NSW HEALTH

NSW Health Factsheet - Somali

Jirada la xirrirta kulka

Heat Related Illness

Waa maxay jirada la xirriirta kulka

Jirada kulka la xirriirta waxay u dhaxeysaa xaalad yar oo jilicsan sida furuuraca ama xannuunka badan ee muruqyada ilaa xaalado khatar ah sida istarooga kulka .

inaad si fiican biyo u cabto isuna qaboojiso waa sida ugu fiican ee laysaga ilaalin karo jirooyinka kulka la xirriira.

Side buu kulku u saameeyaa jirka?

Jirku wuxuu ku shaqeeyaa heerkulka ugu sareeya oo u dhaxeeya 37-39°C. caadi ahaan, jirku wuxuu heystaa heerkul caafimaad leh isagoo kordhinaya ku luminta kulka dhididka.marka heerkulka agagaarkaagu sareeyo, waxaa jira huur sare ama qofku biyuhu ka dhammaadaan, awooda jirka uu ku maamuli lahaa heerkulkiisa ayaa wax noqota jirkuna wuxuu noqdaa mid 'kulkii ka batay'.

Yaa khatar ku jira?

Dhammaan dadku khatar ayey ku jiraan jirada la xirriirta kulka, kuwa khatarta ugu weyn ku jiraa waa:

- Dadka ka weyn 65 sanno
- Ilmaha yar iyo carruurta da'da yar
- Dadka qaba cudurada soo noqnoqda (dhiig karka, cudurka wadnaha, cudurka neefsiga, sonkorta ama cudurada wareega dhiiga)
- Dadka buurbuuran
- Dadka daawooyinka qaarkood qaata
- Dadka bulshada ka go'an
- Dadka ka shaqeeya bannaanada ama meelaha kulul iyo kuwa meelo aan lahayn meel ay hawadu ka soo gasho oo fiican
- Dadka qabanaya shaqo waxqabad xoog badan u baahan cimiladu markay kulushahey
- Dadka aan la qabsan kuleylka, tusaale, dadka booqashada ah ee dibeda ka yimid.

Saameynta caafimaadka uu ku leeyahay heerkulada sare way ka sii xun yihiin marka:

- ay huurka tahay
- heerkulada wakhtiga habeenkii (tusaale, heerkulada maalmeed ee ugu yar) ay ahaadaan kuwo sare
- haddii ay dhib badan tahay in guryaha la qaboojiyo
- haddii ay jiraan heerar sare oo diqowga hawada ah
- Haddii ay kuleyl ahaato wax ka badan laba maalmood oo isku xiga.

Waa maxay saameynta caafimaad iyo sida loola dhaqmayo?

Calaamaduhu way kala duwan yihiin iyadoo ku xiran darnaanta iyo nooca jirada. Ilmaha yar ee dhashay iyo carruurta yar yar waxaa laga yaabaa inay muujiyaan astaan ah deganaan la'aan ah ama xanaaq badni neebab tiro yarna waa qooyaan. Dadka waaweyn waxaa laga yaabaa inay noqdaan kuwo wareera, jahawareer, tamar daran ama suuxa.

Jirooyinka caamka ah ee kululeylka la xirriira qaar ka mid ah, calaamadahooda iyo gargaarka degdega ee daaweyntoodu waa sedan:

Jirooyinka iyo Calaamadaha	• **Gargaarka degdega ah**
Furuuruca kuleylka waa cuncunka maqaarka oo uu dhaliyo aad u dhididku oo astaaantiisu tahay furuuruc yar yar oo cas ama wejiga, qoorta, xabadka sare, naasaha hoostooda, gumaarka oo aad ku yeelato fin biyo leh oo yar, laakiinse wuxuu caam ku yahay carruurta yar yar. Furuuruca kuleylka waxaa sidoo kale la yiraahdaa ' kuleylkii ku mudayey'	• Yaree dhididka adoo aadaya jewi qabow ama qaboojiye leh • Meesha ku xannuuneysa ha qalalnaato • Iskudey isticmaalida budada talcum oo aan barafuun laheyn si ay u siyaadiso ka helidaada raaxinimo.daawada casriga ah ee ilaalisa xasaasiyada ama ta nadiifta ayaa laga yaabaa inay yareyso raaxodarada.
Xannuunka daran ee kulka wuxuu leeyahay dareen degdeg ah oo ku yimaada muruqyada, badanaa uurkujirta, gacmaha ama lugaha. Waxaa laga yaabaa inay dhacaan ka dib ku qabashada waxqabada xoog leh jewi kulul.xannuunka daran ee kulka wuxuu dhacaa ka dib biyuhu markay ka dhammaadaan jirta oo ah marka birtu kaaga dhammaato dhididka iyo tamar la'aanta muruqa. Xannuunka kulka wuxuu sidoo kale noqon karaa calaamadaha daalka uu keeno kuleylku.	• Jooji waxqabadka tagna meel qabow • Fidi muruqyada oo u masaajee si debecsan • Kordhi qaadashada dareeraha, cabitaanka ciyaaruhu way ku caawin karaan • Naso saacado yar ka hor intaadan ku noqon waxqabadkii • Raadso caawimaad caafimaad haddii uu san jirin wax ka soo wanaagsanaanaya
Wareerka la xirriira kulka iyo suuxdintu waxay ka dhashaan socodka dhiiga ee maskaxda maraya oo yaraada. Kulku wuxuu dhaliyaa kororka socodka dhiiga ee maqaarka iyo ku ururinta dhiiga lugaha, ee keeni kara dhiiga oo hal mar ku dhaca. Waxaa jiri kara dareen madax wareer ah ka hor intaysan dhicin suuxdintu.	• Gee qofka meel qabow, u jiifi dhabarkooda soona yara kici lugahooda iyo misigtooda si aad u kordhiso dhiigu inuu ku noqdo wadnaha • Haddii uu si buuxda u miyir qabo, kordhi dareere qaadashada • Haddii aysan soo ceshan miyir qabida raadso caawimaad caafimaad
Daalka kuleylka waa xaalad khatar ah oo keeni karta stroke kulka. Waxay dhacdaa ka dib markay biyaha iyo/ama birtu kaa dhammaato kul badan oo aad isudhigtay awgood ama waxqabad xoog badan. Calaamadaha digniinta ah waxaa ka mid ah haraad daran, tamar yari, raaxo daro, midabka qofka oo isbedela iyo dhididka;heerka qaraacida wadnaha oo degdeg ah;neefsi degdeg ah oo hooseeya, xannuunka muruqyada (badanaa uurku jirta, gacmaha ama lugaha); madax xannuun, matag iyo yalaalugu; ama jaha wareer ama suuxdin.	• Gee qofka meel qabow jiifina • Cabitaan qabow cab, cabitaan aan aalko lahayn • Naso • Biyo yara qabow ku qubeyso, maydho ama isbuunyo adoo ismarinaya ku maydho • Raadso qaboojiye ama jewi leh marawaxad • Xiro dhar fudud
Stroke kulka waa xaalad caafimaad degdeg ah waxayna u baahan tahay waxka qabasho degdeg ah. Stroke kulka wuxuu dhacaa marka uu kor uga kaco heerkulka jirku 40.5C hab hoosaadka jirkuna uu isxiro. Xubno badan oo jirka ku jira ayaa waxaa ku dhaca waxyeelo unugyada heerkulka jirkuna waa in loo yareeyaa si dhakhso ah. Stroke kulka waa xaalad degdeg ah oo caafimaad. Raadso isla markiiba caawimaada caafimaad, qabooji qofka siina caawimaada gargaarka degdega ah.	• Ka wac saddexda eber (000) ambalaasta • Gee qofka meel qabow oo har leh jiifina intay sugayaan caawimaada caafimaad ee degdega ah. • Qabooji qofka isla markiiba, adoo isticmaalaya habkasta oo aad awoodo, tusaale, geli qofka biyo yara qabow oo tuunbada ah; ugu qubee qofka biyo yar qabow, ku rushee qofka biyo yara qabow ee tuunbada jardiinka, isbuunyo biyo qabow leh mar mari qofka ; ama haddii huurku uu hooseeyo, ku laalaab dhibanaha go' yara qabow si xoog lehna u marawaxi, saar baraf qofka cumaacumihiisa, kilkisha hoosteeda, gumaarka iyo luqunta dhinaceeda. • Haddii ay awoodaan inay wax cabaan, sii qofka cabitaan qabow oo aan aalko lahayn • HA siin qofka cabitaan aalko leh • Haddii uu miyir la'yahay , qofka dhiniciisa u jiifi banneena hawa mareenadiisa • Haddii wax ka qabashada caafimaadku soo daahdo, weydiiso tilmaamo dheeraada ambalaaska ama shaqaalaha gargaarka degdega ah ee isbitaalka

Isu diyaarinta hawada kulul

Sababtoo ah hawada kulul waxay u dhici kartaa si lama filaan ah iyadoon wax digniin ah lahayn waxaa muhiim ah inaad u diyaargarowdo.

Australia gudaheeda, had iyo jeer waa feker wanaagsan inaad sidato biyaha la cabo wakhti kasta markaad ka fog tahay tuunbo.

Xaaladaha kulul:

- Waxaad cabtaa biyo badan ama dareerayaasha kale ee qabow ee aan aalkolada layn (ka jeegaree dhakhtarkaaga haddii aad qaadato dareere xididan ama kiniiniga dareeraha ah).
- Gudaha jog ama meel har leh mar alaale markii suurtogal ah
- Qabow ahow hawaduna ha meerto meelaha kugu hareereysan. Isticmaal qaboojiye haddii aad heysato (haddii aadan heysan qaboojiye, ka feker inaad booqato xarunta waxqadashada ee qaboojiyaha leh ama maktabada dadweynaha)
- Yaree waxqabadka jireed iska ilaali jimicsiga xoogan ee hawada kulul
- Haddii waxqbadku uu yahay mid aan la joojin karin, badanaa naso
- Si joogta ah wax u cun, cuntooyin fudud
- Xiro dhar culeyskiisu fudud yahay
- Biyo yara qabow ku qubeyso, maydho ama isbuunyo adoo ismarinaya ku maydho
- Jeegaree dadka waaweyn ee da'da ah, jiran ama tamarta daran ee laga yaabo inay caawimaad u baahdaan sidii ay ula qabsan lahaayeen kulka (ugu yar laba jeer maalintii)
- Weligaa haga tegin qof ama xayawaanka rabaayada ah gaadhi meel yaal oo xiran.