژوندی مزی کولی شي تاسو ووژني.
- که ونې يا ځانگې غوڅوئ، نو دا ډاډ ترلاسه کړئ چې د برېښنا د مزي سره نه وي لگېدلي. ونې او ځانگې کولی شي برېښنا يوسي او د لمس کېدو سره تاسو له کرنټ درکړي.
- د برېښنا د بندېدو خبرتيا د برېښنا شرکت ته ورکړئ.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو نلونه برېښنا نه لري. که ستاسو نلونه کنګل کېږي، نو مالوم کړئ چې د اوبو بنديز کوم ځای دی او هيڅکله هم بلېدونکې شونتۍ يا بله کومه لمبه د نلونو خلاصولو دپاره مه کاروئ. Hair Dryer [وېښتانو وچوونکی] د دې ستونزې د اوارولو يوازېني خوندي لاره ده.
- هيڅکله هم د تودوخې "اصلاح شوي" سرچينه لکه گريل يا تنور مه کاروئ ځکه چې دا د اور يا کاربن مونو اوکسايډ خطرونه جوړولی شي.

- سوځېدونکي څيز د تودوخي د کومي سرچيني څخه لږ تر لږه درې فته ليري ساتئ.

## سفر

- د وتلو څخه مخکې د هوا او د سرک حالات وگورئ.
- ورو شئ: د ژمي په سرکونو گادي ډېر تېز چلول د ترافيکي پېښو تر ټولو غټ لامل دی.
- لږ تر لږه د 3 موټرو د اوږدوالي پر خوندي واټن سفر کوئ، او درېدو ته ډېر ځای پرېږدئ.
- د سفر کولو څخه مخکې د خپل گادي نه واوره او کنګل ليري کړئ.
- د تور کنګل په اړه خبر اوسئ ځکه چې دا پلي لاري ته ورته برېښي.
- که ستاسو گادي په واورو کې ژور ونخلي، نو خپل انجن چالان مه پرېږدئ که چيرې ستاسو د ايگزاوسټ نل په کې ډوب وي. په هغه صورت کې انجن بې کاره پرېښودل چې د لوگي نل ډوب وي د کاربن مونو اوکسايډ زهرجنېدل رامنځته کولی شي.
- د ځان سره سيل فون ساتئ او په ايمرجنسي کې 911 ته زنگ وهئ، خو پر سيل فون له حده زياته تکيه مه کوئ.
- د رڼا وړونکي برېښونو يا منعکس کوونکو ته کتنه وکړئ.

## ټوليز چمتووالی

- ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو کور د هغه څه پوره مقدار لري کوم چې تاسو د کور د تودولو دپاره "د سون موادو" په توگه کاروئ.
- اضافي توکي چمتو ولرئ په هغه صورت کې چې تاسو نه شئ کولی د څه وخت دپاره له خپل کوره ووځئ.
  - څراخ
  - بيټرياني
  - په بيټري چلېدونکي راډيو
  - اوبه
  - نه خرابېدونکي خواړه
- د خپل ښار څخه پوښتنه وکړئ چې تر ټولو نژدې د تودوخي پناځای به چيرې وي که اړتيا ورته وي. Vermont 2-1-1 [ورمانټ 1-1-2] د هغه پناځايونو نوملړ لري کله چې هلته پناځايونه خلاص وي.

## د ژمي موسمي حالات

- کنګل کېدونکي باران: هغه باران چې د ځمکې سره د لگېدو سره کنګلېږي ، او پر سرکونو او لارو د کنګل يو پوښ جوړوي
- رله گرکۍ: هغه باران چې ځمکې ته د رسېدو څخه مخکې د کنګل پر گوليو بدلېږي، او سرکونه کنګلوي او ښويه کوي
- د ژمي د موسم لارښوونه: د تودوخي د ټيټو درجو، کنګل او واورو تمه کېږي
- د ژمي د توپان څارنه: د هوا سخت حالت لکه ډېره واوره يا کنګل په راتلونکي ورځ دوه کې امکان لري
- د يخ/کنګل خبرتيا: د کنګلېدو څخه د ټيټو درجو تمه کېږي
- د ژمي د توپان خبرتيا: د ژمي سخت حالات رامنځته شوي دي يا به ډېر ژر رامنځته شي
- د واورين توپان خبرتيا: ډېرې واورې او تېزې سيلې به رندوونکې واوره، صفر ته نژدې ليد، د واورې ژورې څپې او ژوند ته گواښ پېښوونکې سره سيلې رامنځته کړي

نور مالومات

د نورو مالوماتو دپاره Ready Campaign [چمتو کمپاين] وگورئ