

Bolol: Dhibaatooyin iyo Xalin

Release Date: Jul 29, 2023

Haddii gurigaaga daad maray, bolol ayaa jiri kara wuxuuna keeni karaa halis caafimaad. Waad ka arki kartaa ama ka urin kartaa bolol dharka, darbi qalalan ama alaabta guriga, wuxuuna ku qarsoonaan karaa gadaasha sheyaasha sida saxxada, agabka la isticmaalo ama darbiyada. Qalalin gurigaaga iyo saaris sheyaasha biyuhu-waxyeeleeyeen ayaa ah tallaabada ugu muhiimsan ee lagu dayactiro waxyeelo bolol.

Bolol Wuxuu Sababi Karaa:

- **Haliso Caafimaad:** Unugyada bololka waa noole il-maqabato ah kuwaas oo sabeeya hawada kuna sababi kara xasaasiyad, neef, infekshano, iyo dhibaatooyinka kale ee neef-mareenka. Bolol wuxuu qofwalbo ku sababi karaa xaalado caafimaad - laakiin dhallaanka, caruurta, dadka waaweyn iyo kuwa nidaamkooda difaac hooseeyo ayaa heleeli kara ka-falcelino daran. Dadka qaba dhibaatooyinka neefta sida neef ama nidaam difaac hooseeya waa iney ka fogaadaan bolol.
- **Waxyeelada dhismo:** Waa macquul in la yeesho waxyeelo bolol xitaa haddii aadan lahayn waxyeelo muuqata oo kale. Haddii gurigaagu bolol leeyahay, wax walbo oo sumooway waa in la nadiifiyaa oo la qalajiyaa. Sheyaasha aan si habboon loogu nadiifin karin looguna qalajin karin 24-48 saacdood gudahood waa in la hooraa, ay ku jiraan agabka dhismaha iyo hanti shakhsiyeed. Caruurta waa ineysan ka qeybqaadan shaqo nadiifin ee musiibo.

Sidoo Ioo Saaro Bolol

Saaris bolol iyo dayactir guri way adkaan karaan ama xalis noqon karaan, sidaa darteed waxaa ugu fiican in caawin laga helo xirfadle. Haddii ay noqoto in adigu aad saartid bololka, raac tallaabooyinkan:



FEMA

- **Xiro Agabka Difaaca:** ookiyaal ama maaskaro indhaha difaaca, maaskarada wajiga ee wax shaandheysa (sida neef-dusiyaha N95), galoofyo, shaar gaco-dheer ah, surwaal dheer, iyo kabo buud biyu galin ayaa kaa caawin kara inaad is-gaarin bolol.
- **Qalaji Dhismaha:** Nafiifi oo qalaji dhismaha sida ugu dhakhsaha badan ee macquulka ah. Haddii gurigaagu firaaqo ahaa dhowr maalmood, fur albaabada iyo daaqadaha si aad hawada guriga banaanka ugu soo dayso ugu yaraan 30 daqiiqo kahor intaadan wakhti dheer joogin. Fur albaabada gudaha ah, gaar ahaan armaajooyinka iyo qololka gudaha ah. Fur qaanadaha jikada iyo albaabada yaryar ee musqusha, oo ku masax ku nadiifi saabuun iyo biyo. Markay korontadu tahay mid ammaan ah, isticmaal marwaaxado iyo huuriyaal si hawada u wareegto ayana qoyanka u saaraan. Ku meelee marwaaxadaha si ay hawada uga saaraan albaabada iyo daaqadaha. Hala baaro nidaamkaaga kululeyn, naacow-siiye, iyo hawo-bedele *kahor* inta aadan daarin si aysan bolol ugu faafinin gurigaaga.
- **Saar Dhammaan Agabyada Sumeysan:** Saar oo hoor wixii qoyanaa aanan si dhamestiran loo nadiifin karin loona nadiifin karin.
- **Nadiifi:** Ku nadiifi saabuun iyo biyo. Saar dhammaan bololka aad aragtid. Qalaji isla markiiba. Ha isku qasin walxaha nadiifin. HA ISKU qasin biliij iyo amoonia - sidaa haddii la sameeyo waxey abuureysaa uumi sumeysan. Kadib markaad dhameysid nadiifinta guriga, qubeyso oo dharkaaga bedel sida ugu dhakhsaha badan ee macquulka ah si aad uga fogaatid inaad bolol u qaadid gurigaaga hadda ku noosahay.
- **Isku-diyaari inaad Dayactirtid:** Rinji-marin iyo koolo ku dhayid kama hortaggi doonaan bolol inuu koro. Xagaaji dhibta qoyanka iyo biyaha si dhamestiran oo nadiifi dhammaan bololka kahor inta aadan rinjiyeyn ama kooleyn. Saar dhammaan bololka oo sifeey meel kasta oo bolol ku jirey kahor intaadan bilaabin dayacatirada.

Codso Gargaarka FEMA

Haddii ay macquul tahay, **ka qaad sawiro waxyeelada** kahor inta aadan bilaabin dayactirada gurigaaga. **Ilaalso risiidhyada** dhammaan kharashaadyada dayactir si aad u tustid baaraha FEMA - waxey tani xaqiijin doontaa iney qabaan diiwaanka ugu saxsan ee waxyeeladaada iyo kharashaadyada loogu talagalay warbixintooda.



FEMA

Si loo codsado gargaar, ka wac FEMA Leenka-Caawinta 1-800-621-3362, booqo [DisasterAssistance.gov](https://www.fema.gov/disaster) ama lasoo dag [Apka FEMA](https://www.fema.gov). Haddii aad isticmaashid adeega isku-duwida sida adeeg isku-duwid muuqaal (VRS), adeeg taleefon ee qoraal leh ama waxkale, usii FEMA taleefonkaaga adeegaas markaad codsaneysid.

Caawinta waji-ka-wajiga ah, booqo Xarun Kasboo-kabasho Musiibo, halkaas oo takhasusyahanada FEMA kaa caawin karaan codsiyadaada, ka jawaabi karaan su'aalo ugudbino u bixin karaan agabyo. Si aad u heshid xarun kuu dhow, booqo [fema.gov/drc](https://www.fema.gov/drc).

FEAM waxaa ka go'an inay xaqiijiso gargaar musiiibo ay weheliso sinnaan, takoor la'aan si ku salaaysan midab, kalar, diin, dhalasho, jinsi, da', naafanimu, garashada Ingiriiska, ama xaalad dhaqaale. Ka badbaade kasta ee musiibada ama xubin bulshada ah ayaa lasoo xiriiri karta Xafiiska Xuquuqda Rayidka ee FEMA haddii ay dareemaan iney yihiin dhibane takoor. Xafiiska Xuquuqda Rayidka ee FEMA waxaa lagala soo xiriiri karaa si bilaash ah 833-285-7448. Waxaa diyaar ah hawlwadeeno dhowr luuqadood ku hadla.

