



## SIDA DIYAAR LOOGU NOQDO DEGDEGGA

Marka aynu joogno guriga, dugsiga, shaqada, iyo xiitaa baabuurka dhexdiisa, waxa loo baahan yahay inaynu naqaano wixii aynu sameyn lahayn marka wax lamo-filaan ahi dhacaan. Waxa loo baahan yahay inaynu naqaano meesha la tago marka wax degdeg inoogu dhacaan. Wasaaradda Caafimaadka iyo Adeegyada Waayeelka ee Missouri (Missouri Department of Health and Senior Services) waxay soo saartay barnaamij la yidhaahdo ‘**Ready in 3**’ (Diyaar ku Noqo 3 talaabo). Waa hab fudud oo diyaar loogu noqon karo wixii degdeg ah.

**Ready in 3** (Diyaar ku Noqo 3 talaabo) waxay ka kooban tahay saddex talaabo:

1. **U samee qorshe** naftaada, qoyskaaga, iyo ganacsigaaga
2. **Diyaar ka dhig alaab ku-talagal** oo kuu taalla guriga, baabuurka, iyo shaqada
3. **Dhageyso warka** ku saabsan waxa la sameeyo iyo meesha la tago marka u jirto arrin degdeg ah oo dhab ah

**1. U samee qorshe** naftaada, qoyskaaga, iyo ganacsigaaga. Qofna garan maayo marka lama-filaan dhici doono. Waxa dhici karta inaanad guriga joogin wakhtigaa. Waxa dhici karta inaan qoysku wada joogin. Waxyaabaha loo baahan inaad maskaxda ku heysid waxa ka mid ah:

- **Qoyskaaga u samee qorshe loogu talagalay wixii degdeg ah.** Waxa dhici karta inaan qoysku wada joogin marka arrin degdeg ahi dhacdo. Sidaa daraadeed waxa muhiim ah in qorshe kuu sii diyaar yahay. Waa in dhamaan qoysku yaqaano fahmayana qorshaha. Haddii ay dhacdo in adiga iyo qoyskaagu kala lumtaan wakhti dhibaato lama-filaan ahi dhacday, isku daya inaad la wada xidhiidhaan isku hal saaxiib ama xubin qoyska ka tirsan. Waxa qofkaasi idinka caawin doonaa inuu isku xidhiidhiyo xubnaha qoyska ee kala lumay.
- **Sii qorsheyo laba xal– inaad guriga joogtid ama inaad ka baxdid.** Waa inaad diyaar u sii noqotid laba wax, inaad joogtaan hal meel (sida gurigiina) ama inaad gaxdaan. Sida go’aan looga gaadhayo in la sii joogo iyo in meesha laga tago waxay ku xidhan tahay nooca dhibka degdegga ah ee dhacay. Waxa dhici karta in saraakiishu go’aanku kuu sameeyo.
- **Waa inaad taqaanid meeshii aad tagi lahayd haddii ay qasab kugu tahay inaad guriga ka baxdid.** Marmarka qaarkood waxa dhici kartaa inaanay aaman ahayn sii joogista gurigaaga. Sii qorsheyo meesha xubnaha qoyskaagu ku kulmi karaan. Waa inaad taqaanid meesha aad tagi doontid iyo sida aad ku tagi lahayd.

**2. Sii diyaarso alaab ku-talagal oo kuu taalla guriga, baabuurka, iyo shaqada.** Haddii dhib degdeg ahi dhaco, waxa laga yaabaa inaad helin cunto ama biyo dhawr cisho ama todobaad. Waxa kale oo dhici karta inaan korontadu kuu shaqayn. Waa in alaab ku-talagal kuu taallo guriga. Alaabta ku-talagalka ee yar waxa lagu haysan karaa baabuurkaaga iyo goobta shaqadaada.

- **Waxyaabaha aasaasiga ah ee ka mid noqon kara alaabtaada ku-talagalka waxa ka mid ah:**
  - Biyo iyo cunto qasacad ku jirta ama la qalajiyay
  - Raadhyow bayteri ku shaqeyna
  - Toosh/Karbuuno
  - Bayteri dheeraad ah oo loogu talagalay raadhyowga iyo tooshka/karbuunada
  - Dawooyinka dhakhtarku soo qoray
  - Alaabta gargaarka koobaad

**Ready in 3 (Diyaar ku Noqo 3 talaabo)** waa barnaamij loogu talagalay degdeg-u-diyaarsanaanta Missouri dhexdeeda. Waxa barnaamijka soo qabanqaabiyay Wasaaradda Caafimaadka iyo Adeegyada Waayeelka ee Missouri. **Ready in 3** waxa loogu talagalay in dadka iyo beelaha lagaga caawiyo diyaar u-noqoshada noocyo badan oo ah degdegga ama aafuoyinka sida duufaanada ilaa argagaxisada. Wixii war dheeraad ah, u booqo [health.mo.gov/emergencies/readyin3](https://health.mo.gov/emergencies/readyin3).



- Isku day inaad u haysid saddex cisho cuntadood qof kasta oo ku jira qorshahaaga. Biyaha saafiga ahi aad bay muhiim u yihiin. Waa inaad u haysid hal galaan oo biyo ah qof kasta ugu yaraan saddex cisho. Haddii aad meel u haysid, waa inaad qof kasta u kaydisid biyo dheeraad ah.
- Waa inaad ku kaydisid alaabta degdegga loogu talagalay weel biyo-ma-galaan ah oo si fudud loo qaadi karo haddii ay qasab kugu noqoto inaad ka baxdid guriga. Waa inaad isticmaashid boorso weyn, weel caag ah, ama haan qashin oo dabool leh.

**3. Dhageyso warka** ku saabsan waxa loo baahan yahay in la sameeyo iyo meesha la tago marka u dhaco dhib ama aaf degdeg ahi. Waxa muhiim ah inaad is dajisid marka u jiro dhib degdeg ahi. Waa inaad heshid intii suurogal ah wixii war ah ee ku saabsan xaaladda adiga oo warka ka dhageysana raadhyowga ama telefshanka. Laakiin, marka dhibka qaarkii dhaco, waxa dhici karta in korontadu go’do. U hubso inaad haysatid raadhyo ku shaqeeya baytari oo ay la socdaan baytariyo dheeraad ahi.

Saraakiisha magaalada, degmada, iyo gobolku waxa ay diyaariyeen qorsheyaal loogu talagalay dhibka degdegga ah. Marka dhib degdeg ahi dhaco, waxa muhiim ah inaad raacdid fariimahooda iyo taladooda. Waxay ku siin doonaan warkii ugu dambeeyay.

---

**Ready in 3 (Diyaar ku Noqo 3 talaabo)** waa barnaamij loogu talagalay degdeg-u-diyaarsanaanta Missouri dhexdeeda. Waxa barnaamijka soo qabanqaabiyay Wasaaradda Caafimaadka iyo Adeegyada Waayeelka ee Missouri. **Ready in 3** waxa loogu talagalay in dadka iyo beelaha lagaga caawiyo diyaar u-noqoshada noocyo badan oo ah degdegga ama aafuoyinka sida duufaanada ilaa argagaxisada. Wixii war dheeraad ah, u booqo [health.mo.gov/emergencies/readyin3](https://health.mo.gov/emergencies/readyin3).