



Aadida guriga ka dib marka dhabarka (xandulaha) lagaa duro

In kasta oo ay aad u yar tahay, waa dhici kartaa in dhibaato ku qabsato ka dib marka lagaa suuxiyo qayb. Dhibta aadka u xun waxaa lagaga hortegi karaa iyada oo horay dhibta loo ogaado. Haddii aad qabto astaamahaan hoos ku xusan la xiriir isbitaalka marka ugu horreeya oo suurtagal ah.

Nambarada telefoonada hoos ayaa lagu qoray.

Madax xanuun

La xiriir isbitaalka haddii madax xanuunkaagu:

- xadado awooda aad naftaada wax ugu qabanayso
- aan xanuunku iska tegin nasniin, qaadasho cabitaan ama xanuun bi'iyee sahlan ka dib, sida paracetamol
- uu ka sii daro markaad fadhido ama aad taagan tahay laakiin aad roonato markaad jiifsato
- ay la yimaadaan calaamado kale sida qoorta oo ku adkaata ama maqalka oo isbedela (sida dhawaaq ama dareen xirnaanshaha dhegta) ama dhibaato ku dhacda indhahaaga.

Dhabar xanuun

La xiriir isbitaalka haddaad ku aragto dhabarkaaga xanuun halka lagu duray irbada xandulaha ama suuxinta dhabarka, khaasatan haddii xanuunku:

- cusub yahay ama ka soo darayo – (tusaale ahaan haddii xanuunku ku safro dhabarka oo u sii gudbo barida iyo lugaha)
- caabuqa dartiis – (in la dareemo kulayl ama meesha oo guduudato, mararka qaarkoodna wax ka soo baxaan)
- uu la socdo qabow ama qandho.

Isbedelka dareenka qaybta hoose ee jirkaaga

La xiriir isbitaalka haddii aad ka dareento barida ama lugahaaga:

- daciifnimo
- kabuubyo
- in wax kaa mudmudayaan.

Waxay u badan tahay in dhibaatooyinka la ogaado intaad isbitaalka joogto laakiin marmar aad u yar waxay soo bixi karaan lix asbuuc ka dib.

Nambarada telefoonada lala xiriirayo

Adeega xanuunka aadka u daran ee Royal Women Isniinta

Jimcaha 8subaxii – 4galabtii
Telefoonka 8345 2389

Haddii nambarkaan laga jawaabin farriin cod ah ku dhaaf. Haddii aan telefonkaaga lagaga soo jawaabin 4 saacadood gudahood wac nambarka shaqada ka dib ee hoos ku qoran.

Saacadaha shaqada ka dib

8345 2000 weydiina inay la hadlaan qofka aqoonta u leh suuxinta ee kaltanka ku jira.