

Marka hore Amaanka; Hagista Amerikanka Cusub

Diyaariye: Xafiiska Qaxootiga iyo Soo galootiga MA.



Qorshahan waxaa loo sameeyay in uu ku caawiyo badbaadada adiga iyo kuwa aad dadka u jeceshay waqtiyada xaaladda degdeg ahi jirto, ka hor iyo ka dib xaaladdaas. Hagistan waxay ku tareysaa inaad;

- **Udigtoonatid** xaaladaha degdeg noocyadooda kala duwan,
- **U diyaar garow** ka hor, inta ay jirto iyo xaaladda degdeg ah ka dib.
- **Ogaatid** qalabka iyo dadka aad yeeran kartid markey xaalad degdeg ah timaado.



Xafiiska Qaxootiga iyo Soo galootiga Massachusetts (ORI)

Waxaan qabanno: Xafiiskeena wuxuu la shaqeyaa Amerikanka cusub noocaydiisa kala duwan; sida qaxootiga, soo-galootiga, Magangalyo doonka iyo kuwo kale. Waxaan sido kale la shaqeynaa heyadaha dowladda iyo kuwo kale oo kaalmeeya dadka cusub sidey ula dhaqmi lahaayeen dadka reer Massachusetts

Waxaan higsanaa in aan abaabulno sidii soo-galootiga cusub uga qayb geli lahaayeen nolosha dhaqaale, bulsho iyo madani ee Massachusetts.

Hagistan waxaa loo abuuray in ay ku caawiso.

Lama filaan meel walba waa ka dhici karaa, laakin badbaadada qofkasta waxay ku xirantahay sida ay dadka uu la noolyahay ay isu wargeliyaan waqtigaas.

Waddamadu wey ku kala duwan yihiin siyaabaha la isu

badbaadiyo xiliga ay musiibo timaado. Hagistan waxay yareeyneysaa jaha wareerka xilliyada musiibooyinka, inaad ogaatid ciddi ku kaalmeyn laheyd iyo macluumaadka muhiimka ah ee qofka Barwaaqosooranka ku dhexnool u baahan yahay xilliyada musiibooyinka.

Si aad wax dheeriya uga baratid xafiiskeena fadlan booqo
<http://www.mass.gov/ori>

Hagistan waa seddex qeyb:

Qeybta I. Digtoonow. Qeybtaan waxay qeexaysaa qeybaha kala duwan ee musiibooyinka kuna siineysaa misaal waxaad sameyneyso HADDII ay timaado musiibo la mid ah. (Fiiri bogga 3-16)

Qeybta II. U diyaar Noqo. Qeybtaan waxay ku saabsantahay sida loo sameeyo xirmo degdeg si aad uga badbaaddo haddi ay musiibo dhacdo. (Fiiri bogga 16-18)

Qeybta III. Ogow. Qeybtaan waxaad ka heleysaa dadka iyo heyadaha kaalmada bixiya waqtiga musiibadu dhacdo. (Fiiri bogga 19-25)

U DIGTOONOW musiibooyinka caanka ah.

Tixanahan hoose waa Musiiboyinka Dabiici ah ee caanka ah. Musiibooyinka waxaa dhaliya dabeecadda, sida duufaanta.

<p>Mugdiga (Korantada oo Tagta)</p>	<p><i>Qeexista musiibo</i></p> <p>Marka korontada magaalo ama beled ayna shaqeyneyn. Waxay saameysaa dad fara badan, waxayna maqnaan kartaa muddo yar, ama xitaa sitimaano</p> <p>Tan waxay ku dhacdaa markii baraf badan uu fiilada qariyo ama ay dabeyl goyso fiilada korantada xilliyada duufaantu jirto.</p>
	<p><i>Maxaa dhaca xilliga musiibada noocaan ah jirto?</i></p> <p>Waxaa dhici kara in aad mugdi dhex joogtid koronto la'aan ahaatid saacado, ama maalmo. Kulsiinta ayaa go'i karta waxaana shaqayn wayda shooladdaada.</p>

	<p><i>Maxaan sameeyaa?</i></p> <p>Ha isticmaalin deb ama shumac si aad u iftiinisid guriga.</p> <p>Isticmaal toosh oo bateri siyaada kuna ogow meel kuu dhow, xitaa hadday mugdi tahaya.</p> <p>Ka dhegeyso radiyow bateri ku shaqeeya waqtiga korontada la soo celinayo (dib loo shidaayo).</p> <p>Hubso inaad heysatid dhar culus iyo bustooyin, iyo biyo iyo cunto kugu filan.</p>
<p>Dabeylaha qabow (dabeysaha jiilaalka)</p>	<p><i>Qeexista musiibo</i></p> <p>Baraf badan ayaa ka da'a Massachusetts bilaha jiilaalka (Dis- Marso) marar badan maalin ama laba maalmood. Dabeylaha jiilaalku waxay weliba noqon karaan kuwo xoog badan, oo watta baraf iyo qabow badan</p>

***Maxaa dhaca xilliga
musiibada noocaan ah jirto?***

Waddooyinka waa taraarax
baabuur wedistana waa
khatar. Ku socodka jidadka
iyo geesaha (marsha
biyeediga) amaan ma aha.

Guddomiyaha MA wuxuu
amri karaa in la joojiyo
basaska iyo tareennada haddii
khatarta badato.

Barafka badan iyo kan
cusleeya geedaha iyo
fiilooyinka korantada waxey
keeni karaan koronto la'aan,
kulsiiin la'aan, iyo in saqafka
guriga dumo.

Maxaan sameeyaa?

Ku heyso guriga keyd cunto
ah, dhar diirrimaad leh iyo
bustayaal, iyo shay kale
haddii ay korantada ama
kulsiiintu tagto.

Gaariga wado kaliya markii

	<p>ay lagama maarmaan tahay ee la sheego iney aamin tahay.</p> <p><u>Ha isticmaalin shooladda gaaska ku shaqeysa si aad u diirisid guriga ama koronto dhalive; waxay keeni kartaa dhaawac daran, deb iyo dhimasho.</u></p>
<p>Dhul gariir</p>	<p><i>Qeexista musiibo</i></p> <p>Waa musiibo dabeecadeed in dhulku ruxmo si xoog badana u gariiro.</p>
	<p><i>Maxaa dhaca xilliga musiibada noocaan ah jirto?</i></p> <p>Dhul gariir isku xigxiga wuu dumin karaa guryaha, dhismooyinka.</p> <p>Dhul gariirka dhaawac iyo dhimasho waa keeni karaa khaasatan haddii wax kugu dul dhaco.</p>
	<p><i>Maxaan sameeyaa ?</i></p> <p>Ka fogow dhismayaasha haddii aad dibadda joogtid</p>

	<p>gaar ahaan kuwa muuqaalka dumista leh oo ku dhaawici kara.</p> <p>Haddii aad ku jirtid baabuur socda jooji kana deg markii ay habboon tahay, kana dheerow geedaha iyo dhismooyinka si eyna kuugu soo dumin.</p> <p>Haddii aad gudaha ku jirtid ka dheerow dariishadaha iyo wax walba oo soo dhici kara kuna dhaawici kara. Taxadar qab madaxa daboolo.</p>
<p>Daadka</p>	<p><i>Qeexista musiibo</i></p> <p>Biyaha badan ee dhib weyn u geysan kara dhismooyinka ama cakira baabuur ku wadista waddooyinka.</p> <p>Daadka waxaa keena roob badan oo da'a iyo baraf badan oo dhalaala.</p> <p><i>Maxaa dhaca xilliga musiibada noocaan ah jirto?</i></p> <p>Biyo ayaa guriga kuu soo geli</p>

	<p>kara oo qarin kara baabuurta iyo waddooyinka.</p> <p>Waddooyinka wey xirmi karaan.</p> <p>Daadka waxyeelo ayuu u geysan kara dhismayaasha oo baaburta, tareennada iyo basaskaba wuu joojin karaa.</p>
	<p><i>Maxaan sameeyaa?</i></p> <p>Marki uu roob dabeylo wato jiro, fiiro akhbaarta oo dhegeyso digniinta daadka iyo geeddi-galka markii daadku badan yahay.</p> <p>HA ku wadin baabuur meelaha uu daadka ka jiro.</p> <p>Meel taag ah ka fuul haddii aad debadda joogtid.</p> <p>Meelaha daad ku badan yahay, kor halka u korreeysa guriga ama dhismaha markii aad joogtid gudaha guriga.</p>

Duufaan	<i>Qeexista musiibo</i> Dabeylo xoog badan oo ka dhaca dhulka kuleyl ah oo wata roob iyo gugac.
----------------	---

	<p><i>Maxaa dhaca xilliga musiibada noocaan ah jirto?</i></p> <p>Dabeyl xoog badan ama firdhad qashin ama jajab hawada ku duulaaya. Waxaa laga yaabaa in ay goyso korantada iyo biyo fara badan (daad).</p>
	<p><i>Maxaan sameeyaa?</i></p> <p>Hayso “sahay” diyaarsan sida cunto gasaceysan, wixii aad ku furan lahayd, iyo qalab kale sida batari, toosh, shumac, taraq iyo waxyo kale oo ku anfaca markaad gudaha joogtid.</p> <p>Ka dhegeeyso raadiyaha ama telefishanka ogeysiisyada muhiimka ah. Qof u yeero ama wac lambaradda gar-gaar degdeg ee hagistan ku qoran.</p>
<p>Roob xooggan oo wata onkod iyo</p>	<p><i>Qeexista musiibo</i></p> <p>Cimilada leh hilaac oo dhalin karta khatar la xiriirta burbur, dhagxaan baraf ah, dabayl</p>

<p>hilaac</p>	<p>meermeerato ah iyo biriq daad leh.</p>
	<p><i>Maxaa dhaca xilliga musiibada noocaan ah jirto?</i> Waxay dhalisaa onkod jibaad weyn, hilaac iyo roob badan, oo dhalin kara isla sidoo kale duufaana, dabeylo burbur leh, dhagxaan baraf ah,iyo daad badan.</p>
	<p><i>Maxaan sameeyaa?</i> Bannaanka ha aadin marku jiro roobkaas. Haddii aad dibadda joogtid, gal dhismaha kuugu dhow. Haddi aad banaanka joogtid, gal baabuurka ama tag dhul hoose, kana fogow meelaha biyaha badan sida webeyada, iyo xeebaha badda.</p>
<p>Duufaana</p>	<p><i>Qeexista musiibo</i> Noocaan waa mid daruur iyo dabeyl wareegata ah oo socota sida garaangar. Waa mid xoog oo dhibaato badan.</p> <p><i>Maxaa dhaca xilliga</i></p>

	<p><i>musiibada noocaan ah jirto?</i> Duufaantu waxay muddo yar sababi kartaa dhimasho, burburin guryo, dhismooyin iyo meelo kaloo weyn.</p>
	<p><i>Maxaan sameeyaa?</i> Haddii aad gudaha ku jirtid, aad salka hoose ee guriga ama dhismaha. Ka dheerow dariishadaha. Ha furin albaabka iyo daaqadaha. Haddii aad joogtid dibadda isku day inaad gudaha gashid iyo gabbaad adag.</p>
<p>Debka sida dhaqsaha ah u faafa</p>	<p><i>Qeexista musiibo</i> Nooca debkaan si lama filaan ah ayuu u bilawdaa. Waxaa sababa hilaaca ama shil. Si dhaqso ah ayuu u fidaa una gubaa xashka, geedaha, iyo guryaha.</p>
	<p><i>Maxaa dhaca xilliga musiibada noocaan ah jirto?</i> Waxaa gubta masaafu dheer</p>

	<p>oo duur ah sida howdka, baaddiye ama guryaha looxa ka sameysan. Debka si dhaqso leh ayuu u fidaa. Geedaha gubanaaya way soo dhici karaan. Biyaha ku ag dhowna wey sumobaan oo lama cabi karo weelna laguma dhaqi karo.</p>
	<p><i>Maxaan sameeyaa?</i> Xilliga qaboobaha deb ha shidin gudaha ama dibadda adigoo raadinaya diirimaad.</p> <p>Shooladda ha ag dhigin walxaha sida blastik, waraaqaha danbiisha oo kale si uusan debka u qabsanin.</p> <p>Ka fogow meelaha debkaas ka jiro haddii aad joogtid banaanka.</p> <p>Raac amarrada boliska haddii ay kuu sheegaan in aad ka tagtid meeshaas ama gurigaaga (ka haajirtid).</p>

**Liiska hoose waa khatarta Bani-adamku Sameeyo.
Kuwan waa xaalado degdeg ah oo qof ama koox ay
sameyn karaan.**

<p>Daadashada Shay Khatar leh</p>	<p><i>Qeexista musiibo</i> Walxaha kiimakada oo qarxa, holci ama guban kara, sun iyo shucaac leh. Waxay walxahaan u halis yihiin nolosha, caafimaadka iyo hantida haddii ay fakadan.</p>
	<p><i>Maxaa dhaca xilliga musiibada noocaan ah jirto?</i> Waxaa lagu daabulaa ama lagu raraa waddooyinka, tareennada, maraakiibta iyo tubbooyinka waaweyn. Waxay sababi karaan qarax haddii ay ka dareeraan tankiga ama uu dab qabsado markii la isticmaalaayo, la sameynaayo, la xereynaayo, amaba la raraayo.</p>

	<p><i>Maxaan sameyaa?</i> Diyaarso liiska xiriirka degdega. Ka dhegeyso seerida baabuurta, radiyaha iyo telefishanka tilmaamaha ama woco liiska xiriirka degdega ah. Haddii aad khatar ku sugan tahay, wac 911.</p>
<p>Khatar Nukliyer</p>	<p><i>Qeexista musiibo</i> Gudaha Massachusetts iyo agagaarkeeda waxaa ku yaalla warshado quwadda niyuklar ah. Haddii ay xaalad degdega ah timaado, waxay khatar culus gelineysa dadka deggan agagaarkaas. Warshadahaas waxaa laga helaa koronto.</p>
	<p><i>Maxaa dhaca xilliga musiibada noocaan ah jirto?</i> Waxaad maqleysaa dhawaaq dheeroo seeri ama hoon ah. Xaaladdu marmar waa waa mid xakameysan. Ama, waad ka qaxeysaa gurigaaga oo aad adeysaa halkii saraakishu kuu sheegan.</p>

	<p><i>Maxaan sameeyaa?</i> Haddii aad maqashid Seeriyo/Hoon Degdeg ah, waa in aad dhegeysatid radiyaha ama TVga raacdaana amarrada saraakiisha. Wac dad aad garanayso si aad xaaladda uga war hesho. Haddii maamulka maxaliga ah kuu sheego in aad firaaqeysid aadidna meel khaas ah ama hoy kale, fadlan sidaas yeel.</p>
<p>Argagixiso</p>	<p><i>Qeexista musiibo</i> Waa markii qof ama koox ay dagaal ama cabsi gelin ku sameyso shaqsi, mujtamac ama dowlado. Dadka sameeya argagaxa ayaa loo yaqaan <i>argagaxiso</i>.</p>
	<p><i>Maxaa dhaca xilliga musiibada noocaan ah jirto?</i> Waxaa dhici kara weeraro aan la aqoonin, dilal, iyo in dad la afduubo. Sidaas oo kale, qaraxyo waaweyn ama yar yar oo burbur keena.</p>

	<p><i>Maxaan sameeyaa?</i></p> <p>Mar kasta ma filano argagixiso. Dowladda mareykanka waxay aad uga shaqeysaa nabadgelyada iyo caafimaadka dadka deggan amerika, waxaa muhiim ah in indhaha furnaadaan lagana foojignaado dhacdooyinka imaan kara. Marwalba ilaali wixii aad ka shakiso ama dhaqan aan caadiya leheyn. Cid aadan aqoonin ha ka ogolaanin xirmo. Ha ka dheeraanin shandadahaaga.</p>
--	---

Macluumaad dheeriya oo ku saabsan musiibooyinka iyo nabadgelyadaada, fadlan booqo:

<http://www.ready.gov/be-informed> iyo <http://www.mass.gov/mema>



U DIYAAR NOOO Ka hor inta aysan musiibo imaanin, si leysaga ilaaliyo khatar dhib keenta.

Samee Xirmo gargaar Degdeg. Xirmooyin farabadan waxaa ku jira waxyaabo caadi ah sahalna loo helo. Adiga iyo reerkaba waad u diyaarin kartaa waxa aad rabto. Xirmada gargaarka assaasiga ah waxay ka kooban tahay alaabtan hoose:

- Biyo, hal galaan oo biyo ah qofkiiba maalin kasta ugu yaraan muddo seddex maalmood, la cabo, la isku nadiifiyo, lagu cadaydo,
- Cunto, cunto gasacadeysan muddo seddex maalmood ugu yaraan,
- Raadiyo batari ku shaqeeya iyo bateriyo dheeriya,
- Toosh iyo bateriyo dheeriya,
- Gargaarka kowaad (daawooyin ama qalab caafimaad),
- Firimbi aad kaalmo ugu yeeratid,
- Afxir kaa filtargareeyo hawada sumeysan iyo bacyaal iyo sharooto aad hoy ku sameysid,

- Baanad ama biinso ama aad ku goyn kartid tamarta guriga (gaaska ama tamarta kale badbaadada awgeed),
- Qasac fure (aan koronto ahayn),



Markii aad diyaarsatid qalabkaas aasaasiga ah, waxaad ku darsan kartaa:

- Daawoyin, sahay caafimaad iyo bakeeriyaal,
- Caanaha carruurta iyo xafaayado
- Cuntada xayawaankaga iyo biyahooda
- Lacag kaash, jegag iyo qadaadiic ama sarif
- Dukumentiyada muhiimka ah ee reerka sida koobi ceymiskaaga (inshuranse), cadeyn sawiradina ah iyo xisaabaadka bankiga gelina bac, ama boors yar.
- Buste diirimaad leh qof walba
- Dhar lagu beddesho oo isugu jira shaarar gacmo dheere, saraawil iyo kabo adag.
- Blijjka (dhar caddeeye) iyo dhibciyaha daawada – Markii leysku daro, sagaal meel oo biyo iyo meel blij ah, blij ayaa dila jeermiga. Marka xaalad degdeg ah jirto waxaad ku daaween karta biyaha

hal gaalan oo biyo ah 16 dhibcood oo biliij ah. Ha isticmaalin carfiso, ama midab dhawre ama ay ku dheehantahay nadiifiye.

- Deb demiye
- Taraq aad ka ilaalisay qoyaan
- Sahayda dhedig iyo waxyaabaha nadaafadda shaqsiyadeed
- Koobab, suxuun iyo shukumaanno waraaq ka sameysan, qalab blastiko ah
- Qalin iyo warqad
- Buugag, wax lagu ciyaaro, xujooyin ama howlaha ay carruurta u baahdaan

OGOW Cidda ku caawimi karta xilliyada xaaladaha degdeg ah jiraan.

Lambarka Aad Wacaysid	Yaad u Yeeraneysaa?	Goormaad Wacaneysaa?
911	Boliska, Dab demiska, Ambalas	Haddii Aad ku sugan tahay USA oo aad la Kulantid Xaalad Khatar ah ama degdeg.
211	Massachusetts 211	Marka aad u baahan tahay warbixin ku saabsan adeegyada daruuri ah ee caafimaadka iyo insaanka ee ka diyaar ah jaaliyaddada, sida kaalmooyin iyo adeegyada dowlada, NGO, kooxaha saacidadda, iskaa wax u qabso, barnaamijyo yaboohis, iyo ilo kale oo maxalli ah.
1-888-872-	Khadka Sheegidda	Haddii Aad Rabto in aad Wax ka Baratid

<p>5458</p>	<p>Argagaxa ee Massachusetts</p>	<p>Iska Difaacista Argagaxisada. Ama Aad u Baahan tahay in aad Ku war gelisid Boliska Fal Argagax.</p>
<p>1-800-222-1222</p>	<p>Xakameynta Sunta</p>	<p>Haddii qof la sumeeyo. Xarunta xakameynta sunta waxay ku tarjumaan luqado kala duwan.</p>

Waxaad kaloo u baahan tahay in aad Heysatid Lambarada Xiriirka Degdeg ah. Waxay noqon kartaa Cid ka tirsan Reerkaaga, Saaxiibbadaada, Deriskaaga, Xaruntaada Jaaliyada, Takhtarkaaga, ama Shaqaalaha Kiiskaaga.

<p>Magaca Qofka</p>	<p>Waxa aad Isu Tihiin</p>	<p>Lambarka Telefonka</p>

Magaca Qofka	Waxa aad Isu Tihiin	Lambarka Teleefonka

Haddii aad leedahay Internet, waxaad booqan kartaa shabakadahan hoose xilliyada mussibo degdeg ah jirto si aad macluumaad dheeriya u heshid:

Magaca Hey'adda	Shabakadda	Luqadda ku diyaar ah?
Hay'adda Maareynta Musiibooyi nka ee Massachusetts	www.mass.gov/mema/ready	Ingiriis
Waaxda Caafimaadka Dadweynaha ee Massachusetts	www.mass.gov/dph/ready	Ingiriis iyo Batan la riixo “Tarjumaad Internet ah” oo Luqado kala duwan.
Mass211	www.mass211.org	Ingiriis
Hay'adda Maareynta Musiibooyi nka ee Federalka	www.ready.gov	Carabi, Ingiriis, Isbanish, Faransisi, Hayshiyani Creole, Ruush, Tagalog, Vietnamese, Kuriyaan, Shiineys, Jabaaniis, Hindi, Urdu.
Xarunta Xakameynta iyo Ka hortagga Cudurrada,	www.bt.cdc.gov	Ingiriis, Isbanish, luqado kale hadba mowduuca laga hadlaayo markaas ku xiran

U diyaargaro wga Xaalad degdeg ah		
Warbaahinta Wadooyinka a Nabad ah	www.healthyroadsmedia.org	Ingiriis, Isbaanish, Carabi, Shiineys, Amxaarig, Bhutanese, Bosnian, Burmese, Farsi, Faransiis, Hmong, Karen, Khmer, Kirundi, Kuriyaan, Kurdi, Ingiriis Liberia, Laotian, Nepali, Ruush, Soomaali, Sawaaxili, Tagalog, Tigri, Vietnamese.

Haddi Aad Su'aalo Qabtid oo aan Kor Ku Qorneyn, Waxaad la Xiriirta Mid ka mid ah Hey'adaha Qaxootiga iyo Soo gelootiga ee Soo socda. La xiriir Hey'adda Ugu dhow Halka Aad ku Nooshahay.

Magaca Hey'adda	Halka ay ku taal Hey'adda	Cinwaanka Hey'adda	Lambarka Telefonka Hey'adda
Machadka Caalamiga ee New England	Boston	1 Milk Street, 4th Floor,	617-695- 9990

		Boston, MA 02109	
Hey'adaha samafalka Katooliga ee Boston	Boston	51 Sleeper Street, Boston, MA 02210	617-464- 9100
Machadka Caalamiga ee New England	Lowell	155 Merrimack Street, 5th Floor, Lowell, MA 01852	978-459- 9031
Adeegga Qoysaska Yahoodda ee Galbeedka Mass	Springfield	15 Lenox St, Springfield, MA 01108	413-737- 2601
Adeegyada Bulshada ee Lutheran	Galbeedka Springfield	593 Main Street, Springfield, MA 01089	413-787- 0725
Adeegyada Bulshada ee Lutheran	Worcester	51 Union Street, Worcester, MA	508-754- 1121
Xarunta Kaalmeeynta Qaxootiga iyo Soo galootiga	Lynn	20 Wheeler Street, Suite 401, Lynn, MA, 01902	781-593- 0100