



Is qaboojin ku jir. Wakhti ku qaado meelaha leh air-condition-ka (qaboojiyaha/mukayifka).

Ogow calaamadaha duxda kulaylka: dhidid badan, qabow iyo jileeca maqaarka, dawakhaad, lallabbo, murqo xanuun.

Si joogto ah u cab biyo, ka fogow waxqabadka culus, iyo isticmaal kareemka ka hortaga qoraxda.

## MA OGTAHAY?

- Inta lagu jiro muddooyinka kulaylka daran, Dadka aan heli karin meel air-condition/mukayif/qaboojiye leh waxay khatar ugu jiraan daalka iyo istaroorogga (stroke) kuleylka ka yimaada.
- Jirka aadamiga wuxuu lumin karaa biyo badan maalmaha kulul. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad cabto biyo ka badan intii caadiga ahayd si aad u sii ahaato fuuqbax la'aan.
- Gubashada-qoraxda waxay ka sii dhigeysaa wax adag in aad qaboobdo. Marso kareemka ka hortaga qoraxda iyo iska ilaali inaad qoraxda hoos joogto. Haddii aad joogto dibedda, raadso meelo har leh.
- Dadka waxaa ku dhici kara fuuqbax marka lagu jiro cimilada aadka u kulul. Qof kasta oo suuxo ama si xun ugu gubto qoraxda wuxuu ugu jiraa halis dheeraad ah fuuqbaxa iyo waa inuu helaa daryeel caafimaad oo degdeg ah.

## KHAYRAADKA

**1** Hoyga dadka guri la'aanta ah ee xaaladdaha deg-degga ah waxay furan yihiin 24 saacadood maalintii ee meesha Boston marka lagu jiro wakhtiga kulaylka daran.

**2** Is qaboojin ku jir. Raadso xarumaha isku qaboojinta ee dadweynaha, barkadaha dabaasha ee dadweynaha, barkiyada, xeebaha, iyo Maktabadaha Dadweynaha ee Boston.

**3** Isku qabooji Xarunta Hawlgelinta ee BPHC (BPHC Engagement Center) ee Southampton Street.

Wixi macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan khayraadka, wac 3-1-1 ama booqo website-kayaga [boston.gov/heat](http://boston.gov/heat)