



## **MA U DIYAAR GAROWDAY HADDII MASIIBO DHACDO?**

Masiibooyinku waxay dhici karaan wakhti kasta, iyadoo digniino inay soo socdaan ay jiraan ama iyadoo wax digniin ah oo ka horraysaaba jirin. Masiibo waxaa ay ka dhalan kartaa dhacdooyinka dadku gacmahooda ku sameeyaan sida weerarada argagaxiso, ama dhacdooyinka dabiiciga ah sida daadadka ama duufaanada barafka ah. Taariikhda Vermont ayaa caddayn u ah in bulshona aanay ka nabad galayn saamaynaha masiibada - sidaasi awgeed waxaa mihiim ah in la qaado tallaabooyin hadda si laysugu diyaariyo.

Hagahani waxa uu iftiiminayaa qaar ka mid ah tallaabooyinka aad qaadi karto hadda si aad ugu diyaariso naftaada, qoyskaaga, ganacsigaaga, iyo bulshadaadaba.

## **QORSHAHA WADA XIDHIIDHKA QOYSKA**

Dhammaan xubnaha qoysku waa inay garanayaan waxa ay tahay inay sameeyaan haddii xaalad degdeg ahi timaado. Wada buuxiya qorshahan dib u eegisna ku wada sameeya si joogto ah. Haddii aad leedahay caruur, la falanqee habraacyada xaalada degdegga ah iyo guuritaanka xanaanada caruurta ama dugsiga.

Waxaa mihiim ah inaad garanayso lambarka xaaladaha degdegga ah ee maxalliga ah haddii ay dhacdo oo nidaamka 911 uu shaqayn waayo. Diyaarso kuwan soo socda kuna rid dokumentiga meel xubnaha qoysku ay ka heli karaan.

9-1-1 iyo lambarka xaaladaha degdegga ah ee maxalliga ah:

Cinwaanka Guriga:

Taleefanka Guriga:

Lambarka Waalidka:

Lambarka Waalidka:

Jaarka aad ku Kalsoon tahay:

Goobta uu ku yaallo Hoyga Xaaladaha Degdegga ah ee ugu Dhow:

Qof Qaraabo ah oo ku nool Gobolka Dibadiisa (La xidhiidh qofkan kaliya haddii qoyskaagu kala hadho inta lagu gudo jiro xaalada degdegga ah. Waxaa fududaan karta in taleefan u dirto meel fog marka la barbardhigo inaad wacdo magaalada gudaheeda, sidaasi awgeed qof ka baxsan magaalada ayaa kaga habboonaan kara inay la xidhiidhaan xubnaha qoyska ee kala hadhay.):

Shaqada Waalidka:

Shaqada Waalidka:

Farriimaha waa ay dirsami karaa marka shabakadu xuntahay markanoo taleefanka caadiga ahi aanu shaqaynayn.

## **LIISKA UDIYAARGARAWGA MASIIBADA**

- Aqoonso saaxiib ama qof qaraabo ah oo ku nool gobol kale kaasoo isku duba ridi kara wada xidhiidhkiina haddii qoysku kala hadho.
- Kala hadal shaqaalaha xanaanada cruurta ama saraakiisha dugsiiga qorshohooda uga dajisan masiibada.
- Samayso xidhmada agabka masiibada tanoo ay ka mid yihiin agabka xaaladaha degdegga ah oo ay ka mid yihiin laakiin aan kaliya ku koobnayn:
  - Toosh ay kuula socdaan baytaryo dheeri ah
  - Siidhi aad garaacato haddii xaalad degdega ahi dhacdo
  - Raadiyowga gacanta lagu qaato oo baytaryo ku shaqaynaya adigoo baytaryo dheeri ahna uwada
  - Xidhmada gargaarka degdegga iyo buug yarihiisa
  - Biyo iyo cunno kugu filan saddex cisho
  - Walaxda qassaacadaha cunnada lagu furo
  - Daawooyinka mihiimka ah ugu yaraan in kugu filan todoba cisho
  - Lacag kaash ah iyo Kaadhahka credit-ka
- Go'aanso waraaqaha maaliyadeed ee aad u baahan tahay inaad qaadato haddii aad guurto go'aansona in ay tahay inaad checkbook-gaaga ku darsato. Waxaa mihiim noqon doonta inaad haysato lacag waayo waxa aad ubaahan doontaa inaad bixiso biilasha dabooshana qarashka cunnada iyo hoyga.

- Samayso liiska daawooyinka laguu qoray hadda iyo midkasta xaddigeeda. Ku darso xogta lagala xidhiidhayo dhakhtarkaaga iyo farmashiistahaaga, iyo xogta ku saabsan
- Daawada iyo taariikhdaada caafimaad.
- Sii ogsoonow goobaha hoy-yada, meelaha daad guraynta dadka iyo waddooyinka daad guraynta ee bulshadaada.
- Ku samee qiimayn khattaraha soo waajihi kara gurigaaga iskuna day inaad yarso khattaraha aad aqoonsatay.
- Kala hadal caruurtaada waxay tahay inay sameeyaan inta lagu gudo jiro xaalada degdegga ah.
- Keydso lambarada taleefanada mihiimka ah ee uu taxayo taleefanku barna caruurtaada sida iyo goorta ay tahay in la waco 911.
- Iibso Raadiyaha Cimilada ee National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA) oo ah nooca digniinta bixiya si aad uga warhayso cimilada aad ka udaran iyo xogta kale ee mihiimka ah. Raadiyaha Cimilada ee NOAA waxay helaan xogta ay baahiso Adeegga Cimilada ee Qaran (National Weather Service, NWS) iyo Nidaamka Digniinaha Xaaladaha Degdegga ah (Emergency Alert System, EAS).
- Kala tasho hay'adaada caymiska waxa ay daboolayso, waayo siyaasadaha intooda badani ma daboolaan waxyeelada ka dhalata dhulgariirka ama daadadka. Ku ilaasho hantida iyo qalabka mihiimka special riders tixgelina inaad hesho caymiska sii wadida ganacsiga.
- Go'aanso sida aad u ilaalilnayso xayawaanka rabbaayadda ah iyo xayawaanada kale haddii ay masiibo dhacdo. Hoy-yada qaar ayaan oggolaanin xayawaanada rabbaayadda ah (Xayawaanada la adeegsado iyaga waa la oggolyahay). Haddii aad ka gurto gurigaaga, hakaga tagin xayawaanada rabbaayadda ah.
- Hubi in dhammaan qalabka dareema qiiqa iyo carbon monoxide-ka ee gurigaagu inuu shaqaynayo.
- Lixdii bilood ee kastaba, baddal baytaryada qalabka dareema qiiqa iyo CO-ka, iyo agabka xumaada ee ku jira xidhmadaada agabyada xaalada degdegga ah.
- Kala hadal jaarakaaga qorshohooda xaaladaha degdegga ah iyo sida aad isu caawin kartaan marka masiibo dhacdo.
- Iska diiwaangeli koorosyada CPR, gargaarka degdegga ah ama udiyaargarawga masiibada.

## **SAMAYSO XIDHMADA AGABKA MASIIBADA EE QOYSKAAGA**

Xidhmada agabka masiibada ee qoyskaaga waa inay ku jiraan dhammaan agabka aad ubaahan tahay si aad u noolaato ugu yaraan saddex cisho. Ku keydi xidhmadaada meel si fudud looga heli karo hubina in dhammaan xubanaha qoysku ogyihiin meesha ay taal.

Eeg agabka ku jira lixdii biloodba mar bedelna wax kasta oo taariikhdiisu dhacay.

- Ku rid dokumentiyada mihiimka ah sida diiwaanada caafimaad iyo dhaqaale, khariidadaha, liiska dadka lala xidhiidhayo marka xaalad degdeg ahi timaado, iwm.
- Haddii aad caruur leedahay, ku rid caruusadaha ay jecel yihiin, buste, buugaag, gaymam, ama alaabta lagu ciyaaro.
- Ukeydi ugu yaraan hal galaan oo biyo ah qofkiiba halkii maalinba. Ku keydi biyaha weel caag ah oo nadiif ah.
- Calaamadi oo taariikhee weel kasta biyo cusubna ku shub lixdii biloodba mar.
- Ku rido bustayaal, agabka gargaarka degdegga, siidhi, daawooyinka lagu qoray, Walaxda qassaacadaha cunnada lagu furo, xidhmo turub ah, qalab, daawooyinka aan dhakhtar kuu qorin (sida xummad jabiyayaasha), dhar xilliyeedka, agabka nadaafada ee aasaasiga ah, raadiyaha ku shaqeeya baytariga, iyo toosh wata baytaryo dheeri ah.
- Ku rido bokhshad lacag kaash ahi ku jirto.
- Keydo cunnada aan xumaanayn ee aan ubaahnayn in tallaajadda la galiyo ama la kariyaba marka la diyaariyayana ubaahan biyo yar ama aan biyoba u baahnayn. Ku keydi cunnada weel caag ah ama bir ah si aad uga ilaaliso cayayaanka. Calaamadee oo taariikhee weel kasta cunno cusubna ku rid lixdii biloodba mar.
- Tusaalayaan cunnada ah waxaa ka mid ah:
  - Cunnooyinka diyaarka ah
  - Nacnac ama buskud
  - Haruurka la qallajiyay, khudrad kaffee ama shaah markaba diyaarsamaya
  - maraqyada qassaacadaysan ama la qallajiyay iyo casiir Crackers ama trail mix
  - Peanut butter iyo casiirka aan xumaanin
  - Cunnada xayawaanka rabbaayadda ah
  - Cunnada loogu talo galay ilmaha dhallaanka ah ama dadka leh baahiyaha cunno ee gaarka ah
  - Milix, basbaas, xawaashyo, iyo sonkor
  - Ku darso qassaacad shidaalka adkaha ah iyo qoryo si aad cunnada ugu kulayliso
- Ku keydi cunnada qassaacadaysan meel qallalan halkaasoo qabow.
- Tuur qassaacadaha barabara, godma, ama daxalaysta.
- Dib uga fikir baahiyahaaga lixdii biloodba mar kuna dar wixii cusub xidhmadaada marka baahiyaha qoyskaagu isbaddalo.

- Ku keydi agabka baco blastiik ah oo aanay hawadu gali karin kuna rid xidhmadaadu siday udhan tahay hal ama laba weel oo si fudud loo qaadi karo.

## **VT-ALERT**

La soco masiibooyinka soo socda, xogta safarka, cimilada, ogeysiisyada caafimaadka dadweynaha iyo digniinaha kale adoo kala soconaya: [www.vtalert.gov](http://www.vtalert.gov). Iska diiwaangali VT-Alert oo hel ogeysiisyo meesha aad deggen tahaya oo bilaash ah oo ah qaab farriimeed, iimayl, taleefan ama ablikayshanka moobilka. Waxa aad dooranaysaa digniinaha aad helayso iyo qaabka aad u helayso.

## **VERMONT 2-1-1**

Wac Vermont 2-1-1 si aad u hesho xogta ku saabsan ilaha bulshada. Waxaa lagugu xidhi doonaa barnaamijyada dawlada, ururada bulshada dhexdeeda ku salaysan, kooxaha taageerada, iyo ilaha kale ee maxalliga ah iyadoo baahidaada la eegayo. 2-1-1 (ama 866-652-4636) waa taleefan maxalli ah oo Vermont ah, qarsoodi ah kuuna diyaar ah 24ka saacadood maalinta, todobada maalmood todobaadkii.

Vermont 211 waxa uu sidoo kale diyaar kuugu yahay onlayn barta: [www.vermont211.org](http://www.vermont211.org)

Wac si aad uhesho caawimo ama ka raadi xogta onlaynka ah adeegyo, ay ka mid yihiin kuwa soo socdaa:

- Ilaha xanaanada caruurta
- Adeegyada wakhtiga qalalaasuhu dhoco
- Adeegyada xadgudubyada guriga iyo jinsiyeed
- Waxbarashada (sida dhigista GED, fasalao kombuyuutarka ah)

## **FALALKA KU ILAALINAYA INTA LAGU GUDO JIRO XAALAD DEGDEG AH**

Inta lagu gudo jiro xaalad degdeg ah, saraakiishu waxay ku talo bixin karaan in adiga iyo qoyskaagu qaadaan falal idin ilaalilnaya inta lagu gudo jiro xaalada degdegga ah (sida ka guurista guryaha ama uhoyashada halka aad joogto). Saraakiisha maaraynta xaalada degdegga ah waxay shaaciyaan tilmaamaha xaalada degdegga ah iyo xog iyagoo soo marinaya Nidaamka Digniinaha ee Xaaladaha Degdegga, kanoo isticmaala raadiyaha, TV-ga, taleefanada, internet-ka iyo TV-ga lacagta lagu shubto (cable systems).

Raadiyayaasha Cimilada ee National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA) sidoo kale waxay helaan farriimaha EAS.

### **SIDA LOO GUURO**

Marka xaaladaha jiraa nafta khattar galinayaan ama ammaanka, saraakiisha amniga dadweynaha waxay amar ku buxin karaan in la guuro. Haddii ay waajib kugu noqoto inaad ka gurto gurigaaga ama ganacsigaaga, raac tilmaamahan:

- isku soo ururi dhammaan dadka gurigaaga daggan marna ka wada baxa; siina qaado xidhmadaada agabka masiibada.
- Ha isku dayin inaad caruurtaada kasoo qaado dugsiyooga. Waxaa loo qaadi doonaa xarun laysugu kiin keeni doono oo ka baxsan meesha masiibadu ka dhacday halkaasoo aad kasii qaadi kartid.
- Xubnaha qoyska ee ku sugan meel ka baxsan meesha masiibadu saamaysay waxaa lagula talin karaa inaanay soo noqon markan la guurayo. Waxaa loo diri doonaa xarunta soo dhawaynta ama hoyga halkaasoo aad iska heli kartaan.
- La soco warbaahinta maxalliga ah si aad uhesho wixii xog iyo tilmaamo ah. Si taxaddar leh udhagayso Nidaamka Digniinaha Xaalada Degdegga ah (EAS) si aad uhesho xogta ku saabsan wadiiqooyinka la marayo marka la guurayo. Saraakiisha maxalliga ahi waxay baddali karaan wadiiqooyinka si ay guuritaanka udadajiyaan. Haddii aanay xaaladu ahayn xaalad degdeg ah, ha wicin waaxda dabdamiska ama booliiska si aad uhesho xog - waxay ubaahan yiin taleefanku inaanu ka mashquulin si ay kaliya ugu isticmaalaan xaaladaha degdegga ah.
- Xidho kabo iyo maryo adag si ay kuu ilaaliyaan, sida surwaalo dhaadheer, shaadhadh gacmo dhaadheer, iyo koofiyad.
- Ka war hel jaarkaaga si aad u ogaato inay caawimo ama gaadiid ubaahan yiin.
- Haddii aad xoolo leedahay, haddii aan sidan lagu talo bixin mooyee, ku xaree hoygooda adigoo cunno iyo biyo ku filan saddex cishona udhigaya.
- Raac tilmaamaha saraakiisha taraafikada ee wadadaada taagan.

Haddii aad wakhti hesho...

- Gurigaaga uxiidh albaabada iyo daaqadaha.
- Dami laydhadhka kana saar dabka qalabka aan loo baahnayn.
- Haddii gurigaaga waxyeelo gaadho oo sida tana lagu sheego inaad samayso, xidh biyaha, gaaska, dami korontada ka hor inta aanad ka bixin.
- Xayawaanka rabbaayadda ah uqoondoo meel aad gayso, waayo waxaa suurto ah inaan laga oggolaanin hoy-yada.

- Ogeysii saaxiib ama xubin qoyska ah, kaasoo ka baxsan meesha masiibadu saamaysay, halka aad tagayso iyo marka aad qorshaynayso inaad baxdo.

## **SIDA HALKA AAD JOOGTO AAD UGU HOYANAYSO**

Waxaa jira xaalado ay fiican tahay inaad uhoyato halka aad joogto adigoo ubaxayn dibada oo xaalkeedu lama filaan yahay. Marka xaaladu sidan tahay, saraakiisha amniga dadweynaha waxay kugu amri karaan inaad uhoyato halka aad joogto.

- Tan macneheedu waxa uu yahay inaad isla markaba guriga gudihiisa gasho. Haddii farriin in qofkastaaba meeshiisa uhoydo loo soo diro bulshadaada:
- Gal gudaha gurigaaga xidhna dhammaan albaabada iyo daaqaadaha. Dami dhammaan marawaxadaha daaqaadaha, qaboojiyaha, qallajiyaha dharka, marawaxadaha qiiqa saara ee kijada iyo qubaysiga, iyo ilaha kale ee ay kaaga soo gali karto hawada dibadu.
- Soo gali xayawaanka rabbaayadda ah gudaha. Haddii aad xoolo leedahay, iyagana ku xaree hoygooda. Isticmaal cunnada iyo biyaha ku keydan meel daboolan.
- Haddii aad ku safrayso gaadhi, xidh daaqaadaha iyo hawo mareenada damina kulayliyaha ama qaboojiyaha.
- Haddii amarka ah in qofkastaaba meeshiisa inuu ku jiro la bixiyo inta lagu gudo jira saacadaha dugisiga, caruurtaada waxaa loo hoyn doonaa dugisiga.

## **TIXGALINADA LOO SAMAYNAYA DADKA BAAHIYAHA GAARKA AH LEH**

Diyaargarawga waxaa ugu mihiimsan qorsho dajinta. Haddii aad tahay naafo ama baahiyo kale leedahay, waa inaad qaadaa tallaabooyin dheeri ah si aad isugu diyaariso xaalada degdegga ah.

Udiyaargarawga Xaalada Degdegga ah waxay tahay inaad ogaato waxay tahay inaad samayso iyo inaad diyaar unoqoto inaad sidaasi samayso sida ugu dhakhsiyaha badan marka xaalad degdeg ahi timaado. Inaad diyaar tahay waxay tahay macneheedu inuu kuu dajisan yahay qorshe - inaad ogtahay waxay tahay inaad samayso ka hor inta aanay xaalada degdegga ahi dhicin.

Si aad tani usamayso, waa inaad ogaataa khattarta aad waajahayso, ilaha taageero ee kuu diyaarka ah iyo sida aad u isticmaalayso ilahaasi.

Mararka qaar (sida marka daad ama duufaano jiraan), waxaa lagu soo diri karaa digniin xilli hor, tanoo kusiin karta dhowr saacadood si aad udiyaar garawdo. Si kastaba ha ahaatee, waxaa suurtoagal ahna inaanay digniin yar ama wax digniin ahiba kusoo gaadhin (sida marka dhulgariirka, weerarka argagaxiso, dab wayni dhacaan).

Ogaysii saraakiisha xaalada degdegga ee maxalliga ah baahiyahaaga ka hor inta aanay waxba dhicin. Markaad sidan samayso, baahiyahaaga qorshe ayaa loo dajin karaa, ilo lagu taageerana waa loo diyaarin karaa, ka hor inta aanay xaalada degdegga ahi dhicin. Waxa aad iska diiwaangalin kartaa barnaamijka CARE (Citizens Assistance Registry for Emergencies) si aad u ogeysiiso baahiyahaaga saraakiisha maxalliga ah: <https://e911.vermont.gov/care>

Ka hor inta aanay masiibo dhicin, aqoonso “kooxdaada taageerada.” Kuwani waa dadka oggol inay kaa war helaan kuna caawiyaan inta lagu gudo jiro xaalada degdegga ah. Kooxda ku taageeraysa waxaa ka mid noqon kara qofka kugu caawinaya guriga, jaar aad si wacan utaqaanid, saaxiib wanaagsan ama xubin qoyskaaga ah kaasoo kula nool ama agtaada ku nool.

Ugu yaraan laba qof hakuugu diyaarsanaadaan kooxdaada haddii ay dhacdo oo mid ka mid ah aad la xidhiidhi kari waydo. Kala hadal dadkan qorshayaashaada iyo baahiyahaaga xaalada degdegga ah.

Waa inaad sidoo kale samaysataa liis aad la xidhiidho marka xaalad degdeg ahi timaado. Liiska waa inay ka mid noqdaan kooxdaada taageerada, xubnaha qoyska, dhakhtrakaaga, farmashiistahaaga, iyo saraakiisha ka rogaal celisa xaaladaha degdegga ah ee maxalliga ah.

Tallaabooyinka dheeriga ah ee diyaargarawga:

- Ku diyaarso gurigaaga xidhmada agabka masiibada kuna rido gaadhigaaga.
- Marka laga tago agabka aasaasiga ah ee ay tahay inaad ku ridato, sidoo kale ku darso agabka kale ee gaarka ah ee aad ubaahan tahay si aad u badbaado inta ay caawimadu kusoo gaadhayso.
- Ku keydso agabka aad ubaahan karto inaad qaadato haddii ay waajib noqoto inaad guurto weel si fudud aad u qaadi karo, shandada dhabarka, shandada gacanta lagu laalaadiyo.
- Xidho calaamada tilmaamaysa xaaladahaaga caafimaad haysona liiska daawooyinka iyo xaddiga aad ka qaadato.
- Udiyaar ahow inaad tilmaamo cad oo kooban aad siin karto qofka ku caawinaya marka xaalada degdegga ah lagu jiro kuwanoo ku saaban



sida ugu fiican ee qalabka sida kursiga curyaanka laguugu caawin karo.

- U diyaari xidhmada agabka masiibada xayawaanka rabbaayadda ama xayawaanka kuu adeegaya.
- Haddii aanad gaadhi kaxayn karin, adigoo ka helaya taageero kooxdaada taageerada iyo mas'uuliyiinta maxalliga ah qorshee qaabka aad u guurayso.
- Hubi inaad haysato il koronto oo aad ku dabaysato qalabka caafimaadka.

## **XAYAWAANKA RABBAAYADDA AH MARKA LAGU GUDO JIRO MASIIBOYINKA**

70% kiiba dadka ku nool Vermont waxay guryahooda ku haystaan xayawaan rabbaayad ah. Qorshayaasha masiibada ee bulshadu markastaba ma siin karto daryeel xayawaanka rabbaayadda ah. Sidaa awgeed, waxaa fiican in la sameeyo qorshe xaalada degdegga ah kanoo uu ka mid yahay cunnada loogu talo galay xayawaankaaga rabbaayadda ah.

Hoy-yo badan ayaa hadda hoy siiya xayawaanka rabbaayadda ah - laakiin dhammaan sidaasi ma sameeyaan. Waa inaad heshaa saaxiib ama ganacsi ka baxsan meesha kaasoo hoy siin kara xayawaankaaga rabbaayadda ah haddii aad ubaahato inaad ka gurto gurigaaga.

U samee xidhmada agabka masiibada xayawaankaaga rabbaayadda ah kanoo ay ka mid yihiin cunnada iyo agabka kale ee mihiimka ah.

## **XAYAWAANKA LAGU ADEEGSADO EE HOY-YADA DADWEYNAHA**

Inkastoo Xeerka Dadka Naafoda ah ee Maraykanka (Americans with Disabilities Act, ADA) uu damaanad qaadayo in xayawaanka lagu adeegsado ay la joogi kraan mulkiilayaashooda meel kasta oo dadweyne oo lagu nool yahay (sida hoyga la sameeyo si looga rogaal celiyo masiibo), ADA-du ma xaqiijinayso dhinacyada kale ee daryeelka xayawaanka la adeegasado inta lagu gudo jiro masiibo.

## **XOOLAHA BEERTA**

Daadguraynta beertu waxa ay tahay dhibaato gaar ah. Qorshayn ku habboon ayaa mihiim ah. Daadguraynaha waxaa ugu fiican in lala qorsheeyo sameeyona jaararka, saaxiibada, ururada xoolaha, naadiyada farasyada iyo extension educators.

Go'aami barta loo socdo iyo gaadiidka lagu safraayo ka hor masiibo kasta.

Hubi in xooluhu ay leeyihiin calaamado lagu aqoonsado oo si wacan loo arkayo ahna mid aan hore ubaaba'ayn hubina inay tallaalada oo dhammi udhammaystiran yihiin.

## **KA BADBAADISTA DABKA GURIGA**

Dabku waa dhib khattar ah oo dhanka amniga dadweynaha ah gurigaagu waa halka aad khattarta ugu weyn ugu gali karto. Sannad kasta Vermont gudaheeda, dabku waxa uu dilaa celcelis ahaan 11 qof; 1000 qof ayaa laga daaweeyaa dhaawacyo dab iyo gubasho kusoo gaadhay; ku dhawaadna \$82 milyan oo hanti ah ayaa ku shuf beela.

Si aad naftaada u ilaaliso, waxaa mihiim ah inaad fahamto sifooyinka aasaasiga ah ee dabka.

- Dabku waxa uu u gudbaa si dhakhso ah; ma jiro wakhti si loo urursado waxyaabaha qiimaha leh ama lagu diro taleefan.
- Laba daqiiqadood gudahood, dabku waxa uu noqon karaa mid naftaada khattar galin kara.
- Shan daqiiqo gudahood, guriga dabku waa uu wada qabsan karaa.

## **QALABKA DAREEMA QIIQA**

Qalabka bixiya digniinta marka qiiq baxo oo si sax ah u shaqaynaya ayaa laban laabi kara fursadaha qoyskaagu kaga badbaadayo dab.

- Ku xidh qalabka digniinta bixiya marka qiiq baxo heer kasta oo gurigaaga ah, adigoo raacaya tilmaamaha soo saaraha.
- Ku xidh dibada qolalka adoo ku xidhaya siliga ama gidaarada dushooda (afar illaa 12 inshi adoo kasoo fogaynaya siliga), xagga sare ee jaranjarooyinka dusha ka furan ama xagga hoose ee jaranjarada dusha ka daboolan, iyo kijada ama musqasha agteeda (laakiin haku xidhin gudahooda).
- Eeg ugu yaraan hal mar bishii dabeena baytaryada lixdii biloodba hal mar.

## **KHARIIDADA KA BADBAADISTA DABKA GURIGA**

La sawir khariidad ah gurigaaga iyo guryaha ku hareeraysan qoyskaaga. Aqoonso qalabka dareema qiiqa, dab damiyayaasha iyo meelaha laga baxayo ee ay tahay inaad isticmaasho si aad uga baxsato dabka. Calaamadi goob ammaan ah halkaasoo qoyskaagu ku kulmi doono ka dib marka ay baxsadaan dabka (sida geedka wayn agtiisa).

## **TILMAAMAHA KA BADBAADISTA DABKA GURIGA**

- Hubi in daaqadaha gurigaagu aanay masaabiir ku xidhnayn ama rinji aanu isku xidhin.
- Hubi in biraha amnigu iyo qaababka kale ee ka hortagaya tuuganimada kuwaasoo ka hortaga in daaqadaha dibada laga soo galo in si fudud looga furi karo gudaha.
- Tixgeli inaad iibsato sallaanka lagu baxsado haddii gurigaagu uu hal dabaq ka dheer yahay.

Tilmaamaha Iskulaylinta Xilliga Jiilaalka:

- Ka fogee saddex talaabo/36 inshi/hal mitir qalabka wax kulaylinaya iyo wax kasta oo guban kara - ama raac tilmaamaha soo saaraha.
- Ha ka tagin kulayliyaha gacanta lagu qaado iyo shamacyada; dami kulayliyayaasha ka hor inta aanad seexanin.
- Nadiifi qiiq saaraha iyo hawo mareenada sannadkiiba hal mar. Tuur dambaska qaboobay adigoo ku ridaya weel bir ah oo daboolan.
- Ha isticmaalin dareeraha ku jira qarxisada sigaarka lagu shito, kerosene, shidaalka diesel-ka, ama gasoline si aad dab u shidato.
- Ku keydi gasoline-ta iyo shidaalka wax lagu kulayliyo weel ku habboon adigoo ku keydinaya meel ka baxsan guriga.
- Markastaba isticmaal heerka iyo nooca shidaalka ee ku habboon qalabka wax kulaylinta.
- U xidh qalabka kulaylinta si waafaqsan koodhka iyo tilmaamaha soo saaraha. Waxaa fiican in qalabka uu xidho qof xirfadeeda leh.
- Ku dhawaad 25% dhammaan dabku waxa uu saameeyaa goobaha la dago, cunno karaysa oo laga tao ama qalad uu qof sameeyo ayaa ah sababaha ugu horreeya ee keena.
- U cabitaanka sigaarka qaab taxaddar li'i ku jirto ayaa sababta ugu horraysa ee keenta in dhimashooyinka lagu dhinto dabka.

## **SUMAWGA CARBON MONOXIDE**

Sumawga carbon monoxide-ka (CO) waa khattar dhab ah oo jirta jiilaal kasta. Sumawga CO-ku waa uu ku dili karaa, ukulaylinta qaab aan sax ahayna gurigaagana waa sababta badanaa keenta.

Calaamadaha hor ee sumawga CO-ku waxay la mid yihiin kuwa hargabka (oo kaliya aanay ku jirin xummadu) waxaana ka mid noqon kara madax xanuun, daal, neef qabatin, yalaalugo iyo dawakhaad. Haddii aad ka shakisan tahay inuu kugu dhacay sumawga CO-ku, islamarkaba raadso meel hawo fiican leh. Ka tag gurigaaga oo wac waaxda dabka ee maxalliga ah adoo ka wacaya goob ammaan ah si ay kuu caawiyaan.

Tallaabooyinka looga hortago sumawga CO-ka:

- Ku xidh qalabka dareema CO-ka heer kasta oo gurigaaga ka mid ah.
- Ku xidh qalabka dareema CO-ka qol kasta si la mid ahna dhig meel kasta oo uu yaallo kulayliye aan tuubooyin hawada dibada usaara lahayn.
- Hubi in dhammaan tuubooyinka hawo mareenka ee kulayliyayaashu aanay lahayn wax baraf ah iyo waxyaabaha kale ee awda; Haddii ay awdan yihiin, CO ayaa waxa uu kusoo noqon doonaa gurigaaga.
- Marnaba haku siraadin matoorka dabka dhaliya guriga gudahiisa; ku siraad dibadda meel ka fog daaqadaha iyo albaabada.
- Kulayliyayaasha iyo shooladaha si sax ah hakuugu xidho qof xirfadeeda lihi.

In badan oo waaxaha dab damiska ee maxalliga ahi waxay bixiyaan qalabka dareema qiiqa iyo CO-ka oo bilaash ah ama barnaamijyada ka hortaga dabka.

Sarkaalada dabka iyo amniga dadweynaha waxay ku dhiirrigelinayaan muwaadiniinta inay xasuusnaadaan inay baddalaan baytaryada qalabka dareema qiiqa iyo CO-ka marka ay baddalaan saacadooda gu'ga iyo dayrta. In ka badan 90% kiiba guryaha Maraykanku waxay leeyihiin qalabka dareema qiiqa, laakiin in ku dhow hal meel saddexdii meelood ayaa aan shaqaynayn ama bilaa baytaryo ah.

Si aad uhesho caawimo dheeri ah, waydii waaxdaada dab damiska ee maxalliga ahi inay eegaan halka aad daggan tahay.

## **AMNIGA MATOORKA DABKA DHALIYA**

Marka aad isticmaalayso matoorka dabka dhaliya, waaa mihiim ah inaad raacdo tilmaamaha amniga:

- Raac tilmaamaha soo saaraha marka aad xidhayso iyo marka aad isticmaalayso matoorka dabka dhaliya. Matoorka aan sida saxda ah loo xidhin waxa uu raaci karaa waayirada dabka, isagoo khattar ku keeni kara shaqaalaha korontada.
- Ku isticmaal matoorka dabka dhaliya dibada kana fogee daaqadaha iyo albaabada. MARNABA haku isticmaalin matoorka dabka dhaliya guriga gudahiisa - tanoo ay ka mid tahay gudaha geerashka.
- Daa matoorka dabka dhaliyaa ha qaboobee ka hor inta aanad shidaal dib ugu shubin.
- Ku keydi gasoline-ta iyo dareeraha kale ee qarxi kara meel ka fog matoorka dabka dhaliya, meel kana baxsan gurigaaga.
- Ku xidh qalabka dareema CO-ka gurigaaga hubina in qiiqa kasoo baxaya matoorka dabka dhaliyaa aanu soo galayn qolalka.

- Gali qalabka matoorka dabka dhaliya adiga oo isticmaalaya kaliya fiishta dabka ee dibada loogu talo galay (heavy-duty, outdoor rated cords) oo waayarkeedu ku habboon yahay dabka qalabku u baahan yahay.
- Dami dhammaan qalabka uu dabka siinayo matoorka dabka dhaliya ka hor inta aanad daminin matoorka dabka dhaliya.
- Markasta ka fogee caruurta matoorka dabka dhaliya ee gacanta lagu qaadi karo; qaybo badan oo ka mid ahi waa kulayl waxna waa ay gubi karaan.

## **UDIYAARGARAWGA JIILAALKA**

Vermont gudaheeda, jiilaalka waxaa di'i kara baraf badan cimiladuna aad ayaa ay u qaboobaan kartaa. Barafku waxa uu xidhi karaa waddooyinka waxaana uu sababi karaa in waayarada laydhku soo dhacaan.

Heerkulka jidhka oo hoos udhaca:

Heerkulka dibada ee aadka u hooseeyaa waa khattar haddii aanad dhar ku habboon xidhnayn. Heerkulka jidhka oo hoos udhaca waa xaalad caafimaad oo degdeg ah taasoo dhacda marka qofku heerkul qabow ku dhaco jidhkiisa in badan. Dadka waaweyn iyo caruurta ayaa gaar ahaan unugul. Waxaa mihiim ah in la dhagaysto warbixinaha cimilada loona fiirsado digniinaha cimilada wakhtiga jiilaalka. In si habboon loogu labisto cimiladan ayaa inta badan ah qaabka ugu wanaagsan ee aad isooga ilaalin karto in heerkulka jidhkaagu hoos udhaco.

Kalmadaha Cimilada Jiilaalka

- Roobka barafka ah (freezing rain): Roobka barafka noqda marka uu dhulka soo gaadho, isagoo baraf kudul samaynaya waddooyinka, meelaha la lugeeyo, geedaha iyo waayarada laydhka.
- Yal: Roobka isu baddala dhagxaan baraf ah ka hor inta aanu dhulka soo gaadhin, taasoo sababta in waddooyinku qaboobaan noqdaana kuwa siisiibanaya.
- Talobixinta Cimilada Jiilaalka: Heerkulka aadka uhooseeya, iyo barafku waa mid la filanayo.
- Udiyaargarawga Duufaanka Jiilaalka: Cimilada aadka udaran (sida barafka aadka ubadan) waa macquul inuu da'o maalinta ama labada maalin ee xiga.
- Digniinta qabowga/barafawga: Heerkulka ka hooseeya barafawga ayaa la filanayaa.
- Digniinta Duufaanka Jiilaalka: Xaaladaha jiilaalka ee daran ayaa dhacaya ama dhici doona dhawaan.

- Digniinta Dabaysha Barafka Wadata: Barafka aadka ubadan iyo dabaylaha xooggan waxay keenaan baraf da'aya oon waxba laga arkayn, aragti darro, baraf is dul tuulan iyo hawo aad udaran.

## Amniga Gawaadhida

Taxaddarada amniga gawaadhida ayaa mihiim ah inta lagu gudo jiro jiilaalka.

Ku rido agabka laga xidho cimilada qabow gaadhigaaga haddii ay dhacdo oo gaadhigu kula jabo. Inta lagu gudo jiro cimilo aad udaran, Booliiska Gobolka Vermont waxa ay baddali karaan shaqadooda si ay caawimo xilliga dambe habeenkii usiiyaan dareewalada mootooyinka socda gobolada dhexdooda.

## Tilmaamaha Si Amni Ku Jiro Ukaxaynta Gawaadhida Jiilaalkii

- Eeg cimilada iyo xaaladaha waddooyinka ka hor inta aanad bixin ukaxaysona gaadhigaaga kolba sida cimiladu tahay.
- Aayar soco: Uwadista gaadhiga si dhakhso ah waddooyinka jiilaalkii waa sababta koowaad ee keenta shilalka.
- Ujirso ugu yaraan in saddex gaadhi leeg, si aad masafo fiican oo ku istaagi kartid uheshid.
- Ka nadiifi dhammaan barafka gaadhigaaga ka hor inta aanad safrin.
- Ka warhay barafka madow ee waddada caadiga ah u eeg.
- Haddii gaadhigaagu bilaabo inuu jiiitamo, uceli gaadhiga dhanka uu ujiitamaayo. Waxaa ah fursadaada ugu fiican inaad isjiidashada dib usoo celiso. Haddii aad leedahay bareegyada antilock, si xooggan oo joogto ah u cadaadi. Haddii kale, sidaasi oo kale samee adigoo bamgaraynaya bareegga.
- Haddii aad meel ku go'doonsan tahay inta duufaanka jiilaalka socdo, ku jir gaadhigaaga, soona jeed iskuna day inaad jidhkaaga diiriso. Xattaa inaad lugayso masafo yar inta lagu gudo jiro duufaanka jiilaalku waxay noqon kartaa khattar.
- Istaag meel ka fog waddada inta ugu macquulsan siraadona laydhadhka sheegaya khattarta si aad uyarayso khattarta shilalka.
- Haddii aad gasho baraf tuulan, yaanu iska daarnaan matoorka baabuurku haddii tuubada qiiqa bixisaa ay aasan tahay. Tani waxay keeni kartaa sumawga carbon monoxide-ka (CO).
- Qaado taleefan oo wac 911 haddii xaalad degdeg ahi timaado, laakiin iyaga kaliya haku tiirsanaanin.

## Udiyaari Gaadhigaaga Inaad Ku Kaxayso Jiilaalka

- Ku xidho taayarada jiilaalka.

- Iska eeg nadiifiyayaasha muraayada hore buuxsona biyaha muraayadda hore lagu nadiifiyo.
- Hubi in kulayliyahaaga iyo qaboojiyahaagu shaqaynayaan.
- Hubi in bareegyadaada xaaladoodu fiican tahay.
- Hubi in baytaryada iyo nidaamka dabayntu ay si wacan ushaqaynayaan.
- Qaado silsilada taayarka lagu xidho haddii aad gaadhi xammuul ah oo wayn wadato.

#### Qaado Xidhmada Gaadhiga ee Jiilaalka

- Waayarada dabka gaadhiga loogu qabto (booster cables)
- Laba ama inka badan oo bustayaal ah
- Majarafada barafka iyo kan lagu xoqo barafka
- Toosh iyo baytaryo dheeri ah
- Maryo dheeri ah: koofiyad, galoofisyada gacanta, parka iyo kabaha kabaha laga dul xidho ama buudh haddii ay tahay inaad lugayso si aad caawimo uhesho
- Cunno kaalorigeedu sarreeyo oo aan hore uxumaanayn sida nacnac, midho qassaacadaysa oo ku jira weel blastik ah oo adag
- Ciid ama jeexyo roog ah si aad isjiidad uhesho
- Biyo lagu maydho muraayada hore oo dheeri ah iyo ka hortagga qaboojinta
- Ifayaasha ama milicsadayaal (flares or reflectors)

Si aa u hesho xog ku saabsan safarka iyo khayraadka inta lagu gudo jiro cimilo khattar ah booqo: <https://vtrans.vermont.gov/operations/winter>

### **CUDURKA DALAL BADAN SAAMEEYA**

Cudurada dalalka badan saameeya waa cudur ka dilaaca dhowr dal kaasoo saameeya tiro badan oo dad ah. Cudurada dalalka badan saameeya waxaa badanaa sababa fayrasyada, kuwaasoo si fudud ugu kala gudbi kara dadka.

#### Qorsha Udejinta Cudurka Dalal Badan Saameeya

- U diyaargaraw suurtagalnimada ah in la xidho dugsiyada, goobaha shaqo iyo xarumaha bulsho. Samayso qorshe aad ku daryeelayso caruurta kulana xidhiidh dadyawga kale adigoo isticmaalaya internet-ka ama taleefanka.
- Diyaarso waxa adiga iyo qoyskaagu aad u baahan kartaan si aad ujoogtaan guriga dhowr maalmood ama todobaad. Tani waxaa ka mid ah cunnada sida bariiska ama badeecada qassaacadda ku jirta, biyaha iyo agabka wax lagu nadiifiyo.
- Ku keydso xaddi daawooyinka lagu qoray ah oo kugu filan. Hayso daawo si aad uqaadato haddii aad xanuusato, daawooyinkan oo ay ka

mid yihiin kuwa xanuunka iyo xummada, heerkulbeega, istiraasho, gacmo nadiifiye, maaskaro, iyo caymiskaaga caafimaadka iyo xogta lagala xidhiidhaya dhakhtarkaaga.

- Ka fikir sida aad u daryeelayso dadka qoyskaaga ka midka ah kuwaasoo baahiyo gaar ah leh haddii adeegyada taageeradu aanay diyaar ahayn.
- Yaree faafitaanka jeermiska kana hortag caabuqa:
  - Ku maydh saabuun iyo biyo gacmahaaga si joogto ah ugu yaraan 20 ilbidhiqsi.
  - Ku dabool istiraasho afkaaga marka aad qufacayso iyo hindhisayso.
  - Joog guriga oo ka fogow dadyawga ka le haddii aad xanuusato.

La soco xogta ugu dambaysay iyo hagitaanada ku saabsan cudurka adigoo kala soconaya barta Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ee [cdc.gov](http://cdc.gov).

Si aad xog dheeri ah u hesho, booqo barta Waaxda Caafimaadka Vermont ee: [healthvermont.gov](http://healthvermont.gov)

## **GO'ITANADA KORONTADA**

Dhulka miyiga ah iyo duufaanada kusoo noqnoqda Vermont ayaa keena in korontadu go'go'do.

Tilmaamaha si aad Amnigaaga Usugto marka Korontadu Go'do

- Haddii aad tahay qof weyn ama qof baahiyaha gaarka ah leh, la xidhiidh shirkada korontada maanta si aad ugu wargalisid baahiyahaaga marka korontadu go'do.
- Ka war hel dadka waaweyn marka korontadu go'do.
- Hakuu diyaar ahaadaan baytaryo, toosh iyo baytaryoda raadiyaha.
- Haddii la filaayo in korontadu go'naato wakhti dheer, ka raadso hoyo meel kale haddii ay cimilada dibadu qabawdahay. Ha sugin inta wakhtigu xilli dambe noqonayo. Wac Vermont 2-1-1 si aad u hesho xogta hoy-yada.
- Wac shirkada korontada si aad uga warbixiso korontada go'day.
- Marnaba ha taabanin waayar laydh oo soo dhacay ama waxkasta oo uu taabanayo waayarkaasi waayo waxa uu sababi karaa inay korontadu kugu dhagto oo ku disho. Uqaado waayar kasta oo laydh inuu koronto leeyahay.
- Naftaada kulayli. Haddii ay qabawtahay, wax huwo oo ku dabool madaxaaga, gacmahaaga iyo lugahaaga. Dhowr lakab oo maryo khafiif ah oo isi saaran ayaa badanaa ka fiican hal shay oo culus.



- Eeg dhammaan agabka iyo qalabka xaalada degdegga ah si aad uhubiso inay diyaar yihiin. Cunnadu waxay qabaw ahaataa 36 illaa 48 saacadood haddii qaboojiyuhu buuxo albaabkuna u xidhan yahay. Haddii qaboojiyuhu kaliya badh ahaan buuxo, cunnadu waxay qabaw ahaataa illaa 24 saacadood. Hilibku waxa uu sii qaboobaadaa in ka badan badeecada duban. Isku day inaanad furin qaboojiyahaaga ama tallaajaddaada marka korontadu go'do haddii aanay baahi uqabtaa jirin.
- Ka saar fiishta ama dami qalabka si otomaatig ah u siraadmaya marka korontadu soo noqot.
- kuwani waxaa ka mid ah foornada, kulayliyayaasha elekterigga ah, qaboojiyaha ac-ga, shooladda (electric ranges), biyo kulayliyayaasha iyo qalabka kale. Haddii hal mar dhowr qalab wada siraadmaan, waxay culays saari karaan korontada guriga.
- Ha isticmaalin kulayliye kerosene ku shaqeeya oo aan lahayn tuubooyin hawada dibada usaara.
- Ha u isticmaalin shoolada gaasta ku shaqaysa inaad gurigaaga ku kulayliso.
- Haddii aad isticmaalayso matoorka dabka dhaliya, hubi in kaliya aad ku isticmaasho dibada. Matoorka dabka dhaliya oo aan si wacan hawada dibada ugu saarayn waxa uu keeni karaa in sumawga carbon monoxide-ka (CO) iyo dhimasho.
- Hubi in matoorka dabka dhaliya si wacan u rakiban yahay; matoorka dabka dhaliya oo aan si sax ah urakibnayn waxa uu raaci karaa waayarada dabka, taasoo khattar ugalinaysa shaqaalaha korontadu in dabku ku dhago.

## **DAADADKA**

Sidii masiibadii taariikhiga ahayd ee Tropical Storm Irene ee 2011, daadadku waa ay dhici karaan waana ay ka dhacaan sannadka oo dhan Vermont. Barafka sida dhakhsiyaha u dhalaalaya iyo barafka celinaya socodka biyaha ee jiilaalka iyo gu'ga, iyo roobabka aad ka ubadan ee xagaaga iyo dayrta ayaa keena in wabiyada iyo iliiladuhu fatahaan. Taasi waa sababta ay mihiimka utahay in loo diyaar ahaado daadadka sannadka oo dhan.

### Kalmadaha Daadadka

- Dusha Kala socoshada Daadka: Inay daadad dhacaan ayaa suurtoagal ah. Digniinaha waxaa soo saara Adeegga Cimilada ee Qaranka (National Weather Service, NWS) 12 illaa 36 saacadood ka hor dhacdo ay suurtagal tahay inay dhacdo.

- U diyaar Garawga Daadka Lama Filaanka ah: In daad lama filaan ahi dhaco ayaa suurtoagal ah. U diyaar ahoow inaad u gurto dhul jooggiisu sarreeyo. Daadka Lama Filaanka ahi waa uu dhici karaa iyadoon digniin hore jirin.
- Digniinta Daadka: Daadad ayaa socda ama dhawaan ayay dhici doonaan. Haddii lagu talo bixiyo inaad gurto, sidaasi samee islamarkaba.
- Digniinta Daadka Lama Filaanka ah: Daad lama filaan ah ayaa socda. Raadso dhul sare islamarkaba kana fogow marinada biyaha iyo janbiyada biyo mareenada.

#### Tilmaamaha Ka Badbaadista Daadadka

- Haddii aad la kulanto daad, ha isku dayin inaad lug ama gaadhi kaga gudubto.
- La socio Warbixinaha Warbaahinta.
- Weydii saraakiisha maxalliga ah in hantidaadu ay ku taal meel daad mareen ah ama goob khattarteedu sarrayso. khariiradaha daadadku waa ku diyaar inta badan xafiisyada ama goobaha maamulka degmo.
- Dhagayso sarkaalada Amniga Dadweynaha ee heer gobol iyo federaal ugana rogaal celi tilmaamohooda ay kugu haggayaan sida ugu dhakhsiyaha badan.
- Ogsoonow wadiiqooyinka ee aad uga baxsan karto daadka, hoyada dadweynaha, iyo halka laga helayo dhul sare. Marka daad lama filaan ahi dhaco, waxa aad u baahan kartaa inaad raadsado dul sare adigoo lug ku raadsanaya sida ugu dhakhsiyaha badan.
- Hubi oo xaqiiji in gurigaagu yahay diyaar. Marka ay suurtoogalka tahay, yaree waxyeelada kaaga imanaysa daadka guriga soo gala ee xaddidan adigoo kor uqaadaya weelasha iyo walxaha uu waxyeelayn karo.
- Ku adkee tanagyada shidalka meel si aanu daadku uqaadin, tanoo ku keeni karta khattar dhanka amniga iyo deegaankaba ah gudaha iyo dibada gurigaaga.
- Udiyaar garow inaad damiso korontada gurigaaga soo galaysa marka ay jiraan biyo taagani, biraha laydhka oo soo dhacay, ama ka horba inta aydaan ka guurin guriga. Baro sida si ammaan ah loogu xidho gaasta iyo biyaha.
- La xidhiidh wakiilkaaga caymiska ama dawlada hoose si aad ugala xaajooto caymiska daboolaya daadka. Waxyeelooyinka uu sababo daadku laguma daboolo siyaasadaha caymiska ee caadiga ee mulkiilayaasha guriga.

Si aad uhesho xog dheeri ah, booqo: [www.weather.gov/safety/flood](http://www.weather.gov/safety/flood)

## **KULKA AADKA USARREEYA**

Kulku waxa uu sababi karaa xanuun khattar ah. Maalmaha aadka ukulul, heerkulka jidhku aad ayaa uu kor ugu kici karaa, tanoo khattar aad usarraysa kuu galinaysa xanuunada khattarta ah ee kulka, tanoo ay ka mid tahay fuuqbaxa kulka ka dhasha iyo miyir doorsoonka uu keeno tanoo ah xaalad naftaada khattar galin karta). Wakhtiyadan inta lagu gudo jiro, waxaa mihiim ah inaad qaado tallaabooyin si aad isu qaboojiso si aad u ilaaliso badqabka naftaada, ta qoyskaaga iyo xayawaankaaga rabbaayadda ah.

Tilmaamaha Kulka Aadka Usarreeya:

- Is qabooji. Ku jir gudaha guriga, halkaasoo ac-gu ka siraadan yahay (hadday suurtoagal tahay), ama meelaha qabaw ee guriga sida dabaqa dhulka hoostiisa ama dhismaha dadweynaha ee leh ac-ga (sida maktabada, dukaanka laga adeegto). Xidho dharka fudud, midabkoodu cad yahay kaana ballaadhan.
- Qabooji Gurigaaga. Ku dabool daahyada midabkoodu cad yahay si aad uga hortagto inay kuusoo gasho cadceeda subaxii iyo galinka dambe. Xidh daaqadaha maalintii marka ay dibaddu ka kulashahay gudaha. Yaree isticmaalka aad isticmaalayso shoolada, foornada iyo qalabka kale ee kulku ka dhasho.
- Biyo cab. Cab biyo ka badan inta aad caadi ahaan cabto, gaar ahaan haddii aad jimicsanayso ama aad dibadda ubaxayso.
- Iska cab biyaha-oo ha sugin inta aad harraadka dareemayso. Ha cabbin alkohool iyo caffee.
- Jidhkaaga xaaladiisa la soco. Is daji. Yaree shaqada aad dibadda ku qabanayso iyo jimicsigaba sameena waxqabadyadan kaliya wakhtiyada qabow ee maalinta. Haddii aad xanuun dareento, codso caawimo. Jooji waxa aad qabanayso haddii aad dawakhaad dareento ama dareento inaad sii tamar darraynayso. Kulku waxa uu kugu kicin karaa xanuunada qofka muddada dheer haya.
- Ha noqon qaf qariib ah. Ka war hel dadkaaga aad jeceshahay iyo jaararkaaga, gaar ahaan haddii ay yihiin dad waaweyn ama ay qabaan xanuunada mudda dheer qofka haya.
- La Soco Xogta. La soco warbixinaha cimilada maxalliga ah iyo wararka, booqona Adeegga Cimilada ee Qaran adigoo ka galaya barta: [www.weather.gov](http://www.weather.gov)

## **LAMBARADA TALEEFANKA EE MIHIIMKA AH**

Khadka tooska ah ee Xakamaynta Sumowga ee New England: 800-222-1222

Xafiisyada Guud ee Booliiska Gobolka Vermont: 800-862-5402

Adeegga Cimilada ee Qaran ee Burlington: 802-862-2475

Adeegga Cimilada ee Qaran ee Albany: 800-239-2123  
Hay'ada Maaraynta Xaaladaha Degdegga ah ee Federaalka ah (FEMA) -  
Xogta Caymiska ee Daadadka: 800-964-1784  
Vermont 2-1-1 (tixraaca iyo xogta bulshada): 211 or 866-652-4636  
American Red Cross: 800-464-6692