



Ammaanka dabka ee loogu talagalay dadka waaweyn iyo dadka leh iinta

Dadka waaweyn iyo dadka iinta leh waxay khatar weyn ugu jiraan inay dhaawacmaan ama aysan ka badbaadin dabka ka dhaca gurigooda. Taas waxay badanaa dhacdaa markii iintu ama jirradu ay saamayso awoodda shaqsigu. Bal eeg xaalladdaada. Maqalkaaga ama araggaaga yaraaday macnaheedu ma tahay inuu hooseeyo ogaanshahaaga inuu dab jiro? Dhaqdhaqaaqa yaraaday ma saameeyaa sidaad si ammaan ah uga baxsan lahayd dabka gurigaaga? Macluumaadkan la socda buug-yarahan, oo uu la socdo buug-yaraha ammaanka dabka guriga waxaa loogu talagalay inuu kaa caawiyo sidaad u yarayn lahayd khatartaada dabka.

Digniinta Hore

Musiibooyinka dabka oo ku dhaca dadka waaweyn iyo dadka iinta leh waxay badanaa ka dhacaan guryaha aan lahayn alaamyada qiiqa oo aan shaqaynayn ama alaamyada qiiqa oo si daciif ah loo xiray. Digniinta hore waxay lagama maarmaan u tahay cid kasta. Dadka leh iinta aad bay ugu sii muhiim tahay.

- **Wax ka badan hal alaamka Qiiqa ah**

Wax ka badan hal alaamka qiiqa ah wuxuu kordhiyaa digniintaada hore. Bal ka fiirso naftaada iyo gurigaaga. Ma ka xirtay albaabada qaybaha kale ee guriga? Qaybtee ayuu alaamka qiiqu ku jiraa? Haddii aad sigaar-yacab tahay, ma ku haysataa alaamka qiiqa qol kasta oo aad sigaarka ku cabto? Mararka qaarkood ma ku saameeyaan daawada iyo khamrigu? Alaamka qiiqa ee dhinaca kale ee guriga miyuu ku toosiyaa ama digniin-geliyaa?

- **Alaamyada qiiqa ee isku xirxiran**

Alaamyada qiiqa waxaa laysku xirxiri karaa si silig la'aan ah ama silig ku xiran gudaha saqafka. Taas macnaheedu waa haddii alaamka qiiqu uu ka shaqeeyo hal qol ee gurigaaga ah, in dhammaan alaamyada qiiqa ee isku xiran gurigaaga dhexdiisa ay wada daarmayaan.

- **Alaamyada qiiqa ee Dhagoolaha ama Dhakanaha**

Alaamyada qiiqa ee loogu talagalay Dhagoolaha ama dhakanaha waxay la shaqeeyaan nalka ilagtarooniga ah iyo faashadda sariirta oo gariiraysa. Waxaad xaq u yeelan kartaa kabitaanka ay dowladdu maalgeliso. Haddii aad tahay kireysteha guryaha Xafiiska Gurisiinta waa inaad kala xiriirtaa xafiiska gurisiinta ee degaankaaga wixii macluumaad dheeraad ah.

- **Alaamyada qiiqa oo ku xiran alaamyada shaqsiga**

Alaamka qiiqa oo ku xiran alaamyada shaqsiga macnaheedu waa haddii alaamka qiiqa la daaro in digniintu ku dhacayso qaybta ilaalisa alaamka shaqsiga. Kuwan hadda lagama helo barnaamijka alaamka shaqsiga oo ay kabto dowladdu.

- **Tijaabinta**

Waxaa muhiim ah in alaamka qiiqa la tijaabiyo bishii kasta. Weydii xubinta qoyska, saaxiibka ama deriska inay ku tusaan sida saas loo sameeyo ama ka codso caawimaadooda inay arintan kuu sameeyaan.

Ka-falcelinta dabka

MFB waxay kula talinaysaa dadka tabarta yar, inay ka baxsadaan dabka halkii ay la dagaalami lahaayeen. Qorshaha ka-baxsiga dabka guriga wuxuu kuu hubinayaa inaad si ammaan ah dabka uga baxsan karto markii wax degdeg ah jiraan mar kasta oo maalin ama habeen ah. La samee daryeelaha qoyska, saaxiibka ama deriska si ay kaaga caawiyaan inaad muujiso wax horumar ah. Waa inaad hubisaa inaad:

- Qolkaaga jifka waxaad ka dhigtaa meel u dhow meesha laga baxo (exit),
- Ka dhig qolkaaga jifka midaan isku-dhexdaadsanayn oo leh meel fiican oo loo maro sariirtaada iyo albaabka,
- Ku hayso waxyaalaha socodka caawiya meel laga haaban karo qolka jifka habeenkii,
- Bal tixgeli inaad albaabada gudaha oo dhan furnaadaan habeenkii si ka baxsiga dabku u fududaado,

- Haddii aad leedahay alaamka shaqsiga ku hayso sariirta korkeeda,
- Markaad guriga joogto geli fureyaasha albaabada iyo iskiriinada ammaanka marna ha xirin albaabada markaad guriga joogto'
- Hoos isku gaabi intii aad kartoba si aad qiiqa uga baxdo markaad dabka ka baxsanayso,
- Dibadda u bax dibadana joog,
- Waco saddex Eber (000) ama u sheeg dariska inuu kuu sameeyo arintaas.

Haddii aadan ka baxsan Karin dabka gurigaaga adoon lagu caawin waa inaad:

- Ku hayso taleefan sariirtaada horena ugu sii baroograamee wicidda Saddexda Eber (000),
- sug xiriiriyaha waxaadna dhahdaa FIRE (DAB), ka dibna sug in lagugu xiro una sheeg inuu dab ku hayo aadna u baahan tahay caawimaada ka-baxsiga dabka,
- Ku jir taleefanka si aad ugu sheegto halka lagaa heli karo,
- Hoos isku gaabi intii aad kartoba si aad uga baxdo qiiqa iyo kulaylka,
- Haddii aad karto, xidh albaabka qolka aad ku jirto waxaadna ku gufaysaa shukumaano, go'yaal/ama dharka albaabka hoostiisa si aad u yarayso qiiqa soo galaya qolka.

Talooyin Kale

- Hubi in lambarka gurigaaga uu si fiican uga muuqdo jidka si adeegyada degdegga ah ay si fudud ku heli karaan gurigaaga,
- Haddii ay kugu adag tahay ku dhex-socodka gurigaaga howl maalmeedka taasi waxay saamayn kartaa dhaqsaha aad uga baxsan karto dabka markii degdeg jiro. Bal tixgeli qiimaynta fiisiyo-teerabiga/ama teerabiga goobta-shaqada inay ku siiyaan talooyin iyo macluumaad si aad kor-ugu-qaado madax-bannaanidaada iyo ammaankaaga,
- Haddii ay kugu adag tahay maaraynta howlaha sida wax u karinta si ammaan ah bal tixgeli inaad u tagto dolwadda hoose ee degaankaaga ama bixiyaha gaarka ah wixii caawimaad iyo/ama u-keenidda cuntada,
- Kaydsiga rasaysan wuxuu si weyn u kordhiyaa khatarta inuu dab dhasho lagana baxsan waayo, Ka dhig meelaha la maro iyo albaabada kuwo ka bannan waxyaalaha isku cufan,
- Haddii aad isticmaasho ogsajiinka caafimaadka mar kasta raac talooyinka ammaanka uu ku siiyo keenaha daawadaas. Ku-fashilanka inaad sidaas samayso waxay kordhinaysaa dhacdada dabka waxay kaloo kordhinaysaa xoogga uu ku socdo.

Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan:

- Teerabiga Goobta-shaqada/Adeegga Fiisiyoteerabiga/alaamyada shaqsi oo si dadweyne ah loo maalgeliyo kala xiriir xaruunta caafimaadka bulshada ee degaankaaga
- Kabitaanka alaamka qiiqa ee loogu talagalay Dhagoolaha iyo dhakanaha Vicdeaf 9473 1111 TTY 9473 info@vicdeaf.com.au
- Nolosha la-kalkaalo
Yooralla Independent Living Centre 9666 4500
yooralla@yooralla.com.au
- Adeegyada iyo qalabka ee dadka kuwaas oo indhaha la' ama qaba aragga daciifka ah Kala xiriir Vision Australia 1300 84 74 66,
info@visionaustralia.org.au
- Dadka waalida qaba
Alzheimer's Australia Vic 9815 7800 alz@alzvic.asn.au
- Bandhigyada ammaanka dabka oo loo qabto kooxaha dadka waaweyn, alaamyada qiiqa ama waxyaalaha kaydsan iyo khatarta dabka la xiriir Soo-kabashada Bulshada MFB – (03) 9665 4464 –
commres@mfb.vic.gov.au



Metropolitan Fire Brigade (MFB) www.mfb.vic.gov.au