

Qofka qaxootiga xuquuqda uu u leeyahay xaga caafimaadka:

Qof qaxooti ah oo aan jirin 18 sano wuxuu xaq u leeyahay marka sharciga loo fiiriyo xaga caafimaadka iyo kuwa ilkaha sida caruurta iswedhishka oo kale. Taasi macnaheedu waxay tahay wax alla wixii caafimka ku saabsan iyo caafimaadka ilkaha waa u lacag la`aan.

Qof qaxooti ah oo 18 sano ka weyn waa xadidan tahay xuquuqdooda xaga caafimaadka. Waxa xuquuqda ay u leeyihiin:

- . Baaris caafimaad
- . Gargaarka xaga caafimaadka ama ilkaha xanuunkooda oo aan la sugi karin
- . Cisbitaalka dhalnada
- . Cisbitaalka haweenka uurka leh
- . Talooyinka daawooyinka uurka looga hortago
- . Cisbitaalada ilmaha soo xaaqa
- . Caafimaadka cudurada leys qaadsiiyo iyo sharciyada u yaala

Booqasho walba oo aad ku tageyso cisbitaalada waa inaad tustaa teesaraha qaxootiga. Haddii aan weli lagu siin waa inaad tustaa warqadii lagu siiyey markii aad isa soo dhiibtay.

Baaris caafimaad

Baarista caafimaadka waxaa loo yeeraa qof walba oo qaxooti ah mar kaliya. Khasabna maaha waana lacag la`aan. Cisbitaalka ayaa u yeera dadka qaxootiga ah ee cusub si caafimaadkooda la baaro. Haddii aan lagu yeerin muddo laba bilood gudahooda waxaad la xiriiri kartaa cisbitaalka kuu dhow oo aad ka codsan kartaa in lagu baaro.

Baaristaaso dhan xaga cisbitaalada/kuwa ilkaha mar walba arimahaaga waa sir mudadaas lagu dhex jiroo baaristaada. Shaqaalaha cisbitaalka uma sheegi karaan qofna waxay ka og yihiin bukaanka xaaladiisa. Qaybta caafimaadka gobolka uma sheegi karaan qaybta socdaalka qof bukaan ah arimahiisa, haddii bukaankii uusan ogolaansho siin.

Turjubaan

La xiriirid iyo booqasho cisbitaalka waxaad xaq u leedahay turjubaan. Waana lacag la`aan turjubaankaas adiga xagaaga arimahaagana waa u sir. Turjubaanka dhexdhexaad wuxuu idiin turjumayaa oo keliya wixii aad is leedihiin adiga iyo shaqaalaha cisbitaalka.

Xiriirada xaga cisbitaalada

Marlba looma baahna inaad la kulanto dhakhtar booqashadaada cisbitaalka. Kalkaaliyayaasha caafimaadka wey ku daaweyn karaan talana wey ku siin karaan. Muddo dheer ayey waxbardeen aqoon badan ayey u leeyihiin cudurada. Kalkaaliyada xitaa waxay kuu qori kartaa daawooyinka qaarkood. Intaadan booqan cisbitaalka waa inaad wacdaa oo aad balan dhigataa. Waa khasab in aad waqti balansataa haddii aad la kulmeyso kalkaaliye ama dhakhtarka. Balanso waqti sida ugu fiicana waa xaga telefoonka. Cisbitaalada intooda badan waxay leeyihiin waqtiyo taleefoonka u khaas ah, Markaasoo shaqaalaha ay waqti heystaan ay taleefoonka ka

jawaabaan. Ma degen tahay cisbitaalka agtiisa waxaa kuu sameyn kartaa inaad u tagto oo aad waqti balansato. Markii aad waqti balansatay, oo aadan kadibna imaan ama aad soo daahday, mar walba waa inaad bixisaa booqashadaas lacagteedii.

Daawo

Daawada waxaad ka soo gadaneysaa farmashiyaha adiga ayaana iska bixinaya. Haddii aad heysato daawo ay kuu qortay kalkaaliye/dhakhtar waxaad bixineysaa ugu badnaan 50kr/halkii mar marka aad kasoo qaadaneyso farmashiyaha. Daawooyinka qaarkood warqad dhakhtar laguuma qori karo saas darteed waa inaad adiga bixisaa. Daawooyinka dhakhtarka kuu qoro waxaa loogu talagalay lixdii bilood oo xiriir ah inaad bixiso ugu badnaan 400kr markii aad u baahan tahay daawooyin fara badan.

Waqtiga la dhawro

Markii aad qaxooti tahay waxaad xaq u leedahay wixii xanuun deg deg ah oo ku soo qabta in wax lagaaga qabto. Taasoo ay ku jirto haddii xanuun xun ku qabto ama dhaawac ku gaaro, kuwaasoo ah kuwa aan lala sugi karin balan. Xaaladaha kale waxaa loogu talagalay inaad kala xiriirto qaybta talooyinka ee cisbitaalka xag taleefoon. Haddii aadan wici karin: Marka cisbitaalka uu furan yahay waad u tegi kartaa oo aad weydiin kartaa qaybta soo dhaweynta. Waa inaad adiga ku talagashaa safarkaaga booqashada cisbitaalka si adigana aad waqti fiican u timaado booqashadaas cisbitaalka. Haddii ambulanskii xaalad deg deg ah aad ugu baahataan, sida shil ama xanuun kadis ah oo yimid wac 112.

Talo bixiyayaasha xaga caafimaadka/1177

Talo bixiyayaasha xaga caafimaadka wey furan yihiin habee/maalinba, taleefoon 1177. Talo bixiyayaasha xaga caafimaadka waxay farta kugu fiiqayaan meeshii saxda ah oo adiga ku wanaagsan, Haddii aad u baahato daaweyn marka cisbitaalka uu xiran yahay waxaa jira warbixino badan ee cudurada iyo daawada. Adiga ma heysataa khadka internetka waxaad halkaan ka akhrisan kartaa luqada badan oo kala duwan:

<http://1177.se/Varmland/Other-languages/>

Kharashka

La kulan dhakhtar ama kalkaaliyey caafimaad waa inaad bixisaa lacagta bukaanka. Haddii aad u baahan tahay cisbitaal inta badan waxaad bixineysaa ugu badnaan 400kr lix bilood oo xiriir ah. Cisbitaalka iyo bukaan socodyada ma qabtaan lacag cadaan ah, waxaa guriga lagu soo dirayaa warqadii lacagta lagu bixinaayey booqashadaada kadib haddii aadan cisbitaalka ka bixin lacagtaas. Warqadaas lacagta waxaad ka bixineysaa bangiga, sida ugu sahlan xaga khadka internetka. Haddii aadan lacag heysan la xiriir gacanyarahaaga hay`ada socdaalka.

Gaadiidka

Mar walba waa inaad wadataa warqada aqoonsiga qaxootiga ama warqadii lagu siiyey markii aad isa soo dhiibtay. Ambulansyada waxaa la wici karaa oo keliya markii xaalada ay gargaar deg deg ah tahay.

Maahane caadi ahaan waa inaad raacdaa gaadiidka caadiga ah, sida bas/tareen. Haddii aan lagu soo dirin tigitkii markii balanta lagu soo diray qorshihii lagu qorsheynaayey xaga caafimaadkaaga safarkaas waa inaad adiga iska bixisaa. Keydi warqadii lagu siiyey markii aad lacagta bixisay/tigitkii safarkaas. Markaana waa inaad tustaa shaqaalaha cisbitaalka, si

ay u cadeeyaan oo ay kugu saxiixaan, inaad soo booqatay cisbitaalka. Kadibna u gey warqada lagu saxiixay ee aad lacagta ku bixisay/tigitkii safarkaas si laguugu soo celiyo wixii 25 kr ka badan, taasoo ah inta ugu badan oo aad bixin karto markii aad ku tageyso cisbitaalka bas/tareen. Sidoo kale waad u diri kartaa warqadihii lacagta aad ku bixisay oo aad codsan kartaa in lacagtaas kaa baxday lagu soo celiyo adigoon u tagin iyaga. Lacagta ugu yar oo lagu soo celin karaa waa 50 kr.

Cinwaankana waa kan: Sjukresor i Värmland, Centralsjukhuset, 651 85 Karlstad.

Taksi, waxaa la qaadan karaa oo kaliya haddii xaalada lagama maarmaan ay tahay (tusaale foolasho) nambarka la garaacana waa kan 0771-32 32 00. Haddii daawo darteed ay tahay inaad raacdo taksi waa iney cadeeyaan dhakhaatiirta ku daaweysa. Cadeyntaas marka lagu siiyo qofka haddii uu yahay qaxooti wuxuu bixinayaa oo keliya 40 kr halkii mar oo aad raacdo taksi. Markuusan dhakhtarkii cadeyn kuu siin haddii aad taksi u baahato adiga ayaa ku khasban inaad bixiso safarkaas kharashkiisa.

Talo siin cudur sahlan oo ku dhibaya

Is daaweyn keligaa wax cusub maaha. Anaga bini`adamka ah waqti walba waxaan isku dayi jirnay inaan is daaweyno kaligeen. Isweedhan gudaheeda daryeelka caafimaadka iyo sharciga daryeelka bukaanka waxaa la adkeeyey in shaqsi walba uu ka mas`uul yahay caafimaadkiisa. Taasoo iyadana dhici karta iney adag tahay in la qaado mas`uuliyadaas, haddii aadan aqoon waxaa kuu keeni kara cuduro iyo daryeel caafimaad.

Is daaweyn macnaheedu waxay tahay in adiga aad taqaano cudurada sahlan iyo sida leyskagaga daaweyn karo. Taasoo iyadana macnaheedu tahay inaad taqaano ilaa xad intaad isdaaweyn karto iyo meesha aad la xiriiri karto, haddii aad u baahato inaad caawinaad ka raadsato daryeelka bukaanka.

Hargab

Waxa guud ahaan loogu yeero hargab waxaa sabab u noqda inta badan jermis aan la daaweyn karin. Kan uu ku dhaco oo u jirada inta badan calaamadahaan ayuu leeyahay sanko oo diif ka da`o, qufac qalalan, muruqyada oo xanuuna iyo dhuunta oo xanuunta. Isla jermiskaas oo mararka qaarkood cuncun ku kiciya indhaha. Calaamadahaasi waxaad isku arkaysa muddo gaaban inta badan waxaad ka daawoobaysaa muddo 4-5 maalmood gudahooda.

Dhuun xanuun

Dhuunta oo ku xanuunta waxaa dhici karta iney sababto xanuunkaan aan daawada lahayn ama ah cabuq oo ah meel bukta. Xanuun dhuunta muddo 1-2 maalmood oo hargab kugu dhacay uu sabab noqday oo xanuunkaasi saa`id ahayn waxay u egtahay inuu yahay xanuunka aanan daawada lahayn. Ma caawineyso daawooyinka wax qalajiya. Xanuunadaas aad ka sheeganeyso waxaa kaa yareyn kara daawooyinka xanuunka baabi`iya oo aanan u baahneyn inuu dhakhtar kuu qoro waxaana laga heli karaa (farmashiyaha).

Qufac

Qufac waa wax caadi ah oo jirka ka gilgilanaayo, marka dhuumaha neefta maraan ay dareemayaan iney wax dhibayaan. Qufaca waa nooc ka mid ah kuwa na difaaca saa darteed waa in aan la isticmaalin wax u yareeya macno daro qufacaas. Haddii ay dhacdo in

qufacii uu yahay mid qalalan oo isdaba joog ah oo uu dhibaato kugu hayo, dhibaataadaas khaas ahaan habeenkii waa lagu daaweyn karaa.

Madax xanuun

Madax xanuun caadi ahaan sida loo fahansan yahay waa xanuuno kala duwan oo madaxa qabta. Mid caadi ah, mid ku meel gaar ah oo inta badan la socda markii xumad ku qabato, tusaale jir xanuun iyo hargab.

Madax xanuunka u soo noqda si joogta ah oo aad ka daremeyso in la riixayo foolka korkiisa, qoorta iyo garbaha waxaa dhici karta iney muruqyo isgaleen waxaana loo yaqaanaa madax xanuun meesha ku kooban.

Madax xanuunka xitaa waxaa keeni kara marka mar walba la isticmaaloo daawooyinka xanuun baabi iyayaasha, Waxaa muhiin ah in laga taxadaro waqtiyada raashinka la cuno, khaas ahaan quraacda. Ha iska dayicin hurdada iyadana.

Madax xanuun ku meel gaar ah, tusaale ahaan uu keeno cabuq(infektion), waa la isticmaali karaa daawooyinka xanuunada baabi iya ee loo baahan yahay laakiin uma baahnid inuu dhakhtar daawadaas waxaad ka soo gadan kartaa farmashiyaha oo aad isticmaali kartaa.

Dhabar-iyo qoor xanuun

Xanuun mar keliya kugu soo booda iyo dhabar xagiisa hoose oo aadan dhaq-dhaqaajin karin ama dhabarka iyo simanka meesha ay iska galaan waxaa loogu yeeraa dhabar xanuun. Xididka ciriqa wuxuu ku faafaa xanuunkaas simanka iyo lugaha, mararka qaarkood cagaha. Dhabarka xanuunka inta badan waa kaa baaba`i karaa haddii sariirta aadan ka kicin oo dhaqdhaqaaqin iyo nasasho. Mudadaas xanuunka deg-dega uu ku haayo naso una seexo meesha xanuunka uusan kaa heyn iskana ilaali dhaqdhaqaaqada xanuunka kuu keeni kara. Hana kadeedin dhabarka taasoo aadan isku dayin inaad xanbaarto ama qaado wax dhibaya dhabarka.

Qoorta oo aadan leexleexin karin waa xanuun isgelinaya muruqyada qoorta. Sababta keentana tusaale ahaan waa adigoo si qaldan u leexleexiya madaxa, barkin ka dhac ama hawo oo ku gasha. Qoor xanuunka ama qoorta oo isxirta waxaa ka dhib yareyn kara iyadoo la kululeeyo ama la duugo. Qoorta oo isxirta caadi ahaan waad ka caafimaadeysaa dhowr maalmood kadib.

Xanuunka xaga dhabarka waxaa ka yareyn kara daawooyinka xanuun baabi iyayaasha ah ee aan loo baahneyn inuu dhakhtar kuu ku qoro ee laga soo gadan karo farmashiyayaasha.

Naxdin, cabsi, walbahaar

Naxdin, cabsi iyo walbahaar waa dareen aad u xoog badan iyo niyad xumo oo aan la sugayn. Kuwaasoo xitaa si toos ah jirkeena u siin kara calaamadaha sida wadne garaac, dhididyo, xabadka lagaa riixayo, madaxa ama caloosha iyo dareen aad daremeyso in neefta ku qabaneyso.

Marka culeys ay tahay xaaladaada nololeed waa caadi in la dareemo naxdin, cabsi ama walbahaar. Taasoo ay muhiim tahay inaad heysato qof aad la hadasho, kaasoo ku dhageysanayo iyo ku fahmayo iyo qofkaas inuu garab ku siiyo waqtigaas xaaladaada ay adag tahay.

La soo xiriir qaybta caafimaadka kalana hadal walbahaarkaan kugu jira oo ay kugu adag tahay inaad adiga keligaa iska caawiso.

Dhibaato xaga hurdada

Dhibaatada xaga hurdada waxaa keena marka la seexdo hurdo yar. Taasoo ay adag tahay in fiidkii la seexdo, ay adag tahay in dib loo seexdo markii lasoo tooso habeenkii saqda dhexe ama subaxdii waqti hore la soo kaco.

Dadka waa kala duwan yihiin hurdada inta ay u baahan yihiin iyo ma jirto hurdo caadi ah oo loo baahan yahay. Guud ahaan dhowr talo tusaale inaad seexato qol xoogaa qaboow ah iyo inaad dareeshadaha furto intaadan seexan saacado ka hor si qolkii hawo u soo gasho. Daahyo madow ah iyo dhagaha oo aad gashoto suuf taasoo ay u fiican tahay qofka dareenkiisa uu u sahlan yahay iftiinka iyo dhawaaqa.

Habeenkii waqti dambe oo wax la cuno waxay sameyneysaa iney kugu adkaato inaad seexato iyo hurdadii oo walwal kaa gasha. Iska jir wixii hurdada kaa qaadaaya, tusaale qaxwe, shaah caleentiisa badan tahay ama khamri. Waa muhiim inaad biyo cabto. Maalintiina aad banaanka soo socoto waxay kuu wanaajineysaa hurdadaada.

Raashin iyo caafimaadka

Raashinka aad cuntaa haddii ay yihiin raashin fiican waxay macno weyn ugu fadhiyaan caafimaadkaaga. Waxaa jira cuduro leyska dhaxlo tusaale dhiigkarka, cayilka ama kaadi macaanka, waxaa lagu khasban yahay in raashin fiican la cuno iyo socod la sameeyo iyo in muhiimad la siiyo xarakaatka. Maantadaan lagu jiro waxaan cunaa macmacaan aad u badan iyo cabitaanada la cabo, taasoo ay sii xumaaneyso fursadii aan ku taagnaan lahayn misaan caadi ah. Waa muhiin khudaarta sida caadiga loo cuno iyo khudaarta raashinka lagu karsado.

Iyadana waa muhiin in xarakaat la sameeyo. Socod joogta ah, tusaale socodka maalin walba. Kaasoo ah midka aasaaska u ah ka hortaga cudurada, wanaajinayana hurdada iyo inaad caafimaadkaaga uu buuxo.

Iyadoo la yareeyo dhuuqista tubaakada ama la joojiyo tubaakada waxay aad iyo aad u yareyneysaa dhibaataada kaa soo gaari lahayd cudurada khatarta ah sida wadne xanuun, dhuumaha hawada maraan- iyo cudura sambabada iyo kankarada sambabada. Taasoo iyadana ilkihi caafimaadkooda uu fiicnaanayo.

Qofka qaxootiga ah xaga caafimaadka ilkaha

Waa lacag la`aan caafimaadka ilkaha ilmaha da`dooda ka yar tahaty 20 sano

Ilmaha qaxootiga iyo dhalinyarada waa lacag la`aan xaga caafimaadka ilkaha ilaa ay ka buuxinayaan 20 sano. Waxay xaq u leeyihiin caafimaadka ilkaha sida ilmaha wadankaan u

dhashay. Tusi teesaraha qaxootiga marka aad booqato. Ama warqadii lagu siiyey markii aad isa soo dhiibtay, haddii aan weli lagu siin teesarihii qaxootiga.

Dadka ka weyn 20 sano waxay bixinayaan 50 kr

Adiga qaxootiga ah oo 20 sano buuxiyey waxaad xaq u leedahay oo keliya xaga caafimaadka ilkaha wixii xanuun deg-deg ah oo adan sugi karin. Taasoo noqon kartaa tusaale ahaan in ilig aad iyo aad kuu xanuunaayo. Tusi teesarahaaga qaxootiga markii aad booqato. Adiga waxaad bixineysaa oo keliya 50 kr booqashadiiba.

Marka hore balanso waqti

Marka aad la kulmeysa shaqaalaha caafimaadka ilkaha waa khasab inaad balan sii dhigato. Waxaad sameyn kartaa inaad wacdo meesha caafimaadka ilkaha kugu dhow ama waad u tagi kartaa oo aad weydiin kartaa waqti iney ku balamiyaan. Adiga waxaa lagu siinayaa waqtigii lagu balamiyey markaasoo aad la kulmi kartid shaqaalaha caafimaadka ilkaha. Qor waqtigii lagu siiyey kana taxadar inaad timaado waqti fiican balantaas booqashada ah, haddii kale kuma caawini karno.

Sidaan ayaad ku tagi kartaa meeshaas

Caadii ahaan gaadiidka la raaco sida bas/tareen ayaa ku khuseeya. Waa lagu bixin karaa kaarka wax lagu oo ay ku siiyeen hay`ada socdaalka. Keydso warqadihii markii lacagta aad bixisay lagu siiyeey/tigitkii safarka aad ku gashay. Taasoo aad tusineyso shaqaalaha caafimaadka ilkaha, kuwaasoo kuu cadeynaya iney kuu saxiixaan, in meeshaas aad tagtay. Iyadana waa ka sii fiican tahay inaad dirto warqadihii lacagta markii aad bixisay lagu siiyey iyo codsiga lacagtii kaaga baxday safarkaas, iyadoo warqad ah cinwaankaan: [Sjukresor i Värmland, Centralsjukhuset, 651 85 Karlstad.](#)

Turjubaan

La xiriirid iyo booqasho qaybta caafimaadka ilkaha waxaad xaq u leedahay turjubaan lacagtiisana adiga aan lagaa rabin. Turjubaankaas waa dhexdhexaad arintaada mar walba waa sir qof kale uma gudbin karo waxa kaliya oo turjubaanka shaqadiisu tahay inuu idiin kala tujubaano adiga iyo shaqaalaha caafimaadka ilkaha waxa aad iu sheegeysaan.