

Ka-adkow Kuleylka 2021

Marka heerkulka iyo ruduubaddu ay sarreeyaan, way ku adkaan kartaa jirkeenna inuu qabow ahaado oo aanu xoog u kululayn. Dhacdooyinka kuleylka darani waxay sababi karaan cudurro la xiriira kuleylka iyo mararka qaarkoodna, xitaa dhimasho. Deegaanka iyo Isbeddelka Cimilada Kanada waxay soo saartaa digniino xagga kuleylka oo ku saleysan Ottawa dhanka saadaasha ku saabsan:

- Heerkulka maalinta ee 31°C ama ka sarreeya iyo heerkulka habeenka oo aan ka qaboobayn 20°C ee ugu yaraan laba maalmood, ama Humidex ah 40 ugu yaraan laba maalmood.



Lasoo deg app-ka WeatherCAN si aad u hesho ogeysiin toos ah ee kuleylka iyo digniinaha xad-dhaafka ah xagga teleefankaaga [Hadda lasoo deg!](#)



Digniinta kuleylka waxay ka dhigan tahay taxaddar dheeraad ah oo loo baahan yahay in qof walba sameeyo. Qaar ka mid ah hababka caadiga ah ee aynu isku qaboojinno ayaa laga yaabaa inaan la heli karin xagaagan sababtoo ah tallaabooyin la qaaday si loo yareeyo faafitaanka fayraska COVID-19. Xirashada maaskarada wajiga marka ay kulushahay waxay u baahan tahay qaadasho nasasho dheeri ah xagga kuleylka. Waxa muhiim noqon doonta in hore loo sii fikiro lana qorsheeyo qaabab leysku qaboojiyo adigoo la xiriiraya dadka kale ee laga yaabo inay ku adag tahay inay helaan qabow, gaar ahaan inta lagu jiro digniinta kuleylka.

Dadka halista ugu jira inay ku xanuunsadaan kuleylka waxaa ka mid ah dhallaanka iyo dadka waaweyn; haweenka uurka leh; kuwa bannaanka ku shaqeeya ama jimicsi ku sameeya; kuwa leh xaalado caafimaad oo horay u jiray; dadka hoy la'aanta la kulma; iyo dadka aan haysan hawo-qaboojiyaha.

Fadlan ka eeg bogga Magaalada Ottawa xagga taariikhaha furitaanka, goobaha iyo saacadaha adeegga dhanka [Ottawa.ca](#) iyo [Ottawa.ca/news](#) ee ku saabsan adeegyada dadweynaha ee soo socda:

- [Biyaha Qurxinta ee Kor u saydhma, xeebaha, barkadaha dabaasha ee bannaanka iyo gudaha.](#)
- [Jardiinooyinka iyo meelaha cagaaran](#)
- [Maktabadda Dadweynaha Ottawa adeegyada laanta hadda](#)
- [Xarumaha Bulshada](#)
- **Xarumaha qaboojinta degdegga** ah ee la furi karo inta lagu jiro digniinta kuleylka.

Naftaada Ilaali oo Caawi kuwa Kale Inta lagu Jiro Cimilada Kulul

- **Cab biyo fara badan** iskana ilaali khamrada iyo koofiga.
- **Ka fogow dhaqdhaqaaqyada bannaanka ee culus.**
- **Xidho koofiyad, dhar khafiif ah oo dabacsan,** shaashadda qorraxda, iyo muraayadaha indhaha marka aad bannaanka joogto.
- **Soo qaado parasol ama dallad iyo biyo** markaad guriga ka baxayso haddii ay dhacdo inaad u baahato inaad dibadda ku sugto meel kulul, sida inaad sugto inaad gasho dukaan adigoo saf ku jira.
- **Isku qabooji meel uu yaallo hawo-qaboojiye** marka la heli karo oo ay ku jiraan suuqyada, matxafyada, iyo tiyaatarada filimada.
- **Isku qabooji hooska** ama jardiinada ama meel cagaaran.
- **Isticmaal marawaxad** oo biyo ku uumi maqaarkaaga.
- **Qaado maydhasho qabow iyo qubeysiyo** sida ugu badan ee loo baahdo ama gacmaha ama cagaha ku qoo biyo qabow.
- **Naasnuuji sida uu tilmaamayo ilmahaagu** oo cab biyo badan haddii aad naas nuujinayso. Ka eeg Waalidnimada xagga barta internetka ee Ottawa si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan badbaadinta carruurta inta lagu jiro xilliga kulul.
- **Gurigaaga ka dhig mid qabow** adigoo xiraya balayndisyada iyo daahyada daaqadaha qorraxda u jeeda.
- **Fur daaqadaha habeenkii** marka hawada bannaanka ay ka qabowday tan gudaha; xir dariishadaha subaxdii kahor inta aanay hawo kululi soo gelin.
- **Isticmaal marawaxadaha habeenkii** si ay u caawiyaan inay debedda u saaraan hawada diirran ee gudaha iyo/ama u soo geliyaan hawada dibedda ee qabow.
- **La hadal dhakhtarkaaga, kalkaalisada, ama farmashiistaha haddii aad qaadanaysid dawooyin** maadaama qaarkood ay adkaaneyso in la xakameeyo heerkulka jirka.
- Xiriir la yeelo dadka ka tirsan bulshadaada ee ay ku adag tahay la qabsiga cimilada kulul iyo kuwa kaligood nool. Si joogto ah u hubi.

Walaacyada cimilada kulul and af-xidhyada:

Xirashada maaskaradu waa muhiim si loo yareeyo gudbinta COVID-19 goob kasta oo gudaha ah oo ay adag tahay in la ilaaliyo ugu yaraan laba mitir oo laga fogaado dadka kale, ama halka qolka ama marinku yar yahay.

Xirashada maaskaradu ma noqon karto mid lagama maarmaan ah xagga bannaanka haddii masaafuoyin ku filan (laba mitir ama ka badan) loo jirsan karo dadka kale. Caafimaadka Dadweynaha Ottawa wuxuu si xooggan ugu dhiirrigelinayaa qof walba inuu iska ilaaliyo meelaha dadku ku urursan yahay, iyo inuu xirto maaskaro marka kala-fogaanshaha jireed ay adag tahay.

Maaskarooyinku way ku sii raaxo-darraanayaan meelaha kulul, laakiin wali way shaqeyn doonaan ilaa iyo inta ayna qoyanayn. Haddii dhididku yahay arrin, ugu yaraan hal maaskaro oo dheeri ah oo gacanta lagu haysto ayaa wax tari karta. Qorsheyso dibed u baxa bannaanka wakhtiyada qabow ee maalinta oo ku qaado nasashooyin meelaha hooska ama jawiga qabow ah haddii aad aragto in waji-xidhku yahay mid aan raaxo ku lahayn kulaylka.

Dadka ku sameeya jimicsi jireed meelaha kulul, maaskarada ayaa hawsha sii adkayn karta. Hoos u dhigidda xoogga iyo mugga shaqada, nasashooyin badan, iyo nasashooyin is-qaboojin badan leh ayaa lagama maarmaan noqon kara. Kala hadal shaqo-bixiyahaaga baahiyahaaga caafimaadka haddii baahida shaqadaadu kula kulmineyso kuleyl.

Wixii macluumaad dheeraad ah booqo boggayaga halkan [OttawaPublicHealth.ca](https://www.OttawaPublicHealth.ca) ama maalmaha shaqada halkan ka wac 613-580-6744.