

U Diyaarsanida Masiibada ee Shakhsiyaadka iyo Qoysaska

Wax badan kaga ogow xogsidayaasha la xiriira:

- U Diyaargarawga Guriga
- Saadka Xaaladda Gurmada
- Ku Xirnow

Macluumaad dheeraad ah, booqo Take5toSurvive.com

Ammaanka Dadwaynaha

Xaaladaha Degdegga ah: 9-1-1

Xaaladaha Aan Gurmada Ahayn: (503) 629-0111

Magaca iyo Taleefanka Dadka Lala Xiriira Xaaladda Gurmada:

Dad lala xiriira ee meel aagga ka baxsan deggan:

Dugsiga/Daryeelka Maalintii:

Dhakhtar:

Daris:

Diyaar ma u tahay masiibo? Naftaada waydii:

- Waa maxay halisaha saamayn kara gurigayga, goobta shaqada, ama dugsiga?
- Ma awoodaa inaan helo digniino haddii xaalado halis ah ay yimaadaan?
- Ma la xiriiri karaa qoyskayga iyo saaxiibaday haddii nidaamyada isgaarsiinta kala go' ku yimaad?
- Ma haystaa saadka xaaladaha gurmada ee aan u baahanahay si aan u badbaado?
- Dadka aan la noolahay ma ogyihiin waxa la sameeyo xaaladda gurmada ah?



Wax ka Baro Halisaha

Waxa jira haliso badan Degmada Washington kuwaasi oo naftaada khatar galin kara ama waxyeello u gaysan kara gurigaaga ama goobta shaqada. Waxaynu halis ugu jirnaa duufaanaada jiilaalka, duufaanaada dabaysha, fatahaado, dhulgariiro, cudurro dillaaca, iyo waxyaalo kale. Waxa badan ka baro adigoo fiirinaya khayraadkan:

- Web-beyjka Halisaha ee Maamulka Xaaladda Gurmada ee Degmada Washington: washingtoncountyor.gov/emergency/hazards
- Xogsidayaasha Take 5 ee Halisaha Degmada Washington, Cimilada Daran ee Xagaaga iyo Jiilaalka, U Diyaarsanida Dhulgariirka

Xogogaal Ahaw oo Dadka ku Xirnow



Xogogaal ahaw. Yeelo qaab aad ku hesho digniinaha si aad si dhakhso ah tallaabo u qaadi karto marka masiibo dhacdo.

Marka guriga

- Raadiyowga cimilada ee NOAA ayaa kaaga digi kara wixii xaalad gurmada ah ee ka dhacaysa aaggaaga
- La soco warka maxalliga si aad u hesho macluumaadka xaaladda gurmada.

Inta aad socoto

- Digniinaha ku hel taleefankaaga casriga ah. Iska diiwaangali PublicAlerts.org. Sidoo kale waxaad soo dejisan kartaa app-ka Everbridge, oo bilaash ah!

- La soco raadiyowga maxalliga ah ee 91.5 FM (OPB) ama xarunta warka ee aad doonto si aad u hesho macluumaadka xaaladda gurmada.

Dadka ku xirnow.

Yeelo qorshe isgaarsiineed si aad ugu xirnaan karto saaxiibada iyo qoyska haddii masiibo kala go' ku keento nidaamyada isgaarsiinta.

1. Macluumaad ururso

Meel ku qoro lambarada taleefanada iyo cinwaanada iimeylada ee:

- Cid kasta oo guriga kugula nool
- Qoyska iyo saaxiibada deegaanka kula deggan

Be informed and connected, continued

- Cid aad la xiriirto shaqada, dugsiga, daryeelka ilmaha, iyo daryeelayaasha

2. Samayso cid aad la xiriirto oo meel aagga ka baxsan deggan

Dooro saaxiib ama qaraabo deggan gobol kale. Waydii iyaga haddii ay kula wadaagi doonaan macluumaadka xaaladda gurmada ah marka qof kasta soo wacayo.

La wadaag lambaradooda taleefanka saaxiibadaa iyo qoyska. Farriimaha taleefanku way shaqeeyaan marka wicitaanku aanu shaqaynayn.

3. Wadaag macluumaadka

La wadaag saaxiibadaa iyo qoyska macluumaadka xiriirka. Macluumaadka gacanta ku hayso: boorsadaada, boorsada dhabarka, ama meel kale oo aad si fudud uga heli karto.

Uurso saadka xaaladda gurmada oo laba toddobaad kugu filan



Sabab? Masiibadu waxay kaa go'doomin kartaa suuqyada iyo tukaamada halkaasi oo aad cunto iyo saad kaleba aad ka hesho. Dhulgariirku wuxuu ku keeni karaa tukaamada inay xirnaadaan toddobaadyo ama ka badan.

Waa imisa? Saadka xaaladda gurmada ee laba

toddobaad kugu filan waxay ku gaarsiin inta kaalmadu ku soo gaarayso. Nasiib wanaag, hore ayaad u haysatay wax badan oo kamid ah waxyaalaha aad u baahan tahay. Wax badan ka baro urursiga saadka xaaladda gurmada adigoo akhrinaya xogsidaha Saadka Xaaladda Gurmada ee Take 5 oo ururso saadka kuu dhiman adigoo isticmaalaya Kaltirsiga U Diyaarsanida ee Take 5.

Isla qorsheeya oo isla barbarta



Qof kasta oo gurigaaga jooga wuxuu u baahan yahay wada shaqayn si aad u abuurtaan qorshe xaaladda gurmada oo qoyska ah. Qof kasta waa inuu door leeyahay oo uu yaqaan sida uu jawaab u bixinayo xilliga xaaladda gurmada. Isku day inaad la hadasho qoyska xilliga cashada ama kadib habeen aad daawatay filim ku saabsan masiibo.

Ku dhiirigali dariska inay diyaargarobaan. Marka dadku wada shaqeeyaan oo khayraadka wadaagaan, dhakhso ayey u soo kabtaan. Isku inaad la hadasho dariska adigoo martigalinaya habeen BBQ ama ciyaar.

Sheeg meelo lagu kulmo xaaladda gurmada ah

- **Gudaha:** Mararka ayna ammaan ahayn in bannaanka la joogo sida duufaanta dabaysha ama kiimiko daadatay.
- **Meesha bannaanka lagu kulmayo:** Mararka ayna ammaan ahayn in gudaha la joogo sida dab guriga ka kacay, sheeg meel calaamad ah oo gurigaaga u dhaw. Dooro meel qof kasta uu yaqaan sida sanduuqa waraaqaha ama guriga dariska.
- **Aagga maxalliga ah:** Haddii masiibo dhacdo adiga oo guriga ka maqan oo aadan halkaasi ku laaban karin, aqoonso meel ka fog gurigaaga sida guriga saaxiibkaa ama xubin qoyska ah, maktabadda, ama meel macbad ah.

Ka hadal saadka xaaladda gurmada

Qof kasta waa inuu yaqaan halka saadka xaaladda gurmada uu yaalo iyo sida loo isticmaalo. Dadka qoyska ka tirsan waxay gacan ka gaysan karaan helista meelo la dhigo biyaha ama cuntada dheeraadka ah.

Isla barbarta

Ugu yaraan sanadkii halmar, isla barbarta qorshayaasha xaaladda gurmada. Hoos waxa ah xoogaa fikrado ah oo kusaabsan ku barbarashada qorshayaashaada xaaladda gurmada:

- **Carbiska dabka:** Qofka waa inuu guriga ka qaxo oo aad ku kulantaan meesha xaaladda gurmada ah aad ku kulmi rabtaan. Wax badan ka baro qorshaynta ka baxsashada dabka halkan www.nfpa.org/Public-Education/By-topic/Safety-in-the-home/Escape-planning.
- **Dhulgariirka:** Ku barbarta dhulgariirka adigoo samaynaya carbiska Istuur, Hoosgal, Qabso. Wax badan ka baro ammaanada dhulgariirka iyo carbiska dhulgariirka sanadkii ee Oregon halkan www.ShakeOut.org/Oregon.
- **Xiriir samee:** Ku barbarta dirista farriinta qoraalka taleefanka iyo wicitaanka dadka lala xiriirayo ee meelaha kale deggan.
- **Dib-u-eegista sanadkii:** Fiirfiiri saadkaaga xaaladda gurmada oo ka wada hadla sida loo isticmaali karo. Hubi taariikhaha dhicista oo baddal shayada dhacay sida beetariyada.
- **Kaalmada kowaad:** Baro farsamooyinka CRP iyo gargaarka degdegga ah. Ma rabtaa inaad barato sida? Ka raadi fasal lagu dhigto kaalmada degdegga ah, CPR, ama AED oo kuu dhaw halkan <https://www.redcross.org/take-a-class>.