



Heerkulka sare - qandhadacarruurta

Talo ka socta Maamulka Adeegga
Caafimaadka (HSE) kuna socota waalidiinta
iyo dadka masuulka ka ah

Isha: www2.hse.ie/conditions/high-temperature/

Dib-u-eegistii u dambaysay: 20 Diiseembar 2021

Heerkulka sare - qandhadacarruurta

Heerkula jirka ee caadiga ah wuxu u dhexeeya 36 iyo 36.8 digrii Selshiyas.

Carruurta, heerkul kasta oo gaara 38 digrii Selshiyas ama ka sarreeya waxa loo tixgeliyaa xummad ama qandho. Heerkulka jirka oo sarreeya carruurta yaryar way ku badan tahay. Heerkulku wuxu caadiyan caadigiisii ku laabtaa muddo 3 ama 4 beri gudahood ah.

Heerkul ka sarreeya 38 digrii Selshiyas wuxu badanaa calaamad u yahay caabuq sida hargab. Laakiin waxa sidoo kale sababi kara caabuq ka khatar badan hargabka, markaas waa muhiim inaad fiiriso dhammaan astaamaha ilmahaagu muujinayo.

Xitaa haddii aanu heerkulkoodu sarreyn, weli waxa suurtoagal ah in ilmaha xanuun darani hayo.

Astaamaha heerkulka sare ee carruurta

Heerkulka sarre inta badan waxa carruurta u keena xanuuno sahlan. Laakiin waxay calaamad u noqon karaan caabuqyo khatar ah. Waa muhiim inaad fiiriso in ilmahaagu soojeedo oo kuu jawaabayo.

Gargaar caafimaad si dhakhso ah u raadso haddii:

- aad ka walaacsan tahay in ilmahaagu aad u jirran yahay xitaa haddii aanay jirin qandho ama heerkul sare

Ilmahaagu wuu jirranaan karaa xitaa iyadoo aanu heerkulkiisu sarrayn.

Khatarta ilmahaagu ku qabi karo jirro halis ah way hoosaysaa haddii ilmahaagu:

- deggan yahay oo dhoolacaddaynayo
- soo jeedayo
- cabbitaanada cabbayo
- si caadi ah dadka ugu jawaabayo/falcelinayo

Khatarta ilmahaagu ku qabi karo jirro halis ah way sarreysaa haddii ilmahaaga:

- aan hurdada laga kicin karayn ama haddii la kiciyo, aanu soo jeedi karayn
- oohintiisu cod-dheer tahay ama daciif tahay
- maqaarkiisu cawlan yahay ama midab dilan yahay
- matag badan leeyahay
- hiinraagayo haddii uu sabi yahay, ama degdeg u neefsanayo

Fiirinta heerkulka

Haddii heerkulka ilmahaagu sarreeyo waxa laga yaabaa:

- inay ka kululaadaan sidii caadiga ahayd marka laga taabto dhafoorka, dhabarka ama caloosha
- in maqaarkoodu dhedheg iyo dhidid yeesho
- in dhabankoodu guduudto

Heerkulbeegyada dhijitaalka ah

Sida ugu fiican ee loo fiirin karo heerkulka ilmahaagu waa inaad ku eegto heerkulbeeg dhijitaal ah.

Heerkulbeeg dhijitaal ah waxaad ka soo gadan kartaa farmeesiga, subarmaarkitka ama khadka. Heerkulbeegu wuxu wadan doonaa tilmaamo.

Ha fiirin heerkulka ilmaha islamarkiiba ka dib markaad u qubayso ama markay huwan yihiin dhar dugsoon. Haddii aad sidaas sameyso ma heli doontid natiijo sax ah.

Daawaynta carruurta qandhadu hayso

Waa dhif in qandhadu calaamad u noqoto wax khatar ah.

Caadiyan ilmahaaga ama sebigaaga guriga ayaad ku baxnaanin kartaa. Heerkulku ilmuhu waa inuu hoos u dhacaa 3 ama 4 beri ka bacdi.

Waa inaad:

- ilmaha ugu labbistaa dhar caadi ah - dharka ha ka bixin ama dharbadan ha ku duuduubin
- ilmahaaga siisaa cabbitaan badan
- ilmahaaga siisaa cunto haddii ay rabaan
- ilmahaaga si joogto ah u fiiri habeenkii

Ha u adeegsan maro qoyan ama qaboow si aad heerkulkiisa hoos ugu dhigto.

Daawooyinka lagu daweeyo qandhada

Isticmaal xummadjebinta baarasitimoolka ama aybaborofiin si aad u dejiso heerkulka ilmaha oo aad xummadda uga yareyso. Wixii talo ah farmeesiilahaaga kala hadal.

Asbariin ha siin carruurta ka yaryar 12 sannadood jir.

Ilmahaaga u bilow inaad siiso baarasitimool ama aybaborofiin. Haddii midka aad siiso waxba u tari waayo, ku tijaabi mid kale.

Hub inaad:

- kuurooyinka baarasitimoolka u dhexaysiiso 4 illaa 6 saacadood
- kuurooyinka aybaborofiinka u dhexaysiiso 6 illaa 8 saacadood

Ha siin qiyaas ka badan inta loogu talagalay miisaanka ilmahaaga.

Ilmahaaga waad siin kartaa baarasitimool iyo aybaborofiin haddii ay qaataan daawooyin qallajiyayaal ah. Qallajiyayaashu xumadda ama qandhada ma jebinayaan.

Marka ay tahay inaad caawimo raadsato

Dhakhtarka (GP) degdeg ula xidhiidh haddii ilmuhu:

- ka yaryahay 3 bilood oo heerkulkiisu gaadho 38 digrii Selshiyas ama ka sarreeyo, ama aad u malaynayso in xummad hayso
- ilmuhu jiro 3 illaa 6 bilood heerkulkiisuna ka yahay 39 digrii Selshiyas ama ka sarreeyo, ama aad u malaynayso in qandho hayso
- uu leeyahay astaamo kale oo xanuun, sida finan la socda heerkulka sare
- uu leeyahay heerkul qaatay wax ka badan 5 beri
- aanu rabin inuu wax cuno, ama aanay ahayn sidoodii hore oo walwalsan yihiin
- uu leeyahay heerkul sare oo aan soo dagayn ka dib marka la siiyo baarasitimool ama aybaborofiin. Looma baahna in heerkulku hoos ugu soo dego inta caadiga ah, 38 digrii Selshiyas waa caadi. Carruuta caadiyan waxa heerkulkoodu kacsanaadaa 3 beri marka caabuqyada badankoodu helaan
- uu leeyahay calaamado muujinaya fuuqbax - sida xafaayadaha oo aan qoayaan badan lahayn (kaadi yari), indhaha oo gotay, iyo illin la'aan markay ooyayaan
- xaaladiisu ka sii darto ka dib marka aad hesho talo

Wac 112 ama 999, ama waaxda gaargaarka degdega ah (ED) haddii ilmahaaga:

- leeyahay qandho aadan xakamayn karayn
- qoortu adkaatay
- finan aan qarsoomayn markaad quraarad ku cadaadiso
- uu ilaysku dhibayo
- uu suuxo/qallalo markii ugu horraysay
- ay gacmahiisa iyo lugahiisu qabow aan caadi ahayn leeyihiin
- uu maqaarkiisu cawlan yahay, il go'san yihiim ama xanuun ka muuqdo
- oohintiisu daciif tahay, una sawaxmayso qaab aan caadi ahayn
- uu lulaysan yahay ayna adag tahay in la kiciyo
- uu ku adag yahay neefsiga iyo inay calooshooda hoos u dhuujiyaan oo hoos mariyaan feedhahooda
- qaybta jilicsan ee madaxoodu kor u soo buuran tahay (nasista oo soo foocsan)

Karoonaha (COVID-19)

Qandho (heerkul sare - 38 digrii Selshiyas ah ama ka sarreysa) waxay calaamad u noqon kartaa COVID-19.

Ku noqoshada dugsiga

Ha u dirin ilmahaaga dugsiga ama xannaanada isagoo heerkulkiisu sarreeyo.

Way ku laaban karaan haddii ay reeyeen oo aanay heerkul sare ama wax astaamo cusub ah yeelan muddo 48 saacadood ah.

Haddii ilmahaagu matagayay ama shubmayay waa in aanay dugsiga ku laaban illaa 48 saacadood ka soo wareegtay matagoodii ama shubankoodii u dambeeyay.