

Roobab culus ayaa u horseedi kara fatahaado xeebaha iyo meelaha hoose ee u dhow durdurrada iyo webiyada, kuwaas oo saameyn xun ku yeelan kara gurigaaga iyo caafimaadkaaga, oo ay ku jiraan:

- Korontada oo go'da taasoo ka dhigi karta cuntada iyo daawada mid aan ammaan ahayn
- Biyo aan nadiif ahayn oo la cabbo
- Koritaanka kutaanka ee waxyeelayn kara neefsashadaada
- Khatarta ah inaad dhaawacdo ama jiranto



*Ka eeg [redcross.org/prepare](https://www.redcross.org/prepare) wixii macluumaad dheeraad ah*

## Daadka Kahor

- Ka hubi wakiilkaaga caymiska si aad u aragto haddii ay bixiyaan caymiska daadka.
- Ku keydi dukumeentiyada muhiimka ah sida shahaadooyinka dhalashada iyo diiwaanka caafimaadka meel badbaado leh oo si sahlan looga helikaro. Ku rid bac balaastiig ah oo leh xirmo si aad uga caawiso inay qalalaan.
- Nadiifi godadka iyo meelaha biyo-mareenka ah si aad uga hortagto in ay biyo degaan agagaarka gurigaaga.
- Ka saar walxaha halista ah sida rinjiga, shidaalka, iyo baytariyada meelaha daadku u nugul yahay. Booqo macluumaadka **mareegaha Waaxda Ilaalinta Deegaanka Maine**.
- Ku kaydi cuntada qaanadaha-sida alaabta qasacadaysan iyo biyaha dhalada kujira.
- **Isdiivaangeli digniinta cimilada** oo samee **gorshe daadgurayn ah** oo qoyskaaga iyo xayawaanka rabaayada ah.
- Kala tasho dhakhtarkaaga ama farmashiistahaaga maaraynta daawooyinka haddii ay korontadu kaa go'do.



## Inta lagu jiro daadka

- Ha socon, ha dabaalan, ha dhex marin biyaha daadka.
- Daadadka degdega ah ee socda ayaa kuqaadi kara, ku qaadi kara ama kugu xanibi kara gaarigaaga. Biyaha daadku waxa kale oo ku jiri kara qashin, wasakh iyo kiimikooyin sun ah.
- Haddii aadan hubin meesha aad aadi lahayd ama waxaad samayn lahayd, wac 211 ama haddii aad khatar degdeg ah ku jirto wac 911.



## Daadka Ka Dib

- Weydii waaxda deegaankaaga ee biyaha in haddii biyaha aad cabayso ay amaan yihiin. Haddii aad leedahay ceel gaar ah oo uu daad qaaday, raac **talada baaritaanka biyaha ceelka Maine CDC**.
- Qaboojiyayaashu waxay cuntada ku xafidaan meel badqabta 1-2 maalmood koronto la'aan; qaboojiyaha ilaa 4 saacadood. **Baro wax dheeraad ah**. Ha cunin cunto ay taabteen biyaha daadku.
- Ka hubi **barta internetka ee FEMA** si aad u hesho talooyin ku saabsan nadiifinta kutaanka daad ka dib.
- Xidho kabaha caagga ah iyo galoofyada caaga ah haddii aad u baahan tahay inaad gasho biyaha daadku.
- Tuur wax kasta oo ay taabtaan biyaha daadku ee aan la nadiifin karin.
- Booqo **StrengthenME.com** si aad u hesho talooyin ku saabsan maareynta walaaca.

