Sida looga hortago yaraanta kulka kidhka (hypothermia)

Waa maxay yaraanta kulka jidhka?

Yaraanta kulka jidhka waa xaalad ah heerkulka jidhka qofka oo si weyn uga hooseysa caadiga. Taasi waxay dhacdaa marka aanay jirin wax lagaga badbaado heerkul qabow. Caruurta aad u da' yar iyo waayeelka ayaa ugu nugul inay yeeshaan yaraanta kulka jidhka marka uu helo heerkul qabow.

Halista iyo baaxadda yaraanta kulka jidhka waxa si toos ah u saameeyaa jiritaanka dhar qoyan, taabashada bir ama macdan, qaboojinta dabaysha (wind-chill), iyo inta uu le'eg yahay faraqa heerkul ee u dhexeeya jidhka iyo aagga hareerihiisa. Nuglaanta ayaa sii korodha marka wareegga dhiigga uu waxyeeleeyay cudur xidido dhiig, qaadasho khamri, daal daran, iyo/ama gaajo.

Waa maxay astaamaha lagu garto yaraanta kulka jidhka?

- Qadhqadhyo aan la xukumi karin
- Hadal gaabis ah oo aan cadeyn
- Dareen ah daal daran
- Kufid marka la isku dayo socod
- Wareer (qofku si cad uma fikiri karo)
- Miyir-qabid nus ah ama miyir-beelid

Maxaan sameeyaa haddii uu qof qabo yaraanta kulka jidhka?

- Haddii qof miyir beelo, isla markiiba u raadi gargaar dhakhtar. Haddii wadnuhu joogsaday (wadne qabasho), qof ha waco gargaar caafimaad ka dibna u samee dib-u-dhaqaajinta wadnaha iyo sambabada (CPR).
- DIGNIIN: Qofka dhakhso ha u diirin.
- Qofka gudaha soo gali ama meel qallalan oo ka badbaadsan dabaysha.
- Saar dharka qoyan oo ku dabool busteyaal qallalan. U hubso inaad dabooshid madaxa, gacmaha, iyo cagaha.
- Qofka saar sariir u dhow kululeeye diiran -- ma aha kulul.
- Jiifso hoosta busteyaasha ama daboolka adiga oo ku xiga qofka si aad kulka jidhkaaga ugu gudbisid. Haddii ay suurtogal tahay, qof kale ha jiifsado dhinaca kale.
- Qofka sii fuud ama maraq diiran -- ama aha kulul. Ha siin khamri ama aalkolo.
- Ilmaha yar ku duub gudaha dharkaaga oo ku qabo maqaarkaaga.

Sidee baan yaraanta kulka jidhka uga hortagi karaa?

- Xidho dhar diiran oo lakabyo ah oo leh badbaadin gacmo iyo cago oo fiican (iska ilaali duubka curcurka, sharaabadada / iskaalshaha, iyo kabaha si weyn cidhiidhi u ah).
- Xidho wax madaxa lagu xidho oo diiran. Kani si gaar ah ayuu muhiim u yahay sababta oo ah kul badan ayaa lagu waayaa madaxa aan daboolnayn.
- Haddii ay suurtogal tahay, u beddelo dhar qallalan markasta oo dharku qoyo.
- Raadso hoy ama gabood haboon si aad u diiranaatid.

Washington State Department of Health

Wasaaradda Caafimaadka ee Gobolka Washington

PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Bogga Internetka:
www.doh.wa.gov

360-236-4027
(800) 525-0127

DOH Pub 821-050
Somali