

Macluumaad ka dad ka wayn 65



*Kujoog daganaansho. Waqti ku qaado meelaha bannaan e e hawadu ka jirto.*



*Hubso in saaxiib ama jaarka in uu kuu baari karo.*



*Raadi daryeel caafimaad haddii aad bilowdo inaad dareentid caafimaad daro.*

## MA OGTAHAY?

- Hal maalin oo kulayl ah ayaa keeni kara dhibaatooyin caafimaadeed, laakiin maalmo badan oo kulayl ah oo isku xiga ayaa keenaya khatarta ugu badan.
- Dadka waayeelka ah iyo sidoo kale dadka da'da yar ma sameeyaan badal hadii isbedel ku yimaado heerkulka.
- Xaalado caafimaad oo joogto ah iyo daawooyinka qaar ayaa saameyn kara kartida jidhka ee lagu xakameeyo heerkulka ama dhididka si habboon. Kala hadal dhakhtarkaaga horay u raadso caawimaad goor hore haddii aad dareentid caafimaad daro.
- Arrimaha dhaqdhaqaaqa waxaa laga yaabaa in ay sii xumaato cimilada kulul, taasoo ka dhigi karta mid aad u adag in lagu safro xarumaha qaboojinta marka ay kulushahay. Fadlan horay u sii qorshee.
- Kuwa keligood deggan waxay ku jiraan khatar daran. Tixgeli inaad weydiiso saaxiib ama deris si aad u hubiso.

## KHAYRAADKA

**1** Is qaboojin ku jir. Raadso xarumaha isku qaboojinta ee dadweynaha, barkadaha dabaasha ee dadweynaha, barkiyada, xeebaha, iyo Maktabadaha Dadweynaha ee Boston.

**2** Caawiyeyaasha Cuntada Jirka iyo Caafimaadka Guriga ayaa booqan karaan maalmaha kulul.

**3** Waxaa laga yaabaa inaad awoodo inaad ka hesho gaari raacid MBTA The Ride ama Senior Shuttle (Gaadiidka Waayeelka).

**Wixi macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan khayraadka, wac 3-1-1 ama booqo website-kayaga [boston.gov/heat](http://boston.gov/heat)**