



*Ku jir gudaha meel diiran/kulul.*



*Hubso in deris ama saaxiib ay ogyihiin inay kaa warhayaan.*



*Raadso daryeel caafimaad haddii aad bilaawdo inaad dareento caafimaad daro.*

## MIYAAD OGTAHAY?

- Dhibaatooyinka dhaqdhaqaaqa waxaa laga yaabaa inay ku sii xumaato marka ay tahay cimilada qabowga, sidaa darteed waxaa laga yaabaa inay adkaato u dhaqaaqida xarun iskululeynta. Fadal horey u qorsheyso.
- Xaaladaha caafimaadka joogtada ah iyo daawooyinka qaarkood waxay beddeli karaan sida jirka qofku uu ugu jawaabi cimilada qabowga. Goor hore la hadal dakhtarkaaga iyo raadso caawimaad haddii aad dareento caafimaad daro.
- Dadka dhaqdhaqaaqa jirka yar ama leh dheef-shiida yar (cunto shiidida caloosha ee yar) waxay sameeyaan kuleylka jirka oo yar oo uu heerkulka qabow si sii badan wax u yeelaa.
- Kuwa kaligood nool waxay ku jiraan khatar sii daran. Ka feker inaad weydiisato saaxiib ama deris inay war kaa hayaan.

## ILAYAASHA

1

Isku kululey xarumaha isku-kululeynta ee dadweynaha iyo Maktabadaha Dadweynaha ee Boston.

2

Meals on Wheels iyo Home Health Aides waxay ku soo booqan karaan marka lagu jiro dhacdada qabowga.

3

Waxaa laga yaabaa inaad ka hesho gaadiid MBTA The RIDE ama Baska Dadka Da'ada Weyn (Senior Shuttle). Wac 3-1-1 si aad u eegto haddii aad u qalanto.

**Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan ilahaas, wac 3-1-1 ama booqo [boston.gov/cold](http://boston.gov/cold)**