



UK Health
Security
Agency



Ka gulayso kulaylka: badqabka cimilada kulul

Buug-yaraha si
Fudud loo Akhriyo



Ku saabsan cimilada kulul



Cimiladeennu way sii kululaanaysaa. Bishii Toddobaad 2022, heerkulku wuxuu gaaray 40°C markii ugu horreysay.



Cimilada kulul waxay dadka ka dhigi kartaa kuwo aan caafimaad qabin. Waxay sidoo kale ka sii dari kartaa dhibaataada caafimaad ee jirta.



Waxay sidoo kale sababtaa:

- daal kulayl
- kulayl daran



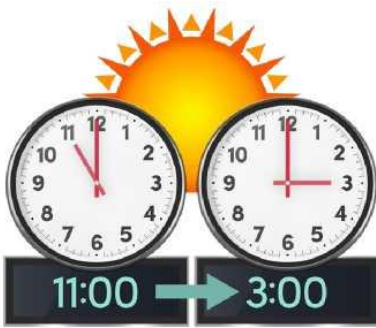
Diyaar noqo. Daawo wararka iyo saadaasha cimilada si aad u hesho macluumaad.

Naftaada ka ilaali qorraxda



Waa muhiim inaad iska ilaaliso inaad aad u kululaato.

Waa kuwan waxyaabo aad sameyn karto:



- Hadh ku hay inta u dhaxaysa 11 subaxnimo iyo 3 galabnimo



- Xiro dhar dabacsan, koofiyad ballaaran iyo muraayadaha qorraxda

- biyo badan cab, oo ha cabbin khamri aad u badan



- isticmaal kareem qorrax oo badan

Hubi in dhalada ay ku qoran tahay **30+ UPF**. Tiro ka weyn 30 ayaa ka sii fiican.

Sidee loo qaboojiyaa



Haddii aad u kululaato, waxaa jira waxyaabo aad sameyn karto si aad u qaboojiso:

- u guur meel ka qabow
- Iska bixi dharka dheeraadka ah, sida jaakad ama sharaabaad
- Cab cabitaanno qabow ama cun jalaato baraf ah
- ku buufi maqaarkaaga biyo qabow
- Baakad qabow geli gacmahaaga hoostooda ama qoortaada gadaasha
- xidh daaqadaha ama daahyada kasta oo u jeeda qorraxda



Dadka halista ku jira



Dadka qaar ayaa u badan inay xanuunsadaan cimilada kulul awgeed.

Dadka ku jira kuwa:

- da'doodu ka weyn tahay 65 sano



- waa 5 sano jir ama ka yar yihiin

• leedahay xaalado caafimaad oo muddo dheer ah



- kaligood nool yihiin, hoy la'aan yihiin, ama u baahan yihiin caawimo si ay isu daryeelaan

- Dadka qaba xusuus xumo (dementia), Dhibaatooyin caafimaad maskaxeed, Khamri ama daroogo ku xadgudub / ku tiirsan



- guriga ayay joogaan inta lagu jiro qaybta ugu kulul maalinta

Daalkii kulaylka



Daalka kulaylku waa marka jidhku aad u kululaado. Badanaa ma aha xaalad degdeg ah.

Calaamadaha daalka kulaylka



- Dareemida daal, daciifnimo ama miyir beel.

- madax xanuun

- murqaha oo xanuuna

- xanuun dareemid ama xanuunsan

- dhidid badan

- haraad daran



Is qabooji sida ugu dhakhsaha badan ee aad awooddo.

Raac talooyinka ku yaal bogga 4aad.



Haddii qofku uusan qaboojin, daalka kulaylku wuxuu isu beddeli karaa istaroog kulayl.

Kuleyl daran



Kuleylka daran wuxuu dhacaa marka jirku uusan qaboojin karin. Waxay noqon kartaa mid aad khatar u ah.

Calaamadaha istaroogga kulaylka daran



- jahawareer
- la'aanta isku-dubaridka, tusaale ahaan, inay ku adkaato inaad socoto ama aad wax soo qaaddo

• garaaca wadnaha oo degdeg ah ama neefsasho



- maqaar kulul, laakiin dhidid ma jiro
- suuxdin



999

Tani waa xaalad degdeg ah!

Wac 999!

Kadib, isku day inaad qofka qaboojiso.

Markaad dabaalanayso, iska ilaali oo badbaado ahaaw



Ku dabaalashada badda, webiyada ama harooyinka waxay u ekaan karaan hab wanaagsan oo lagu qaboobo. Waxay sidoo kale noqon kartaa khatar!



- Raadi calaamadaha digniinta, oo kaliya ku dabaal meesha ay joogaan badbaadiyeyaal



- Ha ka dabaalanin meel ka baxsan xeebta
- Weligaa ha dabaalan ka dib markaad khamri cabto
- get out as soon as you feel cold - open water can give you cold water shock



- xidho jaakadda badbaadada haddii aad doon ku jirto ama kalluumeysanayso
- had iyo jeer la dabaalan qof kale si aad isu caawin kartaan

Caawin iyo talo



Xiriirinta macluumaadka caafimaadka

[Kuleylka la dagaal](#)

[Daalka kulaylka iyo istaroogga kulaylka](#)

[Kreeymaha qoraxda iyo badbaadada qoraxda](#)

[Ilmahaaga ka ilaalinta kulaylka iyo qoraxda](#)



Xiriirinta macluumaad dheeraad ah iyo taageero

Caafimaadka Dhimirka: [Maskax kastaa waa Muhiim](#)



Haddii aad ka walwalsan tahay saaxiib, deris ama xubin qoyskaaga ah: [la xiriir golaha deegaankaaga](#)



ROYAL
LIFE SAVING
SOCIETY UK

Dabbaal ammaan ah:
[Ururka Badbaadinta Nolosha Boqortooyada](#)