

U diyaargarow: Kulaylka Xad-dhaafka ah



Isbeddelka cimilada ayaa la filayaa inuu kordhiyo soo noqnoqoshada, xoojinta, iyo muddada hirarka kulaylka.

Talooyinka badbaadada:

Kulaylka xad-dhaafka ah wuxuu kugu keeni karaa inaad la xanuunsato finanka kulaylka, xanuun kulayl, daal kulayl iyo istaroog kulayl.

Biyaha cab:

- Cab biyo 15 ilaa 20 daqiiqo kasta xitaa haddii aadan harraadsanayn. Cabitaannada ay ku jiraan aalkolo iyo kafeyn waxay sababi karaan fuuq-bax mana lagu talinayo.
- Ka war hay dadka kale (oo ay ku jiraan xayawaanka rabaayada ah/xayawaanka) si aad u hubiso inay sidoo kale cabbayaan dareere badan oo qabow.

Isqabooji:

- Gudaha joog si aad u xaddido soo-gaadhista qorraxda. Ku qaado qaybta ugu kulul maalinta dhismayaasha dadweynaha ee qaboojiyaha leh (tusaale ahaan, suuqa weyn, maktabadda, goobaha qaboojinta).
- Ku labiso dhar midab khafiif ah leh oo dabacsan.
- Si joogto ah u qaado qubeys qabow ama maydhasho. Haddii aadan si joogto ah u qubeysan karin/u maydhan karin, inta badan isku duug shukumaan qoyan oo qabow.
- Iska sii joog dabaqyada hoose haddii aysan jirin qaboojiye oo isticmaal marawaxad marka ay suurtoagal tahay.

Haddii aad bannaanka joogto:

- Dib u qorshee ama qorshee hawlaha bannaanka inta lagu jiro qaybaha qabow ee maalinta.
- Weligaa ha kaga tegin qof ama xayawaan goobta gaariga la dhigto ama qorraxda tooska ah.
- Xiro koofiyad si aad u ilaaliso wejigaaga, indhahaagana ku xidh muraayadaha ilaaliya UV-ga, oo mari kareemka qorraxda (SPF 30 ama ka badan) si aad uga hortagto kansarka maqaarka.

Sida looga diyaargarooobo:

Kulaylka – dahaadh gurigaaga



Ku xir daaqadaha ay ka soo gasho qorrax badan subixii ama qorraxda galabtii daahyo, hadh ama saqad daaqadeed. Haddii ay suurtoagal tahay, fur daaqadaha habeenkii oo hawada fur.

La soco wararka



Hubi warbixinnada cimilada kahor intaadan dibadda u bixin maalmaha kulul si aad u ogaato heerkulka, cadaadiska, tasmada UV, iyo tayada hawada.

Diyaari qalabkaaga gurmada degdegga ah



Ku dar biyo dheeraad ah iyo shay'ada xilliyeedka sida kareemka qorraxda iyo muraayadaha qorraxda (oo leh ilaalin buuxda oo UVA iyo UVB ah), ama qalabkaaga diyaargarowga xaaladaha degdegga ah ku dar biyo dheeraad ah iyo shay'ada xilliyeedka.

Ka war hay dadka nugul



Ka war hay xubnaha qoyska ee waayeelka ah, deriska, iyo asxaabta, gaar ahaan haddii ay xanuunsan yihiin ama naafo yihiin. Haddii aad awooddo, u keen agab si aad u qaboojiso oo ay u qoyaan.

Soo raadi xarumaha qaboojinta



Degmooyinka qaar ayaa bixiya goobo qaboojin ah xilliga kulaylka daran. Ogow goorta aad aadeyso - gaar ahaan haddii aadan haysan qaboojiyaha hawada, diyaar u noqo inaad u gurto haddii loo baahdo.

Haddii aad dareento wareer, tabar darro, ama kulayl xad dhaaf ah:

- u guur meel qabow
- naso adigoo fadhiisanaya ama jiifsanaya
- cab biyo

Haddii aadan dareemin fiicnaan, isla markiiba raadso caawimo.

U diyaargarow: Kulaylka Xad-dhaafka ah



☀️ **Badbaadada bannaanka:**

- Ku labiso dhar midab khafiif ah leh oo dabacsan, marso kareemka qorraxda, muraayadaha qorraxda, iyo koofiyad ilaalisa wejigaaga.
- Cab biyo si joogto ah (15-20 daqiiqo kasta). Ka fogow khamriga/kafeegga.
- Weligaa ha kaga tegin qof ama xayawaan goobta gaariga la dhigto ama qorraxda tooska ah.

☀️ **Badbaadada gudaha:**

- Si joogto ah u qaado qubays ama maydhasho qabow ama qubeyska, curcurada ku dhaq biyo qabow.
- Hayso siyaabo badan oo aad isku qaboojin karto haddii korontadu go'do.
- Ku sii jir dabaqyada hoose, isticmaal qaboojiyaha hawada haddii ay suurto gal tahay.
- Isticmaal marawaxad iyo baakado baraf ah si ay kaaga caawiyaan inaad si raaxo leh u seexato.

☀️ **Isqabooji:**

- Ka hubi cimilada deegaanka iyo saadaasha internetka.
- Ku qaado qaybta ugu kulul maalinta dhismayaasha dadweynaha ee qaboojiyaha leh (tusaale ahaan, suuqa weyn, maktabadda, goobaha qaboojinta).
- Ogow calaamadaha xanuunka la xiriiira kulaylka. Haddii aad dareento wareer, tabar darro, ama aad u kululaato: fadhiiso/jiifso meel qabow, cab biyo, wejigaaga ku dhaq biyo qabow. Raadso caawimo haddii aadan dareemin fiicnaan.

U diyaargarow: Duufaannada Jiilaalka

Duufaanta jiilaalka waxay Kanada ku keentaa dhimasho ka badan duufaannada toornada, duufaannada onkodka, hillaaca, daadadka iyo duufannada hurikaan oo la isku daray.

Barafka culus ee da'aya ayaa waddooyinka ka dhigi kara kuwo khatar ah oo carqaladeyn kara qalabka korontada.



Talooyinka badbaadada:

- Ka fogow safarka aan loo baahnayn.
- Xiro lakabyo dhar fudud, gacmo-gashi iyo koofiyad. Xiro kabo biyuhu aanay geli karin oo dahaaran si aad cagahaaga u diiriso oo u qallajiso, uguna ilaalisoo inay ku simbiririxaan barafka.
- Si joogto ah iskaga hubi nabarrada barafka - kabuubyo ama meelo cad oo wejigaaga iyo jidhkaaga ah (gaar ahaan dhegaha, sanko, dhabannada, gacmaha iyo cagaha).
- Iska ilaali inaad si xad dhaaf ah u isticmaasho markaad barafka gurayso adigoo qaadanaya nasashooyin joogto ah. Isticmaal milixda dhagaxa iyo ciidda si aad u dhalaalisoo barafka oo aad si fiican uga jiido dhinacyada iyo waddooyinka baabuurta la dhigto.
- Keen xayawaanka rabaayadda ah gudaha oo xoolaha u rar meelaha gabbaadsan oo leh biyo aan barafaysanayn.
- Meelaha miyiga ah: xarig ku xidh gurigaaga iyo dhismayaal kasta oo bannaanka ah oo laga yaabo inaad booqato inta lagu jiro duufaanta. Ku rakib dayrarka barafka si aad u yareyso barafka ku soo daadanaya waddooyinka iyo jidadka.

Sida looga diyaargarobo:

Jiilaal ka dhig gurigaaga

Darbiyada iyo sagxadaha dahaarka leh; albaabada iyo daaqadaha ku xidh dahaarka ama meelaha cimiladu ku badan tahay; ku rakib daaqadaha duufaanta ama ku dabool daaqadaha balaastik. Nadiifi oo baadh qalabka kuleylinta iyo daaqada qiiqa sannadkiiba mar.

Ka dhig qalabkaaga mid xilliyeed

Ku dar bustayaal dheeraad ah iyo dhar diirran qalabkaaga diyaargarowga xaaladaha degdegga ah (qalabka guriga, qalabka gaariga). Hayso siyaabo badan oo aad ku diirranaan karto haddii korontadu go'do.

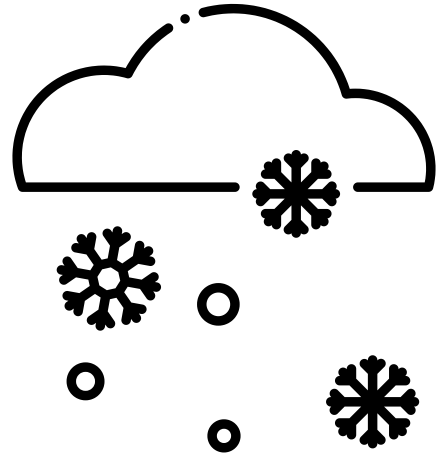
Ka war hay dadka nugul

Ka war hay xubnaha qoyska ee waayeelka ah, deriska, iyo asxaabta, gaar ahaan haddii ay xanuunsan yihiin ama naafo yihiin. Haddii aad awooddo, u keen agab si aad u qaboojiso oo ay u qoayaan.

La soco wararka:

- Ka hubi cimilada deegaanka iyo saadaasha internetka.
- Ka hubi Ontario511 xaaladaha waddooyinka iyo macluumaadka wadista.
- La xirii guddiga iskuulkaaga deegaanka si aad u hesho macluumaad ku saabsan fasallada la joojiyay iyo basaska.
- La xirii degmadaada si aad u hesho macluumaad ku saabsan adeegyada ka saarista barafka iyo xeerarka gaarka ah ee jira inta lagu jiro xaalad degdeg ah oo baraf ah.

U diyaargarow: Duufaannada Jiilaalka



❄️ **Badbaadada bannaanka:**

- xiro dharka cimilada ku habboon (lakabyo, koofiyado, galoofisyo, kabo).
- nasasho ku qaado gudaha si aad isu diiriso.
- si joogto ah iskaga hubi nabarrada barafka.

❄️ **Jiilaalka ka dhig qalabkaaga diyaargarowga:**

- ku dar bustayaal dheeraad ah, iyo dhar diirran iyo agabyo qalabka gurigaaga iyo gaarigaaga.
- ku dar ilo badan oo kul ah haddii ay dhacdo in korontadu go'do.
- qalabka elektaroonigga ah si buuxda u buuxi.
- geli nalalka/baytariyada dhammaan qolalka waaweyn ee guriga.

❄️ **La soco wararka:**

- ka hubi cimilada deegaanka iyo saadaasha internetka.
- ka hubi Ontario511 xaaladaha waddooyinka iyo macluumaadka wadista. Ka fogow safarka aan loo baahnayn.
- ka hubi degmadaada si aad u hesho macluumaad ku saabsan adeegyada saarista barafka iyo xarumaha diirinta.