



Ololaha Badbaadada Biyaha: Xirmada Wada xiriirka

Xagaaga 2023

Hordhaca

Tani waa xirmada wada xiriirka oo wadata farriimo iyo macluumaad la xiriira badbaadada biyaha, oo loo abuuray hawl-wadaagayaasha bulshada Metro iyo qof kasta oo daneynaya in uu wadaago farriimaha badbaadada biyaha. Fadlan farriimahani la wadaag dadka aad u adeegto iyo dadka la socda warbaahintaada bulshada inta lagu guda jiro xilliga xagaaga. Waxaanu cusbooneysiin doonaa xirmadani sanad kasta ka hor inta uusan xilligu bilaabmin.

Xirmadani

- [Muuqaalo](#)
- [Sawirrada iyo macmuulaadka dhanka muuqaalka ah](#)
- [Qoddobada hadalka oo leh baaqyo la xiriira tallaabo qaadista](#)

Jadwalka loogu talagalay wadaagista nuxurka. Fadlan la wadaag ka hor fasaxyada waaweyn iyo marka hanfiga kulaylka laga filaya gobolka.

Memorial Day: Isniinta, Maajo 29

Juneteenth: Isniinta, Juun 19

Maalinta Xoriyadda: Talaadada, Luulyo 4

Maalinta Shaqaalaha: Isniinta, Sibtambar 4

Hashtags Fadlan xaraf weyn ka dhig xarafka u horreeya kelmad kasta si loo geli karo.
#LifeJacketsAreForEveryone #WearALifeJacket #LifeJacketsSaveLives

Website-ka oregonmetro.gov/watersafety

Fadlan ha ka gaabsan in aad meeshan la sii gelayo 'link' ku darto wax soo gelintaada si aad ugu soo jihayso dadka ilaha badbaadada biyaha.

Dadka La Beegsanayo Dadka bartil maameedka noo ah waa dadka u nugul ku hafashada biyaha. Madowga, Dadka Aasiya ka soo jeeda, Jasiiraddaha Baasifiga, Latine iyo Dadka

[Ku laabo bogga koowaad](#)



dhulka loogu yimid ayaa si aanan isku dhigmin ah u ah dhibbanayaasha ku hafashada biyaha.

- Ku dhawaad boqolkiiba 70% ee dadka Madow ayaa leh awood hooseysa-ilaal-in aysan lahayn oo ay ku dabaashaan.
Barkadaha dabaasha, carruurta Madow ee da'doodu tahay 10-14 ayaa ku hafta biyaha heerar 7.6 jeer ka sarreeya carruurta caddaanka ah.
Carruurta madow iyo dhallinyarada ayay u badan tahay in ay ku haftaan barkadaha dadweynaha, iyada oo carruurta caddaanka ah iyo dhallinyarada ay u badan tahay in ay ku haftaan barkadaha goobaha la degan yahay.
Heerarka dhimashada ee ku hafashada biyaha ee dadka Madow ayaa 1.5 jeer ka sarreeya heerarka dadka caddaanka ah.
- Boqolkiiba 66% Dadka aasiya ka soo jeeda iyo Jasiiraddaha Baasifiga iyo boqolkiiba 56% ee carruurta Latine ayaa leh awood hooseysa-ilaal-in aysan lahayn oo ay ku dabaashaan.
- Carruurta dadka dhulka loogu yimid ayay u badan tahay in ay in laba jeer ka badan ku haftaan biyaha marka loo eego dadka caddaanka ah ee u dhigma.
Biyaha dabiiciga ah, dadka ah Hindida Maraykanka ama Dhaladka Alaska ayaa leh heerarka dhimashada ee ku hafashada biyaha ee ugu sarreeya, oo leh heerar 2.7 jeer ka sarreeya dadka caddaanka ah.
Heerarka dhimashada ee ku hafashada biyaha ee dadka ah Hindida Maraykanka ama Dhaladka Alaska ee da'aha 29 jir ama ka yar ayaa 2 jeer ka sarreeya heerarka dadka caddaanka ah, oo leh kala duwanaansha ugu sarreeya oo ka dhex jira da'aha 25-29 (heerarka oo 3.5 jeer ka sarreeya).

Hadafka la wadaago si looga hortaggo ku hafashada biyaha:

- **Wax la wadaag macluumaadka.** La socodsii dadka:
 - sida ay muhiimka u tahay in la xirto jaakadaha badbaadada;
 - sida saxda ah ee loo gashado jaakada badbaadada;
 - kuwa ay yihiin beeraha nasashada Metro - iyo [meelaha/xarumaha lagu dabaasho ee kale](#) - oo leh saldhigyo leh jaakadaha badbaadada oo la ammaan karo;
 - sida loo eego meelo ammaan ah oo lagu dabaasho;
 - ku saabsan baaxada tallaabooyinka ay qaadi karaan si looga hortaggo ku hafashada biyaha.



- **Dadka ku xir ilaha.** La socodsii dadka marka Metro ay bixinayso jaakadaha badbaadada iyo sida dadku u heli karaan iyaga.
- **Ballaadhi gaaristeena dadka.** Iyada oo midba midka kala kaashanayo, waxaanu leenahay suurtagalnimada in aanu ku gaarno dad badan iyada oo la adeegsanayo jaanalo wada xiriir oo kala duwan.

Waxyaabo lagu wadaago baraha bulshada

Muuqaalo

Hoosta waxaad ka heli kartaa muuqaalo la soo dejisan karo oo ka socda Dropbox-ka Metro si aad ula wadaagto bulshooyinkaaga, oo uu soo raaco meel laga sii gelayo 'link' si aad ugu soo hagto dhageystahaaga, haddii aad doorbidayso.

[Soo deji muuqaalada gudaha oo ah 16:9 \(siman\) iyo 9:16 \(toosan\) ee ku jira Dropbox.](#)

Metro waxaa dhici karta in ay soo saarto muuqaalo badan oo ku saabsan badbaadada biyaha mudada lagu jiro xilliga xagaaga. Waxaad had iyo jeer la xiriiri kartaa qofka la xiriirayo marka la joogo dhammaadka dokumentigani si aad u ogaato haddii ay jiraan muuqaalo dheeraad ahi.

Sawirrada

Waxaan qoraal beddel ah 'alt text' ku darnay mid kasta oo ka mid ah sawirrada hoose, taasi oo software-ka akhrinta shaashada ka caawinaysa in ay sawirrada u sharraxdo dadka aan sida fiican wax u arki karin.

Fadlan raaci qoraal beddel ah 'alt text' oo loogu talagalay sawirrada marka aad waxyaabahani soo geliso jaanaladaada. Riix midigta ee sawirka ka dibna dooro "alt text" si aad u eegto.

[Hel sawirro la soo dejisan karo oo ah 1:1 ama 16:9 oo ku jira Dropbox.](#)

[Ku laabo bogga koowaad](#)



Tusaalaha qoraalka

[Biyo qabow:](#)

Ma ogeyd in kulaylka jirka la lumin karo in afar jeer ka badan biyaha qabow marka la eego hawada qabow? Marka uu jirkaaga taabto biyaha, waxaad dareemi kartaa heerka qabowga oo hoos u dhacay—neefsasho degdeg ah, garaaca wadnaha iyo cadaadiska dhiigga oo kor u kaca. Isku diyaari. Xiro jaakada badbaadada.

Xataa maalmaha kulul, biyuhu waxay weli way qaboobaan karaan.

[Sida loo gashado jaakada badbaadada:](#)

Jaakada badbaadadu waa in ay qofka si fiican ugu gashaa si ay shaqadeeda u qabsato. Talooyinkani maskaxda ku hay marka aad dooranayso jaakada badbaadada.

[Ku laabo bogga koowaad](#)



Jaakadaha badbaadada waxay ku yimaadaan oo la helaa iyaga oo leh qaabab badan, cabbiro iyo waxyaabo ay ka sameysan yihiin. Iyada oo aysan muhiim ahayn nooca aad doorato, aad bay muhiim u tahay in aad doorato mid aanan aad u weynayn, aad u yarayn, laakiin ah kaliya mid sax ah. oregonmetro.gov/watersafety

Marka aad soo gadanayso jaakada badbaadada, cabbirku waa mid muhiim ah. Halkii aad ka heli lahayn mid aad sugto in uu kuu galo, hubi in jaakadu ugu gasho isticmaalaha.

Ku hafashada biyaha:

Ku hafashada biyuhu waa sababta koowaad ee dhimashada laga hortagi karo ee carruurta Maraykanka.

Ku hufashada biyuhu waa mid ka mid ah sababaha ugu weyn ee dhimashada carruurta ee da'aha 1 ilaa 4 jirka.

Ku hafashada biyaha dabiiciga ah ayaa ah boqolkiiba 75 dhammaan dhimashada ku hafashada biyaha oo ka dhacday Oregon laga soo bilaabo 2018-2020. Dhimashadaasi, kala bar ka mid ah iyaga waxay ka jiraan dhallinyarada da'doodu tahay 15-19 jirka.

Carruurta yar yar ayay u badan tahay in ay ku haftaan barkadaha dabaasha, dhallinyadarada ayay u badan tahay in ay ku haftaan biyaha dabiiciga ah sida harooyinka, webiyada iyo balliyada. Waa maxay sababtu? Soo gaarida goobaha biyaha dabiiciga ah, hoos u dhaca kormeerka iyo suurtagalnimada hab-dhaqanka qaadashada halista oo sarreeya.

Ku hafashada biyuhu waa mid dhakhso ah oo shanqadh yar leh.

Marka ilmuhu bilaabo in uu la halgamo, jawaab dareen ah oo in lagu hafanayo biyaha ayaa bilaabma.

Halkii ay ka ruxi lahaayeen gacmahooda, carruurta waaweyn way fidiyaan oo hoos u riixaan si ay isugu dayaan in ay afkooda ka kor uga soo qaadaan biyaha.

Carruurta yar yar ayuu wejigoodu ku sii haraa biyaha iyada oo uusan jirin wax yar oo dhaqdhaqaaq oo ka jira gacmahooda iyo lugahooda.

[Ku laabo bogga koowaad](#)



Halkii ay ka qaylin lahaayeen, carruurta waxaa ku adkaata in ay hawada qaataan. Waxay noqon kartaa wax ka yar 20 ilbiriqsi ka hor inta uusan ilmuhu bilaabin inuu u quuso salka hoose.

Waxa u wanaagsan ee adiga iyo dadka aad isku dhow dihiin ay sameyn karaan ka hor inta aysan gelin biyuhu waa in ay xirtaan jaakada badbaadada.

[Kala duwanaansha jinsiyadeed/qowmiyaddeed](#)

Heerarka dhimashada ee ku hafashada biyaha ee dadka ah Hindida Maraykanka ama Dhaladka Alaska ee da'doodu ka yar tahay 30 ayaa laba jeer ka sarreeya heerarka caddaanka

Heerarka dhimashada ee ku hafashada biyaha ee dadka Madow ayaa 1.5 jeer ka sarreeya heerarka dadka caddaanka ah.

Kala duwanaashaha ayaa ugu sarreeya carruurta Madow dhexdooda. Carruurta ay da'doodu tahay 5 ilaa 9 ayaa in ka badan 2.5 jeer ka sarreysa iyada oo carruurta ay da'doodu tahay 10-14 ay in ka badan 3.5 ka sarreyso.

Talooyinka badbaadada:

Halkan waxaa ku qoran waxyaabaha qaarkood oo ay tahay in maskaxda lagu hayo marka carruurta gasho dhallinyaranimada:

- Baro sida loo dabaasho. Ma ahan waqti dambe in la barto dabaasha aasaasiga ah iyo xirfadaha dhanka badbaadada biyaha.
- Sii wad kormeerka. Waxay badbaadin kartaa nolosha. Ogaanshaha sida loo dabaasho kama dhigi doonto mid caddeyn u ah in uusan biyo ku hafan doonin 'drown-proof' qof kasta oo da' kasta leh. Marnaba keligaa ha dabaalan. Isticmaal habka saaxiibtinmada, xataa marka lala dabaalanayo koox badan oo saaxiibo ah.
- Si taxaddar leh u dooro meelaha lagu dabaasho ee biyaha dabiiciga ah. Ku dabaalashada webi ama haradu aad bay uga duwan tahay ku dabaalashada barkada. Ka digtoonow khataraha ka hor inta aadan tagin.
- Xiro jaakada badbaadada.

Hoos u dhig khatartaada ku hafashada biyaha: baro dabaasha, soo wado saaxiib, ogow khataraha biyaha dabiiciga ah oo qorsheyso safarkaaga.

[Ku laabo bogga koowaad](#)



Habka saaxiibtinimada: Asxaabtu uma oggolaadaan asxaabta kale in ay keligood dabaashaan. Isticmaal habka saaxiibtinimada, xataa marka lala dabaalanayo koox badan oo saaxiibo ah.

Waxaa had iyo jeer jira heerka khatareed marka lagu dabaalanayo biyo dabiiciya ah.

Qoddobada hadalka/farriimo dheeraad ah oo loogu talagalay in hoggaamiyayaasha bulshada/dadka saameynta leh si ay u wadaagaan

Haddii ururkaagu uu qabto kulamaha kooxaha, ama haddii aad is aragto adiga oo jooga dhacdooyinka bulshada, oo la jooga dadka aad u adeegto, ka dib qaado waqti yar oo aad dadka kula wadaagto farriimahani. Soo raaci wixii macluumaad cusub ah ee aad hayso si aad wax ula wadaagto ama ka hor inta aysan hadal soo jeedintu bilaabmin. Farriimahani sidoo kale waa kuwo ku habboon in lagu soo daro nuqulka qoraalada la soo gelayo warbaahinta bulshada.

Farriimaha muhiimka ah

- Xirashada jaakada badbaadada, xataa haddii aad garanayso sida loo dabaasho, waa wax ugu wanaagsan ee aad sameyn karto si aad badbaado ugu sugnaato biyaha dhexdiisa.
- Xiro [jaakada badbaadada](#) marka la wato doonta ama la kalluumeysanayo, xataa haddii aadan ku talo jirin in aad gasho biyaha.
- Waa muhiin in jaakada badbaadadu ay si sax wax ugu gelayso—qoraalka yaala ku hubi shuruudaha dhererka iyo culeyska.
- Carruurta Madow, Aasiya ka soo jeeda, Jasiiraddaha Baasifiga, Latinx iyo/ama dhulka loogu yimid ayay u badan tahay in ay haftaan marka loo eego carruurta caddaanka ah.
- Saldhigyada jaakadaha badbaadada waa kuwo laga heli karo guud ahaan Oxbow Regional Park, xeebta ku taala Blue Lake Regional Park, Farmington Paddle Launch, Chinook Landing, Sauvie Island iyo kaabada doonta ee M. James Gleason Memorial.

Badbaadada biyaha ee da'aha oo dhan

- Baro sida loo dabaasho. Ma ahan waqti dambe in la barto dabaasha aasaasiga ah iyo xirfadaha dhanka badbaadada biyaha. Casharrada dabaashu waa kuwo ay adag tahay in la helo xilligan xagaaga laakiin casharrada qaarkood ayay weli dhici kartaa in laga heli karo degaankaaga:

[Ku laabo bogga koowaad](#)



- [Tualatin](#)
- [Portland](#)
- [Oregon City](#)
- Carruurta bar in ay had iyo jeer weydiistaan fasax in ay u dhawaadaan biyaha.
- Sii wad kormeerka agagaarka biyaha, xataa marka ay carruurta weynaato. Waxay badbaadin kartaa nolosha.
- Ogaanshaha sida loo dabaasho kama dhignaan doonto mid caddeyn u ah in uusan biyo ku hafan doonin 'drown-proof' qof kasta oo da' kasta leh.
- Ku hafashada biyuhu kaliya halis kuma aha carruurta yar yar. Dhibbanayaal badan oo ku haftay biyo ayaa ah dhallinyaro yar yar, gaar ahaan biyaha furan.
- Marnaba keligaa ha dabaalan. Isticmaal habka saaxiibtinimada, xataa marka lala dabaalanayo koox badan oo saaxiibo ah.
- Ha isticmaalin aalkolo ama mukhaadaraad ka hor iyo inta aad dabaalaynayso, quusitaanka ama kormeerayso dad dabaalanaya.

Badbaadada biyaha ee webiyada iyo harooyinka

- Oregon dhexdeeda, dhimashada ku hafashada biyaha ayaa inta badan dhacda bilaha diirimaadka ah, inta badan meelaha biyaha ah ee uu quudiyo baraf dhalaalaya sida Sandy River.
- Xataa webiyada iyo harooyinka u muuqda kuwo degan ayaa noqon kara kuwo khatar ah. Ku dabaalashada webi ama haradu aad bay uga duwan tahay ku dabaalashada barkada. Ka digtoonow khataraha ka hor inta aadan tagin.
- Khatarta ay tahay in la raadiyo biyaha dabiiciga ah dhexdiisa:
 - Arrimaha tayada biyaha. Mid ka mid ah walwalka ugu weyn ee webiyada iyo harooyinku ayaa ah algae waxyeellada leh ee buluuga ah-cagaaran (cyanobacteria) ee ay dhici karto in uu jiro xilliga xagaaga. Hubi macluumaadka cusub ee caafimaadka iyo badbaadada ee goobta aad qorsheynayso in aad booqato ka hor inta aadan tagin.
 - Fiiro gaar ah u yeelo calaamadaha digniinta ee la soo dhejiyo ee ka digaya khataraha (dhagaxaanta, meelaha qotoda dheer leh) ee ay dhici karto in si fudud loo seego.
 - Hirarka sida degdega ah u socda.
 - Uusan jirin qof dadka biyaha ka badbaadiya 'lifeguard' oo shaqada ku jira. U fiirso halka uu jiro qof dadka biyaha ka badbaadiya 'lifeguard' oo shaqada ku jira ee goobta aad dooratay. Haddii uusan jirin qof dadka biyaha ka badbaadiya, waxaa lagu talinayaa in aad la dabaalato saaxiib si loo helo ilaalin dheeraad ah.



- Xaaladaha cimilada ee adag. Ka dhig kuwo macluumaadkoodu cusub yahay xaaladaha cimilada. Dabaylaha xoogga leh waxay qashinka u diri karaan biyaha waxayna keeni karaan hirar xoog badan.

Wixii su'aalo ah ee ku saabsan xirmada warbaahinta bulshada, la xiriir Cristle Jose: cristle.jose@oregonmetro.gov.