



Gudida gabdhaha: Macluumaadka habka Furida Gudniinka

Haddii lagu guday waxaa laga yaabaa inaad u baahan tahay in lagu furo:

- ka hor inta aadan uur yeellan, ama
- ama uurka intaad leedahay, ama
- waqtigaad dhalayso, ama
- ama mar kale oo noloshaada ka mid ah.

Haddii aad hadda uur leedahay waxaa lagu furi karaa markaad tahay 20-30 asbuuc waqtiga uurka, ama markaad dhalayso si aad ugu ogolaato in ilmuhu soo baxo.

Sharci maaha Australia gudaheeda in dib loo tolo mar labaad dhalida ka dib, waa inaad midaan kala hadshaa dhakhtarkaaga, umulisada ama shaqaalaha Afrikaanka Dumarka (FARREP) oo adiga ku daryeellaya.

In lagu baliyo dhakhtar si aad ugala hadasho habka laguna qalo waxay qaadan kartaa waqti, sidaas darteed la hadal dhakhtarkaaga ama umulisada wixii arrintaan ku saabsan sida ugu dhaqsaha badan.

Qaliinka waxaa loo sameeyaa hawl maalmeed lagu samaynayo isbitaalka wuxuuna ku lug leeyahay furida gudniinka la sameeyey iyadoo la samaynayo suuxinta goobta qaliinka. Waxaad awoodi doontaa inaad guriga aado isla maalinta qaliinka la sameeyey.

Dhaawaca daryeelka waxaa ku jira nadiifinta qaybta dhalmada, iyo adeegsiga xanuun bi'iyaha. Waxaad badanaa u baahan tahay 2-3 beri oo nasniin ah si aad u bogsato.

Isbedelka jirka waxaa ku jira:

- Kaadinta: xoog, in ka badan, sharqan badan
- Mudada shubmida: aad u badan aadna u xoog badan, xannuun yar iyo xinjiro
- Galmo: xannuun yar, dareemida debecsanaan daloolka weyn dartiis

Kaalmada la helli karo qaliinka ka dib:

Waxaad la hadli kartaa shaqaalaha ka hor intaan habka qaliinku bilaaban waxaanu bixin karaa gaadiidka, daryeelka ilmaha, mutarjumiinta iyo adeegyada si ay kuu caawimaan si aad guriga ugu ladnaato.

Haddii aad jeclaan lahayd inaad samaysato ballan si aad uga hadasho gudniinka fircooniga ah waa awoodaa:

Haddii aad uur leedahay aadna rabto inaad aragto Dhakhtar ama umuliso joogta Isbitaalka dumarka (RWH) waxaad la hadli kartaa marka la gaaro ballantaada soo socota.

Haddii aadan uur lahayn waxaad wici kartaa Bukaank-socodka waxaadna la hadli kartaa kalkaaliyaha/umulisada, 8345 3032.

Haddii aad u baahan tahay macluumaad intaas ka badan wac kuwa soo socda midkood:

Umulisada Bukaank-socodka – 8345 3032

Dumarka Afrikaanka ee Shaqaalaha ah (FARREP) – 8345 3058

Xarunta Macluumaadka Caafimaadka Dumarka – 8345 3045

Dhakhtarka agtaada ah (Dhakhtarka Guud)