

Talooyin Ku-saabsan Biyaha Ammaanka ah oo Qoysaska La Siinayo

Fuli dabagal uu qof weyni samaynayo

- Mar-kasta oo ay suuragel tahay, waxaad ku dabbaalataa meelaha ay ka jiraan naf-badbaadiyayaasha keliya.
- Marka ay ilmahaagu joogaan meel ay biyo ka jiraan ama ay biyo ka dhawyihiin si foajignaan leh ula soco xaaladda ilmahaaga. Mar-welba ilmahaaga kala soco meel aad ka gaadhi karaysid.
- Marka ay jiraan kulamo bulsho, dadka waa-weyni kaltan ha u galaan ilaalinta carruurta. Marka ay jiraan hawlo biyaha iyo daadihinta doomaha (boats) la xidhiidha ay jiraan ama marka aad ilaalinaysid carruuraha jooga meelo ay biyo ka dhawyihiin abid khamri ha cabbin.
- Waxaad diyaarsataa inu hoggaansanaataa shuruucda ammaanka.

Gasho jaakeetka naf-badbaadinta

Xataa haddii adiga ama ilmahaagu aad garanaysaan sida loo dabbaasho, waa dadka waa-weyn, carruurta iyo da' yartu ay mar-walba gashadaan jaakeetka naf-badbaadinta:

- Marka aad saarantihiin doon, ama tuubbooyinka shaagagga (inner tube)
- Marka aad ku dabbaalanaysin biyaha furan ee sida haraha, wabiyada ama bad-weynta
- Marka aad ku ciyaaraysaan biyaha gudihisa ama meelaha ay biyuhu ka dhadhaw yihiinu dhaw biyaha iyo marka ay carruurta ku ciyaarayaan meelaha goobaha xeebaha (carruurta yar-yar)



U-firso jaakeet nololeed kasta si aad u habsii inay ansixisay Ilaalinta Xeebaha Mareykanka (U. S. Coast Guard).

Baro sida loo dabbaasho

- Haddii aanad dabbaasha si wanaagsan u garanayn, waxaad raadsataa qof dabbaasha ku bara. Waxaad barataa sida biyaha loo dul sabbeeyo iyo sida biyaha loo dhex socon lahaa ugu yaraan 10 daqiiqo.
- Waxaad hubisaa in uu ilmahaagu dabbaasha baranayo. Sanad-welba sii wanaaji kartida dhinaca dabbaasha ee ilmahaaga.
- Waxaad hubisaa casharrada laga bixiyo barkadda dabbaasha ee goobtaada ku taalla ama xeebta naf-badbaadinta.

Biyaha garo

- Waxaad hubisaa in ayu biyuhu gaadhi waddida ay ammaan u yihiin. Haddii aad shaki ka qabtid biyaha gaadhi ha dhex marin ama ha ka boodin.

Talooyin Ku-saabsan Biyaha Ammaanka ah oo Qoysaska La Siinayo

- Waxaad iska ilaalisaa biyaha uusa korkoodu sinayn ee wabiyada iyo bad-weyn ee u muqdaa in kacsan yihiin ama mawjado leh iyo jawiga hawada ee isbeddalaya.
- Waxaa ogaataa oo aad ka digtoonaataa in biyaha qabow ay qofka dili karaan, xataa xilyada jiilaalka ee ay hawdu kulushahay. Xaddii aad dhaxmoonaysid ama aad daal dareensantahay xeebta joog oo ku naso.
- U hoggaansanow dhammaan calaamadaha ammaanka iyo callamada digniinta.

Garo waxaad samayn lahayd xilliyada ay xaaladda gurmada ahi jirto

- Baro CPR-ka ilmaha iyo dadka waa-weyn.
- Waxaad soo qaadtaa taleefoonka gacanta ama waxaad gartaa sida u heli kartid taleefoonka ugu dhaw ee aad isticmaali karaysid.
- Baro sida aad nafta dadka kale u badbaadin lahayd adiga oo aan naftaada helis gelinayn.
- Marka ay xaalad gurmada ahi jirto wac taleefoonka dial 911.

Barashada arrimo dheeraad ah

- Xogta ammaanka ee ku saabsan sida carruurta looga ilaalin karo in ayna biyaha ku muquran (ku dhex dagin) ee ku jirta shabakadda internetka ee ah www.seattlechildrens.org/dp
- Xanneenayaha ilmahaaga

Seattle Children's ayaa macluumaadkan ka dhigi doonta in lagu helo qaabab duwan marka la weydiisto. Uga wac Isgaarsiinta Suuqaynta (Marketing Communications) halkan 206-987-5205 ama 206-987-2280 (TTY).

Waraaqdan ayay dib u eegeen shaqaalaha rug-caafimaadeedka Seattle Children's. Hase yeeshee, waxyaabaha u bahaanyahay ilmahaagu ayaa ah kuwo gaar ah. Ka hor intaadan ficil qaadin ama isku hallayn macluumaadkan, fadlan la hadal bixiyaha daryeelka-caafimaad ee ilmahaaga.

© 2003, 2007, 2010 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Dhammaan Xuquuq Dhowran.

7/10
CE423SO