Waxyaabaha ay Tahay Inaad Ogaato Kahor Inta Aadanad Cisbitaalka Gelin

Badbaadsanaanta Badbaadada Daawooyinka

Si aad inooga caawiso saamaynta aan caadiga ahayn ee dawooyinka inta aad bukaanka tahay, waxaa muhiim u ah cisbitaalka inuu helo liis DHAMAYSTIRAN oo SAX ah oo ee ah dawooyinkaaga. Fadlan liiskan hore u soo qaado galista ka hor galista iyo maalinta qaliinka.

Waa in ay Lliiskaaga ku jiraanwaa inay ka mid ahaataa DHAMMAAN dawooyinka laguu qoray, kuwa aad ka iibsatay farmasiga iyo ku wa la diyaariyay iyo nooc kasta oo ah dawooyinka dhirta (kiniin, macdanaha, saliidaha, kiriimka) aad isticmaasho.

Daawayn Daawo kasta, waxaa muhiim ah inaad ku darto dooska qiyaasta saxda ah ee aad qaadato, inta goor ee aad qaadato daawadaynta iyo sababta aad u qaadato.

In la wadaago macluumaadka ku saabsan daWadaagista macluumaadka ku sahabsan dawooyinkaagu waa hababka ugu muhiimsan ee aad nooinoo caawin karto si aan kuu caawino.

Soo-booqdayaasha Martida Ku Soo Booqanayso Inta Aad Ku Jirto Cisbitaalka

Halkan Swedish bukaanku waa mudnaantayadda koowaad. Waxaan ognahay inay fiican tahay in saaxiibadaa iyo qoyskaagu kugu soo booqdaan cisbitaalka. Soo-booqashada waxaa xadidaya waxaad jeceshahay ama waxa bukaanka qolka kula wadaagayaa jecel yahay. Si kastaba ha ahaatee, shaqaaluhu waxaa laga yaabaa inay xadidaan booqashada bukaanka oo daryeel ama nasasho u baahan awgeed. Fadlan kala hadal kalkaaliyahaaga waqtiga ugu fiican iyo muddada booqashada. Asxaabta iyo saaxiibada waxaa laga codsanayaa inay qorsheeyaan booqashadooda si booqashadda dadku aanay isku soo hagaagin waqti isku mid ah.

Soo-booqdayaashaWaa in Martida ku Soo Booqanayso uu Caafimaadkoodu Fiican Yahay Caafimaadkoodu waa Inuu Fiican yahay

Haddii asxaabtaada ama xubnaha qoyskaagu ay qabaan cudur si dhib yar ugu faafi kara dadka kale (hargab ama qufac, duray, bus-buska), fadlan u sheeg iyaga inay guriga joogaan oo ay soo ladnaadaan.

Nadaafadda Gacmaha

Nadaafadda gacmuhu waa habka ugu fiican ee looga hortagi karo faafidda jeermiska. Dhammaan Dhamaan martida booqashada kugu imaanaysosoo booqdayaasha waxaa looga baahan yahay inay maydhaan gacmahooda ama inay isticmaalaan kiriim ama alkahool booqashada ka hor iyo kadibkaddib booqashada. Inta aad halkan bukaan ahaan u joogto, waa iska caadi inaad adeeg bixiyayaashaada waydiiso inay maydheen gacmahooda ama ay isticmaaleen alkahool si ay gacmaha u maydhaan.

Kaadhka Aqoonsiga Sooee Martida Ku Soo Booqayansyo-booqdayaasha Saacadaha shaqadda kadibkaddib

Sababo la xidhiidha badbaadsanaanta badbaadada awgeed, martida booqashada ku ee yimaad cisbitaalka kadib 9 p.m (habeenimo) kaddib ama ka hor 7 a.m waxaa loo samayn doonaa kaadh ku meel gaadh ah. Waxaad Ffadlan waydiisaao kalkaaliyaha laantu inuu soo booqdayaasha ka caawiyo helis helitaanka kaadhka aqoonsiga. Qof kasta oo aan lahayn kaadhka aqoonsiga saacadaha shaqada kadibkaddib waxaa su'aalo waydiin doona ilaaladda.

Dabjoogta iyo Xayawaanka Adeegga

Waxaan ognahay in dabjoogtu noqon karto qayb qoyskaaga ka mid ah. Si kastaba ha ahaatee, arrimo caafimaad oo guud awgeed, kaliya adeegyadda liisanka laysanka haysta iyo xayawaanka daawaynta ayaa ku soo booqan kara.

Haddii aad Sigaarka Cabto

Ujeedayada hadaanu nahay Swedish waa in aanu horumarino caafimaadka iyo fayoqabka qof kasta oo aannu u adeegayno, min laga billaabo bukaanka, qoysaskooda iyo soo booqdayaasha illaa shaqaalahayaga, dhakhaatiirta iyo mutadawiciinta. Qayb ka mid ah himiladayadan waxaa weeyie in aannu fidinno degaan caafimaad qaba oo badbaadsan. Ujeedadaas awgeed, Swedish waa goob sigaar ka madax banaan – gudaha iyo dibaddabda – dhammaan kambasyadda iyo kiliinigyadda.

Inta lagu jiro cisbitaalka, laguu oggolaan maayo inaad ka baxdo dhismaha si aad sigaar u soo cabto. Si kastaba ha

(continued)

ahaatee, waxaanu leenahay qabnaa daawaynaha daawooyinka lagu beddelobadalista nikootiinka oo diyaar kuu ah taas oo biilka lagugu soo dallaci doono oo qayb ka mid ah caymiskaaga.

Soo-booqdayaasha sigaarka cabaa waa in aanay ku cabin sigaarka wadooyinka dadwaynaha, ugu yaraan 25 fuudh ka fog kadinka galista dhismaha, kadinka bixista, daaqadaha furmi kara, mukayfka, ama sistamyadda hawo qaadashadda.

Swedish waxay fidinaysaa barnaamij si ay dadka uga caawiso inay joojiyaan sigaar cabista. Haddii aad doonayso macluumaad ku saabsan barnaamijkan, waxaad fadlan wacdaa 206-320-3300

Isticmaalka Qalabka Elektarooniga ah

Cisbitaalka gudihiisa, ku isticmaalka moobilka ee gudaha, qalabka kaaliyaha dhijitalka ah ee qofka (PDA), bayjar ama laabtobku wuu xadidan yahay. Waa inaad ugu yaraan qalabka caafimaadka ka fogaataa 10 fuudhcagood. Qolalka sugista iyo hoolalka ayaa ah meesha ugu fiican ee lagu isticmaali karaa qalabkan.

Ka Hortagidda Kufidda

Haddii aad ku jirto cisbitaalka, waxaa laga yaabaa inaad halis badan ugu jirto inaad kufto ama dhacdo. Tan waxaa laga yaabaa inay sabab u tahay la qabsasho la'aanta goobta, dawooyinka, isbaddal ku yimaad qaabkaaga hurdo ama tuyuub, xadhko ama mishiino socodka kugu adkaynaya. Madaama kufiddu keeni karto dhaawac cusub ama ay dib u dhigi karto bogsashadda, waxaan doonaynaa inaan samayno wax kasta oo suurtogal ah si aan uga hor tango. Waxaad nagu caawin kartaa adigoo raaca digniinahan:

- Codso si aad sariirta uga dagto
- Si qumaati u dhaqaaq si aad u kacdo
- Xidho kabo aan silbanayn
- Soo sheeg wax kasta oo daata
- Isticmaal iftiin habeenkii
- Isticmaal fara-laab markaad ku jirto xamaamka iyo hoolka
- Baro isticmaalka sida habboon ee loo isticmaalo qalabka cisbitaalka sida tukubaha qalabka lagu socdo iyo ulaha

Bixinta Lacagta Daawooyinka Guriga loo Qaadanayo

Marka lagaa saaro Swedish, dhakhtarkaaga ayaa laga yaabaa inuu amro hal dawo ama wax ka badan oo aad guriga ku qaadato. Macluumaadka soo socda ayaa kaa caawin doona inaad sii qorshayso waxyaabahan suurtagalka ah:

- Sababtoo Maadaamaah waxaa lagaa codsaday in aadan la imaan cisbitaalka waxyaabaha qiimaha leh weydii qofka gurigaaga ku geynaya inuu soo qaado lacag ama kaadhka aad isaga bixiso kharashka bixitaanka/daawada aad qaadanayso.
- Dawooyinkaaga ka bixista cisbitaalka waxaa kuu buuxin kara farmasi dibadda ah ama farmasiyadda Swedish-ka ee kambaska xarunta Cherry Hilll, kambaska xarunta First Hil iyo Mac-hadka Lafaha ee Swedish.
- Haddii aad doonayso inaad isticmaasho farmasi dibadda ah, dhakhtarkaaga ama kaaliyahaaga waxaad waydiisataa koobi waraaqda dawooyinka lagu qoray ah. (Ogow: waxaad u baahan doontaa inaad isticmaasho farmasi dibadda ah haddii lagaa saaro kambaska Ballard.)
- Fadlan u diyaar garow inaad bixiso qayb ama dhammaan lacagta (sidda ku cad qoraalka dawadaada) marka aad qaadanayso dawooyinka. Haddii aad ku jirto caymis dawo-qoris, fadlan qaado kaadhkaaga caymiska marka aad qaadanayso si aan u hubsano inaan helno macluumaadka biil soo dalicista.
- *Bukaanka Medicar- oo kaliya:* Haddii aad leedahay Medi-care qaybta A iyo B oo aan lahayn qaybta D ee dawo-qorista oo aad doorato in dawooyinka aad dibadda ku qaadato uu kuu buuxiyo farmasi Swedish ah, fadlan ogow in qaybta A iyo B ee Medicare inaysan bixin daawooyinka la qoro. Waxaa lagaa rajaynayaa inaad bixiso lacagta daawadda la qoro.
- *Caymiska Shaqaalaha & Warshadaha (Labor & Industry)Warshadaha:* Haddii imika aad haatan ku jirto caymiska gobolka Washington ama ama is caymintacaymiska shaqaalaha iyo warshadaha, waxaa laga yaabaa inaad iska bixiso dawooyinka marka aad ka baxdo cisbitaalka kadibkaddibna aad u doonato lacagtaa dawooyinka hay'adda L&l ee ku habboon. Farmasiyadda Swedish waxay biil ku dalici dawooyinka la qoray ah ku dalici doonaan qaark ka mid ah hay'addaha L&l, haddii aannu helno macluumaadka haboon ee qaansheegtashadda oo islamarkaana qofka daawadda loo qorayna ay hay'adda L&l ansixisay.

© 2009 SWEDISH HEALTH SERVICES

SU-07-07473 ESI 62116 R-4/09