

Xarumaha Sunta waxay bixiyaan talo khibrad leh oo degdeg ah, waxayna ku bixiyaan taleefoonka. Waxaan adiga iyo qoyskaagaba ka caawin karnaa xaaladaha degdegga ah ee sumowga iyo su'aalaha ku saabsan sumowga.

Waxaad soo wici kartaa maalin ama habeen, 7 maalmood usbuucii, maalin kasta oo sannadka ah. Kalkaaliyayaasha, farmashiistayaasha, dhakhaatiirta, iyo dadka kale oo khibrad u leh sumowga ayaa kuu jawaabi doona.

Waxaan kaa caawin karaa in ka badan 150 luqadood ama haddii aad maqalkaaga uu culus yahay.

Waxaa jira xarumo badan oo sumowga qaabilsan oo kaga yaal dalka meelo badan. Waxaad soo gaari kartaa xarunta sunta adigoo wacaya **1-800-222-1222** meel kasta oo Maraykanka ah.

Gargaarka Degdegga ah ee Sumowga

Haddii qof

- ✓ neefta joogsato
- ✓ sarajooga ka dhaco, ama
- ✓ qallal ku dhaco

Wac 911 isla markiiba.

Ma sun ayaa indhaha kaa gashay?

Iska biyo raaci indhaha biyo socda.
Wac xarunta sumowga ee 1-800-222-1222.

Ma sun ayaa maqaarka jirka kaa taabatay?

Iska siib dhar kasta oo sunta ay taabtay. Iska biyo raaci jirka biyo socda.
Wac xarunta sumowga ee 1-800-222-1222.

Ma sun ayaa neefsatay?

U bax hawada banaanka isla markiiba.
Wac xarunta sumowga ee 1-800-222-1222.

Ma sun ayaa laqday?

Wac xarunta sumowga ee 1-800-222-1222.
Ha isku dayin inaad qaadato daawooyinka guriga lagu sameeyo ama inaad qofka matajisiid. Marka hore wac xarunta sumowga.

Wixii macluumaad dheeraad ah soo booqo www.aapcc.org ama wac xarunta sunta ee deegaankaaga.

Xaruntaada sunta

8dii ilbiriqsi qof ayaa u baahan xarunta sunta ...

Ma laga yaabaa in aad noqoto qofka ku xiga?



POISON
Help
1-800-222-1222

Caawimaad Khibrad leh,
Lacag la'aan ah, oo dhakhso
ah. 24 saac maalintii,
7 maalmood usbuucii

**Sidee ayey
xarunta sunta kuu
caawini kartaa?**



Ma ogtahay?

Waxaan inta badan u malynaa in ay yihiin carruurta waxa sumooba. Laakiin dadka intooda badan u dhinta sunta waa dadka waaweyn! Sunta anagoo dhan ayay khatar inoo tahay.

Intabadan wax kasta waxay noqon karaan sun haddii loo isticmaalo si qaldan, ama cadad qaldan, ama uu isticmaalo qof aan loogu Talo galin.



Sunta waxaa ka mid ah:

- daawooyinka (kuwa dhakhtar soo qoray, kuwa aad iskaa u gadan kartid, kuwa dhirta laga sameeyay) iyo daroogada waddada
- waxyaabaha guriga sida shaambada, warankiinada, kuwa lagu dilo cayayaanka iyo cawska xun, qabow ka hor taga, iyo saliida faynuusaha
- kiimikada shaqadaada
- qaniinyada iyo mici waabaayada
- likaha iyo dhirta
- qiiqa iyo gaasaska

Qaadashada cadad qalad ah ee daawada ama daawo qof kale uu leeyahay, si qalad ah in loo cuno saabuunta weel dhaqa, isku darka alaabta wax lagu nadiifiyo, ama cabidda khamri aad u badan waxay keeni karaan in lagu sumoobo.

Maxaa loo doonayaa in aad soo wacdo?

Sumowga wuxuu ku dhici karaa qof walba, xarumaha sumowga waxaa loogu talagay qof walba. Soo wicidda waa bilaash waana mid sir ah.

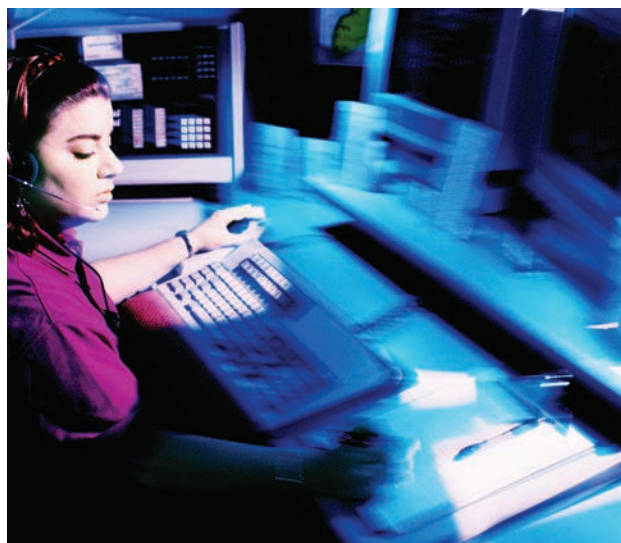
Waxaan kaa caawinaynaa in aad kaydso lacag iyo waqtiba:

Tobankii qofee soo waca xarunta sumowga Todoba ka midah ayaa laga caawiyaa telefonka.

Dhakhtarkaaga asagana wuxuu wacaa xarunta sumowga:

Marka dhakhaatiirta iyo kalkaaliyayaasha ay u baahan yihiin caawimaad daaweynta sumowga, iyagu waxay wacaa xarunta sunta ee deegaankooda.

Annagaa khibrad leh.



Talooyinka ka hortagga suntan

Haddii aad u maleynayso in qof uu sumoobay, wac 1-800-222-1222 isla markiiba. Sumowga halista ah marwalba lama yimaado calaamadaha aqoonsi ciyow.

- Gali lambarka 1-800-222-1222 talefoonkaga gacanta iyo talefoonada u dhow guriga.
- Ku hay daawooyinka iyo alaabta guriga weelashooda ay asal ahaan ku jireen iyo meel ka duwan meelaha cunnada.
- Had iyo jeer akhri qoraalka ku qoran raacna tilmaan kasta.
- Meel ku quful daawooyinka iyo alaabka waxlagu nadiifiyo. Dhig meel aysan carruurta arki karin ama gaari karin.
- Iibso waxyaabaha furitaankooda loogu talagalay in ay carruuta ku adkaato. Laakiin xasuuso, carruurta wax kasta lagama ilaalin ama adkayn karo!
- Marna ha ugu wicin daawada “nacnac.” Waxaa laga yaabaa in sunta ay u ekaan karto sida cunnada ama cabitaanka. Bar carruurta in ay weyddiiyaan qof weyn inta aysan wax dhadhamin ka hor.
- Baro waxa ku saabsan alaabta iyo daroogada dadka dhalinyarada ah ay isticmaalaan si ay u sarqaamaan. Kala hadal dhaliyaradaada ama kuwa aan wali gaarin dhaliyarnimada waxyaabahaan khatarta leh.
- Lahow qalabka qaylada digniinta karbon monoksayd oo shaqeeya.



**Caawimaad Khibrad leh, Lacag la'aan ah, oo dhakhso ah.
24 saac maalintii, 7 maalmood usbuucii, 1-800-222-1222**