

# Karoorsuu Raagaawwaan Olaanaa

Yeroo turtiiwwaan ho'a olaanaa baay'ee keessaa, namootni ofeeggannoo gochuu qabu dhukkuboota ho'a waliin walqabatan ittisuuf. Bakka diilallaa Taa'ii, utuu hin dheebotin, fi odeeffannoo qabaadhu.



## Bakka diilallaa Taa'ii

- Guyyaa guutuu dhangaalaa'oota baay'ee dhugii, kanneen akka bishaanii
- Ati hamma dhangaalaa'oota dheebbootutti hin eegiin dhuguuf (akka dhangaalaa'oo hir'istuu doktoorota keen akka hin dhugne yoo gorfaamteen ala)
- Alkoolii dhuguu dhiisii
- Alkoolii, sukkaaraa, fi kaaffinnii hedduu warra qabaan dhuguu dhiisii
- Dhugaatii hedduu qorraa dhiisii — isaan waraansa garaa uumuu danda'uu



## Qabbannaa'ii Ta'ii

- Bakkawwaan qilleensaan qabbanaa'e dawwaadhu (fakkeenyaaf, gammoowwaan bal'aa, manneen kitaabaa) yoo manni kee ho'aa ta'e.
- Afarsaa elektriikiin qabbaanneessu hin fayyaadamiin, yeroo ho'ii olaanaa 90' ol ga'uu fi ho'iina(daanfiina) — qilleensaa qaamaa keeti qilleensa'u ho'iina qaamaa kee ol ta'uu dhiiphina ho'iina qaamaa uumuu danda'a
- Uffaata haphii halluu ifaa qabu fii kan sitti hin dhiphanne uffaadhu
- Balbala alaatti sosochii dhiisii yeroo sa'aattiiwwaan ho'iinsa guyyaatti (irraa caalaa 10:00 a.m. fi 5 p.m. yeroo jiru gidduu ti.)
- Bishaan qabbana'aan yookiin dhiilallaan qaama dhiqadhu



## Odeeffannoo Qabaadhu

- Guyyaa guyyaatti Oddeeffannoowwaan biyya keessaa haala qilleensaa dhaggeefachuu fi gochaawwaan nagaan ta'uuf barbaachisan mijjeessi.
- Mallattoowwaan dhukkubootaa ho'aan wal qabaataan beeki; tarkaanfi-iwwaani nagaafi gargaarsa duraa fudhachuuf qophaa'i.
- Oddeeffannoo nagaa fi fayyaa Kutaa Fayyaa Uummaataa naannoo kee irraa argadhu

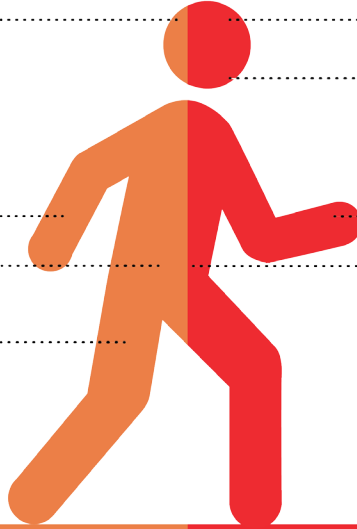
## Mallattoowwaan dadhaabbiina ho'aa

Mataa bowwii salphaa, mata-salphina namatti dhaga'amu

Qorraa, huqina, (dafqa cimaa)

Garaa kaasaa, hooqqiisuu

Kottoonfaachuu ribuu, dunquqaa'uu, dadhaabiina



## Mallattoowwaan dha'icha ho'aa

Dhukkubbii mataa amma jalqaabee amma dhaabbatu, joojaa'iinsa, moo'amu (of dadhaabuu), daddaamaaqiinsa dhaabuu (of wallaaluu).

Ho'inni qaamaa keenyaa digirii farraanaayittii 104<sup>o</sup> yookiin oli

Gogaa ho'aa

Garaa kaasaa, hooqqiisuu

*Mallattoowwaan dadhaabiinna ho'aa baay'een dhiibbaa dhiigaa ho'aan dhufuun walfakkaata. Yeroo shakkite karaa 9-1-1 bilbili.*

## Maal akka gootu

Gara bakka qorratti dhaqi  
Gochaawwaan hundaa dhaabiitii cabbiin /bishaan qorraan/ qabanneefadhu, gadi taa'ii  
Bishaan qorraa yookiin bishaan ispoortiiwwaani dhugi  
Bilbili 9-1-1 Yoo mallattoowwaan sa'aatti 1 ol dheeraataan

### Bilbili 9-1-1 saffisaan bilbili

Nama miidhaame gara bakka qorraa yookiin haaguugii geessi Qabbaneessi Nama miidhaame bishaan qorraa keessa uun cabbiin morma yookiin bakka itticiimuu irraa kaa'uun qabanneessi

## Yoo dirqaama ho'aa keessaa ala turta ta'e:

- Yeroo sa'aattiiwwaan ho'iinsaa (irraa caalaa 10:00 a.m. fi 5 p.m.gidduu) sochii ispoortii manaan alatti hojehuu dhiisi.
- Shakala ulfaatoo dhiisii
- Yoo shaakkalte, ofiikee eeggadhu
- Dhangaalaa'oota baay'ee dhugi
- Yeroo hunda gaaddiisa keessa boqodhu yookiin bakka gammoo qilleensa qabbannaa'aa

## Kanneen biroo Yeroo ho'aa cimaa keessa akka nagaan ta'aniif Gargaari:

- Yooma foddaan kan bannaame ta'e fi gaaddiisa jala kan dhaabbatteta'eeyyuu, Ijjoollee yookiin adurreefi saree konkolaataa keessaatti hin dhiisiin!
- Daa'iimmoota, ijoollee fi nama guddaa Ilaali ittifuufiinsaan taateewwaani fi mallattoowwaan dhukku-bootaa ho'aa waliin wal qabaataaniif.
- Iriyootaa fi firoota kee akka maatii fi ollaawwaan warra caalaa miidhaamoo, keessumma kan qofaa isaanii jiraataan haala qabannaa'aafi osoo hindhoobatiin akka jiraataani akka mirkanneesan jajabbeesi.
- Namoota haala fayyaa isaanitiin kan isaan irra miidhaa geessiisuu to'adhu. Haalawwaan fayyaa cimaa ta'aan kan akka dhukkuba sukkaaraa yookiin rakkina kalee, ho'aaf saaxilaamuun caalaa cimudanda'u

## Oddeffannoo dabalataa barbaadduu?

Weebsaayiti Keenya daawwaadha:

Karoorsuu raagaawwaan olaanaa - [www.health.mn.gov/heatplanning](http://www.health.mn.gov/heatplanning)  
Daataa ho'aa olaanaa Minnesota - [www.health.mn.gov/heatdata](http://www.health.mn.gov/heatdata)

Kallaattiin nu qunnamaa:

E-meelii - [health.climatechange@state.mn.us](mailto:health.climatechange@state.mn.us)  
Bilbiila - 651-201-4991