

Qorshaha Ka Baxsiga Gurigaaga:

Afar Shay oo Badbaadin Kara Nolashaada

Rakib!



Tijaabi!



Sawir!



Dabbakh!



Ayaanu wakhti dambe kaa noqon qorshaha ka baxdiga dabka guriga

Waa xilli dambe inaad bilawdo soosaarista qorshaha ka baxsiga dabka guriga marka dabku bilaabmo. Qof kasta oo guriga jooga wuxuu u baahan yahay inuu sii diyaar ahaado, si uu degdeg ugu jawaabi karo marka digniinta qiiqu baxdo. Digniinta qiiqu waxay bixisaa daqiiqadaha looga baahan yahay dab in looga baxsado si badbaado leh. Qorshaynta ka baxsiga dabka guriga iyo dabbakhiisu waxay xaqiijiyaan in qof kastaa uu yaqaano sida ugu fiican ee loogu isticmaalayo wakhtigaas si waxtar leh.

Qorshaha ka baxsiga guriga waxa kamid ah:

- laba meel oo laga baxo qol kasta oo guriga ah (sida badan albaab iyo daaqaad);
- digniinta qiiqa oo si fiican loogu rakibay uguna shaqaynaysa guriga oo idil;
- goob kulan oo dibadda guriga hortiisa ah halkaasi oo qof kastaa si dhakhso ah u imanayo kadib bixista;
- Helista iyo aqoonsaha 9-1-1.



Haddii aad hayso su'aalo ama u baahan tahay macluumaad dheeraad ah oo kusaabsan digniinaha qiiqa oo bilaash ah, fadlan wac:

Dabka & iyo Badbaadada Portland
(503) 823-3700

Liiska Warbixinta DABKA GURIGA



DABKA IYO BADBAADADA PORTLAND



*Had iyo Jeer Diyaar,
Had iyo Jeer Heegan
(503) 823-3700*

Digniinta Hore iyo Baxsiga

Fursadda qoyskaagu uu kaga baxsanayo dabguri waxay ku xidhan tahay digniin hore oo ka timaadda digniinta qiia iyo qorshaynta baxsiga oo hore dhinacaaga.

Dabku wuxuu ugu faafi karaa si dhakhso ah gurigaaga, waxaanad fursad u haysataa laba daqiiqo oo kaliya inaad si badbaado leh uga baxsato marka digniintu dhawaaqdo.

Marka laeego xogururinta Ururka Kahortagga Dabka Qaranka, kaliya **qoys saddexdii qoys** ee Maraykan ah ayaa si dhab ah u sameeyey una dabbakha qorshah ka baxsiga dabka guriga.

Inkastaa **71%** dadka Maraykanku ay leeyihiin qorshaha baxsiga haddii dab yimaaddo, kaliya **47%** kamid ah ayaa dabbakha.

Saddexdiiba mid qoysaska Maraykanka kuwaasi oo sameeyey qiyaas waxay u malaynayaan inay haystaan ugu yaraan 6 daqiiqo kahor inta dabka gurigu aanu helis noqon. Wakhtiga la heli karaa inta badan waa kayar yahay intaas. Kaliyana **8%** ayaa dhahay in fekerkoodii u horreeyey ee marka ay maqleen digniinta qiigu uu yahay inay baxaan!

Taasi waa sababta ay muhiimka u tahay inaad si sax ah u rakibto digniintaada oo aad yeelato qorshe ka baxsiga guriga.

Buug-yarahan wuxuu ku marin tallaabooyinka.

Digniinaha Qiiga: Difaacaaga Koowaad

- Ku rakib digniin heer kast gurigaaga dibadda meel kasta hurdo iyo qol-hurdeed kasta.
- Hubi in digniintu saaran tahay bilifoonka ama 4-12 inj ka hoosaysa bilifoonka gidaarka dushiisa. Dhig meel ka fog daloolada neefsiga; meelaha socodka hawadu sarreeyo ama “barada geerida” waa in laga fogaado.
- Raac tilmaamaha soosaaraha si aad si fiican ugu isticmaasho. Digniinaha qiigu waxay badbaadin karaan nolol, laakiin waa kaliya haddii si sax ah loo rakibo loona joogteeyo.
- Boodh badan, xaydh, ama wax kale oo digniinta gala ayaa keeni kara inay shaqayn waydo. Nadiifi solaha digniintaada.

Si aad u ilaaliso guriga iyo qoyskaaga, waa inaad awooddo inaad sax Haa kuwan oo dhan:

DIGNIINTA QIIQA

1. Digniinta qiiga waxa lagu rakibay dabaq kasta gurigayga.
2. Digniinta qiiga waxa la dhigay gudaha iyo agta qol-hurdo kasta bilifoonka ama gidaarka meel 4” - 12” ka hoosaysa bilifoonka.
3. Digniinaha qiiga waxa loo tijaabiyey sida uu tilmaamay soosaaruhu.
4. Beetariyada waa la beddelaa marka loo baahdo.
5. Digniinta waa la maqli karaa hurdada iyo soojeedkaba.

HAA MAYA

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Qorshahaaga Baxsiga: Ibbidhiqsi Kastaa Waa Tirsan yahay

- Samee oo dabbakh qorshaha ka baxsiga dabka guriga.
- Bar carruurtaada isticmaalka saxda ah ee 9-1-1.
- Sawir khariirad heer kasta oo gurigaaga ah; ku muuji alaabada iyo daaqadaha oo dhan.
- Raadi laba jid oo looga baxo qol kasta.
- Hubi in albaabada iyo daaqadaha dibaddu u furmaan si sahlan.
- Bar carruurta sida ay iskood u baxsan lahaayeen marka aanad caawin karayn.
- Qorshe u samee qof kasta oo gurigaaga jooga kaasi oo naafo ah.

Si aad u ilaaliso guriga iyo qoyskaaga, waa inaad awooddo inaad sax Haa kuwan oo dhan:

QORSHAHA KA BAXSIGA GURI

1. Ma leedahay qorshe baxsi?
2. Si joogto ah ma u dabbakhdaa?
3. Qorshaha baxsiga waxa kamid ah meel badbaado ah oo lagu kulumo?
4. Ma jiraan laba jid oo looga baxo qol kasta?
5. Lambarka gurmada 9-1-1 waxa lagu dhejiyey taleefan kasta?

HAA	MAYA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>