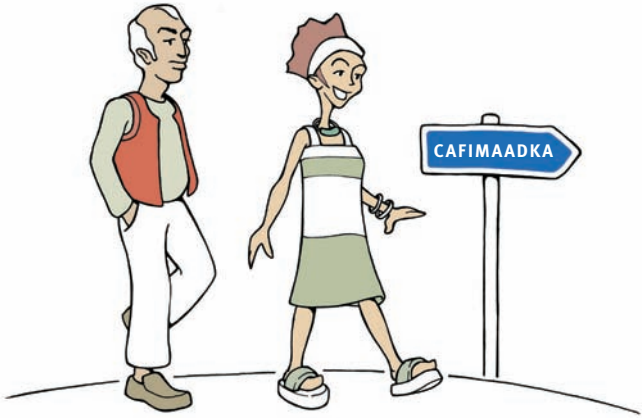


Kaaha Qoraalka hoggaamiyaha caafimaadka

ISWIISKA



Adeega qoraalka hoggaamiyaha caafimaadka wuxuu ka caawinayaa oo ka kaalmeynayaa, dadweynaha Iswiiska ku nool oo idil, iyo wali-ba gaar ahaan bulshada ajnabiga ah oo daggan iswiiska dumar iyo ragba, in uu aqoonta fahamka habka maamulka caafimaadka Iswiisku uu u shaqeeyo ka caawiyo, si danaha ay ka yeeshaan si isku filan oo lur la'aana ay uga adeegsan karaan. Qoraalku wuxuu warbixin iyo akhbaaro ka bixinayaa arimaha ku saabsan haqabtirka daryeelka daawada, wuxuuna islamrkaas sharaxaya xeerarka iyo sharciyada maamulka caafimaadka ka dajisan ku-wooda u muhimsan, oo kala hagaya, iyo caymmisyada la xiriira oo qaabilsan bukkaanka ama ku sugnaanshaha naafanimada.

CUSSAYB CASSRIYEYSAN
Cusboonaysiin iyo
dib u daabiciiddii
caddadkii 2

Wirwirka Macluumaadka, Iyo Maaxdinta Dajinta Qoraalka

Bandhigaada caddadkan la soo daabacay: 2005

Maamulka soo saaritaanka qoraalka, Hindisaha iyo Dajinta : Maamulka Sare ee Wasaaradda Caafimaadka, Urrurka laan qeybta cas ee Iswiiska, Heyada samafalka Bulshada Iswiiska Caritas.

Qorayaaha: Maja Loncarevic, Iris Stucki, Rahel Stuker

Dib u habaynta iyo howsha dib u casriyeysiinta: Osman Besic

Turjubaanimada: BM

Abaabulka isku dubaridka: visu' IAG, Bern

Abaabulka isku dubaridka daabacaadda: www.alscher.ch

Daabacaada: Merkur Druck AG, Langenthal

Faahfaahinta ku sifeysan Tusaalooyinka: Claude Zellweger

Cadaddkii 2 tafatirnaanta buuxda iyo dib u habaynta ku soo

baxday qaybta: Af-SOMALIGA, (2000)

Qorshaha qaybinta iyo maamulka dalabaadka:

Laanta aqoon korrorsiga iyo hormarinta caafimaadka

Schweizerisches Rotes Kreuz, Dept. Migration,

Fachbereich Bildung und Gesundheitsförderung, Rainmattstrasse 10, 3001 Bern

Cinwaanka akhbaaraha qoraalka lagala xiriiri karo iyo maamulka wargalinta:

Bestellung: www.migesplus.ch oder

Maamulka gaarsiinta qeybinta iyo dalabaatka: BBL/EDMZ, 3003 Bern,

www.bbl.admin.ch, E-Mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch

Art.-Nr. 311.610.som

Curashadii kaaha qoraalkan hogaamiyaha caafimaadka

Nidaamka iyo qaabka uu u dhissanyahay habka caafimaadka Iswiisku waa mid fahamkeedu aad u adagyahay, waana dabaqyo qorshaheedu isku shareeranyahay oo iskuna dhaxqoofalan. Khaas ahaan bulshada shisheeyaha oo dagaan ahaan u soo guuray Iswiiska waxey badanaa ula muuqataa, fahamka iyo barashada wadiiqada habkaas loo sii marayo in uu mool haadaana yahay oo wax kasta liqaya. Taliswadaaga maamulka sare ee wasaaradda caafimaadka qarranka oo ku magaca dheer-FEDERALKA-, Ururrka laanqeybta cas ee Iswiiska, iyo Heyada Samafalka Bulshada kuna magac dheer -CARITAS- ayaa intuba waxey xog'ogaal khibradeed u yeesheen baahida weyn oo deg degta ah, oo loo qabo „Kaaha Qoraalka hogaamiyaha caafimaadka“, taas owgeedna ayey si wada jira isaga kaashadeen go'ansiga ka wada shaqeynta iyo soo saaritaanka qoraalkan loo soo farsameeyey hab buug, oo fara-qabsi ahaan gacanta loogu sidan karo, si fududna loo adeegsan karo markii talo looga baahdo.-(Ila-tali).- Ugu horeyntii dajintiisa Qoraalkan hoggaamiyaha caafimaadka ayaa casharada uu ka koobnaan doono meel la isla-dhigey, ka dib markii in badan gudiyo iska xogwareesanayeen oo ayna uga shirayeen oo ugana xaajoonayeen abaabulkiisa. Iyadoo la tixgalinayo lagana soo qeybgaliyey khubaraa takhassus aqooneed u leh iyo kuwo ka socdey bulshada la filayo in ay mustaqbalka, qoraalka qudhoodu dumar iyo ragba isticmaali doonaan oo adeegsan doonaan. Daabacaadii koobaad oo hore waxaa la soo hordhigey oo ay soo martey golaha guddiyo ballaaran oo isugu jira abwaano iyo aqoonyahano takhassus u leh, oo kana tirsan bulshada ajnabiga iyo waaxyaha wasaaradda caafimaadka. Ujeedada laga lahaa waxey ahayd in ay baaritaan imtixaaneed, uga-baaraan-daggaan, casharada uu ka koobanyahay iyo fahamkiisa qoraal ahaaneed ilaa heerkuu gaarsiiisanyahay. Ugu danbeyntii sugnaanntii sixidiisa qaladbixinta waxaa loo soo gudbiyey si uu ugu kuurgalo, khabiiir macalin sare oo jaamicadeed, ka dib guddoomintiisna, waxaa loo soo fasaxay in la tarjumo. Hadaba halkan waxaan si kashka iyo laabta ka soo go'odey ugu mahadnaqeynaa dadkii curashadii Kaaha Qoraalkan hoggaamiyaha caafimaadka la soo bandhigey, ka qeybqaatey oo idil.

Arrar iyo horudhaca daabacaadan cusub oo soo baxday 2005

Shan sano ka dib markii uu caddadkii u horreeyey ee qoraalkan hogaamiyaha caafimaadka uu soo shaac baxay, ayaa xowliga qeybintiisa iyo fidintiisa xadka tirada 200'000 (oo xabo) kor u dhaaftay, taasna aad baan ugu faraxsanahay, oo waliba hormarinta qorniimada guushan taariichiga ah ay noqon karto tu sii waarta. Soo shaac bixitaanka dib u daabicidda cadadkan 2 ee dib looga shaqeyey ee qoraalka hoggaamiyaha caafimaadka, gudihii qorriimooyinka uu ka koobanyahay oo kaliya dib u cusboonaysiin laguma samayn

ee waxaa dib loo casriyeeyey oo loo habeeyey gaaraafikada, ama tusmaalooyinka iyo sharraxaadaha xardhan oo hab soo jiidasho xiisa lehna la isugu duba riday. Guud ahaan assaaska dhismaha qoraalka hogaamiaha caafimaadku waxba iskama badalin, kaliya macluumaadka qaarkood ayaan dib u jadiidinay oo u casriyeysiinay, annakoo dhowr mowduuca ku soo biirinay oo ku darnay. Waxaan rajaynaynaa soo bixitaanka caddadkan casriyeysan in uu noqdo mid fahamkiisu inta ka sii fasiixsanyahay, faahfaahintiisuna inta ka sii xeel dheertahay, soona wada koobaya baaxadda hab dhismeedka daryeelka caafimaadka iswiiska. Si kashka iyo laabta ka soo goòday ayaan ugu mahad celinaynaa kuwii nooc kastaba ha ahaatee howsha dib u casriyeynta qoraalkan hogaamiyaha caafimaadka ka soo qaybqaatay. Waxaan aaminsanahay oon ictiqaadsanahay in qoraalkan hogaamiyaha caafimaadka iswiisku uu wacyigalinta iyo fahamka qaab dhismeedka daryeelka caafimaadka iswiiska u adeegi doono isagoo islamrkaas soo shaac bixinaya kuna biirinaya waxyaabo xiisa leh oo qofka maskaxdiisa dhaqaajiya caqligiisana ka shaqeysiinaya.

Tusmada qoraalka

| | | |
|----------|---|-----------|
| | Hordhac-arrareed | 6 |
| 1 | Habkeen farsamo ahaan u isticmaalaa Qoraalkan Hogaamiyaha Cafimaadka | 8 |
| 2 | 20 su'aaladood oo ay ugu badantahay isweydiintoodu | 9 |
| 3 | Tilmaamo iyo ogeysiisyo aad u muhiim ah | 11 |
| | Raashinka iyo dhaqdhaqaaqa jirka | 11 |
| | Caadaysiga maandooriyaasha iyo qabatinka isticmaalka balwadaha mukhaadaraadka | 12 |
| | <i>Cabidda iyo isticmaalka sigaarka</i> | 13 |
| | <i>Khamriga</i> | 13 |
| | Dilaaga cudurka Aidis-ka (HIV/AIDS) | 14 |
| | Tallaalka | 15 |
| | Daryeelka caafimaadka niyadda iyo quluubta | 15 |
| | Xuquuqda iyo waajibaadka bukkaanada iyo bukkaanka | 16 |
| | Turjubaanada iyo turjubaanka u kala tarjuma dhaqanada kala duwan | 17 |
| | Habka farakuhaynta daryeelka caafimaadka | 17 |
| 4 | Qorshaha Daryeelka Caafimaadka iyo Haqabtirka Daaweynta | 19 |
| | <i>Takhtaradda ama takhtarka takhasuska leh</i> | 19 |
| | Daaryeelka Bukkaan Socodka | 21 |
| | <i>Assaaska hore ee daryeelka guud iyo baxannaanaynta gaarka ah</i> | 21 |
| | <i>Polikiliinik: Waa qeybaha Isbitaalka weyn ee Bukaana socodka, kana tirsan jaamicadda (Waana xarrunta tababarka dhakhaatiirta, kulliyada Caafimaadka)</i> | 25 |
| | <i>Farmashiyasha iyo dukaanka ganacsiga daawada</i> | 26 |
| | <i>Gurmada badbaadada deg degta ah</i> | 27 |
| | <i>Takhtaradda ama takhtarka Ilkaha</i> | 29 |
| | <i>Takhtarradda ama Takhtarka Cudurada</i> | |
| | <i>Waalida, iyo daaweyntooda Cilmu-nafsiga</i> | 30 |
| | Isbitaalada, iyo Daryeelka Bukkaan jiiifyada ma guuraanka ah | 32 |
| | <i>Isbitaalka – Bukkaan jiiifka</i> | 32 |
| | <i>Booqashada Bukkaan jiiifka</i> | 33 |
| | <i>Xannaanada iyo baannashada isbitaalka gudihiisa</i> | 34 |
| | <i>Qalitaanka</i> | 35 |
| | <i>Xarunta samafalka Bulshada ee isbitaalka</i> | 35 |
| | Aqalka iyo dib-u baannashada bukaanka | 36 |
| | <i>Spitex- Isbitaalka bukkaan kormeerka</i> | 36 |
| | <i>Baannashada dib u dajinta Bukkaanada iyo habka farsamada cilmiga cudur shaaffisada</i> | 37 |
| | <i>Daaweynta iyo Daryeelka waayeelka</i> | 39 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| | Hooyada iyo Ubadka | 40 |
| | <i>Dummar dhakhtarinta iyo farakuhaynta baaritaankooda</i> | 40 |
| | <i>Uurka iyo xaamilanimada</i> | 41 |
| | <i>Baaritaanka farakuhaynta joogtada ah</i> | 41 |
| | <i>Diyaargrowga dhalmada foosha</i> | 42 |
| | <i>Foosha iyo Umusha</i> | 43 |
| | <i>Sarriir toddobaadka</i> | 43 |
| | <i>Imaha dhallaanka ah iyo xannaanadooda</i> | 44 |
| | <i>Daryeelka iyo daaweynta Carruurta</i> | 44 |
| | Farsamada iska soo xaaqida iyo iska soo ridida uurka xaamilanimada | 47 |
| 5 | Xeerrarka iyo qodobada | 48 |
| | Caymiska Caafimaadka Bukkaanka | 48 |
| | <i>Khasnada Bukkaanka</i> | 48 |
| | <i>Caymiska assaasiga ah ee guud</i> | 49 |
| | <i>Caymiska siyaadada ah</i> | 51 |
| | <i>Khidmadda abaalmarinta caymiska</i> | 52 |
| | <i>Qarash khidmadeedka sanadkii iyo qarashka isku-illaalinta</i> | 53 |
| | <i>Khidmad raqiisinta iyo sicir jabinta caymiska</i> | 55 |
| | <i>Caymiska Shillalka</i> | 56 |
| | Caymisyada Bulshada dadweynaha | 57 |
| | <i>Caymiska Howlgabnimada waayeelka iyo Maatada (AHV)</i> | 58 |
| | <i>Caymiska Naafanimada(IV)</i> | 58 |
| | <i>Qorshaha Caymiska waxtar - kabida iyo caymiska ebyamiyaha</i> | 60 |
| | <i>Kaydsiga dhigaalka iyo caymiska mushahaarada cimriga shaqo gabka (loona yaqaan Benzoonka)</i> | 60 |
| 6 | Ereybixin | 61 |
| 7 | Liiska Cinwaanada | 67 |

Hordhac-arrareed iyo gogoldhig

Haddan qandho iyo xannuun dareemayo, halkeen la xiriiraa? Daaweynta iyo daryeelka dhakhtarku ma bilaashbaa, mise waxaan ku qasbanhay in aan qarashka bixiyo? Si kadis ah, haddii arin gurrmad badbaado ila soo gudboonaato, tallaabooyinkee laa iiga baahanyahay in aan ku dhaqaaqo? Xaq iyo dawse ma u leeyahay in qarashka baaritaanka ilkaha takhtarka la iga bixiyo?

Maalin kasta, si joogto ah, ayaa su'aalahaas iyo kuwo la mid ah, noola soo gudboonaadaan, marka aan caafimaad darro, dareemeyo, ama aan soo xannuunsanyo.

Bandhigaadda, iyo soo hordhigidda Qoraalkan Hogaamiyaha barashada maamulka wasaaradda caafimaadka, waxaa loogu tala-galay in dadweynaha ku nool Iswiiska uu ka saacido, indhahana u furo, habka wasaaradda caafimaadku ay u shaqeyso, si iskiisa qofka danahiisa uga so xirmaan uu isagoo aqoontiisa qoraalkan la cuskanaya uu isu dabari karo. Qoraalku wuxuu sharaxayaa, akhbaaraha ku saabsan daryeelk iyo haqabtirka daaweynta dadweynaha, isagoo fasiraya xeerarka iyo qodobada u muhiimsan oo ay ku dhisanyihiin caymmiska bukkaanka iyo ku sugnaanshaha naafanimadu. Cadadkan cusub lama casriyeysiin mowduucyada iyo liiska cinwaanada uu ka koobanyahay oo kaliya, ee waxaa dhismihiisa guud lagu sii kordhiyey qaybo iyo qoraalo hor leh, sida masalan, (daryeelka caafimaadka) Khaas ahaana bulashada ajnabiga ah, dumar iyo ragba oo u soo guurey dagaan ahaan Iswiiska, kuna soo indha dillaacsadey habab kale oo caafimaad, aad bey aqoontoodu badanaa ay u leeyihiin habka caafimaadka Iswiisku uu u dhissanyahay ay u yartahay. Taasi waxey dhalisey in heerka xaaladda caafimaadkoodu ku suganyahay in ay badanaa ka liidato markii loo barbardhigo qeybta bulashada dadweynaha Iswiiska jinsiyad ahaan u dhashay.

Ma aha, mana noqon karto, in ay arintu sidaas u dhacdo? Ururka caalamiga ah ee Jimciyadda Quruumaha midoobey, (WHO) waxaa uu dalabkiisii uu adduunweynaha u soo jeediyey, ku dhawaaqey, in fursadda dhanka caafimaadka ay dadka insaanka oo idil u simmanyihiin, annakuna baaqa xeerkaas aayaan isku miisaamaynaa oo hirgalinaynaa. Baahida ugu weyn ee qabsata beniaadanka waa ta caafimaadka. Dadka caalamka ku nool oo idil, waa in ay ogyihiin bara kulanka caafimaadyada ay mashaakilaadkooda caafimaad ahaaneed, ay kala xiriiri karaan, iyadoon loo eegeyn qofka asalka dhalashadiisa uu ka soo farcamay ama darajada sharciga warqadaha dagganannshaha uu leeyahay.

Qoraalkan kaaha hoggaamiyaha caafimaadka looguma talagalin oo kaliya bulshada ajnabiga dumar iyo ragba, ee waxaa loogu talagalay Iswiiska qudhooda rag iyo dumarba . Ha ahaadeen kuwa la shaqeeya Bulshada shisheeyaha, iyo xattaa dhammaan dadka xiisanaya in ay xog-ogaal u noqdaan, bartaana habka wasaaradda caafimaadka Iswiisku maamul ahaan ay u shaqeeyso.



AGASIMAHA MAAMULKA TALISWADAAGA
WASAARADA CAAFIMADKA
PROF. THOMAS ZELTNER

1

Habkeen u isticmaalaa Hogaamiyaha Barashada Caafimaadka

Billowga buugan yar oo hoggaamiyaha caafimaadka, waxaa ku qoran ood ka heleeyso liis isdaba taxan oo ka kooban sua alaha badanaa cudurada iyo caafimaadka la iska weediyo, iyadoo ay tilmaanta kuu sii raacsantahay tirada bogga aad jawaabaha ka heli karto.

Akhbaaraha ugu muhiimsan oo ku saabsan daryeelka caafimaadka Iswiiska iyo xeerarka iyo qodobada ay ku salaysanyihiin, intuba qoraalka ayaad ka heleysaa. Ereyada naadirka ah, oon si wanaagsan loo aqoon, si loo fahmo, waxaan u dhisney qaamuus ereybixina oo sahlaya macnahooda. Ereyadaas waxaa summaddooda qoraalka lagu garan karaa oo ay wataan astaanta (→). Wuxuuna qaamuuska ereybixinta ku sugganyahay, aakhirka iyo dhamaadka dabayaaqada Qoraalkan Hogaamiyaha Caafimaadka.

Qofkii sua'aalaha uu qabo aan halkaan jawaabahooda ka helin, wuxuu si toosa ula xiriiri karaa saldhigyada xoghaynta caafimaadka qaabilsan una xilsaaran arimahaas. Baalasha Qoraalkan ugu danbeeyana, waxaad ka heleysaa, cinwaanada, iyo talefoonada bara kulamada iyo xoghaynta naadiyaasha caafimaadka kuwooda ugu muhiimsan. Tilmaan ahaan waxaa cinwaanadaas kuu muujinaya astaanta, (📖). Liiska isdabataxan oo cinwaanada waxaa ku xussan oo lagana helayaa ciwaanada bara kulamada, xarumada saldhigyada, iyo xafiisyada qaranka kuwooda u muhiimsan oo qaabilsan maamulka taakulaynta, wacyigalinta, wargalinta iyo qorshaha qabanqabinta.



Habkeen u isticmaalaa Hogaamiyaha Barashada Caafimaadka

20 su'aaladood oo ay ugu badantahay isweydiintoodu

| | |
|---|----|
| ■ Sideen Caafimaadqab ugu waari karaa? | 11 |
| ■ Xaq ma u leeyahay in turjubaanad ama turjubaan la ii diyaargareeyo? | 17 |
| ■ Takhaatiirta Qoyska maxaa loola jeeda? | 21 |
| ■ Maxey ku dhacdey in saldhigyada takhaatiirta qoyska waqti badan uu sugitaan iyo fadhi ku lumo. Inkastoo, aan daqiiqaddii balanta oo gaw ah aan isku soo beegey oo isku soo xaadiriyeey? | 23 |
| ■ Hadii aan dareen ahaan isleeyahay laguma fahmin, oo aanan ku qanacsanayn, ma ka baddalan karaa tachtaradda ama takhtarka? | 24 |
| ■ Ammuur gurmada deg degta ah, hadey ila soo gudboonaadaan tallaabooyinkee la iiga baahanyahay oo la iga filayaana in aan ku dhaqaaqo? | 27 |
| ■ Xaq ma u leeyahay, baaritaan bilaasha oo takhtarka ilkaha? | 29 |
| ■ Yaan gargaar ahaan ula xiriiri karaa, hadii ay dhacdo in ay xaalado xun ila soo darsaan, oon isku arko cabsi, calool xumo madluunnimo, oo aanan iskayga isu badbaadin karin? | 30 |
| ■ Hadii ay dhacdo in aan jirado, iskayga iyo toos ma isaga xaadirin karaa Isbitaalka? | 32 |
| ■ Ma soo booqan karaa, eheladeyda ama sidoo kale asaxaabteyda Isbitaalka jiiifta? | 33 |
| ■ Ehela ahaan ma ku qasbanahay, in bukkaanada / bukkaanka Isbitaalka la dhigeey aan raashin u geeyo? | 34 |
| ■ Yaan kala xiriiri karaa, haddaan u baahdo oo gacan iga siin kara xannaanada iyo maamulka guriga gudihiisa? | 36 |
| ■ Marwo dumara ahaan, maxaan u qaban karaa caafimaadkayga? | 40 |
| ■ Maxaa loola jeedaa takhaatiirta ubadka? | 45 |

| | |
|--|----|
| ■ Yuu sandulle qassab ah oo sharcieysan ku yahay Caymiska caafimaadku? | 48 |
| ■ Ilaa xadkeebuu gaarsiisanyahay waxtarka abaalmarinta Caymiska Assaasiga ah ee Caafimaadkaygu? | 49 |
| ■ Ma bilaashbaa daryeelka Caafimaadka Iswiisku? | 52 |
| ■ Sideen u keydsan karaa, lacagta khidmada ee khasnadda bukkaanka? | 54 |
| ■ Maxaan ugu qasbanahay bixinta Caymisyada bulshada loona yaqaan (AHV iyo IV) ee waayeelka iyo maatada naafada ah? | 57 |
| ■ Xilligeen xaq u leeyahay oon muteystey in mushahaarada xaqqa naafada (IV-da) la ii qoro? | 58 |

3

Tilmaamo iyo ogeysiisyo muhiim ah**HABKA FRAKUWAYNTA DARYEELKA CAAFIMAADKA
SIDEEN UGU WAARI KARA CAAFIMAADQAB?**

Waxaad cudurada isaga ilaalin kartaa, ama uga gaashaan dhigan kartaa, waa adigoo si wanaagsan oo sugan ugu dadaala daryelka caafimaadkaaga.

Daryeelka caafimaadka, oonu aad ugu dadaalno, waliba hirgalinta caadeysiga aan ku dhaqmayno qorshaha kasmada, nuxuusinta cudurada – waxa luqada cilmiga caafimaadka loo yaqaan, kuna magac dheer ka hortagidda cudurada iyo ciribtirkooda- ayaa ku raadyeelashada dhaqangalintoodu waxey caafimaadkeedkeena u soo janjeerinayaan, noona suurtagalinaysaa in si sahal ah oo qarash yar aan caafimaadkeena kobcintiisa ku guuleysano, horukac iyo heer sarena u gaarsiino.

Taas macna-heedu, misaal ahaan, waa adigoo, xaalada caafimaadka jirkaagu ku suganyahay waardiyeeya, oo fiiri gaar ah u yeesha. Cudurada oo kol hore iyo yaraantooda ay soo askumayaan, inta aysan dillaacin, laga war helo, waxey suurtagalinesaa in furasadda daweyntoodu iyo la tacaalidoodu, inta ay ka ballaarto. Misaal ahaan, daryeelka caafimaadka qofka dumarka ah, waa iyadoo si joogta ah, booqasho baaritaan ugu tagta takhtaradda dumarka.

Daryeelka caafimaadka macnihiisu, waa annakoo si dhowrsan caafimaadkeena uga taxadarna, lana socona ogeysiisyada iyo achbaarha ku saabsan waxa dhaliya caafimaad darada.

Waxyaabaha arintaas naga saacidi kara waxaa ka mid ah, joojinta sigaarka, yareenta cabitaanka khamriga, cunitaanka qudaarta iyo miraha oo la badsado, dhaqdhaqaaqa oo isna la badsado, iyo marka howl culus la qabanayo, ama la xammaalayo, oo awooda iyo itaalka miisaanka waaxyaha jirka, oo si saxa oo dhowrsan loo adeegsado.

**Raashinka iyo
dhaqdhaqaaqa
jirka**

Nafaqaysiga raashinka qorshaysan oo ku dhisan daryeelka caafimaadka iyo caadaysiga si joogta ah ood ugu dadaashid dhaqdhaqaaqa xarakaatka jirka intuba aad bay muhiim ugu tahay sugidda daryeelka caafimaadkaaga. Intaas waxaa soo raaca oo weheliya in aad cabitaanka badsato, (qiyaasta 1-2 littir oo biya ah maalin kasta) iyo shann jeer oo maalin kasta ood caadaysato cunitaanka miraha, dheef qudaareedka, cagcagaarka iyo maalinkasta waqtiyada raashinka u muhiimsan oo la nafaqaysto dheefta leh noocyada kala duwan ee badarka. Cunn oo nafaqayso hadday kuu suurtagal tahay ama aad awoodid dheefta badarka oo aan qasharkii buunshaha laga xansharinin iyo si raashin gaddis iyo isbadal loo helana cunn maalin kasta cad hiliba, malay, ukkun farmaajo ama dheefta nuxurka protiinka leh sida caanaha ama dheefta caanaha laga sameeyo. Kariska raashinka ku yaree saliida iyo dufanka subaga, si qorshaysan oo qiyaasana ugu faahayso

macmacaanaka, dhandhannaansiga, ama cabitaanada hodanka ku ah kordhinta tabarta iyo quwadda, sida (Shraabka macaan, ama cabitaanka lagu dhax qasay khamriga).-

Caadaysiga iyo qabatinka maandooriyaasha mukhaadaraadka

Mukhaadaraadku waa sheeyo dooriya maanka qofka, kicitaana ku sameeya miyirka iyo quluubta beniaadanka. Waxay rogaan oo baddalaan qofka darreemadiisa, shucuurtiisa, iyo garaadka miyirkiisa iyo xisskiisaba. Maandooriyaasha waxaa lagu tiriyaa oo ka mid ah masalan tubaakada, iyo khamriga, ama daawooyinka kullaylka xannunka dabciya oo khafiifiya, daawooyinka hurda laanta loo isticmaalo, ama dajinta acsaabta walbahaarka loo isticmaalo, ama kuwa sharciyo mammnuuca ay ka dajisanyihiin sida daroogada, xashiishka, kookaayiinta, herowiinta oo loo yaqaan budada cad, iwl.

Isticmaalka mukhaadaraadka wuxuu cillado iyo dhibaatooyin uu soo jiidi karaa jirka xubnaha jismiga oo idil, maanka iyo miyirka quluubta, ilaa iyo xadka abuurida mashaakilaad bulshadeed. Garashada xuduudaha marxaladaha u dhaxeeya oo la isaga gudbo heerarka faakihaysiga raaxada marqaanka, iyo heerarka cudur qaadista caadaysiga qabatinka mukhaadaraadka, waa kuwo fahamka soohdimahoodu isku dhax qassanyhay oo isku dhax qoofalan. Dhaqanada iyo dabeecadaha u jiljilicsannaanta balwadaha maandooriyaasha iyo caadooyinka qabatinka mukhaadaraadka waxaa abuura sababo iyo arrimo kala duwan. Maslan waxey ku xirantahay awooda kartida shaqsiga, bulshada uu ka tirsanyahay oo door ka ciyaaraysa, xaalad nololeedka dadwaynku ku suganyahay iyo quwadda awooda maandooriyaha lagu qabatimayo.

Mashaakilaadka mukhaadaraadka ee la soo darsa reerahiina maxaad ka qaban kartaa? Hadii mashaakilaadka mukhaadaraadku la soo darsaan qof ehelkaaga ah, waxaa aburmo lana xiriira walabaahaar iyo kurbooyin xammilaadoodu ay culustahay. Xannunka walbahaarka iyo walwalku mukhaadaraadku kuma koobna oo kaliya qofka xaaladaha balwadu silcinayso, ee mashaqadu waxey glaafataa ehelka iyo qaraabada u dhow dhow oo idil. Hadaba xaaladdaas ha ka xishoon dibadda iyo gurmada gargaara oo ka baxsan ehelada in aad dalbato, oo u qaylo dhaansato. Khubaraa ku takhassustay cilmiga iyo aqoonta talasiinta ka arrinsashada mukhaadaraadka oo ku sugan xafiisyada gobolkaaga u qaabilsan maamulka wacyigalinta maandooriyaasha ayaa kuula garab taagan garragar iyo kaalin taakulayn. Wacyigalinta iyo talooyinka khubarada mukhaadaraadku waa bilaash oo lacaga kuuguuma fadhido, haddana islamarkaas waxey la taliyaashu iyo maamulayaashu hoos imanayaan oo qabanaya sharciyada iyo xeerarka ka dagan asturidda iyo xafidaada ilaalinta sirta. Cinwaanada xafiisyada u qaabilsan maamulka tala siinta iyo ka wada arrinsashada mukhaadaraadka waxaad ka heli kartaa buuga ciwaanada telefoonka ama waxaad kala xiriiri kartaa oo ka wareysan kartaa tachtaraddaada ama takhtarkaaga.

Cabitaanka sigaarka

Sigaarku wuxuu khasaare halisa iyo waxyeelo u gaystaa qofka xubnaha jirkiisa oo idil, waxaana laga qaadaa cudurada kankarada, wadne istaagidda, xannuunada sanbabaha, ama jirrooyinka halboolayaa-sha dhiiga qaada oo iswada xira. Waqtiga xaadirka ah ee maanta sadex meelood hal meel dadka geeriyooda waxaa u sababa dhimashadooda markii dib loo raad raaco cabitaanka sigaarka. Dadka aan sigaarka cabin waliba gaar ahaan carrurtana wuxuu qiiqa sigaarka hawada ku jira u soo jiidaa caafimaad darro. Ilmaha qiiqa sigaarku daano iyo waxyeelo u gaystayna, laba jibbaar bey ka caafimaad xunyihiin ilmaha kale, taasaana sababinaysa qaaditaankooda cudurada ay ka mid yihiin hurgumida dhaga malaxeedka caabuqa, cudur qufac qaaxeedka feeraha, sanbabo xannunka, iyo cudurka neefta. Hadaba arrintu ma aha, yeelkaday oo waxba igama khusseeyaan caddada sigaarka aad cabtid ama dan iyo heelo kama lihi, laakiin hadii aad ku guulaysato dhimida in ka yar caddaadii aad horey u cabi jirtay, waxaad waxtarwayn u gaysanaysaa daryeelka caafimaadka naftaada. Hadii aadan ku cabin sigaarka qolalka iyo maqsinada xirana adiga nafsad ahaantaada iyo agagaarka golaha dagaankaaga kugu harrayraysan ayey u roontahay. Hadii aad doonaysa in aad sigaarka joojisana kala xaajood, lana tasho oo kala xiriir tachtaraddaada ama takhtarkaaga. Joojinta sigaarku wuxuu faaiidooyin waaweyn u soo hoyinayaa sugidda daryeelka caafimaadkaaga. Maalin ka dib joojinta sigaarka waxaa soo kabanaya oo soo raysanaya saafinimada dhiiga, sadex bilood ka dibna sanbabada, sanada ka dibna xubnaha halbowlayaasha, moogaanshaha iyo ka caaganaanta shan sano sigaar laantuna waxay hoos u dhimaysaa oo u dhigaysaa khatartii ku sigashada qarka loo saarnaa ku dhicida cudurka kaankarada, ismarkaasna xubnaha jirkaaga oo idil ayaa si buuxda uga raysanaya oo uga soo bogsoonaya.

Khamriga

Khamrigu aafuoyin iyo cawaaqiba xumo kala duwan ayuu keeni karaa. Caadaysiga joogtada ah iyo isticmaalka saaidka ah ee khamriga waxaa ka yimaada in qarka loo saaran yahay khataro hallisa. Xataa cadadka yar oo khamriga ayaa islamrkiiba naaqusiya foobjignaanata qalbiga iyo digtoonanta miyirka, nuxuusiyaana dareenada xarakaatka firfircoonida iyo kartida xayinimada caqliga guddoominta iyo goaan gaaridda, taasoo arimaha ay dhalin karto ay ka mid yihiin khattar u bareerida iyo dareemada qarr iska xoorrida isbiimaynta oo ilaa xadka galitaanka shillalka uu sii kordho. Khamriga oo si xad dhaafa la isugu daldalo wuxuu waxyeelooyin u gaystaa caafimaadka waaxyaha jirka oo idil, wuxuuna sababiyaa mashaakilaad la xiriirka quluubta beniaadanaka iyo dhibaatooyin bulsho. Xattaa u xoogsheegashada dagaalka iyo isticmaalka awooda gacan ka hadalka ee gudaha ehelada iyo dibadeedaba waxey had iyo jeer mashaakilaadkaas isugu soo biyo shubtaan lana xiriiraan khamriga. Hadii aad doonayso khamri aanan khattari ku sugnanyin in aad ku faasihaysato waa in aad si adag u ilaaliso oo u dhowrto fulintiisa xeer khibradeedka halkan hoose ku xussan. Ragga qaangaarka ah, oo caafimaadkoodu taamka yahay waa in aysan maalinkii ka badsan laba galaas oo caadiya. Glaasyada caadiga ah, waxaa loola jeeda kuwa muggooda lagu cabiro khamriga loogana adeegto baararka khamriga. Dumarku waa u nugulyihiin khamriga waa in aysan hal galaas oo caadiya maalintii ka badsan. Iska mamnuuc khamri oo idil, hadii aad baabuur kaxaynayso, ama aad shaqaynayso, ama ay dawooyin kuu socdaan, ama aad jirrantahay iyo xilliyada aad uurka xaamilanimada iyo naasnuijinta aad ku sugantahay. Ma dhacday in ay kula soo darseen mashaakilaad khamri, ha ka xishoon in aad kala xirriirto xafsiyada gobolkaaga u furan talosiinta iyo maamulka arimaha mashaakilaadka khamriga. Maamulka tala siintu waa bilaash, islamarkaana khubaraada qaabilsan waxay hoos imanayaan xeerarka ka dagan illaalinta xafidaada asturidda sirta. Xafsiyada maamulka talasiinta khamriga qaabilsan waxaad ka heli kartaa cinwaanadooda buuga taleefoonada, ama kala xirriir oo ka warayso takhtaraddaada ama takhtarkaaga.

**La dgaalanka
cudurka
(HIV/AIDS-KA)**

Iska difaacidda iyo ka hortagidda cudurka dilaaga nuxuusiya loo yooqaan (HIV/AIDS-KA) ama cudurada falka galmada la isku daarto oo la is qabadsiiyo, oo ay masalan ka mid yihiin (Cudurka Chlamydia, jabtada, iyo cudurka cagaarshowga) intuba waxaad isaga ilaalin kartaa oo isaga

dhowri kartaa adigoo bac ama cinjirka bambiirada loo yaqaan (condom) isticmaala, kuwaaso laga soo gadan karo suuqyada dukaanada waaweyn, ama farmashiyaasha ama dukaanada loo yaqaan droogariyada. Haddaad ka cabsi qabto in aad cudurka HIV aad qaaday oo uu kugu tallaalmay, waa in aad kala tashato takhtaraddaada ama takhtarkaaga, ama hay'adaha u furan maamulka samafalka cudurka Aids-ka. Maamulada halkaan ku xussan ayaa kula garab galaya goankaaga kuuna kala xaqiijinaya hadii ay lagama maarmaan tahay in aad imtixaan baaritaan aad iska qaadid iyo hadii kale. Waxaa kuu furan adigoo cidna u ogolaan in ay ku ogaato si qarsoodiya oo arrintu adiga kaligaa ay kugu koobantahay in aad iska xaadirso qoobaha iyo saldhigyada qaabilsan la talinta iyo maamulka baaritaanka cudurka si aad isu baartid.

Tallaalka

Daryeelka caafimaadka waxaa ka mid ah oo ka tirsan tallaalada. Tallaaladu waxey horistaagaan oo difaac u yihiin cuduro kala duwan oo la isqaadsiin karo ama la isku daaran karo. Wasaarada caafimaadku waxey baraarujinteeda iyo ogeysiisyadeeda faraysaa in la iska tallaalo cudurada ay ka mid yihiin cudurka qallalka seedaha iyo curruuqyada dareenka, cudurka isku soo kogidda, cudurka quffaca feeraha jiix dheerta, cudurka dabaysha curyaamisa ilmaha, cudur hurgun boogeedka iyo kasoobaxa maskaxda, cudurka ka soo baxa hunguriga iyo jidiinka dhuunta, cudurka fafaska sumaynta dhiiga, cudurka jadeecada, cudurka quman xannuunka iyo cudurka cagaarshowga. Waxaa intaas kuu sii dheer tallaalo kale lagama maarmaan noqon karaan, sida maslan markii aad socdaal dibadda ah u safraysid. Hadii ay jiraan tallaalo kaa maqan waa ku bannanatahay waqti kasta in aad dib uga daba tagtid ood dib isu tallaashid. Iswiiska waxaa howsha qorshaha tallaalada fulinteeda u xil saaran takhtaradda ama takhtarka carruurta, ama taakhaatiirta ka howl gala xaafaddaada. Wixii sua'ala ah oo aad ka qabto qorshaha tallaalada waxaad kala xiriiri kartaa ama ka waraysan kartaa takhtaraddaada ama takhtarkaaga.

Daryeelka caafimaadka qalbiga iyo maanka

Riyyaqidda ku faraxsannaanta nolosha iyo mabsuudnimada waa qayb ka mid ah calaamadaha muujinaya laguna garto qluubta iyo niyadda caafimaadka qabta. Dareenka maqsuudnimada iyo ku qannacsannaanta nolosha waxaa sii xoojiya oo kor u sii dhiga markii xaaladaha calaaqaadka ehelada, reerka, shaqada ama xiriirada baashaalka waqtiga firaqada ama iskoolka inutuba ay si saafiya u shaqaynayaan. Urrurka qaramada midoobay u qaabilsan caafimaadka ee loo yaqaan WHO wuxuu fassiraadiisii caafimaad qabka ku macneeyey in uu yahay (Ku sugnaanshaha xaaladda caafimaadka taamka ah ee waaxyaha jirkoo idil, miyirka dareenada maskaxda iyo quluubta iyo ku qannacsannaanta xiriirada bulshada oo si wanaagsan oo saafiya u shaqaynaya, oo aysan caafimaad qabku ku koobnayn oo kaliya ka

xoroobidda jirada ama cilladaha tabardarida cutubnimada. Hadaba Cafimaad-qabka jirka ka sokow waxaa beniiadanka markii dhinacyo kala duwan laga eego iyana sidaas oo kale caafimaadkiisa u muhiim ah fiyoobida quluubtiisa, maankiisa, iyo xiriirada bulshad uu ka tirsanyahay oo si saafiya u shaqeeya. Cudurada ugu badan ee ku dhaca dadka beniiadanka waa kuwa la xirriira quluubta iyo maskaxda. Qof kasta oo saddexaad mar bay noloshiisa soo martay oo uu u silcay una bukooday xannuuno la xirriira maskaxda iyo qluubta. Dad fara badan ayeysan u suurta galin oon awoodin walbaahrada ku furan niyadooda iyo xissadaha ka kacsan quluubtooda in ay iskooda isaga xorreeyaan, ama iskooda isaga badbaadiyaan. Taasaana u sababa in qofkasta oo tobnaad uu iska xaadiriyo isbitaalada maskaxda si uu daryeel caafimaad u helo. Waxaa iswiiska si qorshaysan sal iyo baar loo dhisay oo loo habeeyey daryeelka caafimaadka lagu daweeyo mashaakilaadka la xirriira ammuuraha quluubta aan daganayn iyo maskaxda. Hadaba hadii aad gargaar gacan qabasho aad u baahantahay la xirriir oo la hadal takhtaraddaada ama takhtarkaaga. Waxey takhaatiirtu kuu habayn karaan kuuna qalqaalin karaan farsamo daryeel oo qorshaysan loona yaqaan (terrabiyo) haday ka fursanweydana waxey ku qorayaan daryeel daawooyin la qaato.

Xuquuqda iyo waajibaadka bukaanka

Hadii aad xanuunsantahay, waxaad xaq u leedahay, in habka lagu daweynay iyo go'amada la xirriira, lagaala tashado, oo aad fikraddaada iyo codkaaga ka dhiibato. Tachaatiirtu waa in baaritaankooda cilmiga ku dhisan, iyo ka dib cudur magacaabiddooda, loo yaqaan (Diagnose, cudur qeexin), ay kaala tashadaan kuuna sheegaan habka ay kaa damacsanyihiin in ay kuu daweeyaan, ama fursadaha hababka kala duwan oo lagu daweyn karo, iyo khataraha ama ciladaha ka iman kara daweynta cudurkaaga. Habkaas oo qura ayaad go'aminta uga qeybgali kartaa. Aad bey muhiim u tahay, si aad wax kasta iyo kulli, si saafiya oo saxa aad ugu fahamtid, in aad suaalaha aad qabtid, amase gocanaysid aad soo bandhigto ood weydiiso. Sidaas, si le'eg ayey muhiim u tahay, in tachaatiirtu si waadix ah u fahmyaann suaalahaaga iyo waxa aad doonaysey in aad u sheegto.

Tachaatiirtu waxey hoosimanayaan, axdiga iyo xeerka qarinta sirta bukaanka, oo ku magac dheer, „Sirta iyo axdiga xirfadda tachaatiirta“. Achbaaraha bukaanka iyo warbixin kasta oo ay xog-ogaal u noqdaan, waxaa shardi ah, in si aamina oo xafidan, iyo asturnaan loo maamulo. Tachaatiirtu, Xaajooyinka achbaaraha soo food saara, oo ay howshooda kala kulmaan, waxaa kaliya oo qof kale loo gudbin karaa markii iddan laga soo qaato oo ay raali ka noqdaan. Ma dhacdey in aad xannuunsato ood gargaar tachtareed u baahato, waxaa lagaa filayaa in aad si calool furan, aad tachaatiirta ula shaqeysid.

Turjubaanadda iyo turjubaanka u kala tarjuma dhaqanada kala duwan

Cudur waxaa si rasmi ah loo daweyn karaa, markii takhaatiirta, farmayeeriyasha, maamulayaasha arimaha sama-falka bulshada qaabilsan, ama maamulayaasha daaweynta cudurka la xiriiira, aad si saafi ah, u fahmeysid, iyakuna si lamid ah, loo fahmayo. Isfahmka ka dhexeeya, saldhigyada bukaansocod eegtada xaafadaha, bukaan jiiifyada-isbitaalada, maamulyaasha arimaha bulshada, ama xafiisyada iyo maamulada kale oo la xirrira, waxaa badanaa howshooda carqaladeeya dhibatooyin xagga luqadda ka yimaada iyo isafgarashowaa.

Isafgarashowaa waxaa lagu cirib tiri karaa, markii qof turjubaanada ama turjubaan u kala taryuma dhaqanada kala duwan, uu shirka lagu wada hadalyo, goob joog ka yahay, oo loo yeerto. Qofka tarjumaya waa in uu ahaado, mid cilmi ahaan loo soo tababaray. Waa wax horey loo soo ogaadey, in qofka tarjumaya ay ku haboontahay, in uusan ka tirsanayn qoyska, ama ehelada bukaanka. Ehelada iyo asaxaabtu ma aha kuwo howsha turjubaanimada loo soo tababaray, loona soo diyaargareeyey, shucuur ahaana wey saameyneysaa, oo ma xamili karaan. Mar mar dhif ah, oo lagama maarmaan ah, iyo mar badbaadada deg degta ah loo baahdey, ayaa maamulayaasha isbitaalku u fasixi karan in caruurta iyo qaraabada, turjubaanimo loo adeegsado.

XAQ MA U LEEYAHAY TURJUBAANAD AMA TURJUBAAN?

Waa maya, Iswiiska xaq uma lihid sharciyan, in ay kuu diyaariyaan, adeeg turjubaanimo.



Turjubaanimadda

Madaama aysan wali Iswiiska jirin, xeer kuu banaynaya adeega turjubaanimada, ayaa badanaa waxaad ku qasbanaan kartaa in aad adigu iskaaga u diyaarsato qof kuu tarjuma. Waxaa jira shirkado badan oo turjubaano wanaagsan lagala xiriiri karo, oo lagana dalban karo. Iswiiska, badanaa isbitaalada waa weyn oo idil, waxey leeyihiin turjubaano. Caddada lacagta turjubaanimada lagu xisaabtamo, ma aha wali, mid Iswiiska oo idil, sharci ahaan xeer ka degsanyahay, oo la mideeyey. Hadaba, iska hubso inta aadan kulanka wadhadalka tagin, in aad cadada qarashka iyo habka loo bixinayo aad warbixin buuxda ka heshid.

4

Qorshaha Daryeelka Caafimaadka iyo Haqabtirka Daaweynta

Qorshaha haaqabtirka iyo daryeelka Daawada Iswiiska, waxey noqon karaan, saldhigyada Isbitaalada –bukkaan jiifyada ee mariilka la seexiyo, ama baraha Caafimaayada Bukkaanada ama bukaan socodka. Saldhigyada Bukkaan jiifyada, ama ha ahaadeen, Isbitaalada caadiga ah, ama Isbitaalada dhexe oo loo yaqaan afka qalaad (cilinic)-looguna tala galay cudurada khaaska ah, ama xarumaha Hoy-dhakhtareedyada la dajiyo mariilka joogtada ah, intuba waxaa loo seexiyaa Bukkaanka oo loo dhigaa in lagu daaweeyo, ama lagu dabiibo iyadoo la adeegsanayo farsama sancaynta cilmiga cudur shaaffiso, oo cilmiga caafimaadka loo yaqaan (Therapie).-

Dhakhtarinta iyo baxannaaninta Bukkaanka u socda guryahoodii ka dib markii daryeelkii daawayntu u dhamaatay, waxaa loo yaqaan Bukkaan socod. Giddi, bara kulamada caafimaadka, oo uu kowda horeba Bukkaanku la xiriiro ama iska xaadiro si uu baxannaano iyo talo dhakhtareedba u helo, waxaa lagu magacaabaa Bukkaan socod eegto. Waxey Iswiiska u baahantahay in takhaatiirta ruqsad amar laga heysto si qofka jiran saldhigyada Bukaanku jiiifka loogu dhakhtariyo.

XARUMAHA ADEEGA IYO MAAMULKA FARSAMADA DARYEELKA CILMO NAFSIGA

Waxaa jira iswiiska ka sokow daawaynta iyo xarrumada daryeelka caafimaadka, xarrumo badan oo qaabilsan maamulka wacyigalinta iyo adeegyada la talinta bulshada waana kuu furantahay in aad kala tashato hadii aad taakulayntooda u baahato oo ay kula soo darsaan mashaakilaad kaala soo darsay reerkaaga ama eheladaada, ama asaxaabtaada, ama dhibaatooyin (adiga qudhaada shaqsi ahaan ku haysta, ama ka jira ciddaada, ama xagga dhaqaalaha). Waxaa masalan jira xarumo qaabilsan maamulka bulshada iyo adeegyada la talinta arrimaha caadaysiga iyo qabatinka dabiicadaha mukhaadaraadka, ama qaabilsan tala siinta kala arrinsashada qaanta daynka iyo amaahda, ama u xil saaran la tallinta waalidka iyo reerka, ama qaabilsan una adeega haweenka iyo dumarka. Caadiyan maamulayaasha rag iyo dumarka u xilsaaran oo ka howl gala xarrumaha, waxey leeyihiin oo soo bartaan tacliin wanaagsan oo rasmiya iyakoo adeegsanaya (Cilmiga shaqooyinka maamulka bulshada, cilmiga tarbiyadda iyo dhaqan-toosinta hannuuninta dadwaynaha, iyo cilmiga cilmu-nafsig). Maamulayaashu qudhoodu waxey soo hoos imanayaan sharciga iyo xeerrarka ka dagan xafidaada iyo asturaada sirta. Howsha adeega tala siintu waa bilaash.

Takhtaraddaada iyo takhtarkaaga ayaa kaa saacidi kara tilmaanta xarrunta maamulka tala siinta kuugu haboon ama kuugu dhow in aad heshid. Iswiiska xarrumo badan oo qaabilsan maamulka la tallinta dadwaynaha waxaa cinwaankooda lagala xirriiri-karaa khadka buuga talefoonka ama waxaa laga heli karaa Internedka.

TAKHAATIIRTA TAKHASUSSKA LEH

In yar oo dhif dhif ah, mooyaane, sida ay u dhanyihiin takhaatiirta oo idil, ka dib markey ka qalin jabiyaan, shahaadadadana qaataan, ayey waxey bilaabaan takhassuska qeyb cilmiga caafimaadka ka mid ah.

Waxaa waxbarashadaas lagu takhassussi karaa masalan, Daryeelka iyo haqabtirka daaweynta guud oo ballaaran, ama Falgalka cilmiga iyo farsamada Qalitaanka, iyo takhtarad ahaan, dhakhtarinta cudurada dumarka.iwl. Tacliinta cilmiga takhaatiirta qoyska, kuna magac dheer (privaatiga) ama dhakhaatiirta qeybo cilmiga caafimaadka ka mida ku tachassustey, ama takhaatiirta qaabilsan maamulka Isbitaalada, intuba darajo ahaan wey simmanyihiin, waxeyna hoos immanayaan Urrur Xirfadeedka Takhaatiirta Iswiiska oo kor ka xukkuma, loona yaqaan (FMH)

NOOCYADA XIRFADHA TAKHAATIIRTA TAKHASSUSKA IYO AHMIYADDA WEYNBA LEH.

Takhaatiirta daryeelka guud, iyo haqabtirka daaweynta ballaaran

Daryeelka, Daaweynta iyo Baxannaaninta cudurada jirka oo idil ku dhaca. Tkhaatiirtaas qaabilsan daryeelka guud, badana waxey u badanyihiin oo ka tirsanyihiin, Takhaatiirta qoyska oo loo yaqaan (privaatiga). Waxeyna gacan saar isla-wada-shaqeyna oo ku saabsan gudbinta bukkaanka la leeyihiin dhakhaatiirta kale iyo jaalayaashooda takhsuuska u leh.

Takhaatiirta qaabilsan cudurada jirka gudihisa iyo uurka (InternistInnen)

Waa daryeelka jirkoo idil iyo (Takhtiirta qoyska, oo qaabilsan daryeelka guud iyo haqabtirka daaweynta ballaaran ee cudurada jirka gudihisa iyo uurka). Waxaase jira oo ka tirsan dhachaatiirtas qaar ku sii takhasusey xubnaha khaaska ah oo gudaha jirka, masalan, Xubnaha marinnada neefta (pneumologie)Wadnaha iyo halbowlayaasha uu dhiigu ku meyreysto(Kardio-logie) ama caloosha iyo mindhiciryada (gastroentero-logie)

Takhaatiirta Ubadka (PädiaterInnen)

Waa daryeelka qaabilsan daweynta cudurada jirka iyo maanka soo barbaaraya ee ilmaha ilaa qaangaarnimada (18 sano jirka)

Takhaatiirta dumarka (GynäkologInnen)

Waa daryeelka daaweynta qaabilsan cudurada dummarka iyo arrimaha dhalitaanka.

Takhaatirta Qalitaanka

Waa falgalka cudurada iyo shillalka oo hab cilmi, iyo farsamo qalitaan lagu daweynayo.

Takhaatiirta cudurada waalida

Waa daaweynta cudurada maanka iyo miyirka ku dhaca ama cudurada maanka iyo xannuunada quluubta.

**Daaryeelka
Bukkaan Socodka**
DARYEELKA ASSAASIGA AH IYO DAAWEYNTA KHAASKA AH**TAKHAATIIRTA QOYSKA MAXAA LOOLA JEEDA ?**

Takhtaradda ama takhtarka qoyska waa qofka ugu horeeya oo lala xiriiro Iswiiska hadii ay dhacdo in uu xannuun yimaado, wana bara kullanka caafimaadka ee bukkaan socod eegtada.

Takhatradda ama Takhtarka qoysku caadiyan Iswiiska waa qofka ugu horreeya oo lala xiriiro markaad xannunsanayso. Takhaatiirta qoysku waxey u xil saaran yihiin →Daryeelka assaasiga ah. Waxey la wareegaan masu' uuliyadda bukaanka iyakoo u sii gudbinaya, hadey lagama maarmaan noqoto, saldhigyada caafimaadka saxa ah oo cudurkaas u xilsaaran, ama masalan dhakhaatiirta takhassuska u leh.

Xeer gooni u yaal ah:

Dadka qaxootinimada magangalyada codsadey oo ku sugan xeryaha la iska dhiibo ama xarumaha badalka lagu sugo, hadduu xannuun qabto waa maamulayaasha qaabilsan dadka ugu horreeya oo ay tahay in lala xiriiro. Caadiyan xeryaha qaxootia waxey leeyihiin takhtarad ama takhtar maamulka caafimaadka qaabilsan. Waxeyna masu' uul ka yihiin daryeelka bukkaanka iyo hadii loo baahdo u sii gudbinta saldhigyada caafimaadka.

Takhaatiirta Qoysku badanaa waxey ku tachassuseen Daryeelka guud iyo Daweynta ballaaran, ama cudurada jirka gudhiisa iyo uurka gala, ama waa takhaatiirta ubadka. Daryeelka khaaska ah macnihiisu waa baaritaanka khaaska ah, ama qeybo khaas ah oo jirka ka mid ah, sida (masalan, Wadnaha iyo halboolayasha dhiigu ku meereysto) oo ay dabiibiyaan takhaatiirta takhasuska u leh. Caadiyan waxaad takhaatiirtaas la kulmi kartaa, marka ay takhtaradda ama takhtarka qoysku kuu soo gudbiyo. Waxaadse heli kartaa in aad iskaaga ugu tagtid adigoon cidna soo marin. Taasi waxey kaliya oo meel mar noqoneysaa markii uusan caymmiskaaga assaasiga ee caafimaadka uusan xadidaad ku xannibeysa lahayn oo uu kuu saamaxayo.

ASSAASKA HORE EE DARYEELKA GUUD*Takhaatiirta qoyska*

Masalan, Takhaatiirta ku takhasusstey daryeelka guud iyo Daaweynta ballaaran
 Masalan Takhaatiirta ku takhassustey, Daryeelka iyo daaweynta gudaha jirka
 Masalan Takhaatiirta ku takhassustey cudurada Ubadka iyo iwl

**IYO BAXANAANINNTA GAARKA AH***Kulli Takhaatiirta ku takhassusey qeybaha gaarka ah*

Masalan Wadnaha iyo marinada dhiiga (Kardiologie)
 Masalan Caloosha iyo Mindhicirka (Gastroenterrologie)
 Masalan dubka sare oo haraga jirka (Dermatologie)
 Masaln Indhaha (Ophthalmologie)
 Masalan Dhuunta Sanka iyo Dhagaha (Otho-Rino-Laryngologie)

→Saacadda kulanka Takhtaradda ama Takhtarka, waa in talefoonka ballanta horey loo sii dhigto oo la sii carbuunto. Aad bey muhiim u tahay in aad taleefonkaba uga sii sheegtid gacanyarayaasha saldhiga Takhtarka, sida nabarku kuu hayo aad ka cabaneysid. (Ilaa iyo waliba waqtiga aad xannunka isku aragtey iyo astaamaha sansaanka uu leeyahay). Iska soo xaadiri gacanyarada saldhigga Takhtarka daqiiqadii lagu ballamiyey oo go'an. Waxey ku tusi doontaa qolka fadhiga oo Takhtaradda ama takhtarka aad ku sugi doonto.

Ma dhacdey in aad baaqato oodan iman karin ballantii kulanka dhakhtarka, waxaad ku qasbantahay ugu yaraan nagaanshahaaga 24 saacadood ka hor xilligii ballantu ahayd in aad ballan baajin samaysid.

**MAXEY KU DHACDEY IN SALDHIGYADA TAKHAATIIRTA QOYSKA
WAQTI BADAN UU SUGITAAN KU LUMO, INKASTOO AAN
DAQIIQADII BALLANTA OO GOW AH ISKU SOO XAADIRIYEY?**

Waxaa dhici karta → in saacad kulanka dhakhtareed muddo aan loogu tala galin uu qaato. Taasi waxey dhalineysaa habsaamid ku dhacda bukaanada/ bukaanka danbe oo kaltankiisa ay ahayd.

Mase dhacdey arin → gurmada oo si deg dega in wax loogu qabto u baahan, taasi badanaa isla saacado gudahood ayaa booqasho la kullaa iyo ballan dhakhtareed lagu heshiin karaa. Falgalka bukaanada/ bukaanka birmadka deg degta u baahan, wuxuu daryeelkiisu ku beegmayaa, bartamaha waqtiyadii ballamaha bukaanada kale lagu dabiibi lahaa. Taasi waxey suurtagalineysaa daryeel il-biriqsi ah, islamarkaasna waxey keeneysaa sugitaan badan. Taasaana dhalisa badana, casaradii in ay saldhigyada sugitaan dherrar badani jiro.

Caadiyan → gacanyaradu waa la socotaa inta waqtiga sugitaanku qiyaas ahaan gaarayo. Taa awgeed waa kuu furantahay in aad codsato hadey haboontahay in aad wali qolka fadhiga ku sugtid ama aad masalan waqtigaas aad u isticmaashid in aad arimo kale ku soo fullisato.

Marka ay taakhiirta qoyska, si rasmi ah, oo wanaagsan bukaanada/ bukaanka u yaqaanaan, oo taariichkaha cuduradoodana si buuxda u darseen, aqoon ahaana isku hubaan, ayey si sahal ah ugu tilmaami karaan waxa ka dhiman iyo ciladda xannuunkoodu meeshey ka imaneyso, islamarkaasna daryeelka ku haboon oo saxa ah u hirgalin karaan, ama u gudbin karaan hadii loo baahdo ama lagama maarmaan ay noqoto takhtar kale oo takhasuss u leh ama isbitaalka. Taa awgeed, adiga, ayey ku anfacaysaa markaad xannuunsantahy caadaysiga aad isbaraysid in isla takhtaradda ama takhtarka aad u tagtid in aad rukumato. Taasi waxey dalbeysaa, gogoldhigna u ah, in ay muhiim tahay jirtaanka calaaqaad wanaagsan in uu idin dhaxyaalo. Waa shardi in aad ku kalsoontahay takhaatiirta oonad maqsuud ku qannacsan aad tahay takhtaradda ama takhtarka, dareemeysidna in ay si fiican kuu fahmayaan.

HADII AAN DAREEN AHAAN ISLEEYAHAY LAGUMA FAHMIN, OO AANAN KU QANACSANAYN, MA KA BADALAN KARAA TACHTARADDA AMA TAKHTARKA?

Jawaabtu waa haa, oo xor baad u tahay xulashada takhaatiirta, waanad ka dhex dooran karta kuwa dareen ahaan aad ku qanacsantahay.

Madaxbannaanida → xulashada takhaatiirta waxey kuu ogolaanaysaa, in aad takhaatiirta kala dhax baxdid, ka kugu haboon ood la dhacsantahay. Masalan qof dumara ahaan, waxaad xulan kartaa, takhtarad, hadii aad ka yaxyaxaysid ninn iyo baaritaankiisa, sidoo kalena waxaa guddub is-dhaaf la mida laboodka ka yaxyaxaya dumarka tachaatiirta ah. Taasi waxeyse kuu meel mari kartaa, marka caymimiska caafimaadkaagu uusan ku dabrayn kuna xakkamaynayn oo kuu saamaxayo xorriyadda xullashadaada.

Xeer gooni u yaal ah

Caadiyan bulshada qaxootinimada magangalyada dalbatey awood uma leh ay iskooda takhaatiirta ay doonayaan u xushaan. Haddaba la xirriir xoghaynta ku qaabilsan hadii aadan takhtaradda ama takhtarka ku qaabilsan aadan ku qanacsanayn ood masuugsantahay.

Sida aad adiguba xor ugu tahay xulashada takhtaradda ama takhtarka ayey takhaatiirtuna u madaxbannanyihiin markey bukaanadda/ama bukkaan cusub qaadanayaan oo diinwan gashanayaan.



Qolka sugitaanka

FARSAMADA DAAWADA IYO DARYEELKA DABIICIGA AH

Iswiiska iyo sida dalal badan oo la mid ah, ayaa dadku waxey u soo jeesteen mashaakilkooda caafimaadka badanaa in ay la kaashadaan, kitaabka xussuus qorka reerkooda ee farsama daawa dabiiciga ay hidda-dhaqanka u leeyihiin. Qoraalka iyo qaaciidada diiwaanka daawada xussuus qorka, sida (masalan, shah daawo dabiiciga, uumiska buchuurinta iyo maryo isku duubidda) waxey intuba ku salaysanyihiin daawo dabiici, ama dhirr shifeed, taasanaa keeneysa in ay ka khafiifanaato dawooyinka waxyaabaha aan dabiiciga ahyn ee Keemikada loo yaqaan laga sameeyey.

Qof kasta wuxuu ka buuxaa kayd qaaciidooyin daawo dabiici oo shaqsi ahaan uu gaar u leeyahay. Saas oy tahay waa muhiim in aad takhtaraddaada ama takhtark-aaga aad la socodsiiiso ood wargaliso,qaaciidada daawo dabiiciga aad isticmaasho, inta aadan booqashada ugu tagin. Takhaatiirtu waxey kaala talin karaan, kuwa qaacidadooda daawo, ay is-qaadan karaan dabiibinta daawa dhakhtareedka kuu socoda. Qaacidooyinka daawa dabiiciga, waxaa garab socda oo intaas sii dheer, farsamooyinka iyo sancooyinka dabiiciga ah, oo booskii daawada dhakhtarka, la galin karo. Tachtiirta Iswiiska waa u bannaantahay, in ay tababarro waxbarasho u galaan cilmiga farsamada daawo dabiiciga oo afka qalaad loo yaqaan (Kplementärmedizinen). Takhaatiirtaas (Komplementärmedizin) waxey cudurada ku daweeyaan iyakoo isticmaalaya:

→Akupunktur, →Homöopathie, →Daawo chiinees,
→Anthroposophische Medizin, →Neurotherapie,
→Phytotherapie.

Qarashka lacagta isku daawaynta iyo daryeelka daawo dabiiciga laga billaabo taariichda 01.07.2005. lama warreegayaan oo ma bixinayaan caymisyada khasnadaha bukkaanka. Taas owgeed waa in aad yeelato caymis dheeraada oo daboolaya qarashka iyo xeer heshiis caymis oo kuu fassaxaya kuuna ogolaanaya isku dabiibinta farsamada daawada iyo daryeelka daawo dabiiciga. Akhbaaraha caymis dheeraadka ku saabsan iyo wargalinta faahfaahinteeda kala xiriir oo ka xog warayso khasnadaada caymiska bukkaanka.

POLIKILINIK WAA QEYBAHA ISBITAALKA WEYN EE BUKKAAN SOCODKA KANA TIRSAN JAAMICADDA (XARRUNTA TABABARKA DHAKHAATIIRTA KULLIYADA CAAFIMAADKA)

Waxaa kaleetoo intaas sii dheer meelaha uu bukaanada ama bukaanku marka horeba uu la xiriiri karo, bara kulan cafimaad ahaan, ama uu ugu hiran karo saldhig caafimaad, waxaa ka mid ah Isbitaalka bukaan socod eegtada, loona yaqaan Poliklinik. Bukaan socod eegtada loo yaqaan poliklinik, kuna lug leh kulliyadda caafimaadka ee jaamicadda, wuxuu u qalabaysanyahay sida Isbitaalada →bukaan socodyada oo

kale, wuxuuna islamarkaas ka tirsanyahay Isbitaalka weyn oo jaamicadda.

Halkaas waxaa lagu xalliyaa oo lagu maamulaa →ballamaha kulanka takhaatiirta, baaritaanada cudurada, iyo daryeelka daaweynta bukaanka sida saldhiga takhtarka qoyska oo kale. Xattaa booqashadaada Bukaana socoto eegtada poliklinika, waxey u baahantahay in aad horey ballan kulan u sii dhigato. Daryeelada iyo baxannaanda khaaska ah iyakana waxaa loogu talagalay polikiliniyoo gaara oo ku takhsusey cuduradaas. Gabigeeduna polikiliinigu wuxuu ku qaadanayaa markii ay takhtarad ama takhtarku kuu soo gudbiyey.

Munaafacaadka uu Isbitaalka kulliyadda caafimaadka leeyahay (poolikiliiniga) waa qalabka iyo shaqaalaha Isbitaalka oo iska sii diyaargareysan, heeganna ah, oo si dhakhsha ah loo adeegsan karo. Haddii ay dhacdo isla Isbitaalka dhaxdiisa in baaritaan lagu sii gudbiyo, waxey keeni kartaa in uu sugitaan dheeri dhaco. Isbitaalka kulliyadda caafimaadka (poolikliiniga) waa xarrunta iyo saldhiga ay takhaatiirta tababaraneysa ay ka aflaxaan. Taasaana u sababa isbadalka badan, kana dhigta naadir daryeelka muddada dheer soconaya in isla takhtarraddii ama takhtarkii uu sii wada dhamaystiro dabiibintii uu bilaabey.

FARMASHIYAASHA IYO DUKAANKA GANACSIGA DAAWADA

Farmashiyuhu waa xarrun iyo bara kulan talasiin caafimaad ee bukkaanka. Farmashistayaashu waa khubaraa si fiican oo xeel dheer wax loo baray kuna takhsusey cilmiga daawada. Waxeyna ku siinayaan, haddii aad xannuunsato talo awood aqoon cilmiyeed leh. Sida hadba uu ku suganyahay xaalkaaga caafimaadkaagu ayey daawada kuu siinayaan ama kuugu dirayaan takhtaradda ama takhtarka, ku haboon.



Farmashiye

Dawooyinka aad farmashiyaha ka gadan karto, waa kuwo la soo imtixaamey, lana soo diiwaan galiyey. Dawooyinka, uu caymmiska khasnadda bukaanku diyaar u yahay bixintooda waxey ku qoran yihiin liis gaara oo loo yaqaan (→Spezialitätenliste – liiska dawooyinka gaar ahaaneed). Daawooyin aad u fara badan ayey sandulle tahay in dhakhtarka qiraal qoraal warqad dhachtareed iyo ruqsad laga keensado. Waxaanad gadan kartaa oo kaliya, markii uu dhakhtari kuu soo qoray.

Iswiiska in yar mooyaane, dawooyinka badanaa kaarka qandhada jabiya ama dawaa ahaan loo qaato, waxey leeyihiin oo loo soo sameeyaa hannaanka iyo qaabta kinniiniga. Taa owgeed waa adagtahay, waana dhif in takhtarku daweyntaada uu irbad iyo duritaan jirka ah isticmaalo.

Danbey kuu tahay oo waa ku anfaceysaa in aad farmashiyaha wey-diisid, daawo-Issirwadaag- lammaaneed oo afka qalaad loo yaqaan (generika). Daawa-issirwadaag lammaaneedku waa koobbi laga naqiley, ama laga min guuriyey dawadii asalka ahayd, laakiin magac kale ku socota. Aad bey uga raqiisanyihiin, haddana xagga waxtarka iyo waxyaabaha ay qaacido ahaan ka koobanyihiin ama ku saleysanyihiin waa la sinji, la mida daawadii asalka ahayd. Farmashistayaashu waxey awood buuxda u leeyihiin in ay qiraal qoraal dhakhtareedka ay ku dhigantahay daawada asliga ah, ay ku baddalaan dawo-Issirwadaaga lammaaneed, hadii uusan dhakhtarku afbuuxa oo qayaxan ku cadayn in uu asligii codsadey.

GARGAARKA GURMADKA BADBAADADA DEG DEGTA AH

Gargaarka Gurmada badbaadada deg degta ah, waa xaalado ay noloshu khatar halissa iyo geeri iyo nolol ku sugantahay, kallifayana gargaar waxqabasho oo birmada. Maamulka gargaarka gurmada deg degta ah, waxaa la adeegsadaa markii naftu geeri iyo nolol ku sugantahay oo xaaladdu, halis naf ka baxa, taagantahay: Xaaladaha dhacdooyinka kale oo idil waa in aad ku hormarto oo la xiriirto takhtarka qoyska ku qaabilsan. Badanaa takhaatiirta qoyska laftigoodu waxey si birmad ah ku soo booqdaan, guryahay, markii ay ummuro halissa jiraan. Waanad heli kartaa takhaatiirta qoyska oo ku qaabilsan in aad la xiriirto habeenkii, ama maalmaha fassaxa iyo dhammaadka usbuuca ee todobaadka, ama haday jiraan dhibaatooyin halissa oo gurmada deg deg ah u baahn.

AMMUURO GAARGAARKA GURMADKA DEG DEGTA AH, HADEY ILA SOO GUDBOONAADAAN, TALLAABOYINKEE LA IIGA BAAHANYHAY OO LA IGA FILAYAANA IN AAN KU DHAQAAQO?

La xiriir oo kaliya adeega gargaarka gurmada, markay naftu ku sugantahay geeri iyo nolol. Tijaabi had iyo jeer in aad ku hormarto takhtarka qoyska oo ku qaabilsan?

Ma dhacdey in takhaatiirta qoyska oo ku qaabilsan aad haleeli weydo, waxaa jira badanaa fartiimo ku duuban cajaladda taleefonka oo ku tilmaamaya habka aad takhtaradda ama takhtarka gargaarka gurmada bad baadada qaabilsan aad ku haleeli karto. Magaalooyinka waa weyn oo idil, waxey leeyihiin farmashiyaal habeenkii furan oo ku kaltama. Farmashiyaasha ama dhakhaatiirta waardiya gargaarka gurmada leh, iyo habka lagula xiriiro, waxaa lagu soo dabacaa jadwalka howshooda wargeyska bilaashka ah, ee si rasmi ah afka maamulka degmada ee dowladda ku soo baxa.

Dhacdo gurmadeed hadey ku la soo daristo waxaa aad u muhiim ah, in aad si sugann uga warbixisid waxa dhacay.

LA XIRRIIRKA IYO WAREYSIGA QEYLODHAAMISKA, EE GARGAARKA MAAMULKA BADBAADADA GURMADKA

- Kummaa tahay?
- Kobteed ka soo hadleysaa ?
- Maxaa dhacay?
- Ilaa iyo hadda tallaabooyinkeed ku dhaqaaqdey ood hirgalisey?

Badanaa isbitaalada waa wayn oo idil ee dadweynaha, waxaa heegan ka ah oo ka furan 24-saacadood maalintii kooxda maamulka ee birmadka gargaarka oo hallganka naf-samatabixinta qaabilsan. Ma dhacdey in aad u baahato bukaan-qaade, waxaad kala xirriiri kartaa talefoonka qeyloraaca baaqa birmadka (① 144) ee kooxda gurmada iyo feydhowrka caafimaadka, Sida xeerka u yaal waxaa bukaan-qaadku gaadiid u yahay sakaraadka oo qura. Taa macnaheedu waa ka mammnuuc dad wehel ah, in ay sii raacaan. Bukkaan qaadka qarashkiisa, waa in qeyb ka mid ah, uu bukkaanka laftiigiisa la baxo.

Hadey ku soo food saarto Iswiiska dhibaato garragar gurmadeed u baahan, waxaad xaq u leedahay, bara kulmiskasta oo caafimaad, ama isbitaalkasta iyo saldhig kasta oo caafimaad in aad iska xaadiriso. Sidoo kalena dhakhaatiirtuna waxey ku qasbanyihiin in ay qof kasta oo sakaraad hallisa ku sugana in ay daryeelan ama u gudbiyaan goobaha caafimaadka ku haboon.

TAKHTARADDA AMA TAKHTARKA ILKAHA

Si ilkahaagu caafimaad ugu waaraan, waa muhiim in aad si rukkun jooto ah aad sal iyo baar u nadiifiso ood u cadaydo.

XAQ MA U LEEYAHAY BAARITAAN BILAASHA OO TAKHTARKA ILKAHA ?

Waa maya, qarashka baritaanka takhaatiirta Ilkaha waa in ay bukaanada ama bukkaanku jeebkooda ka bixiyaan.

Asalkeedaba qeynuun ahaan waa in bukaanadu ama bukaanku qarashka dayactirka ilkihiisa uu labaxo. Caymiska khasnadda bukaanku, waxey qarashka dayactirka la wareegtaa markey burburka-daannooyinka ilkaha, ciridka iyo jaqalada daankaba soo gaaray, ay sabobo shil dhacay ku yimaadaan ama aafu ka soo askuntey cudur jirka ku dhacay.

Xattaa qarshka, siibidda gows-xikmeedka danbe waa naadir in caymmiska khasnadda bukaanku la warreegta. Ma jiro, xeer bannaynaya baritaanka ilkaha, oo bilaash lacag la aana.

Khasnadda bukkaanku waxey beec suuqeed u xayeysiisaa, oo u faafisaa, ogeysiisyada jiritaanka caymmiska dheeraadka ah oo daboolaya qeybaha qarashka ilkaha iyo dayactirkoodaba.



Dhakhtarka ilkaha

Digtoonann iyo foojignaan taxaddarnimo

Bulshada qaxootinimada dalbatey, ama hab ku meel gaar loo qaabiley, ama amman magangalyo u baahan, waxey ku qasbanyihiin daryeelka caafimaadka ilkaha in ay qiraal qoraal cadeyna soo bandhigaan oo isku furtaan, kaasoo ballan qaadaya muujinayana in qarashaka la kafaala qaadey oo la bixinayo (iyadoo fursadda heshiis gor-gortanka horey iyo qorshaha qarashaka ay ku kacayso howsha dabiibinta ilkaha iska-hubsashadeedu axdi ahaan meel la isala sii dhigayo.

Arintaas maamulkeeda waxaa arji ahaan xaqiiqsasho ah looga dalban karaa, xarunta maamulka iyo xoghaynta talasiinta arimahaas u xilsaaran. Dhacdooyinka gargaarka gurmada ee kaarka, laxowga ilka xannuunka waxaa u bannan takhaatiirta ilkaha in ay falgal daryeel oo xannuun joojin ku dhaqaaqaan, iyadoon qarashka horey looga xaajoon ama looga fakkarin oon heshiisna meel la isla sii dhigin.

TAKHAATIIRTA CUDURADA WAALIDA/IYO DAAWEYNTA CILMU NAFSIGA

Waxaa kaleetoo heegan kuu ah, oo gargaar kuula taagan takhaatiirta cudurada waalida iyo aqoonyahanada cilmo nafsiga, hadii ay ku heystaan mashaakilaad shaqsiyana ama kaala soo darsay dhanka qoyska, ama aad u silcaysid rafaadka xannuno muddo dheer si jooqta ah kuu hayey ama aad isku aragtey qarow sallal iyo hurdada oo had iyo jeer kaa qassan, ama aan kaa soo go'ayn, ama si kadis jooqto ah ay cabsi kuugu beeran tahay aan waaqici ahayn, am ay ku haysato madluunsa-naan iyo tiiraanyo nolosha oo idil kaa curyaaminaysa.

YAAN GARGAAR AHAAN ULA XIRIIRI KARAA, HADII AY DHACDO IN AY XAALADO XUN ILA SOO DARSAAN, OON ISKU ARKO CABSII, CALOOL XUMO IYO MADLUUNIMO SIYAADA AH, OO AANAN ISKAYGA ISU BADBAADIN KARIN?

Takhaatiirta cudurada waalida iyo khabiiirada cilmu nafsiga aqoonta dheer u leh, waxey intuba kaa gargaari karaan sidaad ula dhaqami lahayd, ama isaga waabin lahayd, dhibaatooyinka kaaga furan dhanka miyirka iyo xassiloonaaanta maanka.

Xaaladahaas oo idil waxey kaa xayirayaan kaana horistaagayaan fullinta nollol-maalmeedkaagii in aad raacato. Takhaatiirta cudurada waalida ama khubara'ada cilmu nafsiga, waxey isku dayayaan in ay kaala shiraan, meelaha lagaa heysto iyo xaaladaha nolosha kaa xannibaya waxa ay yihiin, islamarkaasna si wada jira aad u wada raadinaysaan helitaanka fursado iyo dariiqyo xallisa oo csusub oo xalladahaas looga hortagi lahaa, la isagana waabin karo.

Daryeelka takhaatiirta cudurada maanka ama culimada cilmi nafsiga wax ku daweeya, waxay u kala saaraan daryeelka mid nafar nafara, ama farsamo cudur furdaamin iyo ka sancayn qoys dhan oo is-watta, ama mid ku kooban laba is-qabta ama nolosha isla-wadaaga, ama daryeelka koox dhan oo horin ah.

Takhaatiirta cudurada waalida waa takhaatiir takhassus gaara leh, oo waxbarasho dheeradaadana u sii galay cilmiga cudrada waalida iyo aqoonta cudur shaaffisada, khalkhalka qalbiga iyo miyirka, loona yaqaan afka qalaad (psychtherapie).

Aqoonyahanada ku shaqeeya daaweynta iyo awooda dhaqangalinta cilmi nafsiga, waxey soo barteen aqoonta cilmi nafsiga, iyakoo ku sii takhassusaya hirgalinta aqoonta habka cudur shaaffisada oo afka qalaad loo yaqaan (psychotherapie). Aqoonyahanada cilmi nafsiga ma aha dhakhaatiir, taas owgeedna ruqsad uma leh in ay qiraal dawooyin ku qoraan. Daryeelka la adeegsanayo cilmiga Cudur shaaffisada kuna saabsan khalkhalka qalbiga iyo miyirkaba, ku shaqeynteeduna wey u furantahay labadaba, takhaatiirta waalida iyo aqoonyahanada cilmi nafsiga in ay isticmaalaan. Daryeelka iyo dabiibinta habka farsamada cilmiga Cudur shaaffisada khalkhalka qalbiga iyo miyirka, qarashkeedu wuxuu Caymiska assaasiga ah ee khasnada bukaanku ogolaada bixinteeda oo kaliya markey hirgalinayaan takhaatiirta qaabilsan daryeelka cudurada waalida. Bukaanka u baahnan habka daryeelka farsamada cilmiga cudur shaaffisada sida khalkhalka qalbiga iyo miyirka oo aannan ruqsad takhtareed lahayn waxaa u furan in uu sameysto caymmis dheeraada oo ka daboolaya qarashka. Qarashka qeyb bey khasnadda bukkaanku la wareegeysaa, hadii daryeelka habka cudur tiridda khalkhalka qalbiga iyo miyirka uu hirgaliyey aqoonyahan bartey cilmi nafsiga isagoo amar ka heysta takhaatiirta.

Gudbinta loo wareejinayo qofka → Isbitaalaka gaar ahaaneed ee cudurada waalida, waxey lagama maarmaan noqonaysaa, markuu qofku waardiye ilaaliya amnigiisa, oo joogta ah uu u baahdo, oo ay dhici karto in uu naftiisa ama dad kale waxyeelo u geysto. Ku sugnaanshaha dhibaatooyinka maan isdhaafka halista naadirka ah, iyo u gudbinta dhakhtarka waalida waa sandulle qassaba waana bannantahay fullinteeda, xatta hadii ay dhalineyso in bukkaanka ikhtiyaarka xorriyadiisa laga qaado. Waa shardi, gudbinta qasbiyada ah in takhtiirta ka xilsaaran bukaanka, ay af iyo qoraalba, wargeliyaan ehelada bukkaanku ka tirsanyahay, iyakoo warbixin buuxda ka siinaya, uguna waramaya xuquudiisa uu dowga u leeyahay. Ambabixitaanka markuu soo dhawaado, ayaa la galayaa qorshe daryeel iyo raadinta → Isbitaal caadiya oo bukkaan socod eegta ah, si ciladihii cudurka keeney, daaweyntooda iyo daryeelkooda looga sii xaajoodo, xalna loogu helo.

**Isbitaalada
Daryeelka iyo
bukkaan jiiifka ma
guuraanka ah**

ISBITAALKA – BUKKAN JIIFKA

Dhigitaanka bukkaanka lagu xreeynayo Isbitaalka, waxaa ruqsaddeeda soo bixiya oo amarku ka soo fulaa takhaatiirta qoyska ama takhaatiir kale oo takhassuus u leh. Sababaha bukkaanka loo jiiifiyo Isbitaalka waxey noqon karaan masalan: qalitaan, hab iyo farsamo cilmi cudur shaffisada afka qalaad loo yaqaan (therapie), ama baaritaan buuxa oo ballaaran, ama cudur miiritaan iyo cadeynta ka salgaaristiis, iyo dhabagal fiiri gaar ahaaneed oo loo yeelanayo bukaanada ama bukkaanka.

HADII AAN BUKKODOO, ISKAYGA IYO TOOS MA ISAGA XAADIRIN KARAA ISBITAALKA ?

Maya, Takhtarda daryeelkaaga faraha ku haysa ayaa takhtarka kale kuu gudbinaysa.

Maalinta ay bilaabanayso galitaanka Isbitaalka, wuxuu bukaanku waqtigii la balamey iska soo xaadirinayaa, xoghaynta maamulka bukaanka ee Isbitaalka qaabilsan. Halkaas waxaa qoral ahaan lagu aruurinayaa macluumaadka ugu muhiimsan bukkaanka oo ku saabsan shaqsiyaddaada gaar ahaaneed. Is-xaadirintaas ka dib waxaa lagaa sugayaa, saldhiga qeybta aad ka tirsantahay. Waxaana lagu dajin doonaa, hadba iyadoo la tixgalinayo nooca caymiskaa aad leedahay. Waxaa qeybaha kala duwan loo kala saaraa, ta guud oo koox ahaanta loo daganyahay (waa qol sariiro badan), ama laba wadaag (waa qol laba sriirood taalo, oo looyaqaan nuss – briivaati-), iyo kali dagannansho, oo nafar gooniya in uu dago loogu tala galay, (waana qol hal sariiri taalo, loona yaqaan - briivaati -). Ka badalashada qeybta waa suurtagal hadii aad qarashka kor socodka ah la wareegeysid Inkastoo nooca caymmiska iyo Isbitaalka ay ku xirrantahay, waxaa haddana muuqda oo shaaca ka qaaddaasan in farqiga u dhaxeeya ee taayada heerka sare ee qaayaha daryeelka iyo baxaannaanada caafimaadku gaarsiisanyahay uu aad u yar-yahay.

Qaybta saldhig kasta waxaa qaabilsan oo xildhibeen ka ah, takhtarad ama takhtar saldhigeed. Intaas waxaa sii dheer, oo ka shaqeeya Isbitaalka taakhaatiir kala duwan oo takhassus leh, oo haday lagama maarmaan noqoto ciidan ahaan loogu yeeran karo. Waa dhacdaa, waana suurtagal, waqtiga aad Isbitaalka ku sugantahay in takhaatiir fara badan kaa taxaddaraan kuna tixgaliyaan, oo ku xaq-dhowraya, kaligaana mashquul kugu noqdaan oo xaaladdaadana kaa werrweraan.

Howsha baxannaanada iyo xannanaynta inteeda ugu weyn waxaa hirgaliya oo fuliya kalkaaliyaasha isbitaalka dumar iyo ragba. Kalkaaliyaasha iyo takhaatiirta qeybta, dumar iyo ragba si wadajira ayey isaga bar-bar shaqeeyaan. Waxeyna si joogta ah, isu dhaafsadaan aragtida ilaaladooda, iyo muraaqabadooda. Taasana dammanad buuxda qaadeysa,

in bukaakanka dhan daryeel daawo, iyo dhan baxannanba, si sugan oo dhowrsan faraha loogu hayo, oo si wanaagsana looga taxadarayo. Is-weydaarsiga akhbaaraha iyo is-xogwareysiga joogtada ah, iyo wada shaqeynta is-kaashiga, oo ka imanaysa ehelada bukaanka aad bey iyaduna qiimo iyo qaayo muuhiim ah u leedahay. Kalkaaliyaasha rag iyo dumarba waxey hoos immanayaan xeerka caafimaadka u dhigan iyo axdiga sir qarinta sida takhaatiita oo kale.

Isbitaalada waa weyn oo kulliyadda jaamicaddaha la shaqeeya ama kuwa waa weyn oo gobolada, waxey uga roonyihiin isbitaalada yar yarka ah, hodanimadooda iyo kaydka ay ka buuxaan oo qalabka daryeelka dhakhtareed iyo haqabtirka daawada gaar ahaaneed. Taa awgeed ayaa dhalisa in bukkaanka laga soo badalo isbitaalada gobolada, oo loo soo wareejiyaa isbitaalada waaweyn ama isbitaalada dhexe oo ku takhassusey cudurada gaaraka ah loona yaqaan afka qalaad (Kiliniik) markii ay jiraan cilado qallafsan iyo amuuro culculus oo isku dhax murugsan una baahan daryeel-farsammayn gaara. Waxaa jirta qeyb, gaara oo carruurta loogu tala galey oo ka tirsan isbitaalada ama isbitaal gooniya, oo caafimaadka carruurta qaabilsan.

BOOQASHADA BUKKAN JIIFKA

MA SOO BOOQAN KARAA, EHELADEYDA AMA ASAXAABTEYDA ISBITAALKA JIIFTA?

Haa, waqtiyada booqashada u dagsan waa la
→ogolyahay booqashada qeybta



Booqashada bukkann jiiika

Isbitaal-kasta waa u furantahay waana la soo booqan karaa bukkaanka. Laakiin waxaa shardiya siyaaradu in dadka xannuunsan oo jaalayaasha qol wadaagayaasha ah, ama howsha iyo maamulka isbitaalka ka socodta in aysan carqalad arbushaadeed iyo buuq rabshado u keenin. Taa owgeed ayaa jadwal waqtiyeed loogu dajiyey kuna saabsan waqtiyada khaasaka ah oo booqashada isbitaalka ay u bannantahay. Isbitaalaka ayaad ka ogaan kartaa waqtiyada booqashada loo qarrirey. Isbitaalo badan waxey suuq galin iyo xayeyisiin ii dheh akhbaareed u soo bandhigaan qoraalo yar yar, oo ogeysiisyada isbitaalkooda ugu muhiimsan ay ku daabacanyihiin. Waxaa shardiya martida booqashada isbitaalka ku imanaysa in ay caafimaad qabaan (oo aysan hargab qabin, ama xummad haynin, isla-markaasna ka ladanyihiin cudurada cadhada iyo canbaarta la is-qaadsiyo) si aaney bukkaanka khatar hor leh xaaladahoodu u sii galin. Qaybaha qaarkood waxaa u dajisan xeerrar caafimaad oo khaasa, kuna saabsan qodobdo ku salaysan fay-dhowrka guud iyo hirgalinta daahirnimada iyo nadaafad illaalinta caafimaadka. Taasna keenta in ay dhici karto in martida booqashada u timid laga codsado in ay gacmaha mayrtaan, ama is-jeermis-tiraan, ama wajiga shareertaan, ama qammiis isbitaaleed oo martida loogu tala galey ay ka dul xirtaan dharkooda. Tallabooyinka xeerarka noocaasa, waxey martida qudheeda u tahay xijaab ay uga gaashaaman karaan cudurada la is-ku-daarto.

XANNAANADA IYO BAANASHADA ISBITAALKA GUDIHIISA

Intay bukkaanku isbitaalka ku jiraan oo daaweyntu u socdo, waxaa bukaanka raashinka u qaabilsan qeybta ay ka tirsanyihiin. Xaaladda caafimaadka bukkaanka ayey ku xirantahay habka la isugu duwayo oo la isugu ratibayo raashinka iyadoo la tixgalinayo, barnaamijka qorshaha nafaqada raashinka isu-miisaaman oo ku magac dheer habka →Diät-ka. Mabda'a iyo xeerka caqiidada aad ictiqaad ahaan aminsantahay dhanka nafaqada ayaa lagugu xaq dhowrayaa oo lagugu qadarinayaa in lagu dheedhiyo, sida, (Raashinka ka xaaraantimeysan cunida hilibka, loona yaqaan –vegetarisches- ama ka uusan ku jirin hilibka khanziirka, ama raashin towreeda loo yaqaan- koscheres iwl hadba damacaaga in lagu tixgaliyo).-Taas owgeed aad bey muhiim u tahay in aad kalkaaliyaasha ogeysiisid habka aad baanasha raashinka u doonaysid.-

EHELO AHAAN MA KU QASBANAHAY IN AAN BUKAANADA AMA BUKKAANKA ISBITAALKA LA DHIGEY RAASHIN U GEEYO?

Maya, bukkanka waxaa laga xannaaneynayaa isbitaalka.

Xattaa hadii ay eheladu muddo dheer bukkaanka u wehelyeelayeen oo dhinac joogeen, hadaana wax xannannno ah kuma ay lahan isbitaalka. Laakiin isbitaal kasta wuxuu leeyahay makhaayad ku dhax taala ama macdaar qaxwe oo dadweynaha u furan.

QALITAANKA

Qalitaan kasta waxaa ku dahsoon khattaro oo uu u keeni karo bukkaanka. Taas owgeed ayaa si xeel dheer looga baaran-dagaa, lana isku taxluujiyaa in loo dhabagalo iyadoo la kala qeexayo hadii ay jiraan fursado daryeel oo kale oo looga fakkan karo qalitaanka, ama hadii tabarta caafimaadka bukkaanku ay saamaxayso oo uu xamili karo. Ma dhacdey in aad qarqa kaabiyadda u saarantahay qalitaan, oo ay lagama maarmaan noqotey dariiq looga leexdana aysan jirin markaas waxaa si buuxda oo faahfaahsan kuugu waramaya oo casharo ku saabsanna kaga iftiiminaya, takhaatiirta u xilsaaran iyo kalkaaliyaasha howsha la fulinaya. Intaas waxaa kuu sii dheer akhbaaraha iyo tafaasiirta wargalinta ee takhaatiirta kabbuubyada oo ay kuu sharaxayaan nooca →kabuuyada ay kuu diyaargareynayaan, iyo cilladaha yar yar oo ay xanbaarsantahay kana iman kara. Ka dib waxaa lagu galbin doonaa golaha qalabeysan iyo miiska qalitaanka. Inta qalitaanku kuu socdo waxaa lagu wardiyeynayaa si xad dhaafa oon in yarna indhaha lagaa qaadeyn. Qalitaanka ka dibna, waxaa lagu soo celinayaa qeybtii aad ka tirsanayd. Bukkaanka qalitaanka culus owgiis u baahan, dib u daryeelid ka kooban sal iyo baarba, ayaa dhowrka cisho oo hore loo soo wareejiyaa →qeybta sakkaraadka oo si heegan ah oo aan caadi ahayn loo wardiyeeyo.

XARRUNTA SAMA FALKA BULSHADA EE ISBITAALKA

Mashaakilka ka yimaada caafimaad darada iyo dhibaatooyinka galitaanka isbitaalka oo la sii xiriira, ma cusleeyaan oo kaliya qofka bukkaanka ah ee waxey walbahaar hor leh ku abuuran qoyskiisa. Badanaa mashaakilaadkaasi waxey ku lugleeyihiin arimaha shaqada, ama dakhliga dhaqaalaha ee xaaladda ammuuraha bukkaanka la xiriira. Maamulka xaajooyinkaas waxaa badanaa isbitaal kasta uu leeyahay xoghayn u qaabilsan kala xallinta arimaha bulshada. Halkaas waxaa ka shaqeeya maamulayaal tacliin sare uga soo baxey arimaha sama falka bulshada, oo xilgooniya iska saara heeganna u ah tallo-siinta iyo gacan siin gargaareed, oo bukkaanka iyo qoyskiisaba. Waxey xog ogaal u yihiin fursadaha jira oo ku saabsan baxaannaninta iyo xaaladaha dhacdooyinka ee ambabixida iyo isbitaalka ka dib (Msalan, xannaanada iyo baxannaaninta guriga iyo baanashada.

Hoyga xarumaha lagu nasto) Waxey kala taliyaan qoyska, arrimaha xuquuqda caymmiska iyo sua'alaha la xiriira ee dhaqaalaha. Waxey abuuraan xirririn iyo isgaarsiin xarumaha talasiinta u xilsaanaran iyo xoghaynta maamulada sama falka bulshada qaabilsan oo isbitaalka ka baxsan. Xarrunta xoghaynta sama- falka bulshada isbitaalka waa qeyb adeegyo waxtar-leh fulisna, markii loo barbardhigo howlaha daryeelka iyo baxannaanda daawada ee ka socda isbitaalka. Adeega iyo waxtarka samafalaka bulshada waxey u furantahay giddi bukanada ama bukkaanka iyo eheladooda oo idil, walibana wax qarasha oo ay bixinayaan

aysan jirin. Maammulayaasha samafalka bulshada isbitaalka, waxey hoos immanayaan xeerka cahdiga wacadka iyo xajinta sirta.

**Aqalka iyo dib u
baanashada iyo
baxannaaninta
bukkaanka**

SPITEX – ISBITAALKA BUKKAAN KORMEERKA

Isbitaalka →bukkaan socodka iyo daryeelka →bukkaan jifka, waxaa intaas sii dheer Iswiiska howsha uu qabto isbitaalka loo yaqaan, isbitaalka Bukkaan kormeerka (📖 Spitex), qaabilsana maamulka xannaanda bukaanka ee ka baxsan isbitaalka. Taasna waxaa loo fahmaa macnaheeda saacidaada iyo gargaarka baxannaanada loogu tagayo bukkaanka guryahooda ku sugan.

**YAAN KALA XIRIIRI KARAA, HADDAAN U BAAHDO,WAX GACAN
IGA SIIYA XANNAANADA IYO MAAMULKA GURIGA GUDIHIISA?**

Xaaladaha noocaas ah waxaa kaa caawin kara spitex, iyo isbitaalka Bukkaan kormeerka.

Waxaad dalabka howlaha iyo adeegyada isbitaalka Bukkaan kormeerka intifaacooda ka faa'iideysan kartaa markii ay dhacdooyinka kula soo darsaan, xannun jirro, ama shill, ama daryeelka xilliga soo rayasashada iyo xilliga is-baanashada, ama la kulanka mixnooyin adag oo la xiriira uurka xaamilan-mada, ama dhal-mada iyo waqtiga ku sugnaanshaha umusha. Isbitaal kormeerka, xattaa waxaa barnaamijka howlihiisa-adeega ka mida, in ehelada daryeelka xannaanada bukaanka iska xil-saartey uu gacan gargaar u fidiyo. Isbitalka Bukkaan kormeerku wxuux dadweynaha ugu baaqaa una soo bandhigaa fulinta howlaha iyo adeegyada dheeraadka ah oo uu fuliyo sida maamulka raashinka, kaxeeynta gaariga, ama ka kiraynta



Gurriga iyo daryeelka baxannaanada daaweynta bukkaanka

qalabka bukkaanka saacida, sida masallan, bakkoorad isbitaaleedka, ama qalabka hawamareenada neefta qaada, ama gaari-kursiyeedka bukaanka.

Isbitaalka Bukkan kormeerka waxey dactalada howshiisa ballaaran gaarsiiyantahay qeybaha halkan ku xussan: Daryeelka baxannaanadiisa waxaa ka mid ah, (Iftiiminta iyo hurgufidda arrimaha mugdi mugdiga ku jira, iyo maamulka talasiintooda ku lifaaqan, ama saacidaada mayrashada iyo nadaafadda oogaada jirka, ama gargaarka fulinta howlaha nolol maalmeedka guud, iyo maamulka qorshaha qaadashada dawada, ama dhaawaca iyo dayactirka nabraha) intaas waxaa u sii dheer oo howlihiisa ka mida, qabashada howsha iyo kalkaalinta guriga: (Gargaaridda adeega suuqa, ama ilaalinta nadaafadda guriga, ama dhardhiqidda iyo karinta raashinka). Hadii uu amarka howl qabashadaas ka soo fulay dhakhtarka, waxaa qarashka isbitaal kormeerka la wareegeya khasnadda bukkaanka. Sicirka iyo qiimaha qarshaka howla-fulinta ku taxluuqada guriga, waxaa miisaan u ah ayna kuna saleysanyihiin, hadba dakhliga dhaqaale iyo hodanimada maalqabeenimada bukkaanka. Ka tabaabusheysnannata arimaha noocaas ah, waa u furantahay qof kasta in uu galo heshiis caymis oo dheeraad ah.

Isbitaalka Bukkan kormeerku, habab iyo qaabab goboleed oo kala duwan ayuu maamulkiisu u nidaamsanyahay, haddaba ka xog wareyso degmadaada habka uu (📖) isbitaalka Bukkaan kormeerku u shaqeyo ama uu u nadaamsanyahay gobolkaaga.

BAANASHADA DIB U DAJINTA BUKKANKA IYO HABKA FARSAMADA CILMIGA CUDUR SHAAFISADA

Mar marka qaarkood, waxaa loo baahanyahay qalitaanka ka dib ama jirada, ama dayactirka dhaawaca, in la helo daryeel iyo baanasho buuxda si bukkaanku si lixaad leh uu u soo kabsado una soo ceshado awoodii isku-filnaanshihiisii hore.



Daryeelka dib - u - dajinta

(→Dib u dajinta xaaladda caafimaadka). Dib u daryeelka noocaasa waxay dhakhaatiirtu qoraalkooda amraan in la dhaqangaliyo habab cilmiga farsamada cudur shaafiso khaasa, loona yaqaan afka qalaad –Therapien- sida cilmiga cudur shaafisada jimicsiga murqaha, loona yaqaan afka qalaad (Physiotherapie), iyo cilmi cudur shaafisada qaabilsan, dib uga shaqeysiinta xubnaha kala goysyada oogada jirka oo loona yaqaan afka qalaad (Ergotherapie).

Iswiiska caymisku qaybta qadarka qarashka uu ku daro oo uu ku biiriyo howsha farsamada iyo daawaynta dabaasha biyaha aad bay u yartahay . Khasnada caymisku waxay kugu kabaysaa halkii maalin 10 frank (iyo ilaa mudada xaddidan oo isku darkeeda waqtigu gaarsiisanyhay ugu badnaan sannadkiiba 21 bari). Hadaba hadii raysashada takhtarad ama takhtar uu kuu soo qoro farsamada baanashada dabbaasha biyaha lagana fuliyo xarrumaha caafimaadinta dabaasha ruqsada u haysta qaabilsana baanashada biyaha, waa in aad marka hore iska hubiso ood la xiriirto khasnada caymiska bukkaanka aad ka tirtsantahay lana tashato.

Shaqaalaha cilmiga cudur shaafisada murqaha iyo dhaqdhaqaaqa kala goysyada xubnaha jirka qaabilsan ayaa si madaxbannan oo xora oo ay iskooda isugu filanyihiin u shaqeysta, iyakoo howlahoodaas uga hirgaliyaan xarrumaha iyo isbitaalada dib u dajinta. Habka cilmiga cudur shaafisada murqaha waxey soo saartaa lixaadka xubnaha jirka dhaqdhaqaaqooda ama dabacsannantooda, iyo hadii waaxyaha qaarkood oo jirka ay howshoodu carqaladeysanathay ama madaama jirka uu tababarkii layliska dhaqdhaqaaqa ka maqnaa oo ka raagey ay dhalisey nuxuusnimo tabar-darro. Xaalkaas waxaa dib loogu nakhtiimaya oo dib tababar loogu galiyaa waxa la yiraahdo tarbiyadda dhaqdhaqaaqa jirka. (sida, maslan Carbiska dhadhaqaaqa iyo jimicsiga jirka bukaanka, ama cilmiga cudur shaafiso neefsashada iyo hawo-mareenka jirka), ama waxaa la tijaabiyaa casharo cusub oo hor leh iyo culaysyo dhanka miisaanka dhaqdhaqaaqa xubnaha aan aad u cuslaynayn, oo ka yara khafiifsan. Habka cilmiga cudur shaafisada murqaha waxey xitaa, saacidaa oo u roontahay oof wareenada kullul ee (dhabar xannuunka, ama kala goysyada xubnaha jirka) ilaa iyo xad ay khafiifiso oo dajiso, si bukaankuna xannunn la'aan dhaqdhaqaaqa gabigiisaba ay u haweysan karana, waxaa la sii dhaqan galiyaa (Masalan, jir duugis, ama xammaamka barkado biyo diiran, ama uumisyoo iyo buchuurin la is-duuduubayo, →ama la adeegsanayao awoodda aaladda xooga wirwirka ku shaqeysa oo loo yaqaan afka qalaad Ultraschall)

Habka farsamada cilmiga cudur shaafisada ee dib uga shaqeysiinta xubnaha, waxaa loo qoraa oo loo adeegsadaa bukkaanka markuu ka dib, camaliyadii qalitaanka, ama cudur saxariir ula mariil-sanyahay, ama shil daraadiis uusan si lixaad-leh shaqadiisii u qabsan karin, oo awoodiisu xannibantahay. Dhacdooyinka noocaas ah waxaa saacidi kara,

farsamada cilmiga cudur shaafisada dib uga shaqeysiinta kala goosyada xubnaha si dib loogu soo celiyo ku sugnannshihii isku filaanshaha, dhanka ku noqoshada shaqadii iyo xirfadii nolol u tabcashada, iyo fulinta howlihii nolol maalmeedka. Bukkaanku waxey farsamada cilmiga cudur shaafisada ku bartaan dib uga shaqeysiinta xubnaha, oo hadey lama huraan noqotona, waxaa la siiyaa casharo, ku saabsan isticmaalka qalabka dayactirka bukaanka oo uu adeegsan karo, sida (masalan xubin gacneed aan dabiici ahayn,- gacan caaga- oo afka qalaadna loo yaqaan Prothesen).

DAAWEYNTA IYO DARYEELKA WAAYEELKA

Qeybta cilmiga caafimaadka oo qaabilsan cilmi baarida, barashada iyo daraasaadka waayeelka waxaa lagu magacaaba oo loo yaqaanaa afka qalaad (Geriatric). Isbitaalada qaarkood waxey leeyihiin qeybo khaasa oo qaabilsan baxannaaninta waayeelka. Wey dhacdaa in waayeelka bukkaanka soo marey oo kuna soo hakkadey isbitaal in aysan awoodi karin dib ugu noqoshada aqalkoodii.

Waxaa dhici karta in waayeelku, kali nool yahay una daganyahay, ama eheldiisu aanay waqti iyo fursad u hayn, isaguna uusan kaligiis iska taxaddari karin.

Dhacdooyinka noocaas ah waxaa la wareega bukkaanka, hooy-dhakhtareedka daryeelka iyo xannaanada waayeelka loogu tala galay. Waxaase waayeelka u baannaan in uu hooy-dhakhtareedka daryeelka xannaanaynta iskiisa isaga xaadiryo oo uu iska soo diiwaan galiyo. Diiwaangalinta waxaa kale oo u sammayn kara, xoghaynta sammafalka isbitaalka qaabilsan ama ehelada. Aad bey muhiim u tahay mar hore in la sii sahsado hooy-dhakhtareedka daryeelka waayeelka ku noolaan doono, madaama boossaska ka bannaan ay qarriranyihiin, oo beelo badaanna isa-sugitaanka safka loogu jiro uu aad u dheer yahay. Waxaa kaleetoo muhiim ah in dadka waayeelka ah, ay qudhoda isha soo mariyaan hoygooda cusub, si ay qiyaasta fikrad sawiran uga haystaan. Hooy-dhakhtareedyasha qaarkood waxey abaabulaan oo qabtaan shirrar maalmeed isugu jira oqgeysiisyo fidin iyo soo dhaweyn barrasho. Kullamadaas waxaa looga warramaa arrimaha ku saabsan daryeelka xaannaanada waayeelka iyadoo xeerrarka u dagsana oo looga dhaqmo hoyga, iyo qiimaha qarashku inta uu gaarsiisanyahay warbixin laga bixinayo. Cinwaanada munaasabka ah, oo ku habboon, waxaa lagala xiriiri karaa xoghaynta degmada iyo (📖) Urrurka hoydhakhtareeyada waayeelka ee Iswiiska .

Khasnadda bukkaanku waxey bixisaa oo kaliya, daryeelka daawada ku saabsan oo hoyddhakhtareeyada. Qarashka kale oo idil, sida (daggannanshaha, xannannada, iw1) wa in uu qof kasta jeeb kiisa kala baxo. Taas owgeed ayey muhiim tahay in mugdiga laga sii qaado oo la sii hurgufo ogaanshaha, caddadda qarashka daggannaanshaha hoydhadhakhtareedka iyo daryeelkiisuba inta ay ku kacayaan. Waayeelka isku filan, laakiin u baahan in gacan laga siiyo dhanka daryeelka

daawada, iyo maamulka aqalka, ayaa waxaa loogu tala galay, hoydhakhtareed khaasa, oo watta saldhiga daryeelka bukkaan socod eegto, iyo xarun qaabilsan maamulka howsha guriga sida: (Isbitaalka Bukkaan kormeerka loo yaqaan, Spitex 📖) Arintaas xattaa laftigeedu waxey meel mar noqon kartaa markii xilliga saxa la is-qoro oo la is-diiwaangaliyo. Ogeysiisyada iyo akhbaaraha arintaas la xiriira waxaad ka heleysaa oo lagala xiriiri karaa Urrurka waayeelka qaranka loona yaqaan, →Pro Senectute (📖).

Hooyada iyo Ubadka

DUMMAR DHAKHTARINTA IYO FARAKUHAYNTA BAARITAANKOODA
Baaritaanka farakuhaynta dumarka waxaa loogu tala galay horey u sii ogaanshaha iyo ka hortagidda cudurka Kansarrka, iyo baaritaano la xiriira cudurada la isqaadsiyo oo hurguma ama tala-siin cafimaad oo anfacaysa qofka dumarka ah, sida (→suaalaha la xiriira caadada dhiig bileedka, →ama iska ilaalinta uurka, →iyo hannuuninta qorshaha taranka qoyska iwl.)

MAXAAN DUMAR AHAAN U QABAN KARAA CAAFIMAADKAYGA ?

Baaritaanka fara ku haynta joogtada ah ee la soo booqanyo dhakhaatiirta dumarka, ayaa saacideysa oggaanshaha cudurada yaraanta askunka awalkooda, iyo inta aysan billaabn ama dillaacin.

Kowda hore iyo inta aysan bilaabin baaritaankooda, ayey dhakhaatiirta dumarku waxey xogogaalnimo u warreystaan, ku sugnaanshaha xaalka guud ee caafimaadka qofka dumarka. Halkan waxaa iman kara in su'aala la xiriira helitaanka dhiig bileedka la is-weydiyo madaama jirooyin fara badan oo dumarka ku dhaca, sida astaantooda lagu garto ay tahay dhiig billeedka carqaladeysan, oo arbushan, ama aan habkii caadiga ahaa aan u socon. Wareysigaas ka dib waxaa la bilaabayaa oo la guda galayaa baaritaanka.

Dhakhtaradda ama dhakhtarka dumarku wuxuu u soo jeesanayaa fullinta howsha dheecaan qaaddida ee inniin unnugeedka makkaanka: Iyadoo qalab loogu tala galay oo gummud-seed caageed oo aad u yar oo khafiif jilicsana, kuna leh caaradda suuf la isticmaalayo, ayaa la xaluulinayaa af-jeexdimeedka xubinta dhalmada dhaddiga ilaa dhumucda dhuunta makkaanka ilmo galeenka, islamarkaasna dhowr xuubabka galalka dubka iyo carjowda unugyada daboolya dib loo feeydo oo dibna loo celinayo.

Ka dib waaxaa si khafiifa loo soo dulmara oo loo soo xoodaaminayaa hareeraha wareega baaquliga yar oo makkaanka ilmo galleenka, iyadoo xatxattadaas gudihiisa iyo dibaddaba danqashada dareenadiisu in ay caadiyihiin iyo in kale la eegayo oo la imtixaamayo. Sheybaarka unuga dheecaan qaadka lagu sameynayo, ayaa suurtagalinaya sadaasha ogaanshaha billowga cudurka

Kansar-ilmagaleenka, sidoo klalena xatxattadu waa soo hubsasho tilmaanta kansarka ukumaha ilmogaleenka. Waxaa kale oo muhiim ah, baaritaanka cudurada naasaha-caanagaleenada. Baaritaankaas waxaa la hubsanayaa oo la eegaya hadii naaska qallafsannaantiisu (guntin kuusan) muujinayso.

Daryeelka baaritaanka dumarka waxey takhaatiirta dumarku ka hirgaliyaan, saldhigyada bukkaan socodka. Magaaloooyinka waa weyn oo idilna, waxaa ku yaala isbitaalada dhexe oo khaaska u ah dumarka, loona yaqaan afka qalaad kilinik, kana tirsana isbitaalada gobolada ama isbitaalada kulliyadda caafimaadka ku xiran.

UURKA IYO XAAMILANIMADA

Dhacdada uurka waxey badashaa nolosha qofka dumarka ah. Xatta jaalka nolosha la isla wadaago iyo qoyska oo idilba waxaa u bilaabata marxalad cussub oo nololeed. Xilligaas aad bey muhiim u tahay caafimaadka, amniga hooyada, iyo ilmaha calloolgalka ah. Haddaad isku tuhaysid in aad uur leedahay, waxaad →farmashiyaha ka soo qaadan kartaa, baakad daweedka qalabeysan oo imtixaan-jarribaadda uur qaadida loogu talagalay, adiguna aad iskaaga isu habsan kartid. Fadhiga la talinta ugu horreysa, waa in aad si toosa ula xiriirtid takhtaradda ama takhtarkaaga →ama xoghaynta bara-kulanka daryeelka caafimaadka dumarka. Ma soo baxdey oo ma noqotey imtixaankii hubaal xaqiiqa ah, waxaa wada-hadal shireed kula yeelanaya takhtaraddaada ama takhtarkaaga, oo lagaala xaajoonayo su'aalaha muhiimka ah oo ku saabsan taariichdaadii caafimaadka ee hore, sida (ku sugnaanshaha xaaladaha iyo heerka caafimaadkaaga, uurkii hore, ama cudur hore iyo qalitaan hadii aad soo martey) ama uurkaagu ilaa hadda xaalkiisu meeshuu marayo.

BAARITAANKA FARAKUHAYNTA JOOGTADA AH

Waxaa lagu baarayaa xilliga xaamilanimada waqtiyo kala duwan oo isdaba jooga. Baaritaanku wuxuu u adeegayaa faraku-haynta xaaladda uurka iyo la socodka dareen garashada ay hooyada iyo ilmaha uurkuyaalkuba khattarta ay ku sugnaan karaan. Waxaa baaritaan fara-ku-haynta isugu jiraa oo la cabbirayaa awoodda xooga dhiigu u shaqeynayo, iyo culayska miisaanka hooyada, iyadoo islamarkaasba la qarrirayo natiijada ka soo baaxdey baritaanka sheybaarka dhiiga iyo kaadida, iyo fulinta falgalka baaritaan buuxa oo ku saabsan uurku jirtada waaxyaha iyo xubnaha dhaddiga oo idil loona yaqaano afka qalaad barritaanka Gynäkologie-yada, Sida (Fara-ku-haynta baaritaanka makkanka ilmo galeenka iyo dhuunta makkaanka). Xatta waxaa baaritaanka farakuhaynta xaamilada lagu eega dackaanka sanqarta wadnaha iyo qaabka habka uu ilmuhu uurka ugu meeleysanyahay.

Iyakoo baaritaankaas isticmaalaya awoodda aalladda cabirka hirarka iyo wirwirka guuxa dhaqdhaqaaqa ku shaqeysa lagana daalacdo uurkujirtada, loona yaqaan afka qalaad →Ultraschall, ayey qorshaha waardiyeyntooda ka xoghayn karaan dhaqdhaqaaqa ilmaha iyo heerka koritaankiisu ku suganyahay.

DIYAARGAROWGA DHALMADA IYO FOOSHA

Barnaamijka isu-diyaarinta dhalmada waxaa dadka waalidnimada aabaha iyo hooyada u sharraxan Iswiiska loo furaa tababar. Tababaradaas oo loogu tala galay labada nolosha isla wadaagta ama isqabta, waxaana lagu falanqeyyaa arrimaha ku saabsan nolsha xaamilanimada, ee heegan u ahaanta foosha, iyo xilalka masuuliyaddooda cusub oo waalidnimadu leedahay. Tababarada noocaas ah, waxaa martida ka qeybgaleysa lagu dhiiri galiyaa in ay tirada usbuucyada 26-tanaad ilaa 30-maad u dhaxeysa ay ka qeybqaataan. Akhbaaraha iyo ogeysiissyada arintaas la xiriira waxaad ka heleysaa →bara kulamada caafimaadka ee daryeelka iyo daawada dumarka.

Waxaa Iswiiska ku dhali kartaa isbitaal ama ha ahaado (Bukkan jiif, →ama Bukkan socod eegto), ama dhismaha dhakhtarka dhalmada, ama gurigaaga. Xilliga dhalmada waxaa la sii diiwaan-gashadaa, waqtiga xaamilanimada, iyadoo dhakhaatiirta u xilsaaran loo soo marayo. Badanaa waad u madaxbannaantahay halkaad doonayso in aad ku dhasho, haday Isbitaal ama dhismaha dhakhtarka dhalmadana tahayna waxaad heli kartaa in aad waqti hore soo booqato oo aad sii ogaato. Sidoo kale waxaad soo xogwareysan kartaa, qababka kala duwan oo jira ee hannaanka foosha iyo dhalmada.



Tababarka loogu diyaargaroobayoo foosha iyo dhalmada

FOOSHA IYO UMUSHA

Qabatintii iyo xannuunkii nabarka foosha ma bilowdey, →ama ma socdaan biyo horraadkii xabka, waa in aad u yeertid saldhigii aad u xulatey in aad ku dhasho, adigoo dalbanaya →umulisada. Umulisadu wareysi bey xaalkaad ku sugan tahay kaala yeelanaysaa. Hadey arintu khatar kadis gurmadeed gaarsiisantahayna waaxaa kuu eg oo kula gudboon, si toosa in aad taxi birmada u qaadatid.

Galitaanka isbitaalka →ama dhismo dhakhtareedka dhalmada waxaa ku qaabilaya umulisada iyadoo waqtigey munaasabka tahy kuu hoggaamin doonta qolka dhalmada. Marka hore halkaas waxaa lagu fulin doonaa baaritaanada u muhiimsan. Iyadoo lala kaashanayo aawda qalabka heerka fooshu mareyso laga daalacdo, oo muuqaalkeeda bidhaanta oo xardhisan diiwaangalinaya soona tabinaya sharqanta dakkaanka wadnaha ilmaha, iyo docosho nabareedka kullul ee la xiriira nuuxnuuxsiga ilamaha isa-soo-rogaya oo soo socda. Hab fooleedka qaabta isu-sallixidda iyo nooca hannaankaad u dhalaysid adigaa xulasho ahaan dooran kara. Umulisadu waxey kaa saacideysaa dhalmada. Waxey ku tilmaameysaa habka jirkaaga tigtigan aad ku dabcin lahayd, iyadoo jir-duugis-daliigeed ku khafiifinaysa xannuun-nabreedka ku haya. Baaritaanadaas la xiiria foosha iyo dhalitaankaagaba, waxaad dalban kartaa hadii aad jeceshahay in uu goob joog ka noqdo jaallaha aad nolosha wadaagtan, ama isqabtaan ama qof kale ood gacal iyo xabiib tihiiin. Takhaatiirtu waxey isbitaalka fooshaada galbinteeda iyo waardiyeenteeda ka qayb-qaadanayaan maraxaladdeeda u danbeysa ee dabayaaqada. Badanaa takhaatiirtu goob joog kama aha dhalmada goobta guryaha ama dhismo dhakhtareedka dhalmada, taasaana sababisa hadey foosha mixnooyin cullus lala kulmo in isbitaalka lagu soo wareejiyo.

SARRIIR TODOBADEEDKA

Waxaa loogu tala galay, dhalmada ka dib, in ummushu sariir toddobaadeedka jirkeeda iyo niyaddeeduba ay soo baansaamaan. Xilligaas cunugu wuxuu wehelsan karaa hooyadiis. Hadey awoodo oo suurtagalna u tahay xannaanada cunuga waxaa ka xilsaaran hooyada qudheeda. Todobaadka u horreeya waxaa si joogta ah, hooyada iyo cunugaba uga warheynaya, una soo booqanaya kalkaaliyaasha →umulisada iyo takhaatiirtaba.

Sida ay caadadu tahay waxey qofka dummarka ah toddoba usbuuc ka dib la kullanka takhtarka ama umulisada iyadoo khatimeysa baaritaankii farakuhaynta oo u danbeeyey. Laga bilaabo taariichda 2005 waxaa iswiiska ka hirgalay xeerarka caymiska hooyada. Hooyada shaqaysa waxay sharciga xaq u leedahay foosha umusha ka dib muddo 14 usbuuca boqolkiiba 80% qiyaasta dakhligii mushahaaradeeda caadiga ahayd dhalmada ka hor iyo (ugu badnaan iyadoo loo xissaabay maalin kasta 172 frank) in la siiyo. Haddaba la xiriir oo warayso maamulaha aad u shaqaysid.

Iswiisku ma laha caymmis dowladeed oo hooyanimada u gaar ah. Hoyooyinka shaqaalaha ah, waxey bixinta iyo u socoshada qaadashada mushahaarooyinkoodu ku xirrantahay hashiiskii shaqada ay saxiixeen. Akhbaaraha arintaas ku saabsan waxaad kala xiriiri kartaa maamulaha loo shaqeeyaha ku qaabilsan.

ILMAHA DHALLANKA AH IYO XANNAANADOODA

Hooyada waxaa sariir todobaadeedka laga dhaadhacsiinayaa talooyin iyo waanooyin hannuunin ah, oo ku saabsan naasnuujinta iyo xannaanada ilmaha. Islamarkaasna waxaa loo raacin doonaa wargalin iyo akhbaaraha ku taxluuqa baaritaanada u muhiimsan ee cunuga dhallaanka ah. Ka dib sariir toddobaadka ayey hooyada iyo aabuhu istikhyaarkooda isaga xaadirin karaan xoghaynta qaabilsan xarun goboleedka tala-siinta waalidka. Xoghayntaasi waxey xeyeysiis suuqgalin u sameysaa oo fulisaa howlaha ku saabsan maamulka tala-siinta, ama warisgaarsiinta iyo waano-siinta wadahaadalka taleefonka, booqashada iyo la kulanka qoysaska iyo qabashada ababbulka shirar maalmeedka looga xaajooda talasiinta su'aalaha la xiriira ilmaha, horumarka koritaankiisa, dheefinta nafaqadiisa, iyo xannaanadiisaba.

Intaas waxaa sii dheer fursad-siinta dumarka, in ay iska xaadirin karaan kullanka gaar ahaaneed oo goonida ah, loogu gogol xaarey loogana xaajoonayo talasiinta arimaha iyo su'aalaha la xiriira amuuraha naas nuujinta ilmaha.

Talooyinka iyo akhbaaraha naasnuujinta ku saabsan waxaa lagala xiriiri karaa helitaankooda isbitaalada ama ganacsatada iskooda u madaxbannann oo ka baayacmushtarta tala-siinta iyo dhaqan galinta naas nuujinta ilmaha. Waalidka waa u billaash ka qeybqaadashada barnaamijka la talinta, waxaase khasnadda bukkaanku qadarka saddex jeer xissaabteed u soo shubeysaa, xoghaynta qaabilsan hannuuniska naasnuujinta. Cinwaanada bara kulamada beeshaada u dhow dhow waxaad ka heleysaa oo kala xiriiri kartaa xoghaynta degmadaada.

DARYEELKA IYO DAAWEYNTA CARRUURTA

Sida aad adiguba takhtarad ama takhtar qoys u yeelan karto ayey carruurtuna u baahantahay in takhtarad iyo takhtar carruureed ay u la-haadaan. Waxey fuliyaan baaritaanada lagama maarmaanka ah, sida qorsheynta isku duwida jadwalka tallaalada, iyo daweynta baxannanada markuu ilmuhu xannunsado. Taakhaatiirta ilmuhu waxey kuu macnaynayaan, inta jeer oo ay lama hurraan tahay in ilamaha baaritaan lagu sameeyo. Ka sokow heerka ku sugnaanshaha xaaladda caafimaadka ilmaha, ayaa waxaa si le-eg loo baaraa xaalka nafaqada iyo dheefta cunuga, ee horumarka koritaankiisa, iyo horukaca barbaarinta jirkiisa, garaadkiisa, qalbigiisa, iyo xaaladaha cindiga niyadiisa. Booqashada rukkanka ah ee takhaatiirta carruurta ayaa wuxuu saamaxayaa dhacdooyinka jirada ama xannuun →kadis gurmadedka ah, in si deg deg ah wax looga qabto.

MAXAA LOOLA JEEDAA TAKHAATIIRTA UBADKA?

Takhaatiirta ilmuhu waa kuwa ugu horreeya oo lala xirriiro, markii ilmuhu kaa xannuunsado.

**Dhalchtarka**

Dhacdooyinka gurmadda aad bey ugu badanyihiin carruurta markii loo barbardhigo bulshada dadka waaweyn. Astaamahaan hoos ku xusan waxey tilmaamayaan, xaaladaha gurmadda.

| |
|--|
| <p>ASTAAMAHA GUUD</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Xannuun iyo kaar-qandho oo ka sarreysa 39,5° ■ Shuban iyo mottag inta badan isdaba jooga ■ Nafsad, iyo cir u hayn la'an nafaqada oo si xad dhaafana loo dareemayo. ■ Kaadi xaanfakis |
| <p>NEEFSASHADA</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Nooc kasta oo carqalado neef ku ceshoona dhalinaya sida, shaarqamaha neefta, (ama affuuf foorimeed, ama neef taahidd) ■ Neef ku dhagid, ama marinka neefta oo ay si dirqiya uga soo baxeyso, oo hawa mereenka neeftu cabbursanyahay, ■ Midabka jirka oo bullug iyo baydammeeraad isu baddala (Hawada Oksijiinka oo helitaankeedu ciriiri sii galayo) |
| <p>MARRINADA WARREGA DHIIGA</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Jirka oo midablaán beydammeeraad u ekkaada, |
| <p>GARAADKA QALBIGA AMA XISKA DAHSOON</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Haduu ilmuhu si siyaada ah uu muddo dheer si culus u seexo, aanan si caadiyana hurdada looga toosin karin. ■ Maahsanaan iyo himmad jab, shucuurta dareemadiisa, isgaarsiinta iyo calaqaadka xiriirka lala yeelanayo oo uu qalbi ahaan ka dhoohanyahay ama kala jeclayn, xiisana u hayn ■ Nabaro qabanaya, oo ku soo bood ah ama uu la soo baxo dhaqdhaqaaqyo qaladan oo si qaab daran - isdhaafdhaafsan oo, istacajab miiran ah. ■ Dhaqanno iyo dabiicado aan caadi ahayn. |

Ma ku aragtey cunuga mid ama dhowr astaamood oo nooca kor ku xussana, waa in aad durba takhtaradda ama takhtarka caruurta ula tiigsatid ood u taleefon-gareysid. Ma dhacdey in aad helleeli weydo, waa in aad dhaqan galiso tallabooyinka laasimka ah, oo dadka waa-weynu markay xaalad gurmadda badbaado ku suganyihiin ay isku samatabixiyaan. Hadey yihiin carrur iskuul dhigatana, waxaa si siyaada ah oo dheeraad joogto ah u baara dhakhtarka iskuulka u xilsaaran caafimaadka ilmaha.

**Farsamada iska soo
ridida iyo iska soo
xaaqidda uurka
xaamilanimada**

Laga bilaabo taariichda 1.10.2002 waxaa la shirciyeeyey oo la soo saaray xeerka in ay bannantahay in uurka ilmaha calool galka ah la iska soo tuuri karo. Xaamilada ilmo sidka ah oo uuraysatay waa u madax bannantahay ikhtiyaar bayna u leedahay muddada uurka ku sugan 12-ka usbuuc oo u horraysa in si xora u goansato hadii uurka aysan filanayn ay doonayso in ay iska soo rido oo iska soo xaaqdo. Laga bilaabo todobaadka 13 naad uurka jirtada waxaa go'aminta iska soo ridida u xil saaran takhtaradda ama takhtarka, qasdigaasuna wuxuu meel mar noqonayaa ama ay suurtagal tahay markii ay xaamilada uuraysatay caafimaadka waaxyaha jirkeeda iyo quluubteeda aanay midnaba khatar galinayn. Kharashka ku kacaya farsamada ilmo iska soo xaaqida waxaa qaabilsan oo la wareegaya bixinteeda khasanada caymiska daryeelka caafimaadka. Haddad isleedahay uur aadan filanayn baad qaaday iska qaad imtixaan (Farsamada howsha baaritaanka iyo imtixaanada kala cadynta uur qaadida waxaa u furan adeegooda dukaanada farmashiyayaasha) Iskana xaadiri oo u tag takhtaraddaada ama takhtarkaaga ku takhassusay cilmiga caafimaadka haweenka. Qarraarka iyo hirgalinta go'anka ilmo iska soo tuurida wuxuu abuuri karaa jaha wareer, walbahaar, caddaadis walwal, iyo fakar niyad jab, waxaana yimaada su'alo badan oo madax dhakfaarisa. Hadaba si talo iyo gargaar gacan qabasho aad u heshid la xirriir xarumaha u furan maamulka tala siinta iyo qorshe u dajinta qoyska. Howsha tala siintu waa bilaash, islamrkaasna maamulayaasha takhassuska u leh howshaas oo u xil saaran waxey hoos imanayaan xeerarka iyo sharciyada ka dagsan illaalinta iyo xafidaada sirta.

5

Xeerarka iyo qodobada**Caymiska
caafimaadka
bukkaanka**

→Is-badbaada-galinta caymiska ee dhacdooyinka jirrada, shilka, ama uurka xaamilanimada, waa ku sandulle dadka Iswiiska dagan oo idil.

YUU SNDULLE QASABA KU YAHAY CAYMISKA CAAFIMAADKA ?

- Qof kasta oo dagganaansho ku leh Iswiiska, isagoon loo eegeyn jinsiyadda dhalashadiisa. Taasi waxey saameyneysaa qof kasta iyo xubin kasta oo qoyska ka tirsan .
- Waqtiga loo qarrirey in caymiska caafimaadka la iska-diiwaangaliyo oo ay in la is-qoro ay tahay iyo isqaabilidda, waxey gaarsiisantahay 3 bilood gudaheed (Ka dib dhalashada qofku markuu ifka yimaado ee murjuca dhallaanka ah, ama u soo guuridda daggannaanshaha wadanka iswiiska.)
- Shisheeyaha u dhashay dalal kale oo aanan qiraal caymis lahayn, caddeyna-karinin ka tirsannaanta caymis la darjo ah, una dhigama oo la jinjina ka dalkan ka jira, ama joogitaankiisa muddo sadex bilood ka badan ku sugnaa Iswiiska .
- Bulshada codsatey magangalyada qaxootinimada, ama si ku meel gaara kuwa loo qaabiley, ama badbaado ammaangalin u baahan.
- Ama bulshada bilaa sharciga ku joogo oon haysan wax ruqsad ah ama waraaqo sharcyaysan oo ay ku joogaan, loona yaqaan (Sans-papiers).

KHASNADDA BUKKAANKA

Caymmisyada qaabilsan xannunka iyo jirada, waxey gaarayaan tiradooda Iswiiska in ka badan 100 oo lagu magacaabo khasnadaha bukkaanka. Waxey ku qasbanyihiin, kashanadaha bukkaanku bilaa shuruud, aan dabar, ama caddibaad, iyo xannibaad lahayn in ay qof kasta caymmiska u qaataan una sammeeyaan diiwaangalin caymiska assaasiga ah oo guud. Khasnadaha bukkaanka qaarkood waxey xeerka is-diiwaangalinta ka dagsan ku soo koobaan oo ku lifaaqaan fulinta shuruuda daganaanshaha iyo ka tirsannaanta gobolka. Haddaba qof kasta waa u madaxbannanyihiin xulashada khasnada bukkaanka uu doonayo in uu ka tirsanaado.

Xeer gooni u yaal ah:

Qaxootiga codsadey magangalyada (N), ama bulshada si ku meel gaara loo qaabiley, (F) iyo kuwa amman galin badbaado u baahan (S) intuba uma madaxbanna-xulashada khasnada bukkaanka! daryeelka daawadoodu waxaa loo maamulaa habab kala duwan oo goboleed.

Arintaas waxaad faahfaahinteeda kala xirriiri kartaa, maamulaha xoghayntaada qaabilsan, adigoo ka

akhbaar wareysanaya, khasnadda bukkanka, lagaa soo caymis galiyey, iyo hadii aad xannunsato, halkaad ku qasbantahay in aad la xirriirto.

Hadii aadan khasnaddaada bukkaanka ku qanacsanayn waxaad u madaxbannantahay in aad tu kale u badalato. Caymiska assaiga guud ee khasnadda bukkaanka oo canshuurta adeegsigiisuna gaarsiisantahay 300 (oo Franka) waa 3 billod xilliga u qarriran ruqsadiisa iyo sanadkii oo falka ka bixida heshiiska iyo ka ruqsaysiga caymiska oo laba jeer oo qura la ogolyahay. Ka ruqsaysiga heshiis ka bixidda khasnadda bukkaanka waxaa shardi ah in lagu soo beego taariikhaha ilaa 31 Maarso ama ilaa 31 Sebteembar si ay xeer ahaan ansax meel mar ah u noqoto, iyadoo qiraal warqad markhaatiyeedka boostada ka diiwaangashan lagu soo dirayo). Caymiska khasnadii hore wuxuu si rasmi ah ugu egyahay, oo khatinmayaa, xilkiisuna harayaa, curashada billowga hishiis dhicidda iyo qiraalka qoral saxiixa khasnadda cusub.

CAYMISKA AASSAASIGA AH EE GUUD

Dadkoo idil way u simmanyihiin badbaadada caymiska assaasiga ah ee guud, giddina waa isku darajo dhanka waxtar intifaaca abaalmarinta khasnada bukaanka

ILAA XADKEEBUU GAARSIISANYAHAY WAXTARKA ABAALMARINTA CAYMISKA CAAFIMADKAYGU?

→ *Daryeelka bukkanta socodka*

- Daryeelka ay fulinayaan takhaatiir dowladdu aqoonsantahay oo ogtahay, xeerkeedana iyo qeynuunkeeda caafimaadkana ku shaqeynaya. (Tixraac qoraalka 21)

→ *Daryeelka bukkanta jifka*

- Waa daryeelka iyo ku hakkashada joogitaanka qebyta guud (iyo qolalka sariiraha badan) ee isbitaal goboleedka islamarkaasna kana tirsan isbitaalda dowladda liiska uga jira oo ay aqoonsantahay. (Tixraac qoraalka 32)

Daawada

- Qoraal dawo iyo sheybaar dhakhtareed oo waajibinaya in khasnadda bukkaanka la soo mariyo. (→ Liiska dawooyinka gaarka ah) (tixraac qoraalka 27)

Xaamilada iyo umusha

- Toddoba baaritaanada farkuhaynta ah, iyo laba baaritaan oo xilliga xaamilanimada iyadoo la adeegsanayo awooda qalabka uurku-jirtada xaamilada soo sawiraya, oo laga daalacdo, (→Ultraschall)
- 100.– Tababarka u diyaar-growga foosha. (Tixraac qoraalka 42)
- Qarashka dhalmada isbitaalka, gurriga → ama dhisma dhakhtareedka dhalmada. (Tixraac qoraalka 42)
- Saddex fadhi oo shirr- talasiinta naasnuujinta iyo baaritaanka ugu danbeeya oo khattimaada (Tixraac qoraalka)
- Farsamada iska soo xaaqidda iyo iska soo riddida uurka xaamilanimada.

Daryeelka farakuhaynta caafimaadka

- →Tallaalada (Cudurka Bussbuska- oo korkoo idil caaro lala xajiimoonayo furruurcna ay ka soo yaacayaan, ama cudurka jadeecada, ama qaamo-qashiir, ama qallalka, cudurka cabbeebka, oo afka iyo dhabxanagu caabuqiya iyo dabeyshta) iyo tallaal ku cell-celliska. (Tixraac qoraalka)
- Carruuta oo sidded jeer la baarayo ilaa inta ay iskuulka ka bilaabayaan. (Tixraac qoraalka 44)
- Takhtaradda dumarka iyo baaritaankeeda ka hortagida cuduradu inta aysan bilaaban (Saddex sano oo kasta, waliba dumarka daa'adoodu dhaafsiisan-tahay 50ka waa labadii sano oo kasta oo hal mara) (Tixraac qoraalka 40)

Dib u dajinta

- Dib u dajinta bukkan jiiifka (qalitaanka ka dibna muddada sakaraadka ahaa) Farsamada cilmiga cudur shaafisada qoraal takhtareedka uu la socdo oo uu takhtari soo amray, sida Shaafisada murqaha/ta xubnaha jirka kala goysyada iyo dib ug shaqeysiintooda (Tixraac qoraalka 37)
- 10.– maalin kasta – dabbasha barkadaha isku shaafisiinta oo dowlaadda ka sharciyeysan oo isku baxannanintoodana uu takhtar soo qoray. (Ugu badnaan 21 Casho/sannadkii) (Tixraac qoraalka 37)

Badbaadada Gurmadka

- Qarashka bukkanan qaadaha waa la bixinayaa, laakiin waa hadii uusan 500.-/sanadkii dhaafsiisnayn.-(Tixraac qoraalka)
- Waa samatabixinta dadka ay noloshoodu hallista ku sugantahay, sidia (Masalan, shilalka buuraha sare, ama kudka ku soo boodida iyo ku sigashada wadne-istaag go'ida)Sidoo kale qarashka nuskiis ayaa la bixinayaa iyo hadii aysan xisaabtu 500.-/ sannadkii dhaafsiisnayn.(Tixraac qoraalka)

Jirrada iyo xannuunka marka dalka dibadiisa lagu suganyahay (Wuxuna waliba meel maryahay waqti go →an oo qarriran)

- Hadii ay dhacdo xaalad badbaado gurmadeed oo ku sugan dalal shisheeye oo dibadda dalka ka baxsan waa la bixinayaa oo waa lala wareegi qarashka, haddii aysan isu-ugeynteedu caddad xisaabeedkeedu ku soo laba jibaarmayn, markii qarashka lacagta Iswiiska gudahiisa ku bixi lahay loo barbardhigo.-

CAYMISKA SIYAADADA AH

Waxaad heli kartaa in aad caymiska assaasiga ah ee guud in aad mid hor leh oo siyaado ah aad ku darsato, loona yaqaan caymis-dheeraadka, adigoo heshiis la galaya khasnada bukkaanka. Caymis dheeraadyadu, waxey ku saabsanaan karaan, daryeelka ilkaha,(Tixraac qoraalka 29) ama daryeelka cilmiga cudur shaaffisada murqaha oo aanan takhtari soo qorin,(Tixraac qoraalka 31) ama u madaxbannannta awooda intifaaca iyo galitaanka isbitaalada Iswiiska oo idil, (Xorriyad-da xullashada Isbitaalkasta), ama qarash daboolidda qol lammaaneedka labada lagu wadaago ama ka aad kaligaa dagantahay oo qeybaha isbtiaalka,(Tixraac qoraalka 32) ama intifaacsiga adeegyada waxtarka siyaadada ah ee isbitaal kormeerka loona yaaqaan Spitex (Tixraac qoraalka 36). Qof kasta ikhtiyaar buu u leeyahay galitaanka caymisyada siyaadada ah, taasina waxey sababineysaa qarsh dheeraada. - Kuma qasbanid heshiiska dheeraadka ah in aad isla khasnaddii caymiska assaaska ee guud aad ka gasho.

Madaama shirkadaha caymisyada dheeraadka ah aysan sandulle ku ahayn, ayey khasnadaha bukkaanku qaadashadooda xor u yihiin go'aanka xulashada qofkay doonayaan, iyadoo diidmadda ku salaysiin kara, xaalada caafimaad ku sugnaanshaha codsadhaha. Taa owgeed, ayey muhiim tahay, in caymisyada siyaadada ah, aad ka ruqseysato, markii aad soo habsato in aad helleyso khasnad kale oo kuu diyaara in ay ku qaadato (walibana qiraal qoraal cadeyn markhaatiyeed oo sugan aad haysato), am hadii kale waa adigoo caymiska siyaadada ah aan u baahnayn oo ka kaaftoomay. Haddii aad doonaysid in aad yeelato caymis dheeraada si toosa u la xirriir khasnaddada bukkaanka.

MA BILAASHBAA DARYEELKA CAAFIMAADKA ISWIISKU?

Maya, Waa in aad bilkasta khidmad abaalmarina → aad caymiska u shubto, oo aad walibana ka qaybqaadato bixinta qarashka daryeelka la kulanka takhaatiirta, haddii aad daryeelka baxannadooda haqabtirkeeda aad u baahatid.

KHIDMADDA ABAALMARINTA CAYMISKA

Waxaad ku qasbantahay is-cayminta caafimaadka, in aad khasnadda bukkaanka khidmadeeda ee abaalmarinta aad bilkasta iska shubto. Ilmaha ilaa da`da 18 jirka waa u raqiis, oo qarashkoodu wuu yaryahay. Khasnadaha qaarkood waxey xayeysiis u sammeyaan in ay dhalinyarada barbaarta ah ee da`adoodu (19 ilaa 25 sano jir, u dhaxeeyso) in ay sicirka qiimaha loo jabinayo. Khasnadaha bukaanku waxey ku kala duwanyihiin kala sareynta sicirka qiimahooda suuqa, laakiin giddi dhinaca munaafacaadka wax soo saarkooda iyo waxtarka adeegyada howlaha caymiska asaasiga ah oo ay bulashada ka tirsan u fuliyaan una qabtaan waa isaga mid. Xafiiska xoghaynta sare ee dowladda u qaabilsan maamulka caymissiyada bulshada (→ 72 qr) waxey sanadkakasta dadweynaha u soo bandhigaan warbixin buuxda oo ku saabsan liiska qiimaha khidmadaha caymiska oo khasnadaha bukkaanka gobolada. Falgalka sicir kordhinta iyo qiimaha caymiska oo ay qaaliyeysiyaan, waa in khasnadda bukkaanku qiraal qoraal ahaan ay kuugu soo wargaliso. Falgalka sicir kordhinta iyo qiimaha oo wax lagu daro, waxaad xaq u leedahay bil gudaheed in aad hishiikii ka ruqsaysashada ama ka bixida, aad ilaa bisha aakhirkeeda aad caymiska khasnadda aad ka baddalan kartid.

QARSH KHIDMADEEDKA SANADKII (FRANCHISE) IYO QARASHAKA ISKU-ILLAALINTA

Bixinta khidmadda caymiska waxaa kuu sii dheer in aad ku qasbantahay in qarshka daryeelka dhakhtareed aad wax ka bixiso, ood ka qeybqaadato. Ka qeybgalkaas wuxuu ka koobanyahay, qarsh kidhmadeedka sannadeed oo (qadarkiisu yahay 300.–) Taas macnaheedu waa adigoo biilalka sanadkii lagu soo diro oo idil jamac ahaantooda oo la isku daray la baxaya qarashka 300.– Ma dhacdey in caddada qarashka xisaabta biillalkaagu sandkii dhaafsiisanyihiin 300.–, waa in aad dhacdadas marka adigu la wareegto 10% (Qarashka isku-illaalinta) oo qarashka dheeraadka ah aad bixiso. Qarashka isku illaalintuse kama sara mari karo oo ma dhaafi karo 700.– sannadkii. Haddaba naffar kasta oo hannaqaad barbaara qarshka daryeelkiisa dhakhtareed, uu ku kacayo, kaagama baxeeyso oo kamana badnaan karto 1000.– sannadkii. Sanadkii (300.– / Oo qarash khidmadeedka sanadkii ah,iyo ugu badnaan 700.–/ Oo qarashka isku-illaalinta), in ayba dhacdo mooyaane in aad caymis nooc kale ah dooratay.(rogg bogga)

Bil Mattalan

Qarashka daryeelka daaweynta (Dhakhtarka, Daawada, Isbitaalka, iwl) wuxuu sandkii gaarey oo noqdey 1500.– Xisaabtaas waxaad si rukkun ah uga bixinaysaa 300.– ee qarash khidmadeedka sannadkii iyo 10%.– baaqiga hanbada soo hartey. (10%.– waxey ka imanaysaa tirada 1200) Waxaad bixinaysaa markii kulli la isku daro jamac ahaan 420.– (300.– + 120.–) Qarashka xisaabta hanbada baaqi ahann u soo hartey oo caddada 1080.– waxaa la wareegaya oo bixinaya khasnadda bukkaanka.

Darajada hooyanimada (Xaamilanimada iyo umusha), qasban ma aha in aad qarash bixinta daryeelka dhakhtareed aad ka qeybgasho.-

Carruurta ma aha waajib in ay bixiyaan (Franchise) qarash khidmadeedka sannadkii, wuxuuse gaarsiisanyahay qarashka isku illaalintooda 350.– sannadkii. Taas macnaheedu waa qasab in carrurta 10%.– oo isku jumlaynta qarashka biilalka sannadkii laga bixiyo, iyo caddadka xisaabtaas oo ilaa 350.– gaari kara laakiin aan kor u dhaafi karin sannadkii.-

Waxey khasnadaha bukkaanku, noocyo kala duwan oo caymis u furaan suuq- beec galin gorgortan iyo qalqaalo xayeysiin oo ku saabsan sicir dhimmitaanka iyo hoos u dhigidda khidmada. Suuqaas waad u madaxbannantahay xulashadaada.-

SIDEEN U KAYDSAN KARAA LACAGTA KHIDMADA EE KHASNADDA BUKKAANKA

Hab qorshe hindiseedka Takhaatiirta qoyska iyo HMO (Urrurka dayactirka caafimaadka)

Ayaa intuba waxey dajiyeen hindisaha xeerka in caymis ka tirsanuhu uu axdi heshiis galayo, kaaso dhigaya hadii uu jirado in uu iska xaadirinayo takhaatiir qoys oo macruufa oo la yaqaano liiskooda magacyada, goonina loo soocay oo ay caddadoodu qarrirantahay, loona caleemo saarey fulinta howshaas laguna ictiraafsan yahay ama HMO, iyo xarrunta maamulka caafimaadka.

Falgalkaasi wuxuu kuu nafacayaa in aad khidmad jaban oo raqiisa bixiso, islamarkaasna inkastoo hadba khasnadda bukkaanka oo aad ka tirsansantahay ay ku xirantahay, haddana waxaad ka xoroobeysaa oo aadan dib danbe u bixinnayn, qarsh khidmadeedkii sanadka ama kii isku illaalinta. Khasnadda bukkaanku waxey qarashka daryeelka iyo daaweynta takhaatiirta la wareegeysaa oo kaliya markii takhaatiirta qoyska ama xarrunta maamulka caafimaadka howsha ammarka ruqsadooda lagu fuliyey oo ay aqbaleen.-

Iska diiwaan galinta caymiska noocan kuna magac dheer, qorshe hindiseedka Takhaatiirta qoyska, ama HMO, waxuu ka suurta gali karaa oo kaliya shirkadaha ganacsiga waaweyn oo khasnadaha bukkaanka .

■ Hashiis baddalaada caymiska noocan oo kale ah, waxey suurtagali kartaa oo bannanntahay, iyadoo xeerka bisha ruqsada ah oo u dagsan la illaalinayo, iyo ugu horrayntana sanad ka dib ka tirsanannshaha xubinimada caymiska .



Khidmadda abaalmarinta caymiska

Caymiska qiraal libinneedka iyo gunnada Boonooyinka dhibcaha darajooyinka lagu guuleysanayo

Caymiska abaalgudka gunnada boonooyinka ku shaqeeya wuxuu u dhisan yahay sida hab jarranjarro oo kale, wuxuuna shabbahaa sida habka caymiska baabuurta. Waxaad halkaas billowga laga saanqaadayaa kor iyo khidmad 10% ka sarreysa. Hadii uusan caymisku kuu adeegin waxtarkiisana aadan intifaacsan, wax waxqabadana aadan ka dalban, waxaad muteysatey gunno caymis oo abaal marin ah, iyo sannadka danbe oo lagaa dhimo khidmadda caymiska oo raqiis kuu noqonaysa. (Shan sano gudaheed waa ilaa 45% sicir jabin gaareysa)

- Heshiis baddalada caymiska noocana, waxey suurtagali kartaa oo bannantahay iyadoo xeerka bisha ruqsada u dagan la tixgalinayo iyo ugu horreynta shan sano ka dib ka tirsannaanshaha xubinimada caymiska .


Kor u sara qaadida qarash khidmadeedka sannadka

Khasnadaha bukkaanka qaarkood, waxey suuq beec galin iyo xayeysiin u sameeyaan, qarash khidmeedka sicirka sare ee sannadka. Xattaa carruurta waa loo xuli karaa qarash khidmadeedka sannadka .

Inta aad xullato qiima kore oo sarreeya ee qarash khidmadeedka saanadka qarriran, waa inta uu hoos u soo dhacayo, oo uu hoos u soo dagayo, qadar khidmadeedkii caymiska aad ku qasbanayd in aad bixiso (Caddada loo qarrirey qarash khidmadeedka sannadka, oo caaradda fiida ugu sarreysa oo uu gaari karo uusanse dhaafi karin waa qofka weyn 2500.-/ iyo 600.- oo carrurta ah.

- Heshiis baddalid saameyneysa caymiska noocana wuxuu qeynuun ahaan fuli karaa ugu horreynta sannad ka dib ka tirsannaanta caymiska iyo iyadoo la illaalinayo xeerka xilliga ruqsada ka dagan oo bisha ah.

KHIDMAD RAQIISINTA IYO SICIR JABINTA CAYMISKA

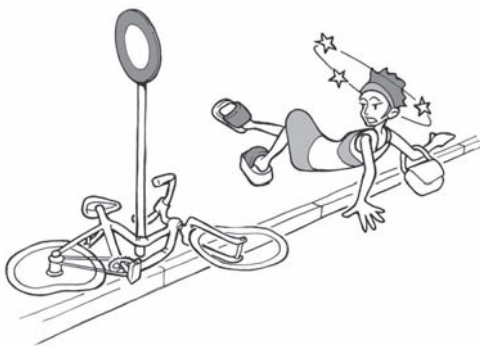
Hadii ay dhibaatooyin dhaqaaleed kaa heystaan bixinta khidmadda khasnadda bukkaanka, waxaad la xirriiri kartaa maamulka gobolkaaga adigoo ka xogwareysanaya arimaha ku saabsan khidmad raqiisinta → . Haddaad waxtar dhaqaaleed ka heshid xoghaynta maamulka samafalka bulshada ama qarashka lagugu soo dallaco ay bixiyaan maamulka degmada ama gobolka intuba xaq uma yeelanaysid in haddana si dheerada lagaaga sii raqiisiyo sicirka iyo biilka khidmada khasnadda bukkaanka. Ilaa heerka ay gaari karto khidmad-raqiisintu waa mid maamulka gobolku u xilsaaranyahay, islamarkaana qorsheynteeda xisaabeed la tixgalinayo dakhliga qofka soo gala.

CAYMISKA SHILLALKA

Shillalka gabi ahaan waxaa loo kala saraa shillal shaqo la xiriiira iyo kuwo ka baxsan shillalka shaqada . Shillalka shaqada waxaa loo yaqaanaa, shillalka rugta shaqada ama iyada oo shaqada loo sii socdo oo jidka loogu sii jiro dhaca. Shillalka kale oo idil waxaa lagu tilmaamaa in aysan ahayn shillal shaqo. Kuwaas waxaa soo galaya oo lagu tiriyaa masalan, shillalka dhaca waqtiyada firaqada ah, ama kuwa dhaca ku sugnaanshaha guriga, ama ciyaaraha isboortiga, ama ka dhaca socodka is-dabamarka iyo is-dhaxmarridda waddooyinka baabuurta.

Shaqaalaha oo idil ee Iswiiska waxey ku jiraan oo ka tirsanyihiin caadiyann, caymiska shillalka shaqada . Qofka shaqeeya in ka badan siddeed saacadood wuxuu xatta si toosa ugu jiraa caymiska shillalka shaqada iyo kuwa shaqada ka baxsan. Qarashka caymiska shillalka waxaa wadajir u bixinaya shaqaalaha iyo loo shaqeeyaha. Iskaaga ayaad u yeelan kartaa caymis gaar ahaaneed oo kuu khaas ah, kuna saabsan shillalka. Caymiska shillalka, ka ugu muhiimsan Iswiiska oo sandullaha ah, waxaa lagu magacaabaa SUVA (Rugta Maamulka Caymiska Shillalka ee Iswiiska) (📖 72).

Lahaanshaha aad ka tirsan tahay caymiska assaaska hore ee khasnadda Bukkanka ayaa si toosa waxaad u yeelanaysaa, xubina uga tahay, kana tirsanaanaysaa caymiska shillalka. Hadii aad caymiska shillalka qaabilsan oo kuu gaar ah aad shaqsi ahaan aad iskaaga u sameysatey ood isu caymis galisey, ama shaqada daraadeed aad leedahay ood uga tirsantahay caymiska shillalka shaqada, markaas waxaa kuu bannaan, in aad khasnadda bukkaanka ka dalban karto in ay kaa dhaxsaaraan caymiskooda ay shillalk ugu talagaleen.



Caymiska Shillalka

Taasi waxey dhalinayassa in →khidmada caymiskaaga ay hoos u dhacdo oo la dhimo. Haddii aadnse shaqeyneyn, waxaad ku qasbantahay in aad iskaaga khasnada bukkanka ka dalbatid in ay dib kuugu soo cusboonaysiiyaan oo kuu yeelaan caymiska shillalka.

Hadii uu shill kugu dhaco waa in aad markiiba si deg dega u wargaliso, loo shaqeyaha ku howlgaliyey ama khasnadda bukkaanka. Taas waxay dhaqangalaysaa iyadoo qaabta qiraalka foomka shillalka la adeegsanayo, lagana codsan karo, loo shaqeyaha ku howlgaliyey, ama khasnadda bukkaanka.

**Caymisyada
bulshada
dadweynaha**

Dadweynaha Iswiiska dagan oo idil ama qofka shaqeyaha waa shardi in ay bixiyaan lacagta khidmada caymiska cimri-galka waayeelnimada iyo maatada, loona yaqaan (AHV) iyo ku sugnaanta naafanimada qudrad la'anta. (IV). Kuwaas ayaa tiirar u ah dayactirka maatadada iyo haqabtirka caymisyada bulshada. Waxaa loogu talagalay iyo ujeedada laga leeyahay caymiska dayactirka iyo haqabtirka bulshada, waa daryeel asturidda cimri-galka waayeelnimada, ama geerida ka timaada qof ka tirsan qoyska, ama markay dhacdo arrin naafinimo iyo lixaad la'aan oo macayshadii dhaqaale iyo masruufkii nolosha ay tahay in la sugo. (Hoos isu barbardhig)

**MAXAAN UGU QASBANAHAY BIXINTA CAYMISKA BULSHADA
LOONA YAQAAN (AHV IYO IV) EE WAAYEELNIMAD IYO MAATADA
NAAFADA AH?**

Si aad gabowga, ama geerida qof ka tirsan qoyska iyo maatada ka haraysa, ama naafanimada aad dhaqaale ahaan uga badbaadid.

Khidmada caymiska ee qaaraanka qorsheysan, waxaa si toosa looga goosanayaa mushahaarada isagoo loo shaqeyuhu u gudbinaya xarrunta xoghaynta maammulka caymiska. Adigaa u xillsaaran lacagta khidmada caymiska bulshada in loo shubo, haddii aadan shaqeyn, laakiin aad tahay gannacsade madax-bannaan oo iskiisa u shaqeysta oo isku filan. Taa owgeed la xiriir oo si toosa u xogwareyso xarrunta xoghaynta maammulka waayeelka iyo howlgabka AHV (72) Lacagta khidmadu waxey bilaabataa da'ada 20. Jirnimada (ama ugu horreynta iyo awalka falgalka nolosha shaqo galida lagu bilaabayo iyo filka 17 sano jirnimada.) ama u soo guuriidda iyo soo galitaanka dalka Iswiiska. Marka aad bixineysid khidmadda qaaraanka qorsheysan ee waayeelnimada AHV-waxaad islamarkaas la gudeysaa oo bixineysaa qarashka khidmada bahwadaaga la ah oo ay isku dhax-lifaaqanyihiin ee caymiska naafanimada loona yaqaan IV.

CAYMISKA HOWGABNIMADA WAAYEELKA IYO MAATADA (AHV)

Waxaa loggu talagalay khidmada caymiska howlgabnimada iyo maatada laga dhintey (AHV) (📖 72) in cimriga gabownimada, ama geerida labada is-qaba ama waalidka midkood in uu kaa caawino buuxinta booska masruufka dhaqaale oo maran iyo qeybta marxuunka mushahaaradiisu maqan-tahay. Khidmadda howlgabka waxey kuu suurtagalinayasa in cimri-galida waayeeelnimada uu amniga dhaqaala-haagu suganyahay. Khidmadda maatadana waxey xijaabeysaa oo asturtaa in agoonta, carmaliyadda ama carmaliga laga dhintey aysan hoog silic dhaqaale iyo birmad sabooleed muteysan oo ay ka badbaadaan.

Cabbiraada jaangooyada maamulka iyo caddada tirada lacageed ee xaqqa howl-gabka AHV-da waxaa miisaamiddeeda xisaabeed lagu saleysiiyaa, tirada sanadaha aad qaaraanka qorsheysan iska-shubeysey, iyo awooda ama badnaanta naqdigaad bixineysey darajada sara kicideedu inta ay gaarsiisnayd.

CAYMISKA NAAFANIMADA (IV)

Naafanimadu waa lixaadla'aan, xannibaysa oo dhimeysa caaqibada kartida nolol u tabcashada, howl-galnimada, iyo awooda shaqo-gudashada, kana soo unkamaysa taagta jirka iyo quwadda maskax-garaadka kasmada oo aafuoyin caafimaad-darro ay daannooyin khasaare u geysteen. Ugu horreynta wuxuu caymiska naafanimada (IV) ku dhaqaaqaa tallaabooyin saacidaada iyo dib u caaqibeyn lixaad oo ku saabsan, hirgalinta barnaamij dayactireed iyo dib-u wanaajinta kordhinaysa horumarka awooda iyo kartida shaqo-gudashada iyo nollol u tabcashada. Tallaabooyinka barnaamijkaas qorshaysan oo la dhaqangalinayo waxaa ka mid ah, masalan, falgalka barnaamij daryeel daawo oo lagu hagaajinayo naafanimada lagu dhasho iyo askunkeeda xilliga callool-galka murjucnimada, iyo howgalin ama gude-gal la dhaqangalinayo qalabka dayactirka iyo taakulaynta naafada, iyo tallaabooyin wax qabad oo la xiriira oo laga taagyeerayo naafada dhinaca tacliinta ee waxbarashada iskuulka iyo barashada aqoonta xirfadaha farsamda tacliinta sida ka gargaarida tala-siinta waanada kala xulashada xirfadaha munaasabka ah iyo howlaha suuq-shaqo u raadinta danbe ama la wareegidda qarashka dib u tababaridda dhanka waxbarashada.

XILLIGEEN XAQ U LEEYAHAY, OON MUTEYSTEY IN XAQQA MUSHAHAARADA NAAFADA (IV-DA) LA II QORO?

Ugu horeynta muddo sannad isku bixisa, oon kala go' o lahayn iyo marka aysan innaba karti iyo qudrad shaqo lagu qabto aysan jirin, iyo hadii tallabooyinkii barnaamijka dib u caaqibeynta iyo dayactirka dib hagaajinta awooda la'aanta shaqada aan lagu guuleysan oo lagu fashilmey, adiguna aad tahay shisheeye Iswiiska u soo guuray oo ugu yaraan shan sano dagan, islamarkaasna dhacdada shilka naafanimadu uu asalkiisa kugu soo gaaray dalka Iswiiska gudihiisa.

Waxaa lagu soo shubayaa xaqqa lacagta caymiska naafanimada, IV-da, ka dib markii tababaradii xirfadda iyo barnaamijki waxbarashada dib u caaqibeynta lagu fashilmey oo aan lagu aflaxin. Taasi waxey hirgali kartaa sanad isku bixisa oo aan kala joogsi lahayn ka dib oo aad shaqada awood iyo karti la'an uga fadhidey. Shisheeyaha u soo guurey wuxuu xaq u yeelanayaa in uu lacagta xaqqa qaato ka dib markuu shan sano daganaa Iswiiska.

Taasi waxey meel mar noqoneysaa markii aad ugu yaraan shan sano khidmada caymiska aad bixineysey iyo hadii daanada khasaaraha kugu dhacay, ay Iswiiska gudihiisa kugu soo gaartey.

Cabiraada xaqqa lacagta naafadu inta ay gaarsiisantahay, waxey miisaanka xisaabteedu ku salaysantahay, khasaarada daannada ku soo gaartey iyo ilaa xadkay arbusheyso ama xayireyso lixaadka kartida gudashada fullinta shaqada. (Waxaa jira $\frac{1}{4}$ xaq marin, ama $\frac{1}{2}$ xaq marina, iyo xaq marin buuxda) Haddaad qaadatid lacagta xaqqa naafada wali waa kugu sii waajib in aad khidmada caymiska iska shubto si aysan daldaloolo maran oo khidmadeed aysan u dhalan.



Caymiska naafanimada

Sida ugu dhaqsiiyaha badan oo aad u gaarto cimriga waayeenimada ee howlgabka, oo ay dumarkana ay tahay 64 sano jirr, raggana 65 sano, ayaa waxaa bilaabanaya xaqii mushaaharada howl gabnimada. Islamarkaasna waxaa halkaas kaaga haraya xuquuqii lacagta naafanimada oo aad luminaysaa.

QORSHAHA CAYMISKA WAXTAR-KABIDA IYO CAYMISKA EBYAMIYAHA (EL)

Caymiska ebyemiyuhu loona yaqaan (EL) wuxuu waxtarkiisa saacidaada kabaa oo dhamaystiraa, halkay xaqqa howl-gabku iyo naafanimadu, (AHV, iyo IV) ay wadajir uu dabooli kari waayeen, ee qarashka maciishada iyo dhakhliga dhaqaalaha nololled.

Shisheeyaha dagaan ahaan u soo guurey dalka Iswiiska waa in ay toban sano oo isku bixisa ku noolaayeen dalka si ay xuquuq ugu yeeshaan waxtarka caymiska ebyamiyaha.

KAYDSIGA DHIGAALKA IYO CAYMISKA MUSHAHAARADA XILLIGA CIMRIGA SHAQO GABKA (BENZOONKA)(BVG)

Kaydsiga dhigaalka xirfada iyo caymiska mushahaarada meherada shaqada, oo loo yaqaan (Tiirka caymiska 2 ama khasnadda caymis galinta mushahaaro xirfadeedka) waxey kabtaa oo taftir u tahay dakhliga caymisyada howlgabnimada iyo maatada laguna magacaabo (AHV/IV). Xuquuqda kaydka mushahaarada waxaad heleysa xilligaad shaqo gab noqoto ama aad naafowdid. Waxaa caymiskan ka tirsan qof kasta oo cimrigiisu gaaray daada laga bilaabo 18 sano jir, kuna jira caymiska howlgabnimada waayeelka iyo maatada (AHV/IV) islamarkaana dakhliga dhaqaalaha u soo hoyda oo uu ka xoogsado hal maamule ee uu shaqeeyo ama hal shirkad uu gaarayo ugu yaraan caddada 18000 (oo Iwiiss franki - qorshaha lagu jaangooyey tirada waxey ku taariichaysantahay darajada: I. I.2005). Waaxda kaalinta caddada qarashaka kugu waajibka ah waxaa si toosa looga goosanayaa mushahaaradaada, iyadoo lagu sii darayo, qaybtii iyo caddadii maamulaha ama shirkada aad u shaqaysid, ka dibna isku darkaas loo gudbinayo khasnadda kaydka iyo caymiska mushahaarada xilliga shaqo gabka. Lacagta kaydka caymiska loo arruriyey uma madaxbannaanid loomana qorshayn in aad iska isticmaasho ood ku takrifasho. Haddii aad laakiin soo fuliso shuruudaha qarkood waad la bixi kartaa sida masalan, haddii aad gabi ahaanba ka guurayso iswiiska oo aan ka soo noqosho lahayn.

Ereybixin

AIDS/HIV
(Nugleeye)

Waa nuxuusiyaaha jillciya awood difaaca jirka. Muddada dheerna wuxuu gaarsiiyaa jirka, ilaa marxalad tabaryari daciifnimo daraadeed uusan isga celin karin cayaayinka cudurada dhaliya oo dilaaga-ill ma aragtada ah, oo afka qalaad ku magac dheer Virus. Sidaas ayey ku dhashaan cudurada la isqaadsiyo, iyo kasobaxyada caabuqsan. HIV. (Difaac naaqsuusiye awooda jirka beniiadanka-Human Immunodeficiency Virus) ayaa lagu magacaaba oo loona yaqaan, waana fayraska, -dillaaga illma aragtada ah-. Isagaana dhaliyaha oo abuura cudurka Aids-ka.-

Akupunktur
(Hab ka mida cilmiga daawo shiinaha.)

Habka daawo shiinayska oo la adeegsanyo qalabka irbado yar yar oo khafiifa laguna mudayo baro jirka dushiisa sare ku yaala oo cilmiga aqoontaas waafaqsan, kuna beegan gudaha xubnaha xannuunsan iyo falgalka howshaas oo laga filayo in ay isbadallo raysasho curtaan.

Ambulant
(Bukkaan socod)

Waa baaq loola jeedo daryeelidda iyo baxannaaninta dhakhtareed ee bukkaan socodka geediga ah oon nagaanshaha joogitaanka lahayn sida masalan saldhiga dhakhtarka qoyska bukaan socod eegtada.

Ambulante Geburt
(Dhismada dhakhtarka dhalmada ee dumarka)

Dhalmada Isbitaalka ama dhismada dhakhtarka dhalmada dumarka oo umusha iyo cunuga dhasheyba dhowr saac ka dib ay u laabanayaan aqalkoodii.

Ambulanz
(Gurmadka badbaada bukkaan qaadka)

Bukkan qaade qaabilsan sakaraadka halista ku sugan dadgurayntiisa iyo ciidamada gurmadka oo fuliya badbaadadiisa deg degta ah ee isbitaalka loola tiigsanayo.(Ciidamada feydhowrka)

Anästhesie
(Suuxin-kabuubyo)

Dareenka danqashada nabar xannuunka oo daawo looga takhalluso, laguna ciribtiro. Taasi waxey sababin kartaa in garaad kasmeedka maanka gabigiisaba la suuxiyo. (Narkoose-dawakhiso,-nasakhiso), ama qeybo jirka ka mida oo la kabuubyeynayo (Lokalänsthesie-kabuubyo xubneed)

Abnormalität
(Qeyrul-caadi)

Aan caadi ahyn, ka bayridda miisaanka caadooyinka iyo dhaqanada lagu yaqaano oo looga bartey.

Anthroposophische Medizin
(Aragti aqooneed oo ka tirsan cilmiga caafimaadka)

Hab aragti cilmiyeed oo la isku daaweeyo, oo faraysa, isticmaalka isugu jira: dheef- baanasho iyo nafaqo khaas ah, iyadoo la tixgalinayo ama la adeegsanayo habka la-isku-furdaaminayo ee suugaanta iyo fanka, isla-markaasna la adeegsanyo habka aqoonta tarrabiyadda dhaqdhaqaaqa-xarrakaadka jirka iyo isticmaalka daawo dabiiciga.

Apotheke
(Farmashiye)

Dukkaanka maamulka daawada, oo qaabilsan, farsameynta iyo sancaynta soo saaridda daawada, ama bakhaargalinta kaydsgaada, iyo maamulka ganacsiga suuqa ku iibinteeda bayacmushtargalinta.

Chinesische Medizin
(Daawo shiinays)

Habka daawa shiinaha waxa ka mid ah:Baaritaanka cudur qeexidda iyo cudur magacaabidda ku salaysan hiddaha iyo dhaqanka oo (Masalan cudur qeexin-magacaabideed, iyo raad raacidda baaritaankiisa oo loo cuskanayo farsamada cilmiga ku salaysan Carrab eegidda iyo awoodda dakkaanka wadnaha ee cumaacumta gacanta laga cabbirayo) Daryeelka dhirr daaweedka, ama habka duugitaanka iyo daliigidda, iyo tarbiyadda tababarashada dhaqdhaqaaqa xarrakaadka jirka.

Diagnose
(Cudur qeexin) (Cudur Mgacaabid cilmeyaysan)

Dätmaasnahmen
(Dheef-baanasho)

Dolmetscherin/ Dolmetscher
(Turjubaanada ama turjubaanka u kala tajuma dhaqanada kala duwan) (af-celiye)

FMH
(Foederatio Medicorum Helveticorum)
(Urruka taliswadaaga takhaatiirta qaranka Iswiiska)

Familienplanung
(Qorshaha jaangooyada maamulka qoyska)

Frauenmedizinische Anlaufstelle
(Xoghaynta bara kullanka caafimaadka dummarka)

Freie Arztwahl
(Xorriyadda xulashada dhakhtarka)

Fruchtblase
(Xuub sibraareedka xabka)

Fruchtwasser
(Biyaha-xabka)
Adeega taxaddarka daryeelka xorriyad ka qaadista (FFE)

Garasho cudur iyo magacaabidiisa iyadoo la cuskanayo u dhabagalid ilaalo-u kuur galeed, iyo baaritaano cilmiyeed oo ku salaysan astaamaha cudurka lagu baadi goobi karo.

Dajinta iskudubaridida dheef- nafaqeed takhaatiirtu u soo qorsheeyeen bukkanka iyadoo xaalada bukkaanka ku suganyahay la-tixgalinayo, laguna jaangoynayo baahidiisa, islamarkaasna loo qasdiyey in uu bukkaanku ku baansamo. Qof qaabilsan is-gaarsiinta is-afgarashada luqadeed, oo u dhexeeysa shaqsiyaad kala wata luqado iyo dhaqano kala duwan.

Urrurka iyo bar kulanka xoghaynta maamulka takhaatiirta qaranka Iswiiska. Kaalinta howshiisa ugu muhiimsan waa maamulka, nadaaminta xeerar u dajinta, iyo heegannimada kor ka waardiyeeynta qorshaha manhajka waxbarasho korrorsiga danbe ee takhaatiirta iyo ka dib ka qalin jabintooda imtixaanka qaranka. Wuxuu tacliin korrorsigaa ku dhamaystirmayaa khatimaada qiraalka libinta shahaadada takhaatiirta tachsuska leh, ee urrukka FMH-da ka tirrsan.-

Maamulka qorshaha dumarka iyo qoyska u suurtagalinaya iskooda in ay u madaxbannaanadan go'oaanda ku saabsan caddada iyo waqtiga dhalmadooda.

Waa goob, bara kullanka caafimaad oo xoghaynta maamulka talasiinta iyo hannuunta sua'aalaha caafimaadka dumarka la xiriira, qaabilsan. Xarrumahaas waxey noqon karaan, saldhigga bukaan socod eegtada ee dhakhtaradda dummarka, ama xoghayn bara kullanka oo u furan talsiinta qorshaha qoyska, ama Bukkaan socod eegtada isbitaal dhexe ee maamulka caafimaadka dumarka qaabilsan baddanaana ka tirsannaan karta kulliyadda caafimaadka ee jaamicadda. Ama saldhiga maamulka caafimaadka summulisada u furan.

Asalkeedaba waxaa bukkaanku u madaxbannaanyihiin, go'aanada xulashada dhaqaatirta daryeeleysa (Taasisa waxey meel mar u noqonaysaa oo kaliya, marka bukkaanku caymis u qalma leeyahay, oo aysan dabbarro caymis oo xakkameynayana aysan jirin.)

Waa xuub sibraareedka oo ay biyaha-xabka tif ka yihiin, kuna heeraarsan toxobka khafiifka ah oo ay ukkuntu ku daboolantahay, oo ilmaha calool galeenka aan wali dhalan kuna sugan uurku jirtada hooyada difaac xijaabeed u ah. Xuubku wuxuu dillaacaa umulidda ka hor (Fruchtblasensprung- Qaraxa xuub sibraareedka xabka)

Waa dtheecaanka-xabka biyaha ka buuxa xuub sibraareedka Waa qof la dajaniyo ama dib xarrunta loogu haynayo iyadoo ikhtiyaarka laga qaadayo ama aan la tixgalinayn haduu raali ka yahay iyo hadii kale si annay khattar u imaan ama nafsadisa ama cid kale aysan halis u galin. Falka taxddarka daryeelka xorriyad ka qaadista fullinteedu iyo ku dhaqaaqideedu madaama ay arrin adag tahay waa in ay hirgalinteedu jiraan shuuruudo rasmiya oo aad iyo aad u xaddidan oo loo cuskanayo.

Geburtshaus
(Dhismaha dhachtarka dhalmada)

Waa gole ummuleed oo u gaar ah, dumarka foolanaya loona qalabeeyey, walibana kuwa ummushooda in ay carqalado ka yimaadaan aan cabsi looga qabin. Dumarka foolanaya waxaa marwo kasta u gaar ah oo shaqsi ahaan u qaabilsan umuliso gargaareysa oo garabtaagan waqtiyada: ama inta ay fooshu socoto, ka hor, ama ka dibna waardiyeynaya, islamarkaasna waxaa furan fursadda wehelyeelka oo ay waddaadka la isqabo, ama xabiibka nolosha la wadaago, ama dad kale oo gacala ah ay dhalmada goob joog ka noqon karaan.

Geburtspositionen
(Hannaanka-qaabed ee foosha iyo umulidda)

Waa fursado hannaaneed iyo qaab ay dummarku u ummuli karaan, sida masalan, ummulidda dhabar dhacadiid jiifka (Ummulidda sariirta dhalmada dusheeda) habka kale ee ummulidda ee nooca fadhiga (Ummulida la isticmaalayo kursi kadaloobka dhalmada- ama hab ummuleedka iyo kursiga Maya), ama habka sara jooga, ama ummulidda biyo dhaxdood, (loona yaqaan dhalmada biyaha)

Gratisanzeiger
(Wargesyka degmada ee billaashka ah)

Waa wargeys degmadeed oo bilaasha kuna taxanyihiin boggiisa hore cinwaanada iyo talefoonada ugu muhiimsan, iyo talefoonada xarumaha gurmada badbaadada ah.

Caymiska xannaa-
nada bukkaanka (KVG)
Grundversorgung
(Daryeelka iyo haqabtirka hore ee daaweynta)

Waa daryeel assaasiya oo tafatira adeegyo buuxa ee maamulka caafimaadka. Wa ku waajib qassaba qof kasta, iyadoo u fulisaa dadka caymiska ku jira oo idil adeegyo loo wada simanyahay. Waa daryeelka iyo haqabtirka hore ee daaweynta, kuna saabsan nooca dhibaato kasta oo laga cabanayo.

Hebamme
(Ummuliso)

Waa marwo xirfad cilmi u leh, ummulisanimada, oo aan dhakhtar ahayn, haddana goob joog ka ah dhacdada foosha ummusha. Waxey awood buuxda u leedahay hoggaaminta maamulka dhalmada, oo hadii ay cillado soo baxaan oo kaliya ayey u cid dirsanaysaa takhaatiirta qaabilsan. Waxaa laga helaa oo ay ku suganyihiin ummulisooyinku, isbitaalada, Dhismaha dhakhtarka dhalmada, iyo saldhigyada ay u madaxbannanyihiin oo maamulka iskooda ay u furteen.

Homöopathie
(Daaweynta is-shabahaada)

Waa hab daaweyn oo caqiidada aragtida iyo mabda'a is-ekkaanshaha iyo is-shabahaada ku salaysan. Waana cudurka oo lagu daweynayo iyadoo shey unuga ugu yar oo uu ka soo askumay laga soo qaato, oo is-ticmaalka inniinta ugu yar oo la badinayo lana taran jibbaarey ay awooda yeelaneyso in ay isla cudurkii abuurto.-

Impfplan
(Qorshaha tallaalka)

Guddiga sare iyo wasaaradda caafimaadka ayaa sanadkasta si rasmiya isaga xilsaara shaacinta iyo soo saaridda qorshaha daryeelka tallaalka. Qorooladaas oo ay ku xussanyihiin liisasaska barnaamijyo qorsheysan oo is-dabtaxan kuna saabsan, waqtiyaal qarriran oo ay lagama maarmaan tahay in tallaalka la iska qaado.

**Impfung
(Tallaalka)**

Waa qaadashada waxyaabo ka samaysan daawooyin nuxur leh, muddada dheerna ka waabinaya oo ka difaacaya jirka cudurada qaarkood in ay naftaada ku dhacaan. Tallaalada ugu muhiimsan waa, (Diphtherie) Cabeebka: Caabuqa hurgumaada, ee sanko dalqada, sanko iyo dhabxanaga. (Tetanus). Teetanaha: Jirr koggidda.(Pertussis).Xiiq-dheer. (Poliomyelities). Dabeysaha. (Masern). Jaddeecada, (Mumps-röteln)Qaamo-qanshiir, Bussbus (Verusinfektionen) Fayraska,-Ill-ma aragtada cudurada la isku daarto dhaliya, (Hepatitis B) iyo cagaarshowga. Tallaalad qaarkood waxey caaqibo waxtar yeelanayaan oo kaliya, markii la nakhtiimiyo, oo marrar badan lagu soo cel celiyo. (Iyo caadaysiga rukkun joogtada sammayntooda 10kii sano oo kasta). Bullshada codsatey qaxootinimada mgangalyada, waxaa lagu soo tallaalaa saldhigyada fey-dhowrka iyo baaritaanka soogalitaanka xuduudaha dalka, waliba iyakoo laga codsan doono waqtiga ay ku beegantahay ku nakhtiinkeedana in ay hirgaliyaan.

**Intensivstation
Qeybta naf la caariga**

Waa qeybta qaabilsan daryeelka iyo wardiyaha culus ee sakkaraadka naf la caariga ah, badanaana xaaladdiisu geeri iyo nollol u dhaxeeyo: Oo la sakaraadsan dhaawacyo fara badan oo soo gaaray,ama dhiig bax, ama waabaayo dhunkaalood iyo bellbell-gubasho.

**Menopuse
(Raacdo)**

Ugu dabeynta helitaanka dhiig bileedka. Loona yaqaano raacado.

**Neuralthherapie
(Cudur shaafisada
suuxdinta
kabuubyada)**

Hab iyo nooc daryeel daawo oo la adeegsado Farsamada xubin kabuubyeenta (↘Anästhesie-Suuxdin-kabuubyo). Looguna tala galay in lagu suuxiyo baraha laxowga xannuunku ka soo buttaacyo oo dakkaamaya.

**Notfall
(Gurmada badbaada
deg degta ah)**

Waa sakkaraadka naf baxa oo summaysan, ama dhaawacyo cullus ku dheecen, ama si hallisa u gubtey, ama cudur kud ku soo boodey. Gurmada badbaadada deg degta ah, waa fall-gall birmadeed ee naf-samatabixin, oo haddaan markiiba laga gaarin ay khassarooyin cullus ee caafimaadeed imman karaan ama laga cabsi qabo sakkaraadka in ay nafta ka haaddo.

**Phytotherapie
(Daawada dhiir
shifeedka)**

Waa hab daryeeloo la isku daweeyo, oo dhirta la isticmaalayo la soo qallajinayo, ama loo diyaargareeyo sida (masalan shaha oo kale) ama daawada waxa ugu badan oo ay ka koobantahay dhiir shifeed oo ayna ka sammaysantahay.

**Prämie (Khidmada
khasnada bukkanka)**

Waa lacagta caymiska ee loogu talagaylay biillalka qarashka bukkashada ama shilalka in lagu bixiyo.

**Praxishilfe
(Gacanyarada /
gacanyaraha)**

Waa qof aan dhachtirnimo loo tababarin, laakiin takhtaradda ama takhtarka gacanyre u ah, qaabilsanna maamulka howsha saldhigga iyo fulinta xoghaynta maamulka iyo is-gaarsiinta telefoonada.

**Pro Senectute
(Bara kullanka xoghaynta
urrurka waayeelka)**

Bara kulanka qaabilsan xirririnta maamulka xoghaynta akhbaaraha ee waayeelka u baahan xannaanada, kana hormarisa oo ka taageeyta kor u sara dhigidda iyo kobcinta awooda-tayada ama heerka darajada ee maamulka isku-fillaanshaha noloshooda.

Psychiatrische Klinik
(Isbitaalka cudurada maskaxda)

Isbitaalka gaarka u ah, oo qaabilsan daryeelka cudurada maskaxda, iyo carqaladaha quluubta iyo miyirka aan xassiloonayn, ama u dhaqmidda caadooyinka iyo mucaamalooyinka is-dhaafdhaafka fajaca leh oo ishu ku dhacayso. Isbitaalka cudurada maskaxdu wuxuu leeyahay qeybo u qalabeysan daryeelka bukkaan jiiifka, kana tirsan qeybaha furan iyo kuwo xiranba. Waxaase kaleetoo uu leeyahay kuwa nuss bukkaan jiifa oo loogu talagalayna daryeelka maalintii iyo qeybo bukaan socod oo kuna xirnaan kara kulliyada caafimaadka.

Rehabilitation
(Dib u dajinta)

Waxey qaabilsantahay jamaac ahaan markii la isku daro, la tallinta, waxtarka bulshada, sama-falka, xannaanaynta, iyo fall-galka qorshaha bukaan dib u dajintiisa amuuraha nolosha shaqada, iyo dadweynahaba, iyo xittaa ka dib markuu bukkaan ku cudurka ama shilka ka kaco oo ka bogsado.

Rekonvaleszenz
(Bannashada)

Waqtiga ka kicidda ama raysashada cudurka iyo iska baanashada tabaryarida, ka dib qallitaanka ama shilka si awood-itaal buuxda nafta loogu helo

Waa bulshada ku joogta
iswiiska sharci laan iyo waraaqo laan, loona yaqaan (Sans-Papiers)

Waa ajnabiga ku sugan oo dagan iswiiska iyakoon wax waraaqo sharciyeysan oo u fasaxaya joogitaanka wadanka aan haysan. Wareegto qoraal oo ka soo baxay maamulka sare ee wasaarada caafimaadka BSV tixraaceedii taariichda 19. dessembar 2002 ayaa khasnada caymiska daryeelka caafimaadka qaranku ku waajibinayaa bulshada bilaa sharciga ah, gudashada xilkooda caymiska. Waxaana la farayaa in ay iska xaadiriyaan xarrumada u furan caymisyada daryeelka caafimaadka.

Schulärztin
(Takhtaradda/ama takhtarka iskuulka)

Takhtaradd ama takhtarka, ardeyda iyo macalimiinta iskuulka u qaabilsan banaxnaanada iyo daryeelka caafimaadkooda.

Spezialitäten liste
(Liiska daawwooyinka gaar ahaaneed)

Waa liiska tilmaamaya magacyada dawooyinka iyo sheybaarada khasnada bukkaan bixinayso. Liiskaas taxan waxaad ka codsan kartaa farmashiyaasha ama takhtaraddaada, ama takhtarkaaga.

Spitalliste
(Liiska Isbitaalada ee dowladda)

Waa liiska magacyada isbitaalada maamulka dowladda ee gobolada ka diiwaan gareysan, gudashada howsha daryeelkooduna ay khasnadaha bukkanku bixinayaan. Waxaad ka heli kartaa magacyada liiska isbitaalada xoghaynta caymiska caafimaadka aad ka tirsantahay.

Sprechstunde
(Kullanka dhachtarka)

La kullanka iyo booqashada dhachtarka, oo loogu tagayo, talla siin iyo daryeel caafimeed.

Stationär
(Bukkaan jiif - ma guuraan)

Waa erey ay isugu baaqaan takhaatiirta iyo kalkaaliyaasha dhachtarka: ujeedadiisuna ay tahay daryeelidda iyo baxannaaninta bukkaan jiiifka ku nagaanaya oo joogaya isbitaalka, ama isbitaalada dhexe oo cudurada gaarka ah lagu daryeelo, ama hoyga dhismayaasha dhachtarada waayeelka. Aaladda xoogga wirtirka ku shaqeysa oona soo tabisaa waxa uurka insaanka ku jira oo sawiran (Masalan, Cabbiraada dhaqdhaqaaqa ilmaha callool galeenka ah, ee uurku jirtada ku sugan, iyo biyaha-xuubka xabka). Isticmaalka aalladdaas marka lagu shaqeynayo oo lagu daliigayo baraha xubnaha oogada dusheeda waa u duugitaan jirka u kordhinaya xowliga socodka dhiiga curuqyada.

Ultraschall
(Muqaalka uurku jirtada sawirta)

Umschulung
(Dib- wax u barasho)

Waxbarasho tacliimeed ee dad horey wax u soo bartey loo furayo si ay xirfad kale u bartaan. Dib wax u barashadu waxey noqon kartaa lagama maarmaan, hadii shaqo la'aan dhacdo, ama masu'uuliyadaha shuruudaha wax soo saarka shaqada ee la iska dalbayo ay saray u kaceen, ama ay dhacdey ku sugnaansho lixaad la'aan naafanimo.

Verhütung
(Uur iska ilaalin)

Habka uureysiga la isaga dhowro (masalan, Isticmaalka-kiniiniyaal daawo, ama bac-cinjir).

Versicherungsschutz
(Is-camyis galinta)
Caymis dheeraada

Heshiis lala galayo caymiska si daannooyinka khasaare qaarkood difaac dhaqaale-samatabixineed loo helo, masalan, dhacdooyinka jirada ama shillalka. Waa caymis dheerada oo ikhtiyaakaa aad isaga diiwaan galin kartid oo u samaysan kartid, daboolana adeegyo dheerada oo lagu qanci karo aana ku raaxaysanaysid isbitaalka (sida masalan, nuss maqsin kuu gooniya, ama qaybta maqsinada brivaatiga ah,) ama adeegyo dheerada oo ay ka mid yihiin, daryeelka farsamada daawo dabiiciga, ama daryeelka caafimaadka ilkaha,) Iaydoo khasnada caymiska bukkaanku tixgalinaysa ama cuskanaysa marxaladda uu caafimaadkaagu ku sugannyahay ayey ama ku aqbali karaan ama ku diidi karaan.

7

Liiska Cinwaanada

Qoraalka liiska cinwaanada halkan hoose ku xussan waxaad ka helaysaa, wasaaradaha, hay'adaha, urrurada, iyo xafiisyada u furan maamulaka iyo adeegyada qarranka.

Maamulka daabacaada iyo soo bandhigida.

Schweizerisches Rotes Kreuz 031 387 71 11

Geschäftsstelle, Rainmattstrasse 10, 3001 Bern

www.redcross.ch, info@redcross.ch

Caritas Schweiz 041 419 22 22

Löwenstrasse 3, Postfach, 6002 Luzern

www.caritas.ch, info@caritas.ch

Wassaaradda caafimaadka qaranka 031 323 30 15

Direktionsbereich Gesundheitspolitik, Abt. Multisektorale
Gesundheitspolitik, Sektion Chancengleichheit und Gesundheit
3003 Bern

Hess-Strasse 27e, 3097 Liebefeld

www.bag.admin.ch; www.suchtund aids.bag.admin.ch

Adeegyada iyo Maamulka wargalinta/Xarrunta qaabilsan maamulka iyo adeega bulshada ajnabiga

**migesplus – die Internetplattform für Gesundheitsinformationen
in Migrationssprachen** 031 387 71 11

Rainmattstrasse 10, 3001 Bern

www.migesplus.ch, info@migesplus.ch

**Xarrunta iyo saldhiga qaabilsan maamulka
caafimaadka ajnabiga** 031 387 71 11

Rainmattstrasse 10, 3001 Bern

www.redcross.ch, migration@redcross.ch

**Caritas – Waaxda xarrunta ku takhassustay
maamulka daryeelka iyo horumarinta
midnimada bulshooyinka** 071 227 34 47 oma 071 227 34 30

Klosterhof 6e, Postfach, 9000 St. Gallen

www.caritas.ch/gesundheit, gesundheit@sg.caritas.ch

Guddiga qaranka u xilsaaran arrimaha
bulshada ajnabiga (EKA) 031 325 91 16
Quellenweg 9, 3003 Bern-Wabern
www.eka-cfe.ch, eka-cfe@bfm.admin.ch

Saldhigyada iyo xarrumaha u xilsaaran maamulka
la dagaalanka cunsurinimada iyo midabtakkoorka 031 324 10 33
Inselgasse 1, 3003 Bern
www.edi.admin.ch/ara, ara@gs-edi.admin.ch

*Daryeelka bukkaanka loo geystay Cigaab silcin xad dhaafa iyo caddaadis saxariirin
jirdil, dil, iyo dhibbane khassarooyin dagaal iyo daanooyin loo gaystay*

Ambulatorium für Folter- und Kriegsopfer SRK 031 390 50 50
Freiburgstrasse 44a, 3010 Bern
www.redcross.ch, ambulatorium.miges@redcross.ch

Ambulatorium für Folter- und Kriegsopfer Zürich 044 255 49 07
afk Zürich, Psychiatrische Poliklinik
Culmannstrasse 8 (Postadresse), Sonneggstrasse 6 (Besucheradresse)
8091 Zürich
www.psychiatrie.unispital.ch

Maamulka wargalinta iyo wacyigalinta guud, iyo fulinta adeega talasiinta

Maamulka qorshaha raashinka

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung 031 385 00 00
Postfach 8333, 3001 Bern
www.sge-ssn.ch, info@sge-ssn.ch

Schweizerische Diabetes-Gesellschaft 056 200 17 90
Generalsekretariat, Rütistrasse 3 A, 5400 Baden
www.diabetesgesellschaft.ch, sekretariat@diabetesgesellschaft.ch

Stiftung Ernährung und Diabetes 031 302 42 33
www.diabetes-ernaehrung.ch, info@diabetes-ernaehrung.ch

Maamulka qorshaha dhaqdhaqaaqa iyo xarrakaatka (Isu-dheeli tirnaanta caafimaadka)

SUISSE BALANCE 031 389 92 91
Postfach 8172, 3001 Bern
www.suissebalance.ch, info@suissebalance.ch

Maamulka u xilsaaran caadaysiga iyo qabtinka mukhaadaraadka

| | |
|---|---------------|
| Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) | 021 321 29 11 |
|---|---------------|

Postfach 870, 1001 Lausanne
www.sfa-isp.ch, info@sfa-isp.ch

| | |
|-------------------|----------------------|
| KOSTE/FASD | 031 376 04 01 |
|-------------------|----------------------|

Schweizerische Koordinationsstelle für stationäre Therapieangebote
im Drogenbereich

Schweizerische Fachstelle für Schadenminderung im Drogenbereich
Eigerplatz 5, Postfach 460, 3000 Bern 14
office@koste-coste.ch, office@fasd-brr-urd.ch
www.koste-fasd.ch, www.infoset.ch

| |
|--|
| Eine umfassende Internetseite für den Suchtbereich |
|--|

www.infoset.ch

Cabitaanka sigaarka

| | |
|--|---------------|
| Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention (AT) | 031 389 92 46 |
|--|---------------|

Effingerstrasse 40, 3001 Bern
info@at-schweiz.ch, www.at-schweiz.ch

| | |
|-------------------|---------------|
| Krebsliga Schweiz | 031 389 91 00 |
|-------------------|---------------|

Effingerstrasse 40, Postfach 8219, 3001 Bern
www.swisscancer.ch, info@swisscancer.ch

| | |
|--------------------|---------------|
| Lungenliga Schweiz | 031 378 20 50 |
|--------------------|---------------|

Südbahnhofstrasse 14 c, 3000 Bern 14
www.lung.ch, info@lung.ch

Maamulka qaabilsan cuduraka dilaaga ah ee nuxusiya awooda difaaca jirka

| | |
|-------------|---------------|
| HIV/AIDS-ka | 044 447 11 11 |
|-------------|---------------|

Aids Hilfe Schweiz (AHS)
Konradstrasse 20, 8005 Zürich
www.aids.ch, aids@aids.ch

Maamulka tallaalada

| | |
|--------------------------|---------------|
| Bundesamt für Gesundheit | 031 323 87 06 |
|--------------------------|---------------|

Abteilung Epidemiologie und Infektionskrankheiten

3003 Bern

www.bag.admin.ch/sichimpfen, epi@bag.admin.ch

Daryeelka iyo maamulka caafimaadka xannuunada quluubta iyo maskaxda

| | |
|----------------|---------------|
| pro mente sana | 044 563 86 00 |
|----------------|---------------|

Hardturmstrasse 261, Postfach, 8031 Zürich

www.promentesana.ch, kontakt@promentesana.ch

| | |
|--|---------------|
| Xarrunta urrurka kalkaalinta iyo gacan qabashada | 031 301 91 91 |
|--|---------------|

Zentralsekretariat

Zähringerstrasse 53, Postfach 835, 3000 Bern 9

www.143.ch, verband@tel-143.ch

Maamulka u xilsaaran xuquuqda iyo waajibaadka bukkaanka

| | |
|----------------------------|---------------|
| Urrurka bukkaanka Iswiiska | 044 361 92 56 |
|----------------------------|---------------|

Dachverband Schweizerischer Patientenstellen (DVSP)

Hofwiesenstrasse 3, 8042 Zürich

| | |
|---|---------------|
| Schweizerische Patienten-Organisation (SPO) | 044 252 54 22 |
|---|---------------|

Häringstrasse 20, 8001 Zürich

www.spo.ch, zh@spo.ch

Urrurada qaabilsan adeegyada u kala tarjumidda dhaqanada kala duwan

Verzeichnis der Vermittlungsstellen für interkulturelles Übersetzen

| |
|---|
| www.eka-cfe.ch/d/adressen.asp , eka-cfe@bfm.admin.ch |
|---|

| | |
|------------|---------------|
| INTERPRET' | 031 351 38 28 |
|------------|---------------|

Schweizerische Interessengemeinschaft für Übersetzen und Vermitteln

Monbijoustrasse 61, 3007 Bern

www.inter-pret.ch, coordination@inter-pret.ch

Maamulka xannaanada waayeelka

| | |
|----------|---------------|
| CURAVIVA | 044 385 91 91 |
|----------|---------------|

Verband Heime und Institutionen Schweiz

Lindenstrasse 38, 8008 Zürich

www.curaviva.ch, info@curaviva.ch

Pro Senectute Schweiz 044 283 89 89

Geschäftsstelle

Lavaterstrasse 60, Postfach, 8002 Zürich

www.pro-senectute.ch

Xarrunta maamulka carrurta

Pro Juventute 044 256 77 77

Zentralsekretariat

Seehofstrasse 15, 8032 Zürich

www.projuventute.ch

Xarrunta maamulka ururka haweenka

**Fraueninformationszentrum für Frauen aus Afrika, Asien,
Lateinamerika und Osteuropa (FIZ)** 044 240 44 22

Badenerstrasse 134, 8004 Zürich

www.fiz-info.ch, contact@fiz-info.ch

Unité mobile de soins communautaires (Umsco) 022 382 53 11

Anlaufstelle für medizinische Beratung

rue Hugo de Senger 2–4, 1205 Genf

Schweizerischer Verband der Mütterberaterinnen 044 382 30 33

Urrurka la talinta hooyooyiuka Iswiiska

Elisabethenstrasse 16, Postfach 8426, 8036 Zürich

www.muetterberatung.ch, svm@bluewin.ch

**PLANes – Schweizerische Stiftung für sexuelle
und reproduktive Gesundheit** 021 661 22 33

Avenue de Beaulieu 9, Case postale 313, 1000 Lausanne 9

www.plan-s.ch, info@plan-s.ch

Schweizerischer Hebammenverband 031 332 63 40

Rosenweg 25C, Postfach, 3800 Bern 23

www.hebamme.ch, info@hebamme.ch

Daryeelka adeega xannaanada aqalka

Spitex 031 381 22 81

Spitex Verband Schweiz

Belpstrasse 24, 3007 Bern

www.spitex.ch, admin@spitex.ch

Maamulka akhbaraha iyo wargalinta caymisyada bulshada

| | |
|------------|----------------------|
| AHV | 022 795 91 11 |
|------------|----------------------|

Für Auskünfte über AHV im Zusammenhang mit zwischenstaatlichen Abkommen: Schweizerische Ausgleichskasse, Av. Edmond-Vaucher 18, 1211, Genf

| | |
|---|----------------------|
| Bundesamt für Sozialversicherung | 031 322 90 11 |
|---|----------------------|

Maamul qarameedka caymiska dadweynaha
Effingerstrasse 33, 3003 Bern
www.bsv.admin.ch, info@bsv.admin.ch

| | |
|--|----------------------|
| Stiftung Auffangeinrichtung BVG | 044 284 55 15 |
|--|----------------------|

Administration Freizügigkeitskonten, Postfach 2831, 8022 Zürich
www.aeis.ch, administration.fzk@aeis.ch
Maamulka qaranka shillalka

| | |
|---|---------------------|
| Suva – Schweizerische Unfallversicherungsanstalt | 0848 830 830 |
|---|---------------------|

Maamulka qaranka shillalka
Hauptsitz
Fluhmattstrasse 1, 6004 Luzern
www.suva.ch

| | |
|-------------------------------|----------------------|
| Zentralstelle 2. Säule | 031 320 61 75 |
|-------------------------------|----------------------|

Xarunta maamulka caymiska tiirka 2.
Postfach 5032, 3001 Bern
sfbvg@be.aey.ch

Xarrunta u furan bulshada aanan sharciga lahayn oo bilaa waraaqaha ah. (Sans-papiers)

| | |
|--------------------------------------|----------------------|
| Anlaufstelle für Sans-Papiers | 061 681 56 10 |
|--------------------------------------|----------------------|

Gewerkschaftshaus
Rebgasse 1, 4058 Basel
www.sans-papiers-basel.ch, anlaufstellebasel@gmx.ch