Xarunta sunta lagu keydiyo waxeey ku siineeysaa ama kugu xiri kartaa xaga talofoonka qubaro qibrad uleh sida loo isticmalo. Waan kaa caawinkarnaa adiga iyo qooyskaga gargaarka dagdaga ah iyo su'alaha suntan ku saabsan.

Waad wici kartaa habeen iyo maalin, 7da maalmood ee isbuuca iyo sanadka oo dhan. Waxaa taleefonadiina iyo su'aalahiina ka jawaabaya. farmashista yaal, kal kaaliyayaal, dhaqaatiir iyo qubaro kale.

Waxaan wax ku caawin karnaa in kabadan 150 luuqadood. ama haddii aad xitaa wax maqli karin

waxaa jiro Xarumo badan oo wadanka ku yaala. balse Waxaad ka wici kartaa **1-800-222-1222** meel walbo aad ka joogtid US.



Gargaarka Dagdagga ee Sunta

Haddii Qofku

- ✓ neefsan waayo
- ✓ uu dhaco ama
- ✓ uu qalal uu qabo la suuxo

Wac 911 isla markiiba.

Suntu indhaha markey gasho

Ku dhaq indhaha biyo socda oo nadiif ah. Kawac xarunta sunta 1-800-222-1222.

Sunta maqaarka ja gaarta?

Iska siib dharka ay suntu gaartay. markaa kadibna isku maydh ama isku dhaq biyo nadiif ah oo socda.
Wac xarunta sunta ama nambarkaan si laguu caawiyo. 1-800-222-1222.

Sunta la neefsado?

Tag meel hawa nadiif ah leh oo hawo wacan aad ka heleysid isla markiiba
Kawac xaruntaa sunta e, si laguu caawiyo lambarka 1-800-222-1222.

Sunta la laqo.

Kawac Xarunta sunta si laguu caawiyo lambarka 1-800-222-1222.

Ha isku is dayin daawooyinka guriga, ama ha ku tuurin qof. hana ka ogolaanin in uu qof ku kuyirahdo is mataji. waxaad wacdaa oo aad la xiriirtaa xarunta sunta marka hore, inta aadan wax kala samaynin.

Haddii aad u baahato faahfaahin dheeraad ah booqo wabseydkaan www.aapcc.org ama wac xarumaha sunta ee kugu dhaw.

© 2010 Xarumaha Xakameynta Sunta ee Iskaashatada Mareykanka

Xarunta aad ku Keydsatid Sunta



Sideedii ilbiriqsiba waxaa jiro qof u bahan in laga caawiyo sun…

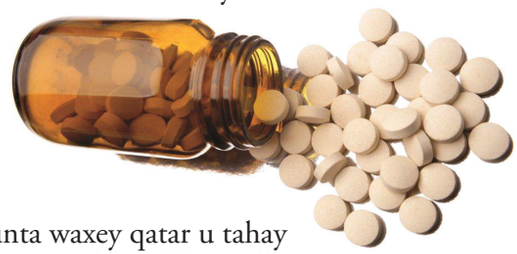
Malaga yaaba inaad noqoto qofka kuxiga?

POISON Help
1-800-222-1222

Caawin,khibrad leh oo dag dag ah hadana lacag la'aan ah.
24 sacadood malintiiba, 7 maalmood isbuuciba.

Ma Ogtahay.

Inta badan waxaan ka fakarnaa caruurta iney sunta gaarto, laakiin inta badan waxaa sunta u dhinto dadka waaweyn!



Sunta waxey qatar u tahay anaga oo dhan. Wax walbo waxay noqon karaan sun hadi si qaldan loo isticmalo.

Sunta qaar waa:

- Dawooyinka (daawada la isu qoro, tan la iska qaato, tan hidaha iyo dhaqanka ah) iyo daroogoyinka wada laga helo ama lagu kala iibsado.
- Waxyabaha laga helo guriggag ooy ka mid yihiin shaanbada, warankiilada, cayayaanada, iyo wax yabaha lagu dhaqo musqulaha, wax yabaha loo isticmalo waxyalaha dareraha ah si aysan u farisan ama xargagin, sida saliidda madaxa loo isticmalo
- Wax yabaha kiimikada ah ee laga helo meelaha shaqoyinka.
- Qaninyada iyo boogaha
- Mashruumka iyo dhirta
- Qiica iyo gaaska

Haddii aad cuntid daawo khaldan ama aad cuntid qof kale daawadiisa, haddii aad u cuntid si lama filaan ama saabuunta lagu dhaqo alaabta, ama haddii qamriga aad u cabtid si xad dhaaf ah sun ayay isku badali kartaa.

Muxuu Wicitaankuu Muhiim u Yahay?

Qof kastaa wuu sumoobi karaa, marka xarumaha sunta waa mid ka dhaxeyso qofwalbo. Wacitaankuna waa firii gaar ah .

Waxaan kaa caawinaynaa sidii aad ku badbaad u isticmalin lacaqtada iyo waqtigaga:

tobankiib qof ee soo waca xarunta sunta si ay u helaan caawin todobo qofood oo ka mid ah ayaa caawinta ku helo teleefoon . Ma u baahano in ay aadaan dhaqtar ama isbitaal.

Dhakhtarkaagu Wuxuu Sidoo Kale Wacaa Xarunta Sunta

Marka ay dhakhaatiirta iyo kalkaaliyayaashu ay caawin uga baahdaan daaweynta sumoobidda, waxay wacaan xarunta deegaanka ee suntan.

Waxaan nahay khubarada.



Siyaabaha Looga Hortago Sunta.

Haddii aad u malaynaysid in qof uu sumoobay, wac 1-800-222-1222 sida ugu dhaqsiyaha badan. Sunta qatarta ah marwalbo dhaqso maloo garankaro.

- Kawac 1-800-222-1222 taleefoonkaaga gacanta ama meel walbo ee kuugu dhow taleefoon guri.
- Dawooyinka iyowaxyabaha guriga ha ku jiraan weelkii ay kusoo baxeen waana inay yaalaan meel kaduwan meelaha cuntada lagu keydsado
- Marwalbo akhri qoraalada ku qoran oo raac tilmaamaha.
- Dawaooyinka iyo wax yabaha lagu nadiifiyo guryaha ku xir meel. Oo geli meel aysan ciyaalkua ka arki karin ama ka gaari karin.
- Soo gado waxyaalaha aan caruurta waxba u dhimaynin, inkastoo aysan jirin wax u gooni ah.
- Marna ha u malaynin dawo nanaca. Sunta waxeey u ekaan kartaa cunto ama cabitaan. Bar caruurtada ineey waydiiyaan dadka ka waaweyn intaysan waxa dhadhaminin.
- Barta waxyabaha maandooriyayasha ee ay u isticmalaan daroogada dhalinyaradu. KaLahadal caruurtada u dhaxeeso tobanka sano ilayo shan iyo toban, iyo ku wa u dhaxeyo shan iyo toban ilaa sideed iyo toban khataraha ay waxyaalahanu leeyihiin.
- Waa muhiim inay shaqeyneso aaladda qaca bixiso oo guriga ku rakiban.



Caawin,khibrad leh oo dag dag ah hadana lacag la'aan ah. 24 sacadood malintiiba, 7 maalmood isbuuciba.

1-800-222-1222