

Mark ay bilaabato in banaanka kulayl noqdo, waxaa jira talaabooyin muhiim ah ee aad qaadi karto si aad u ilaaliso naftaada iyo asxaabtaada iyo qoyskaaga.

Weligaa ha uga tagin caruurta, dadka naafada ah, ama xayawaanka gudaha baabuurka marka uu baarkinka ku jiro.

Is qabooji

- Joog goobaha hadhka leh, haddii aad awoodo meel qaboojiye leh, ama goobo qabow sida qeybta hoose ee guriga ee qabow.
- Xero dhar khafiif ah, midab khafiif ah leh, oo aan kugu dheganayn.
- Biyo qabow ku qubayso.
- Isticmaal marwaxad, laakin ha ugu tiirsanaan habka kalliya ee aad isku qaboojin lahayd.

Aad dhismayaasha dadweynaha ee qaboojiyaha leh.

Haraadka iska ilaali

- Cab biyo ka badan kuwii aad hore u cabi jirtay, qaasatan haddii aad banaanka u aadid jimicsi.
- Noqo mid firfircoon, ha sugin inta aad ka oomayso oo aad biyo in aad cabto ugu baahanayso.
- Ha cabin qamriga iyo cabitaanada maadada kafayintu ay ku jirto.

La soco akhbaarta

- La soco warbixinada wararka iyo cimilada ee gudaha.
- isu diiwaangelli si aad u hesho wararka degdega ah ee cimilada ku saabsan vtalert.gov.
- waxaad eegtaa waaxda caafimaadka iyo qeybta maaraynta xaaladaha degdega ee Vermont ah adigoo ka eegaaya warbaahinta bulshada.

La soco fariinta uu jirkaaga kuu soo diraayo

- Si fudu u qaado marka kulayl daran uu jiro.
- Yaree Hawlaha aad ku samaynayso banaanka iyo jimicsiga waxaadna ku xadidaa qeybaha qabow ee maalintii.
- Caawimaad raadso haddii aad dareemayso xanuun
- Jooji waxaa samaynayso haddii aad dareento tabardarri iyo daciifnimo.
- Taxadar badan muuji haddii aad qabto xaalad caafimaad xumo oo joogto ah.

Ha noqon qof qariib ah

- • Hubi kuwa aad jeceshahay iyo deriskaaga, gaar ahaan haddii ay da 'weyn yihiin ama ay leeyihiin xaalado caafimaad xumo oo joogto ah.
- waxaad xaqiijisaa in ay cabaan biyo ku filan ayna is qaboojiyaan.
- Xasuusi in ay si dhab ah u qaataan kulaylka.

Gurigaaga qabooji

- Sawiro hadhka si aad isaga ilaaliso qoraxdo.
- Xer daaqaadaha inta lagu jiro maalinta marka banaanka ka kululyahay gudaha.
- Fur daaqaadaha habeenkii marka banaanka ka qabowyahay gudaha.
- Isticmaal marwaxad si aad u qaboojiso hawada banaanka ama si aad isaga saarto hawada kulul ee gudaha ku jirta.
- Xadid isticmaalka shoolada, foornada iyo waxyaabaha kale ee kulaylka keenaayo.

Baro astaamaha iyo calaamadaha xanuunada kulaylka uu keeno**Kulaylka hanfida ah**

Astaamaha iyo calaamadaha

- Suuxid ama wareer
- Dhidid badan
- qabow, Midab qafiif ah, maqaar qoyan(dhidid leh)
- laba labo ama Matag
- Si degdeg ah, Tabardarro
- Murqo xanuun

Waxa aad samaynayso:

- Biyo badan cab.
- Isku day in aad is qaboojiso adigoo tagaaya meel har leh, in aad raadsato qaboojiye, meel qaboojiye leh, in aad qubays qabow qubaysato, ama aad isticmaasho cadaadis qabow.
- Wac 9-1-1 haddii calaamadahan ay ka sii daraan ama sii socdaan kadib markaad cabto biyo oo aad isku daydo inaad is qaboojiso

Cadaadiska kulaylka

Astaamaha iyo calaamadaha

- Madax xanuun dhinac u badan
- Dhidid la'aan
- Heer kul ka sareeya 103°F
- Casaan, Kulayl, maqaar qalalan
- Labalabo ama Matag
- Si degdeg ah, Tabardarro

Waxaa laga yaabaa inaad miyir beesho ama calaamadaha jahwareerka

Waxa aad samaynayso:

- Wac 9-1-1.
- Qaad ficil degdeg ah si aad u qaboojiso qofka ilaa ay uga imaanaayaan qolada gargaarka degdega ah.