



---

# LIISKA HUBINTA QORSHAHA XAALADDA DEGDEGGA AH

- Qoyska shir u qabo ku saabsan xaaladaha degdegga ah go'aan na ka gaadh wixii la sameyn lahaa marka u jiro dab, cimilo daran, kiimiko halis ah oo daadatay ama dhacdo argagixiso.
- Go'aan ka gaadh jidadka looga baxsan karo gurigaaga. Raadi laba siyaabood oo lagaga baxsado qol kasta.
- Baro qorsheyaasha xaaladaha degdegga ee ka jira dugsiyada iyo goobaha shaqada.
- Ka gargaar caruurtaada iyo qaraabada waayeelka ah ama dariska inay gartaan codka habka digniinta ee beeshaada una sheeg wixii la sameyn lahaa haddii ay maqlaan codka digniinta.
- Bar caruurta sida iyo goorta la waco 9-1-1.
- Bar caruurta sida loo waco meelaha fogfog iyo sida loo isticmaalo teleefonka gacanta lagu qaato.
- Ku dhaji lamabarada teleefonada xaaladaha degdegga ah meel u dhow teleefonadaada.
- Garo qof qaraabo ah ama saaxiib ah oo dhamaan xubnaha qoysku wici karaan haddii aanay wada joogin wakhtiga ay xaalad degdeg ahi dhacdo. U hubso in qofkaasi ku nool yahay meel in door ah fog oo aanuu saameyn karin isla aafadda idinka idin haysata, waxana sii fiican in qofkaasi ku nool yahay gobol kale.
- Soo saar meel aad ku kulantaan oo dibadda ka ah gurigaaga oo aad tagi kartaan haddii aagga aad ku nooshihiin laga qaxay.
- U hubso in dadka waaweyn ee qoyskaagu yaqaanaan sida loo xidho biyaha, gaasta iyo korontada iyadoo la isticmaalo barta furaha muhiimka ah. (Xusuuso inaad gaasta xidhid kaliya haddii sidaa lagu faro. Waa in xirfadle dib kuugu soo daayo gaasta.)
- Ku rid diiwaanada qoyska sanduuq kayd oo amaan ah ama khasnad dabka iyo biyaha iska xejisa.
- Qorshe u samee xayawaankaaga wakhtiga xaaladaha degdegga ah.
- Qaado fasal waxbarasho oo ah gargaarka koobaad ee aasaasiga ah iyo dib-u-dhaqaajinta wadnaha iyo sambabka (CPR).
- Bar xubnaha qoyska ee xilkaska ah sida loo isticmaalo qalabka dab-damiska.
- Tababar ku qaado wax-ka-qabadka dabka iyo ka-qixidda xaaladaha degdegga ah.

**Wixii ah war dheeraad ah, wac North Dakota Department of Health (Wasaaradda Caafimaada ee Waqooyiga Dakota) oo leh lambarka 701.328.2378.**