



TILMAANTA QABOOJINTA XAGGAAGA

CITY of BOSTON





SIDA TILMAAMAHAN LOO ISTICMAALO

Dukumeentigan wuxuu qeexayaa dhowr xeeladood oo si fudud Degmada u hawlgelinayso si dadka magaalada degan ay isugu qaboojiyaan inta lagu jiro wakhtiyada uu dhacayo kulaylka ba'an iyo inta xagaaga uu socdo. Tabo kasta, waxaan idin soo raacinay tilmaamo iyo talooyin aan idinku idinkugu talagalnay si aad ugu tijaabisaan xubnaha qoyskaaga, deriskaaga iyo bulshadaada. Dukumeentigan waxaa loogu talagalay ururada oo dhan, oo ay ku jiraan balse aysan ku koobnayn oo kaliya: kooxaha bulshada/naadiyada, ururada aan macaash doonka ahayn, ururada xaafaddaha ka jira, machadyada caqiidada, machadyada tacliinta, iskuulaadka, iyo/ama ganacsiyada.

Waxaan rajaynaynaa wadaagida aan idin la wadaagaynoo xeeladahan qaboojinta, aad nagu soo biiri doonto in aan dhisno Boston adkaysi badan!

Tabta

- Teendho Biyo ka Da' ee Meelo laga Sameeyo
 - Meelo Biyo Ka Daata
- Meelo Biyo ka Daata ee Istickmaaluhu ka Shaqaysiiya
 - Barxad Qaboojin ee Xilliyeed
 - Meel Qaboojin ee Gudaha ah
 - Farriin-qoraal Ilooyin Qaboojin

TEENDHO BIYO KA DA' EE MEELO LAGA SAMEEYO



Ku Wanaagsan:

Meelo maalin dhan soconaysa oo laga yaabo inaad ku harsato oo ku isku qaboojiso!

Qiyaastii Kharashka:

Miisaaniyad ku dhowaad \$300 -\$500 teendho kasta ee qaboojin

Shaqaaale:

- Waayo-aragnimadeena marka loo eego, kuwan waxay si fiican u shaqeeyaan marka uu jiro qof iyaga isha ku haya.
- Ula dhaqan sida aad u la dhaqsmi lahayd teendhada kale ee meelaha kale ku yaala meela kale.
- Iyada oo ay ku xiran tahay teendhada la iibsaday, dhisida waxaa lagu samayn karaa in ka yar hal ama laba qof.

Talooyin:

- Tubo biyo tufta oo dheeraad ah hayso, noocyada qaar way ka adag yihiin ku wa kale, laakiin iska qiyaas in qaar ay jabi doonaan.
- Anaga ku ma talineyno in looga tago maalmo badan markiiba ama habeen dhan.
- Waxaad u baahan doontaa inaad ku isticmaasho meel u dhow barta tubada biyaha la cabbo.
- Ka fekir in aad dhigto teendhooyin meel kore oo adag. Haddii teendhooyin aad cawska korkiisa ka taagto, waxaa dhici karta in carada laga yaabaa inuu yara dhiiqo noqoto dhawr saacadood ka dib oo aad si joogto ah u isticmaasho.

Qaybaha:

- Qod 10ft x 10ft Teendho
- Xarig biyo Buufis
- Xargo Velcro ama xargaha siibka
- Tuubada Darjiinka
- Miisaan (20lb lugtii): Bacaha Biyaha, Bacaha Carada, ama Miisaanka Birta
- Furaha Biye Xire
- Qaybtan waa Ikhtiyaari:
 - Xakameeyaha Faalfe
 - Filitire Biyo

Tallaabooyinka Isku Xirka:

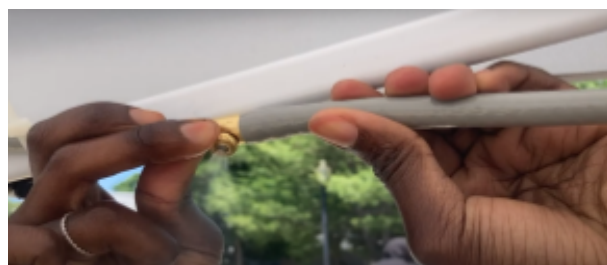
1. U dooro meel u dhow isha tubada biyaha la cabbi karo. Iska xaqiiji in goobtaada ay wada heli karaan isticmaalayaal kala duwan. Haddii tuubadu ay kor marayso laamiga ama waddo kale, [isticmaal sagxada marinka ADA](#) si aad ugu daboosho oo aad ugu hortagto khatarta iman karta.
2. Teendhada u taag si waafaqsan tilmaamaha ay ku timid.
3. Xariga biyaha buufiya ku dheji teendhada adiga oo isticmaalaya xargaha velcro ama xariga sibka. Hubi in afka tuubada oo dhan ay gudaha u jeedaan.
 - a. Haddii ay tahay markii koowaad ee aas isticmaalayso, afka tuubada buufinaysa ha uga xirin sadarka qoyaanka ilaa aad biyo aad raacinayso si ay u noqoto nadiif oo aan dhexdeeda waxba ku harin.
4. Tuubada kula xir barta biyaha iyo xarigga biyaha buufsamaya. Haddii aad isticmaalayso, kula qabo filtirka biyaha iyo/ama kontoroolka waalka biyaha ama saacada.
 - a. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad kula qabato ama ku maroojiso tuubada ku dhegta tuubada oo isticmaal biinsooyinka ku xirma kanaalka si uu si fiican dhab isugu dhaho.
5. Biyaha fur oo ka bogo!



Velcro ama Sib Ku xir dhamaadk a tuubada xarigga biyaha buufiska oo ku xir lugta teendhada



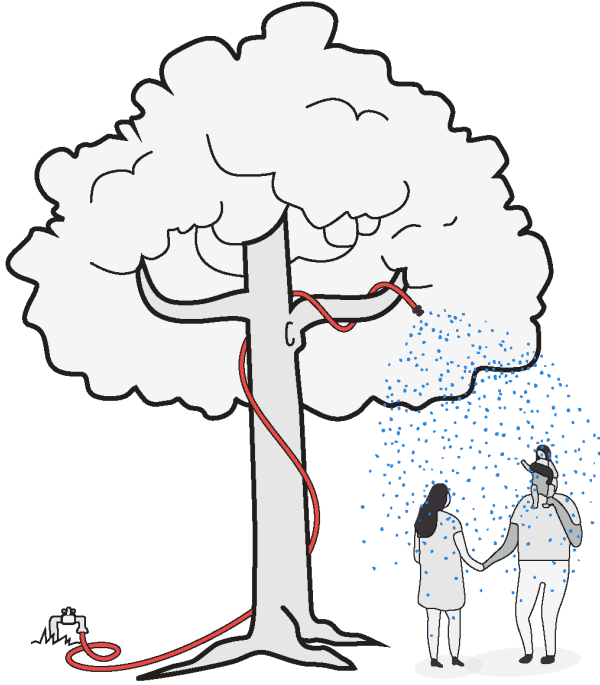
Xariga Velcro-tie ama Sib-ku la xir xariga biyaha buufinaya ee ku dheggaan fareemka teendhada.



Hubi in afka tuubada buufisa ay gudi u soo jeeddo

MEELO BIYO KA BUUFISMA

**waxaa laga soo guuriyay nidaamka qalafsanaanta ee Jaamacadda Northeastern University*



indhaha ugu hayaan iyo in ay la socdaan socodka biyaha.

Talooyin:

- In la isticmaalo waalka biyaha oo aab-ahaan laga isticmaalayo ayaa si sahlan u saamaxaya in lala qabsado cimilada isbedbedesha oo aadna wakhti u dhaxaysiiso buufiska biyaha.
- Waxaan ku talineynaa inaad kan ka dhigto meel u dhow marsha-biyeedaha ama barxadaha, si dadka maraya ay u kala doortaan inay dhexmaraan biyaha buufsamaya iyo in kale.
- Haddii tuubada buufiska aad ku dhejiso cawska korkiisa, waxaa dhici karta in carada laga yaabaa inuu yara dhiigo noqoto dhawr saacadood ka dib oo aad si joogto ah u isticmaasho.

Ku Wanaagsan:

Biyaha taslaya inta lagu jiro Xagaaga oo dhan - kuwan uma baahna in la fujiyo ilaa Dayrta!

- Xulashadan waxay u baahan tahay in la helo meel u dhow meel lagula xiro biyaha la cabbi karo iyo wax kor u soo qaada oo aad sidoo kale lagu dhejin karo tuubada.
- Laamo geed oo adag ayaa aad ugu fiican, maadaama ay sidoo kale hoos dabiici ahna bixiyaan.

Qiyaastii Kharashka:

\$100 ama ka yar

Shaqale:

Xulshadan waa inay u baahan tahay oo kaliya shaqaale si ay u hubiyaan oo ay

Qaybaha:

- Afka Tuubbada Darjiinka ee Buufisa (waxaan isticmaalnaa $\frac{1}{4}$ gaalloon daqiiqadiiba [afka](#))
- Xargo Velcro AMA Xargaha Sibka
- Tuubo
- Falve Aab lagu Kontoroolo
- Ikhtiyaar:
 - Filitire Biyo
 - Tuubbada kala qaybisa: tan waxay kuu saamaxaysaa inaad afka dhowr meel kuwa xirto si wax badan u buufiyo

Tallaabooyinka Isku Xirka:

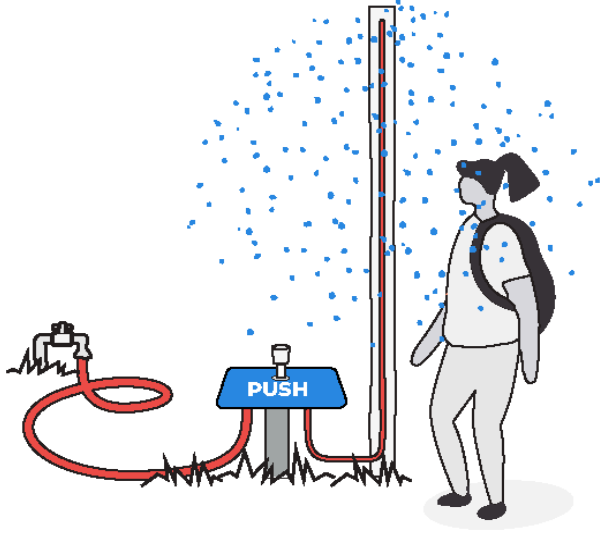
1. Dooro goob u dhow isku xirka biyaha kaas oo waliba leh shay aad ka soo laadlaadi karto tuubada biyaha buufiska (sida laanta geedka). Ka fikir helida; Hubi in tuubadadu aanay keeni doonin khatar in lagu kufo ah.
2. Tuubada biyaha ceeryaamada birta kula dheji. Haddii aad isticmaalayso kala qaybiyaha si aad ugu rakibto laba tubada, taasna sidoo kale ku dheji. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad kula qabato ama ku maroojiso tuubada dunta ku dhegta tuubada oo isticmaal biinsooyinka ku xirma kanaalka si uu si fiican dhab isugu dhaho.
3. Sib-ku xir tuubada iyo qaabka aad dooratay – tusaale ahaan: laan geed oo adag.
4. Kula xir tuubada kontoroolka waalka iyo isha biyaha. Haddii aad isticmaasho filitirka biyaha, sidoo kale taas ku dheji inta lagu jiro tallaabadan. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad kula qabato ama ku maroojiso tuubada ku dhegta tuubada oo isticmaal biinsooyinka ku xirma kanaalka si uu si fiican dhab isugu dhaho.
5. Biyaha fur oo ka bogo!

Tusaale ka Jaamacadda Waqooyi-bari



Kareedit Sawir Sare: Alyssa Stone/Jaamacada Waqooyi Bari
Kareedit Sawir Hoose: Torrey Spies/Jaamacada Waqooyi Bari

ISTICMAALAHA SHIDAY GOOBTA BUUFISKA BIYAHA



Ku Wanaagsan:

Bixin isticmaalaha biyaha buufiya buufis in gaaban soconaya ee qaboojinta iyo kuleylka inta lagu jiro xilliga Xagaaga.

- Inkasta oo ay tahay in leenka ay tahay la miiro, iyo tuubada buufis lagu qaado xilliga Dayrta, inta ka hartay qaab dhismeedkan ayaa laga in sanadka oo dha looga daayo.
- Waxaad u baahan doontaa meel u dhow ee tubo biyo qaatmaha halkaas oo aad sidoo kale ku rakibi karto qaab-istaag oo deggan si aad u taageerto leenka biyaha buufiska.
- Dooqan wuxuu kaydiyaa biyaha iyada oo hubinaysa in biyaha kaliya buufiyo marka isticmaaluhu shido. Tan waxaan ku samaynaa anaga oo isticmaalna faalka qubeyska bannaanka “cabiran”, kaasoo oo soo bixisa qaddar biyo ah oo waqti go’an ah.

Qiyaastii Kharashka:

Waxaa lagu samayn karaa \$500 - \$1000 oo waxay ku xiran tahay qaabka iyo calaamadaha la isticmaalo.

Shaqaaale:

Xulshadan waa inay u baahan tahay oo kaliya shaqaale si ay u hubiyaan oo ay indhaha ugu hayaan.

Talooyin:

- Ha kuu taalo tuubo si dheeri ah biyo u buufiya (si loogu beddelo haddii mid ay dillaaco)
- Waxaad u baahnaan doontaa inaad dhisto meel calaamad oo aad waalka mitirka ku rakibayso. Jaantuska hoose fiiri. Qof ka mid ah shaqaalaha kooxdaada dayactirka dhismaha ayaa tan kaa caawini doona.

Qaybaha:

- Xarig qoyaan iyo xargaha sibka
- Qaabka: Tuubada PVC ama tan bir ah.
- Faalka batanka la riixo ee cabiran (tusaale)
- Calaamada alumiiniyamka iyo qaab dhismeed leh meel bannaan oo lagu rakibo ee batoonka la riixo
- Qabsadaha lagula xiro khadka buufiska ilaa batoonka la riixo iyo isha biyaha
 - Tusaale ahaan: Si aad ugu xirto khatka caadiga ah $\frac{3}{8}$ ” xariga biyo buufiska ee caadiga ah $\frac{1}{2}$ ” NPT faalka mitirka ah waxaad u baahnaan doontaa laba isku qabte oo isxira (isku xirka)
- Isku xiraha tasiilaadka
- Xiriiriyayaasha Gargaarka Cadaadiska

Tallaabooyinka Isku Xirka:

1. Waxaad doorataa meel u dhow isku xiraha biyaha halkaas oo aad awood u yeelanayso inaad si fiican isugu rakibto calaamad iyo tiir biyo buufis. Tusaale ahaan: darjiin ama sariir beer.
2. Rakibid qaab ammaan ah. Hubi in aysan soo dhacayn - waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad si dheer u qodo ama aad dhulka ku habsato!
3. Si la hubo ugu rakib calaamadda iyo isku xiraha faalka.
4. Faalka Batoonka Mitirka Riix ku Rakib barta calaamadda oo kula xir barta tamarta.
5. Xargaha siibka kula xir xariga biyaha soo tufa kula dheji dhismaha
6. Xariga buufiya kula xir Batoonka-Riixa ee Mitirka adiga oo isticmaalaya qabtaha iyo Xiriiriyayaasha Qabtaha Cadaadiyaha.
7. Xariga tuubada biyaha ceeryaamada birta kula dheji.
8. Biyaha halka ay ka soo baxayaan tuubada ku dheji oo ku raaxayso!

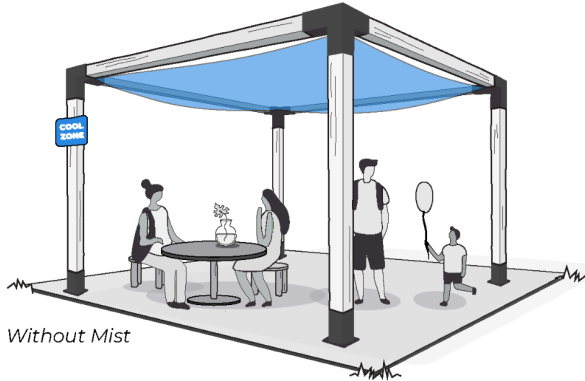


Tusaale ahaan: isla nidaam oo ay sameeyeen Rose Kennedy Greenway ee Chinatown

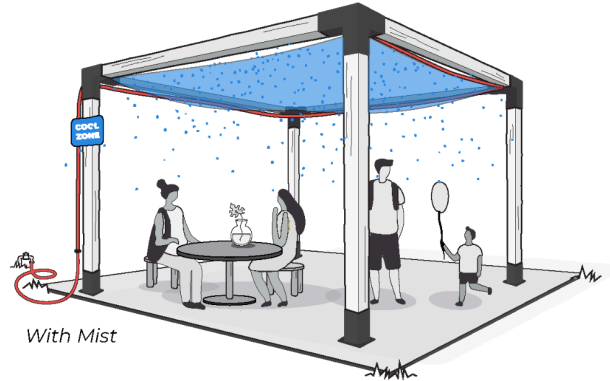


Tusaalaha ahaan sida faalfaha mitirka biyaha oo kale. Faalka noocaan ah waxaa loogu talagalay inuu soo tifqiyo biyaha waqti go'an, taasoo la micno ah inaysan jirin wax khatar ah oo biyo haddii lagu sii daayo.

BARXAD QABOOJIN EE XILLIYEED



Without Mist



With Mist

Ku Wanaagsan:

Kaga bogoshada hooska (iyo biyo-buufiska) ee hawlaha bannaanka oo dhan ee Xagaaga.

Qiyaastii Kharashka:

\$1000 iyo wax ka badan.

Shaqaale:

Waxaad u baahnaan doontaa koox hawshan kula qabata oo kula dejisa.

→ Gacan ku hayn maalmeedka waxaa ku jiri kara: daminta iyo daarida nidaamka buufiska, rakibida iyo kaydinta alaabta guriga, iyo nadiifinta.

Talooyin:

→ Waxaan kugula talineynaa inaad u isticmaasho alaabta guriga wax ka baxsan - tan waxay sahlinaysaa gacan ku haynta ama dayactirka wakhtiga mustaqbalka fog.

→ Booska ku isticmaal isbuundo, farshaxan, iyo alaab guri oo baahiyahaaga buuxiya

→ Biyo tifiqiye: biyaha roobka ayaa waxay u badan tahay inay isugu yimaadaan meel dhexda ah oo hoos dabool. Si tan looga hortago, walxahaaga ku dabool meela hooska qaab xagal ah ama u sameeyee god yaryar oo biyaha isugu shubma.

Qaybaha:

- Qalabka Dhismaha Hooska (Baraakets & Hoos Sayl) [Tusaale](#)
- 4in x 4in x 8ft Alwaaxda Qoryaha
- Saabaan
- Calaamad
- **Ikhtiyaar:**
 - Xarig biyo Buufis
 - Tuubo
 - Faalfe Saacad

Tallaabooyinka Isku Xirka:

1. U dooro meel u dhow isha tubada biyaha la cabbi karo. Iska xaqiiji in goobtaada ay wada heli karaan isticmaalayaal kala duwan. Haddii tuubadu ay kor marayso laamiga ama waddo kale, [isticmaal sagxada marinka ADA](#) si loogu hortagto khatar in lagu kufo.
2. Dhismaha u taag si waafaqsan tilmaamaha ay ku timid.
3. Ku dar calaamad iyo fadhi.
4. Haddii aad isticmaalayso khad buufis-biyo:
 - a. Xariga fajaqa kula xir qaab dhismeedka adiga oo isticmaalaya tuubooyinkaaga. Hubi in afka tuubada oo dhan ay gudaha u jeedaan. Haddii ay tahay markii koowaad ee aas isticmaalayso, afka tuubada buufinaysa ha uga xirin sadarka qoyaanka ilaa aad biyo aad raacinayso si ay u noqoto nadiif oo aan dhexdeeda waxba ku harin.
 - b. Tuubada kula xir barta biyaha iyo xarigga biyaha buufsamaya. Haddii aad isticmaalayso, kula qabo filtirka biyaha iyo/ama kontoroolka waalka biyaha ama saacada. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad kula qabato ama ku maroojiso tuubada ku dhegta tuubada oo isticmaal biinsooyinka ku xirma kanaalka si uu si fiican dhab isugu dhaho.
 - c. Biyaha fur oo ka bogo!



Tusaalooyin laga soo guuray labada laan ee Maktabada Dadweynaha Boston

MEEL QABOOJIN EE GUDAHA AH



→ Si waadax ah ugu muuji in booskaaga si waadax ah in loo isticmaali karo

Ku Wanaagsan:

Bixinta helitaanka meel leh hawo qaboojiye maalmo aad u kulul.

Qiyaastii Kharashka:

Sanduuqa sandawishka iyo calaamadda aan qaaliga ahayn waxay ku kaci doonaan qiyaastii ilaa \$150.

Shaqaale:

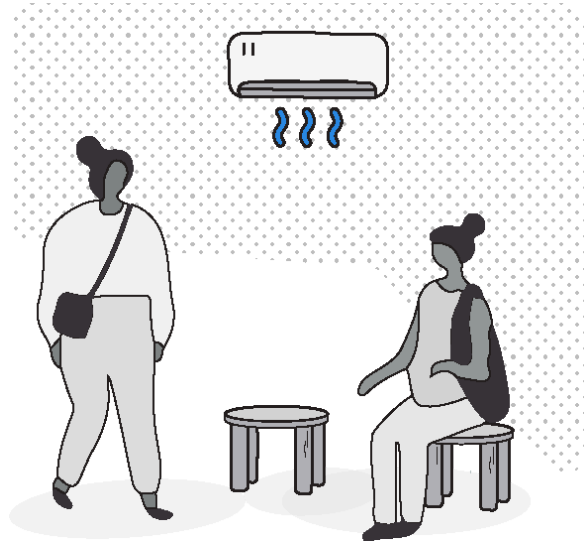
Waxaad u baahnaan doontaa inaad hesho qof kula dhiga calaamadda soo dhowaynta

Talooyin:

- Hubi in saacadaha aad furan tihiin si cad ay ugu qoran yihiin calaamadahaaga
- Haddii ay suurtagal tahay ku qor luqado dhowr ah haddii ay suurtagal tahay

Qaybaha:

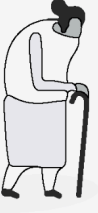
- Calaamad dadka soo dhawaynayso ee gudaha meel hawo qaboojiye leh
- Qeybtan waa iqtiyaar:
 - Fadhi
 - Biyo
 - Helitaanka Musqusha
 - Gamco Nadiifiye
 - Barta ciyaaraha, majaladaha, ama hawlo kale oo degan



QABOW KU SII HAAY

OLDER ADULTS _ ■ X

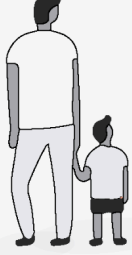
3 Key Heat Resilience Messages for Older Adults



- Stay cool. Spend time in air conditioned spaces.
- Make sure a friend or neighbor knows to check on you.
- Seek medical care if you start to feel unwell.

GENERAL _ ■ X

Latest City of Boston News



- Due to the hot weather in the forecast, Mayor Wu has declared {LINK} a heat emergency in the City of Boston through {Duration}

Ku Wanaagsan:

Fidinta fariimaha si fudud loo diri karo si loo ballaariyo wacyigelinta ku saabsan kulaylka ba'an.

→ Isticmaal [Istaraatiijiyad Isgaarsiin ee Shabakadda Qaboojinta ee Magaalada oo Dhan ah](#) sida hage ahaan marka aad kala hadlaysid shaqaalaha, qandaraaslayaasha, iyo xubnaha bulshada ee ku saabsan badbaadada kulaylka iyo u diyaarsanaanta.

Qiyaastii Kharashka:

Bilaash!

Shaqaale:

Qof loo qoondeeyay inuu fariimaha diro

Talooyin

→ Fariimaha la habeeyay waxay ku salaysan baahida dadka ay khusayso.

Qaybaha:

- Ka hubi [Istaraatiijiyada Isgaarsiin ee Shabakadda Qaboojinta ee Magaalada oo dhan](#) Waxaa ku jira:
 - Sharaxaad gaaban oo ku saabsan ilaha iyo fariimaha muhiimka ah
 - Tusaale qabyo qoraal ee dhagaystayaasha guud iyo kulaylka dadka u nugul, oo ay ku jiraan dadka waaweyn ee qaangaarka ah, shaqaalaha gudaha iyo dibadda, dadka qaba xanuunada dabadheeraad ah, iyo dadka naafada ah.
 - Isku xirka ilaha daabacan iyo wixii macluumaad oo dheeraad ah.