

# Hagaha Waalidka: Diyaarinta Qalliinka Ilmahaaga A Parent's Guide Preparing for Your Child's Surgery/Procedure (Somali)

**Ku Soo** Dhawoow Swedish Medical Center (Xarunta Caafimaadka Swedishka). Waxaan rajaynaynaa inaanu siino adiga iyo ilmahaaga daryeelka ugu fiican. Ujeedadeena waxay tahay in aan habsano in waxa aad kala kulantid Swedish ahaadaan heer sare, marka laga fiiriyo dhinac kasta.

## Waxaad qalliinkaada/hawsha caafimaadka ku qaadan doontaa:

- Xerada Ballard 206-781-6245
- Xerada Cherry Hill 206-215-3200
- Xerada First Hill 206-215-3200
- Orthopedic Institute 206-215-3200
- Xerada Issaquah 425-313-5330

Telefoonka Lacag la'aanta lagu diro ee dhamaan xeryaha  
1-866-851-5111

## Fadlan qaad tallaabooyinka soo socda si aad ugu diyaariso ilmahaaga qalliin/howsha:

1. Ka wac Swedish Medical Center goobta sare lagu sheegay:
  - Ka diiwaangali ballanta ilmahaaga cusbitaalka
  - Qabso ballan taleefan oo oggolaanshaha kahor ah oo **loo baahan yahay**.Fadlan sug 15 si loo diiwaangaliyo loona qabto ballantaada. Waa inaad haysato kaadhka caymiska ilmahaaga.
2. Haddii aad hesho fariin taleefan oo ka timid Swedish, fadlan isla markaaba dib u wac lambarka bidixda kaga yaal farriinta.
3. Marka qalliinka ilmahaaga la muddeeyey cusbitaalka, wac shirkadda caymiskaaga si aad u xaqiijiso oggolaanshaha.
4. Si taxadir leh u akhri qoraalkaan, waxaadna si gaar ah u fiirisaa cuntada ka horeyso qalliinka iyo tilmaamaha daweynta.

## Macluumaad maaliyadeed oo muhiim ah

Waa masuuliyaddaada inaad la xidhiidho shirkadda caymiskaaga si aad u hubiso:

- Dhakhtarkaagu inuu helay oggolaanshaha kharashka xirfadeed iyo khidmadaha cusbitaalka
- Inaad taqaan xadadka caymiska ilmahaaga iyo wixii khidmado aan la daboolin ee si gaar ah laguugu soo dallici karo

Su'aalaha kusaabsan biilka ama kharashka qalliinka waxa lagaga jawaabi karaa haddii aad wacdo 206-320-5300.

## Ballantaada taleefanka ee rugta oggolaanshaha kahor (Sug ilaa 30 daqiiqo)

Taariikhda: \_\_\_\_\_ Waqtiga: \_\_\_\_\_

Fadlan waa inaad sidataa ballantan:

- Liiska daawooyinka ilmahaagu hadda qaato
- Magaca dhakhtarka qoyskaaga iyo lambarka taleefanka
- Liiska qalliimadii hore ee ilmahaaga, dhibaatooyinka taagan iyo warbixinaha wixii baadhitaano wadnaha ah

## Marka la soo galayo qalliinka ilmahaaga

Taariikhda: \_\_\_\_\_ Waqtiga: \_\_\_\_\_

## Tilmaamaha cuntada qalliinka kahor:

Wakhtiga u dambeeya ee ilmahaagu cuni karo cunto adag: \_\_\_\_\_

Wakhtiga u dambeeya ee ilmahaagu u cabbi karo formula ama dareerayaasha aan xareedda ahayn: \_\_\_\_\_

Wakhtiga u dambeeya ee ilmahaagu uu cabbi karo caanaha naasaha: \_\_\_\_\_

Wakhtiga u dambeeya ee ilmahaagu dareerayaash xareedda ah: \_\_\_\_\_

*Khariirad leh tilmaamo iyo baarkinka xero kasta ayaa ku qoran buug-gacmeedkaan. Goobaha is-diiwaangalinta oggolaanshaha kahor iyo qalliinka waxay ku faahfaahsan yihiin khariidadda.*

**Si aad u heshid macluumaad badan, booqo [www.swedish.org](http://www.swedish.org) taasoo hoos timaada "Health and Patient Services > Patient & Visitor Information" (Caafimaadka iyo Adeegyada Bukaanka > Macluumaadka Bukaanka iyo Martida).**

*Macluumaad kusaabsan xuquuqda iyo masuuliyadaha bukaanka, booqo [www.swedish.org/patients-rights-responsibilities](http://www.swedish.org/patients-rights-responsibilities).*



**SWEDISH  
PEDIATRICS**

Extraordinary care. Extraordinary caring.™

## Qalliinka iyo ilmahaaga

Marka la joogo Swedish, waanu aqoonsannahay in qalliinku uu cabsi ku noqon karo carruurta. Tani waa sababta aanu ugu dadaalayno inaanu ka dhigno waayo-aragnimada oo dhan mid togan intii suurogal ah. Waxa lagu ballanqaadi karaa in ilmahaagu ka heli doono daryeel shaqaale aad u tabobaran oo isticmaalaya teknoolajiga caafimaad ee ugu dambeeyey – oo dhammaan kujira bey’ad ilmaha u fiican.

### Waxa aad ku caawin kartaa u diyaarinta ilmahaaga qalliinka inaad akhrido buugaan iyo raacdo tilmaamaha lagu siiyey.

- Waayo-aragnimada cusbitaalku waxay ku bilaabantaa ballanta oggolaanshaha kahor. Fadlan wac cusbitaalka si aad u muddaysato waraysigan taleefanka ee **la rabo**. Inta lagu jiro taleefankaan, kalkaaliso ayaa ku waydiin doonta su’aalo si ay u dhammaystirto shaxda cusbitaalka ee ilmahaaga, kuu sharraxdo waxa aad filii karo kana jawaabto wixii su’aalo ah. Fadlan hayso daawooyinka ilmahaaga marka waraysigaaga.
- Aqoon u yeelashada cusbitaalku waxay kaa ka yarayn kartaa cadaadiska adiga iyo ilmahaaga maalinta qalliinka. Booqashooyinka meelaha aanu wax ku qallo iyo meelaha carruurta waxa la sameeyaa Isniinta ilaa Jimcaha. Wac khabiirrada nolosha ilmaha 206-386-6283 haddii aad jeclaan lahayd inaad mid muddaysato.

- Maalinta qalliinka ilmahaaga, waxa aad la kulmi doontaa dhakhtarkaaga suuxinta wuxuuna kuu sheegi inaad foom saxeexo. **Waalid ama wakiil sharci ah waa inuu joogo maalinta qalliinka bukaan kasta oo kayar 18 jir.** Marka la eego haynta kumeel gaarka ah, caddayn wakiilnimada sharciga ah waa in la bixiyo.
- Si aan kuugu oggolaano inaad shiishka saarto ilmahaaga oo bukaan ah, waxaan kugu dhiirgalinaynaa inaanu qabanqaabino daryeel ilme carruurta kale. **Walaalaha looma oggolaado meelaha qalliinka ama qolalka qalliinka.** Waalidiin badan waxay jecel yihiin inay la joogaan carruurtooda intii suurogal ah inta hawshu socoto oo dhan, kanina gabi ahaan waa wax la fahmi karo. Hase yeeshee, marka ilmahaaga loo qaado qolka qalliinka si loo suuxiyo iyo inta lagu jiro wakhtiga baraarugga degdegga ah hal waalid oo kaliya ayey dhici kartaa inuu joogo. Qaabkan, waxaanu ugu joogtaynaa bey’ad badbaado iyo degganaansho leh cid kasta. Marka aad diyaarinayso inaad u qaado guriga ilmahaaga, labada waalidba waxa dhici karta inay joogaan.

### Khabiirrada nolosha ilmaha

Khabiirrada nolosha ilmuhu waa kaqayb kooxda daryeelka caafimaadka. Shaqadoodu waa inay caawiyaan diyaarinta da’ ahaan habboon ee qalliinka. Haddii aad qabto wax su’aalo ah oo kusaabsan sida loogala hadlo ilmahaaga tan, fadlan wac 206-386-6283.





## Tilmaamaha daawada qalliinka kahor

Haddii ilmahaagu qaadanayo daawada dhiiga khafiifisa ama waxsoosaar asbiriin kujiro, fadlan la xidhiidh dhakhtarkaaga qalliinka. Waxa loo baahan karaa in la joojiyo kahor qalliinka.

*Ilaa uu wax kale kuu sheego mooyee dhakhtarkaagu, dhakhtarka qalliinku ama dhakhtarka suuxintu, fadlan ilmahaagu ha raaco tilmaamaha hoose qaadashada daawada kahor qalliinka.*

### Laba toddobaad kahor qalliinka:

JOOJI qaadashada dhammaan dheeraadyada dhirta ah.

### Saddex maalmood kahor qalliinka:

JOOJI qaadashada dhammaan daawooyinka aan steroid-ka ahayn, daawooyinka lagula dagaalamo caabuqa, sida Advil, Aleve, DayPro, Feldene, Ibuprofen, Indocin, Lodine, Motrin, Naproxen, Naprosyn iyo Voltaren.

### Subaxda qalliinka ilmahaaga:

Hubso ilmahaagu inuu qaato DHAMMAAN daawooyinka subaxdii ee loo qoray isaga oo biyo yar ku kabbanaya. Haddii ilmahaagu isticmaalo qalabka neefsiga xiiqda, ha isticmaalo cusbitaalkana ugu soo qaad.

## Tilmaamaha muhiimka ah

### Maalinta kahorraysa qalliinka:

- Wac dhakhtarkaaga qalliinka haddii ilmahaagu leeyahay isbeddel caafimaadka, oo uu kujiro duri, hargab, xummad, infakshanka kaadi-haysta, finan, shuban ama infakshan kale.
- Akhri oo raac tilmaamaha cuntada qalliinka kahor ee bogga afraad ee buug-gacmeed.

### Maalinta qalliinka:

- U qubee ilmahaaga oo dhaq timihiisa kahor intaanad iman cusbitaalka. Ha isticmaalin wax ah waxsoosaarka timaha kadib dhaqista timihiisa. Tan waxa la samayn karaa habeenka horreeya.
- HA U oggolaan ilmahaagu inuu marsado waxyaalaha la isku qurxiyo ama isticmaalo waxsoosaarka daryeelka qofka sida buufinta timaha, cadar, jeel, kiriimka xiirista kadib, kiriimyada wejiga, saliido, kiriimo ama xaaleeyaha timaha. Icticmaal saabuun iyo shaambooy kala.
- Ilmahaagu ha xidhnaado dhar dabacsan oo raaxo leh.
- Ka saar ilmahaaga wixii qalabka la isku qurxiyo ah oo guriga kaga kaalay (oo ay kujiraan qalabka la isku qurxiyo ee la xidho maalin kasta).
- Hubi ilmahaagu inuu raaco tilmaamaha qalliinka kahor ee cuntada (fiiri shaxda bogga 4). **Haddii tilmaamaha aan la raacin, qalliinku dib ayuu u dhici ama waaba la baajin karaa.**
- Kaalay cusbitaalka xilliga loogu talagalay.
- Wakhti sug baarkinka (fiir khariidadda buug-gacmeedkan).
- Haddii ilmahaagu isticmaalo qalabka neefsiga xiiqda, soo qaado.
- Soo qaado caddaynta wakiilnimada kumeel gaarka ah, haddii loo baahdo.
- Haddii ilmahaagu uu leeyahay baahiyo cunto oo gaar ah, fadlan soo qaado cuntada la doorbiday.
- Qiimaha baarkinka ee geeraashyada Swedish waa kala duwanaan karaa. Fadlan soo qaado lacag cadaana, kaadhka dhibitka ama kiridhitka si aad ugu bixiso. Baarkinka aqoonsi looma baahna.

**TILMAAMAHA CUNTADA QALLIINKA KAHOR**

<p><b>8</b> saacado kahor is- diiwaangalinta</p>	<p><b>KA JOOJI</b> ilmahaaga cunista cuntada adag. Sii wad inaad u oggolaato dareeraha. <b>MAYA CUNTO</b> <b>MAYA NACNACA LOO QAATO DHUUNTA</b> <b>MAYA XANJO</b></p>
<p><b>6</b> saacado kahor is- diiwaangalinta</p>	<p><b>JOOJI</b> siinta ilmahaaga dareerayaasha aanad jaraa'idka ka dhex akhriyi karayn. <b>HA SIIN</b> nooc kasta oo caano ah (laga reebo caanaha naaska), juus buurbuur leh ama formula. <b>SII WAD</b> inaad u oggolaato caanaha naaska bilaa kiimiko ah iyo dareerayaasha xareedda ah ee aad jaraa'idka ka dhex akhriyi kartid. Waa caadi inaad siiso 7-up, Gatorade, jello-da saafiga ah, juuska tufaaxa bilaa buurbuur ah. <b>MAYA CAANO</b> <b>MAYA FORMULA</b> <b>MAYA JUUS BUURBUUR LEH</b> <b>MAYA DHABAQYADA KHUDAARTA</b> <b>MAYA ISMUUTIS</b></p>
<p><b>4</b> saacado kahor is- diiwaangalinta</p>	<p><b>JOOJI</b> caanaha naaska.</p>
<p><b>2</b> saacado kahor is- diiwaangalinta</p>	<p><b>JOOJI</b> ka siinta ilmahaaga wax afkaaga laga reebo daawada sida uu tilmaamo dhakhtarkaagu. <b>MAYA BIYO</b> <b>MAYA DAREERAYAASHA XAREEDDA AH</b></p>

Ilaa uu wax kale kuu tilmaamo dhakhtarka ilmahaagu, dhakhtarka qalliinku ama dhakhtarka suuxintu mooyee, ilmahaagu waa inuu raaco tilmaamahan cuntada kahor qalliinka. Haddii tilmaamaha aan la raacin, qalliinka dib ayuu u dhici doonaa ama waaba la baajin karaa.

**Qolka kabsashada**

Qolka kabsashada, ilmahaaga waxa ku daryeeli doona kalkaalisooyin si gaar ah loo tabobaray. Wakhtiga ilmahaagu ku qaadan doono kabsashadu waa kala duwan tahay. Waanu fahamsannahay sida ay muhiim ugu yihiin degganaanshahaaga iyo taageeradaadu bogsiga ilmahaaga, markaa waxaanu hubin doonaa inaad la kulanto ilmahaaga sida ugu dhakhsaha badan.

**Joogitaanka cusbitaalka**

Haddii ilmahaaga la muddeeyey inuu joogo cusbitaalka kadib qalliinka, waxaanu ku boorinaa qof wayn inuu soo jeedo habeenkii inta joogitaanku jiro oo dhan. Nasiib darro, Swedish ma siiso daryeelka ilmaha carruurta aan ahayn bukaanada wakhtigaas jira. Walaaluhu waxa dhici karta inayna joogin habeenkii oo dhan qolka ilmaha ee cusbitaalka. Saacadaha booqashada bukaanku waa 5 g.h. ilaa 9 g.d. Walaaluhu waxa dhici karta inay soo booqdaan saacadahaan; carruurta ka yar 12 jir waa inay la joogaan qof wayn.

**Qorshaynta ku laabashada guriga**

Wax ka waydii xafiiska dhakhtarkaaga qalliinka daryeelka ilmahaaga ee guriga kadib qalliinka. Maalinta ilmahaaga la muddeeyo inuu guriga aado (ha noqoto maalinta qalliinka ama kadib joogitaanka bukaan-jiiifka), adiga ama qof wayn oo loo oggolaaday **waa** inuu joogaa si aad u gaysaan ilmaha guriga. (Qalliin waa la baajin haddii ilmuhu aanu lahayn qof wayn oo la socda maalinta qalliinka.) Carruurta waxa dhici karta **inayna** baabuur wadin iyagu ama guriga bas u raacin. Waxay taksi la raaci karaan qof wayn oo weheliya. Bukaanada oo dhan, iyada oon la eegin da'da, waa inay wadaan qof ilaa habeenka koowaad guriga kadib qalliinka ama joogitaanka bukaan-jiiifka.

## Khabiirrada nolosha ilmaha

Marka Swedish la joogo, Waanu fahamsannahay cabsida iyo jaahwareerka ilmuhu ka qabi karo joogitaanka cusbitaalka. Taasi waa sababta khabiirrada nolosha ilmuhu ay uga yihiin qayb muhiim ah kooxdayada xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka carruurta. Khabiirrada nolosha ilmaha Swedish waxay ka caawiyaan carruurta iyo qoysaskooda inay ka qaajib noqdaan dhibaatooyinka niyadeed iyo koboceed ee joogitaanka cusbitaal.

Iyaga oo xisaabta ku darsanaya qoyska ilme kasta, dhaqanka iyo marxaladda koboca, khabiirrada nolosha ilmuhu:

- Waxay isticmaalaan ciyaar iyo waxbarasho koboc ahaan habboon si ay carruurta ugu diyaariyaan qalliinka, hab-raacyada, xanuunka iyo daawaynaha
- Ka shaqeeyaan dhiirgalinta arrimaha niyadda, bulsheed iyo korriinka koboceed inta lagu jiro booqashada cusbitaalka.
- Waxay isticmaali baris qalliinka kahor ah ama ciyaar caafimaad qalab ahaan si loo xalliyo cabsida iyo fahamka khaldan ee cusbitaalka kusaabsan.
- Waxay siiyaan waayoaragnimo taageero oo togan carruurta iyo qoysaska oo ay ku jiraan fursado ciyaar, madadaalo, barasho iyo is-muujin



### U diyaarinta ilmahaaga booqasho uu ku tago

Ogaanshaha waxa aad filayso marka aad booqato cusbitaalka waxay kaa caawin karaan tagsiinta cabsiyo iyo tabashooyin guud oo badan. Dadaal lagu taageerayo carruurta iyo qoysaskooda inta qalliinka ka socdo Swedish, Barnaamijka Nolosha Ilmaha (Child Life Program) ayaa siiya booqashooyin qalliinka kahor ah si uu ugu diyaariyo carruurta iyo daryeelayaasha qalliinka la muddeeyey ee socda. Waxa jir kalfadhiyo qof-calaa-qof ah kuwaasi oo ay ku jiraan waxbarasho da' ahaan habboon iyo booqasho qalliinka kahor ah, oo lagu tago meelaha qalliinka iyo qalliinka kadib/qolalka bukaanka ee cusbitaalka. Arkidda aragyadda iyo maqalka codadka ee ilmahaagu la kulmi doono maalinta qalliinka waxay noqon kartaa qaab kalsooni galin inuu wax ka barto cusbitaalka. Booqashooyinku waa madadaalo, isdhexgal oo ay ku sargo'an yihiin baahiyaha bulsheed iyo niyadeed ee ilmahaaga iyo qoyska.

***Haddii aad qabto su'aalo ama aad jeclaan lahayd inaad qabsato booqasho qalliinka kahor ah, fadlan wac kooxda nolosha ilmaha 206-386-6283.***

### Himilada

Xirfadlayaasha nolosha ilmaha Swedish waxay ku dadaalaan inay yareeyaan raadka dhacdo nololeed oo cadaadis badan ama jug ah iyo xaaladaha saameeya koboca, caafimaadka iyo fayyo-qabka dhallaanka, carruurta, dhallinta iyo qoysaska. Khabiirrada nolosha ilmuhu waxay ku dadaalaan qiimaha ciyaarta qalab bogsiin ahaan inta ay wadaan inay xoojiyaan korriinka iyo koboca caadiga ah ee dhallaanka, carruurta iyo dhallinta iyaga oo adeegsanaya qiimayn, farogalin, kahortag, u-doodis iyo waxbarasho.

## Daryeelka suuxinta

**Suuxinta waxa loo baahan doonaa inta lagu jiro qalliinka si loogu ilaaliyo ilmahaagu inaanu dareen la'aan iyo bilaa xanuun ahaado.**

### **Waa maxay doorka dhakhtarka suuxinta carruurta?**

Dhakhtarka suuxintu waa dhakhtar si gaar ah loo tabobaray kaasi oo u abuura bey'ad badbaado ilmahaaga si dhakhtarka qalliinku u qudan karo hawsha qalliinka. Dhakhtarka suuxinta wuxuu siiyaa daawada suuxinta wuxuuna la socdaa xaaladda caafimaad ee ilmahaaga si joogto ah. Suuxintu waxay ka kooban tahay saddex marxaladood: seexasho, hurud iyo baraarug.

### **Ayuu noqon doonaa dhakhtarka suuxinta ilmahaagu?**

Ilmahaaga waxa suuxin doona dhakhtar suuxin oo lagu tabobaray suuxinta carruurta. Dhakhtarka suuxinta ilmahaaga waxa la sii diyaarin habeenka qalliinka ka horreeya. Si aad u codsato dhakhtarka suuxinta oo khaas ah, wac 206-215-3656.

### **Goorma ayaan la kulmi doona dhakhtarka suuxinta?**

Maalinta qalliinka ayaad la kulmi doontaa dhakhtarka suuxinta kaasi oo ku waydiin doona taariikhda caafimaad ee ilmahaaga kaalana hadli doona qorshaha suuxinta. Waxa dhici karta inaad la hadasho dhakhtar suuxin kahor wakhtigaan adiga oo wacaya 206-215-3656.

Kadib waxa lagu waydiisan inaad saxiixdo foom oggolaansho suuxinta oo khaas ah oo aad ku qirayso la xaajoodkaaga dhakhtarka suuxinta iyo fahamkaaga iyo aqabalaadda maaraynta suuxinta ee lagu heshiiyey qalliinka ilmahaaga.

### **Sidee suuxinta loo siin doonaa?**

Waxa jira farsamooyin kala duwan, oo ay kujirto ka siinta daawo xididka (arooraha) ama isticmaalka weji-gashi oo loogu talagalay neefsiga maaddo suuxiye ah. Dhakhtarka suuxintu wuxuu dooran doonaa farsamada ugu badbaado badan ilmahaaga isaga oo eegaya da'da ilmaha, shakhsiyadda, waayo-aragnimo hore ee suuxinta iyo xaalado caafimaad oo gaar ah.

### **Ilmahaygu ma heli doonaa daawo-horraad?**

Dhakhtarka suuxintu waxa dhici karta inuu doorto in la siiyo ilmahaaga daawo-horraad (daawo ka horraysa qalliinka). Hase yeeshee, degganaanta inuu waalidku joogo marka ilmaha suuxinta la gaynayo waxay u caawimo badnaan kartaa sida daawada.

### **Ma la joogi karaa ilmahaaga marka suuxinta la gaynayo?**

Carruur badan oo u dhexeeya 1 iyo 8 jir waxa la suuxin karaa iyada oo hal waalid meesha joogo. Sababo badbaado awgood, hase yeeshee, haddii ilmuhu uu leeyahay dhibaatooyin caafimaad oo halis ah, uu yeelanayo qalliin gurmada ah ama uu kayar yahay 1 sano jir, waalidiintu **joogi** maayaan. Inta badan carruurta waawayn si fiican ayey u tacaamulaan iyada aanu waalidku joogin.

Inta qorshaha suuxinta ilmahaaga uu go'aaminayo dhakhtarka suuxintu, wixii doorbido ah ee adiga ama ilmahaagu aad leedihiin waxa la xallin doonaa maalinta qalliinka. Fadlan ogow in siinta suuxintu tahay shaqo muhiim ah. Badbaadada ilmahaagu had iyo jeer waa shaqada koowaad ee dhakhtarka suuxinta. Haddii aad joogto marka ilmahaaga la suuxinayo, waxa lagu gayn doonaa meesha sugista isla marka uu ilmahaagu suuxo.

### **Ma la ii oggol yahay qolka kabsashada marka ilmahaagu soo tooso?**

Marka ilmahaagu soo jeedo ee caafimaad ahaana deggan yahay, hal waalid ayaa loo oggolaan doonaa qaybta daryeelka suuxinta kadib (PACU). Kadib marka ilmahaaga loo raro qaybta kabsashada labaad ee uuna u diyaargarooobayo inuu guriga aado, labada waalidba waa joogi karaan. Walaalaha looma oggola qolalka kabsashada.

### **Sidee daawada xanuunka loo siiyaa?**

Daawada xanuunka sida badan xididka ayaa laga siiyaa. Haddii loo baahdo, ilmahaaga waxa dhici karta in la siiyo daawada afka oo uu guriga u qaato.

## FOOMKA OGGOLAANSHAHA WAALIDKA EE WAAXDA SUUXINTA SWEDISH MEDICAL CENTER

Barashada cilmiga suuxintu waa takhasuska daawada. Suuxiyahaagu waxa weeye dhakhtar loo tababaray inuu ku siiyo daryeelka suuxitaanka waqtiga daawada, qalniinka, ama nidaamka ilmo ka dhalinta. Daryeelkaaga suuxinta waxaa bixin doona hal suuxiye and suuxiyayaal badan kuwaas oo xubin ka ah Waaxda Suuxinta Swedish. Foomkan Oggolaanshaha Bukaanka wuxuu dhammaystirayaa Oggolaanshaha Qalniinka ama Nidaamyada Kale ee Foomka Baadhitaanka Daawaynta bukaanka.

Macluumaadka soo socda waxaa weeye faahfaahin ku saabsan suuxinta ama suuxin si loo isticmaalo oo loo qoro khataro suurtoqala inay dhacaan. Macluumaadkan wuxuu si kalsooni ku jirto kuugu suurtoqalinayaa inaad fahanto nidaamka suuxinta oo kuu oggalaado inaad waydiiso su' aalo suuxiyahaaga. Liiskan maaha inuu ku cabsi galiyo ama uu ka niyad jabiyo inaad nidaam yeelato, laakiin wuxuu kugu wargalinayaa in dhammaan nidaamyada caafimaadka oo dhammi ay leeyihiin khatar, oo ay marmarna dhacdo. Khataraha iyo dhibaatooyinka qaarkood ayaa laga yaabaa inay ku jiraan laakiin uun aan ku xadidnayn:

**Suuxinta Guud:** Yalaalugo, xasaasiyad/cilad dawo daran, cuno xanuun, xabeeb, dhaawac soo gaadha dabnaha/ilkaha/doobta, marinada hawada sanku iyo afka, xanuun, oof, margasho, dhaawac dareen wade, dhaawac isha, dhaawac ku yimaada halboowlayaasha ama xididada, ku baraarugid suuxdin, suuxitaan, curyaamid, faalij, dhaawac wadnaha/sanbabada /maskaxda soo gaadha, iyo dhimasho.

**Suuxinta Laf dhabarta** (xangulada ama laf dhabarta): Dhabar xanuun, madax xanuun, isbadal cadaadis dhiig, isbadalada, hoos u dhac xangulo ama laf dhabarta oo shaqaysa una baahata suuxin guud, dhiigis, cilad daawo, dhib ku timaada neefsashada, xanuun, dhaawac dareen, qalayl, suuxdin.

**Suuxinta Qayb ahaan:** Xanuun yar, ama xanuun, cilad xaasiyad, hoos u dhac ku timaada in qayb ay xayirto shaqada, dhiigis, xanuun, dhaawac dareen, dhaawac ku yimaada halboowlayaasha ama xididada, kabuubyoosho hadhaaya ama tamar daro, xanuun neefsasho, suuxdin, laf dhabar, ama xangulada oo xidhanta, madax xanuun, faalij, dhaawac soo gaadha wadnaha/sanbabada/maskaxda, dhimasho, iyo baahi suuxdin guud.

**Dhuunta "Transesophageal Echocardiography":** Cuno xanuun, dhaawac ku yimaada dabnaha, ilkaha, afka, cunaha, hunguriga, ama caloosha, xabeebasho, liqista oo kugu adkaata, liqista oo ku dhibto, margasho, iyo xanuun.

Waxaan fahmayaa in suuxdin qaadashada qalniin kasta ama nidaamyada ku lugta leh khatar, oo balamo iyo damaanad qaadis aan la samayn karin la xidhiidha jawaabtaada la xidhiidha wakiilada suuxinta, daawooyinka kale, ama nidaamyada la xidhiidha daryeelka suuxintayda. Dhammaan nidaamyada ayaa laga yaabaa inay noqdaan khataro qarsoon.

Waxaan fahansanahay in nidaamka gaarka ah ee baadhitaan bukaan korjoogis laga yaabo in loo baahdo, sida xididada halbawlayaasha, xididada dhexe, ama dhuunta "Transesophageal Echocardiography". Waqtigayga nidaamka, xaaladayda jidheed ayaa laga yaaba inay isbadasho, oo sidaas daraadeedna nooca suuxinta ee/ama kormeeris laga yaabo inay isbadasho. Isbadal kasta oo ku yimaada qorshahayga suuxinta waxaa loo samayn doonaa badbaadayda oo u noqon doonta walaac koowaad ee suuxiyahayga.

Waxaan cadaynayaa inaan ku waraliyey suuxiyahayga iyo daryeel caafimaad bixiyayasha kale ee dhammaan daawooyinka oo dhan, ooy ku jiraan warqada daawo dhakhtar qoray, daawooyinka farmasiyada caadiga ah laga iibsado, kala doorashooyinka daawaymaha iyo dhammaystirkooda, iyo isticmaalka maandooriyaasha maararowga iyo khamarada kale. Sidoo kale waxaan cadaynayaa inaan ku wargaliyey dhakhtarkayga dhammaan xasaasiyadahayga layaqaan oo dhan, macluumaadkaygi daawooyinka, iyo sidoo kale dhibaatooyinka la xidhiidha mid kastoo ka mida suuxitaanadaydii hore. Waxaan fahansanahay in Swedish ay tahay barista fududaynta, oo dadka degan iyo saaxiibaduba laga yaabao in ay ku lug yeeshaan daryeelka suuxitaankayga ee sida tooska ah u hoos imanaysa kormeerka suuxiyahayga. Sidoo kale gaar ahaan waxaan diidi karaa inaan u oggalaado iyaga inay ka qaybqaataan daryeelkayga. ILAMAA aan si madmadow ku jirin ay ugu cadaato dhakhtarkayga qalniinka iyo suuxiyahayga oo aan jeclaan lahaa in DNR kaygu si uu u soo shaqeey, waxaan fahansanahay oggolaanshaha suuxinta, sidoo kale waxaan oggolahay dib u dhigistii kasta ee muddada kooban "naqas siinta" amarada ila iyo inta aan si buuxda uga soo loo ladnaanayo waxyeelooyinka suuxinta.

Waxaan fahansanahay in la igu wargaliyey kala doorashooyinka suuxintayda, sidoo kale ay ka mid yihiin khataraha iyo faa'idooyinka ay leeyihiin kala doorashooyinka kala duwan. Waan aqbalay qorshaha suuxinta, uu ka mid yahay qaabka maamul iyo kormeerista la igala hadlay. Waxaan fahansanahay inaan hore u soo maray fursad ama aan fursad u yeelan doono inaan ku waydiiyo su'aalaha oo aana ka hadlo qorshaha suuxintayda ilaa iyo inta aan ku qancayo jawaabaha iyo macluumaadka la bixiyey. Waxaan fahansanahay in laga yaabao inaan ka noqdo oggolaanshahan waqti kasta kahor intaan suuxinta la bilaabin.

Saxeexa Bukaanka ama Wakiilka Bukaanka \_\_\_\_\_ Taariikh \_\_\_\_\_ Waqtiga \_\_\_\_\_

Magaca Bukaanka Qoraal/Wakiilka \_\_\_\_\_

Saxiixa Suuxiyaha \_\_\_\_\_ Taariikh \_\_\_\_\_ Waqtiga \_\_\_\_\_

Magaca Suuxiyaha Ku Qoran \_\_\_\_\_

PATIENT LABEL



**SWEDISH**

SEATTLE, WASHINGTON

Form 76248-SOMALI Nonstock Rev. 9/09 CC

# Waxyaalaha ay tahay in la ogaado kahor u imaanshaha cusbitaalka joogitaan

## Booqdayaasha muddada joogitaankaaga

Bukaanadu waa waxa noogu muhiimsan Swedish. Waanu ognahay inay caawimo leedahay in qoyska iyo saaxiibadu ku soo booqdaan ilmahaaga cusbitaalka. Hase yeeshee, shaqaaluhu waxa dhici karta inay xaddidaan booqashooyinkan sababtoo ah baahida bukaanka ee daryeelka iyo nasasho ama haddii qolka lala wadaago. Fadlan kala hadal kalkaalisadaada wakhtiga ugu fiican iyo muddada booqashooyinka jirayaaan. Qoysaska iyo saaxiibada waxa loo sheegaa inay qorsheeyaan booqashooyinka si aan booqashooyinka iskugu dhicin.

## Kaadhka aqoonsiga booqdaha ee la rabo saacadaha shaqada kadib

Sababo badbaado awgood, booqdayaasha yimaada cusbitaalka kadib 9 g.d. ama kahor 5 g.h. waxa la siin kaadh kumeel gaar ah. Fadlan waydii kalkaalisada qaybta si ay uga caawiso booqdaha inuu helo kaadhka aqoonsiga. Cid kasta oon haysan kaadhka aqoonsiga kadib wakhtiga shaqada waxa su'aali doona nabad sugidda.

## Rabbaayadaha iyo xayawaanka adeega

Waanu ognahay in rabbaayaduhu ay kaqayb noqon karaan qoyska bukaanka. Hase yeeshee, arrimaha caafimaadka guud dartood, kaliya xayawaanka adeegga iyo daawaynta ayey dhici kartaa inay booqdaan.

## Haddii aad sigaarka cabto

Himiladena Swedish waxay tahay in aan hagaajino caafimaadka iyo wanaagga qof kasta oo aan u adeegno, kana mid ah bukaanka, qoysaska, martida, shaqaalaha, takhaatiirta, dadka ku shaqeeyo iskaa wax u qabso iyo dadka kale. Qeyb ka mid ah himiladaas waxay tahay in aan siino jawi ammaan ah oo caafimaad qaba. Jawi caafimaad qaba waxaa ka mid ah dhismo ka madax banaan sigaar iyo tubaako. Swedish waxaa sharaf noo ah in aan sheegno in aan ka madaxbanaan nahay sigaarka iyo tubaakada, gudaha iyo dibadda, dhamaan xeryaheena iyo dhamaan kiliinikadana bukaan socodka. Siyaasadaan waxaa ka mid ah isticmaalka sigaarka elataroonigga (e-cigarettes) ama qalab kale oo la mid ah, iyo badeecada tubaakada la calaajiyo. Inta uu joogo cusbitaalka, ilmahaaga looma oggola inuu ka baxo dhismaha si uu sigaar u cabbo. Haddii ilmahaagu uu balwad ku qabo waxsoosaarka nigotiinka, waxaanu bixinaa daawayno beddelista-nigotiin; kuwan markaaba waa la heli karaa

waxaana loo soo dallici karaa kaqayb ahaan dheefaha caymiska ilmahaaga.

Booqdayaasha doorta inay sigaar cabaan waxaa waajibba inaanay ku jirin dhisme Swedish ama geerashayada baabuurta la dhigto, oo ugu yaraan 25 fuudh ay u jiraan kadinka dhismaha laga soo galayo, daaqadaha laga baxayo, daaqadaha furmi kara, qaboojiyaha, meelaha qiiqu ka baxo ama nidaamyada kale hawo qaadashada, ee lagu sheegay sharciga gobolka.

Barnaamijka Swedish wuxuu tageeraa sidii uu u caawin lahaa inay joojiyaan sigaar cabista adiga iyo saaxibadaa, qoyskaaga ama booqdayaashaada. Haddii aad jeceshahay macluumaad ku saabsan barnaamijka, fadlan soo wac telefoon lambarka 1-800-QUIT-NOW.

## Isticmaalka qalabka korontada

Cusbitaalka dhexdiisa, isticmaalka gudaha ee taleefanka gacanta, beejarka ama laabtobka waa la xadiday. Waa inaad ugu yaraan 10 fuut ka dheeraato qalabka caafimaad. Daaradaha iyo qolalka sugitaanku waa meelaha ugu fiican ee lagu isticmaalo aaladahan.

## Iska ilalinta dhicidda

Inta aad cusbitaalka kujirto, ilmahaagu waxa dhici karta inuu halis wayn u galo dhicitaan. Tan waxa keeni karta aqoon darrida ku aaddan deegaanka, daawooyinka, nidaamyada hurdada ee beddelan ama dhuumaha, xadhdaha iyo mishiinada kuwaasi oo dhaqdhaqaaqa adkaynaya. Maadaama dhicitaanadu keeni karaan dhaawacyo cusub ama dib-u-dhac kabsashada ilmahaaga, waxaanu rabnaa inaanu samayno wax kasta si aan uga hortagno dhicitaanada. Waxaad ka caawin kartaa adigoo raacaya digniintaan:

- Ka caawi ilmahaaga fuulista iyo ka degista sariirta
- Ka caawi ilmahaaga inuu qunyar u dhaqaaqo si uu u kaco
- Ilmahaagu ha xidho kabaha aan lagu siiban
- Warbixin ka bixi daawooyinkii kasta
- Habeenkii isticmaal laydh
- Ku boori ilmahaaga inuu isticmaalo gacan-gabsiga sariirta iyo daaradaha
- Haddii ay khusayso, ka caawi ilmahaagu inuu isticmaalo qalabka cusbitaalka sida tukubaha iyo bakooraadaha



## **Kaalmada isgaadhsiinta**

Swedish wuxuu bixin karaa tarjumaadda hadalka, tarjumaadda luuqadda calaamadaha, aaladaha wax caawiya, agab tarjuman iyo mid far waawayn ku qoran si bilaa lacag marka la codsado. Haddii adiga, ama ilmahaaga, booqdayaashaada ama qofka ku taageerayaa uu qabo arag la'aan, hadal iyo/ama maqal la'aan, ama haddii Ingiriisidu ayna ahayn luuqaddaada koowaad una baahan tahay taageero isgaadhsiinta, fadlan noo sheeg.

## **Bixinta daawooyinka guri ku qaadashada**

Marka ilmahaaga laga saaro Swedish, dhakhtarkaagu waxa dhici karta inuu amro ha lama kabadan oo daawo inuu ilmahaagu guriga ku qaato. Macluumaadka soo socdaa waxay kaa caawin doonaan inaad sii qorshayso suurogalnimadan:

- Fadlan soo qaado lacag cad ama kaadhka dhibitka ama kiridhitka si aad iskaga bixiso lacagta daawooyinka guriga u qaadnayso.

- Waxa dhici karta inaad doorato in daawada saarista ilmahaaga uu kuugu buuxiyo mid kamid ah farmasiyada Swedish xeradayada (Cherry Hill, Edmonds, First Hill, Issaquah ama Orthopedic Institute) ama farmasi dibadda ah.
- Waydii ilmahaaga ama kalkaalisada nuqulka warqadda saxeexan ee daawada ilmahaaga inaad u qaadato farmasiigaaga. Nuqulka warqadda had iyo jeer waa la rabaa, farmasi kasta oo aad doorato.
- Fadlan u diyaarsanaw inaad bixiso lacagta daawada ilmahaaga marka aad qaadnayso. Qaybtaada lacagtu waxay ku xidhan tahay daawada ilmahaaga loo qoro (oo ay kujirto caymiska gaarka loo leeyahay, Medicare, Medicaid, iyo sheegashooyinka Shaqaalaha iyo Warshadaha). Haddii ilmahaagu leeyahay caymis daawo, fadlan hayso kaadhka caymiska daawada ee jira wakhtiga qabashada si aan u hubino inaanu hayno macluumaadka biilka ee saxda ah.

# 10 talo daryeel caafimaad oo badbaado badan

## **Waxa aad samayn karto si aad u noqoto wehel firfircoon daryeelka caafimaadkaaga.**

Daryeel caafimaad oo fiican wuxuu ku yimaadaa iskaashi dhexmara adiga iyo bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga. Waa kuwan talooyin kusaabsan sida aad ula shaqayn karto bixiyayaashaada si aad u hesho daryeelka caafimaad ee ugu fiican.

### **1. Kaqaybqaado daryeelka caafimaadkaaga.**

- Uga sheekee bixiye kasta daryeelka caafimaad ee aad qaadatay iyo cidada ku siisay.
- U sheeg wixii daawayno kale jira ee aad isku dayday ee aanu dhakhtar kuu qorin, sida daawaynaha dhirta, daawooyinka guriga ama irbado ku taagtaagga.
- Uga sheekee bixiyahaaga wixii baahi dhaqan ama ruux ee aad ay dhici karto inaad leedahay.
- Si aad u hubiso inaad fahamtay tilmaamaha daryeelka caafimaad, ugu celi xubin qoys ama saaxiib.
- U sheeg bixiye haddii aanad hubin wax kamid ah daryeelkaaga. Haddii aad u malaynayso inuu jiro wax ay dhici karto inaanu badbaado lahayn, u sheeg bixiyahaaga isla markaas.

### **2. Waydii su'aalo, waydii su'aalo, waydii su'aalo.**

- Marka aad dooranayso bixiye daryeel caafimaad, dooro mid ay sahlan tahay inaad kala hadasho daryeelka caafimaadkaaga.
- Waydii bixiyahaaga goorta iyo sida aad u heli doonto natiijooyinka baadhista ama daawaynta. Marka aad hesho natiijooyinka, hubso inaad garanayso waxa natiijooyinku kaaga dhigan yihiin.
- Bixiyahaagu ha kuu sharxo doorashooyinkaaga daawaynta, wixii haliso daawaynta ah iyo sida daawayntu kuu caawin karto.
- Raadso aragti labaad haddii aanad hubin daawaynta aad dooranayso.
- Baro isbeddellada aad u baahan tahay inaad samayso si ay kaaga caawiyaan inaad ka soo rayso.

#### **Talooyin dheeraad ah:**

- Ka sii qaado go'aano daryeelka caafimaadkaaga adiga oo dhammaystiraya Dardaaranka:
  - Foomka u Dhaafista Ammuurahaaga Cid kale kaasi oo kuu oggolaanaya inaad doorato cidada aad rabto inay kuu hadasho haddii aanad awoodayn.
  - Foomka Dardaaranka Daryeelka Caafimaad oo u sheegaya bixiyahaaga goorta ama haddii ay tahay in lagu siiyo daawayn si aad u sii noolaato.

- Caawimo dheeraad ah dardaaranka, waydii:
  - Bixiyahaaga
  - Kalkaalisadaada muddada ballanta rugta oggolaanshaha kahor

### **3. Soo kaxayso xubin qoys ama saaxiib si uu kuugu wehelyeelo daryeelka.**

- Dooro cid kuu hadasha kaana caawisa inay wax kuu meelmaraan.
- Tus wehelkaaga daryeelka halka laga helo diiwaanadaada caafimaad guriga. U sheeg daawooyinka aad qaadato iyo halka ay yaalaan.
- Qorshee wehelkaaga daryeelku inuu kula joogo inta aad ku jirto baadhitaanada, daawaynaha iyo cusbitaalka.
- Waa sax wehelkaaga daryeelku inuu su'aalo ku waydiiyo oo qoraal samaysto.

### **4. Ka doon bixiye kastaa inuu ogaado cidada aad tahay kahor intaanu ku waydiin.**

- Waydii bixiyayaasha inay hubiyaan laba foom oo aqoonsi markasta oo ay ku daryeelayaan.
- Haddii lagu siiyo aqoonsiga gacanta lagu xidho, hubso inuu magacaagu ku qoran yahay iyo in magacaaga si sax loo qoray.
- Sidoo kale, ka raadi kaadhka magaca dhammaan bixiyayaasha ku daryeelaya.

### **5. La wadaag dhammaan daawooyinka aad qaadato bixiyayaashaada.**

- Ku dar dhammaan daawooyinka, fiitamiinada, dhirta daawada ah iyo dheeraadyada liiska.
- Soo qaado liiska booqasho kasta.
- U sheeg bixiyahaaga xasaasiyadahaaga.
- U sheeg bixiyahaaga haddii aad ku yeelatay falgal xun wax daawooyinka ah.

## 6. Wax ka ogow daawooyinkaaga.

- Waydii bixiyahaaga waxa daawo cusub loogu talagalay iyo sida ay wax u tari doonto.
- Hayso magaca shirkadaha iyo magacyada kale ee daawada lagu qoro.
- Ogow sida loo qaato daawada iyo muddada la qaadanayo.
- Waydii farmasiilaha macluumaad qoran oo kusaabsan waxa la filan karo marka daawada aad qaadato.

## 7. Kahortag infakshanka.

- Isticmaalka xabka gacanta ee isbiirtada leh ama dhaq gacmahaaga. Nadiifinta gacantu waa waxa ugu muhiimsan ee aad samayn karto si aad uga dhawrsato inaad bukooto.
- Waydii cid kasta oo ku daryeesha, “Ma isticmaashay xabka gacmaha ee isbiirtada leh ama dhaqday gacmahaaga?”
- U sheeg qoyska iyo saaxiibada inayna ku soo booqan haddii ay qabaan duri, hargab ama qufac.

## 8. U diyaargarow daawaynaha iyo qalliinada.

- Kahor daawayntaada ama qalliinkaaga, ogow daawooyinka aad qaadanayso ama kuwa aanad qaadanayn, waxa aad cuni ama cabbi karto iyo waxa aanad cuni ama cabbi karin, iyo waxa aad xidhanayso ama aanad xidhanayn.
- Hubso in adiga iyo bixiyayaashaadu aad isku wada raacdeen waxa la samayn doono inta daawayntu ama qalliinku socdo.
- Ka caawi bixiyahaaga inuu helo oo calaamadiyo qaybta jidhkaaga ee la qali doono.
- Hubso in qaybta jidhkaaga ee la qalayo oo kaliya la calaamadiyo. Waxay keeni kartaa wareer haddii meelo kale la calaamadiyo.

## 9. Waydii bixiyahaaga inuu sharxo waxa aad u baahan tahay inaad samayso si aad naftaada u daryeesho guriga.

- Raadi marka aad bilaabi karto hawlahaaga caadiga ah markale.
- Hel lambarrada taleefanada cidda la waydiinayo su'aalaha.
- Raadi goorta iyo goobta ballantaada xigta aad ku yeelan doonto.
- Xubin qoys ama saaxiib ha dhagayso tilmaamaha.

## 10. Wax ka baro daryeelka caafimaadkaaga iyo daawayntaada.

- Hel macluumaadka u badan ee aad karto ee kusaabsan daryeelka caafimaadkaaga iyo daawayntaada.
- Booqo Maktabadeena Caafimaadka ee Onlaynka ah [www.swedish.org/healthlibrary](http://www.swedish.org/healthlibrary). Maktabada onlaynka ah waa ka buuxa xaashiyaha xaqiiqda hab-raaca iyo qalliinka iyo sidoo kale macluumaad kusaabsan ikhtiyaaro xaalado, daawooyin iyo daawayno badan.



HADDII AAD QABTO SU'AALO KUSAABSAN QAYB UUN KAMID AH DARYEELKAAGA, WAA SAX INAAD WAYDIISO.

# Su'aalaha U Badan Weydiin

(su'aalaha badanka la is-waydiyo)

## ee kusaabsan "Infakshanada Barta la Qalay"

### Waa maxay Infakshanada Barta la Qalay (SSI)?

Infakshanada barta la qalay waa infakshan ku dhaca kadib qalliinka qaybta jidhka ee qalliinka lagu sameeyey. Bukaanaada intooda badan ee qalliinka galay ma yeeshaan infakshan. Hase yeeshee, infakshanka waxa yeesha qiyaastii 1 ilaa 3 marka la eego -100kii bukaan ee la qalo.

Qaar kamid ah astaamaha guud ee infakshanada barta la qalay waa:

- Casaan iyo xanuun agagaarka meesha lagaa qalay
- Dheecaan cawlan oo ka soo baxa meesha lagaa qalay
- Xummad

### Infakshanada barta la qalay ma la daawayn karaa?

Haa. Intooda badan infakshanada barta la qalay waxa lagu daawayn karaa antibayootigis. Antibayootigiska lagu siiyo waxay ku xidhan tahay bakteeriyada (jeermiska) keenaya infakshanka. Mararka qaar qaba infakshanada barta la qalay sidoo kale waxay u baahan yihiin qalliin kale si loo daaweeyo infakshanka.

### Waa maxay qaar kamid ah waxyaalaha cusbitaaladu samaynayaan si ay uga hortagaan infakshanada barta la qalay?

Si looga hortago infakshanada barta la qalay, dhakhaatiirta, kalkaalisooiyinka, iyo bixiyayaasha daryeelka caafimaad ee kale:

- Waxay ku nadiifiyaan gacmahooga ilaa suxulka la gaadhayo kahortage jeermis kahor qalliinka.
- Waxay ku nadiifiyaan gacmahooga saabuun iyo biyo ama masaxaad gacmeed isbiirto leh kahor iyo kadib daryeelidda bukaan kasta.
- Waxa dhici karta inay kaa xiiraan timahaaga in ka mid ah kahor qalliinka iyaga oo isticmaalaya timo-xiire koronto ku shaqeeya haddii timuhu isku meel ku yaalaan halka hawsha laga fulinayo. Waa inayna gadhka kaaga xiirin mikiinad.
- Waxay xidhaan koofiyado gaar ah, weji-gashiyo, toobab, iyo gacmo-gashiyo inta qalliinka socdo si ay ugu ilaaliyaan barta qalliinka nadiif.
- Waxay ku siin antibayootigis kahor intaan qalliinku bilaabmin. Xaaladaha intooda badan, waa inaad ku hesho antibayootigis 60 daqiiqo gudahood kahor qalliinku intaanu bilaabmin antibayootigiskana waa in la joojiyo 24 saacadood gudahood kadib qalliinka.
- Ku nadiifiyaan maqaarka barta lagaa qalayo saabuun gaar ah oo disha jeermiska.

### Maxaan samayn karaa si aan gacan uga gaysto kahortagga infakshanada barta la qalay?

Kahor qalliinkaaga:

- U sheeg dhakhtarkaaga dhibaatooyinka caafimaad ee kale ee aad yeelan karto. Dhibaatooyinka caafimaad sida xasaasiyado, sonkorow, iyo cayil waxay saamayn karaa qalliinkaaga iyo daawayntaada.

- Jooji sigaarka. Bukaanaada sigaarka cabbaa waxay qaadaan infakshano badan. Kala hadal dhakhtarkaaga sida aad u joojin karto kahor qalliinkaaga.
- Gadhka ha ku xiidhan meel u dhaw halka qalliinka aad ku galayso. Ku xiirshada mikiinad waxay cuncun ku keeni kartaa maqaarkaaga waxayna sahli doontaa inaad infakshan yeelo.

### Wakhtiga qalliinkaaga:

- Dhawaaq haddii qofi isku dayo inuu kuugu xiiro mikiinad kahor qalliinka. Waydii sababta aad ugu baahan tahay in lagu xiiro oo la hadal dhakhtarkaaga qalliinka haddii aad qabto wax tabasho ah.
- Waydii haddii aad heli doonto antibayootigis kahor qalliinka.

### Kadib qalliinka:

- Hubso in bixiyayaashaada daryeelka caafimaad ku nadiifiyaan gacmahooga kahor intayna ku eegin, saabuun iyo biyo ama masaxaad gacmeed isbiirto leh.

Haddii aanad arag bixiyayaashaada oo nadiifinaya gacmahooga, fadlan u sheeg inay sidaas yeelaan.

- Qoyska iyo saaxiibada ku soo booqanayaa waa inayna taaban dhaawaca ama maryaha barta qalliinka.
- Qoyska iyo saaxiibadu waa inay ku nadiifiyaan gacmahooga saabuun iyo biyo ama masaxaad gacmeed isbiirto leh kahor iyo kadib booqashadooda. Haddii aanad arag iyaga oo nadiifinaya gacmahooga, u sheeg inay gacmahooga nadiifiyaan.

### Maxaan u baahanahay inaan sameeyo marka aan guriga gaadho ee aan cusbitaalka ka imi?

- Kahor aadista guriga, dhakhtarkaaga ama kalkaalisadu waa inuu kuu sharxo wax kasta oo aad u baahan tahay oo kusaabsan daryeelka boogta. Hubi inaad fahamtay sida loo daryeelo boogtaada kahor intaanad ka tagin cusbitaalka.
- Had iyo jeer nadiifi gacmahaaga kahor iyo kadib daryeelista boogtaada.
- Kahor intaanad guriga aadin, hubso inaad garanayso cidda aad la xidhiidhayso haddii aad qabto su'aalo ama dhibaatooyin kadib marka aad guriga tagto.
- Haddii aad yeelado astaamo infakshan, sida casaan iyo xanuun barta qalliinka, dheecaan, ama xummad, wac dhakhtarkaaga isla markaaba.

Haddii aad qabto su'aalo dheeraad ah, fadlan waydii dhakhtarkaaga ama kalkaalisada.

Waxa wada kafaalo qaaday:



Qoraalo

## Qoraalo

# Jihooyinka iyo baarkinada

## Cherry Hill

500 17th Ave.  
Seattle, WA 98122

**Ka imanaya koonfur:** U raac I-5 waqooyi ilaa bixitaanka James Street Exit (164). Midig u leexo (bari) James Street. James wuxu isu beddeli Cherry Street. Midig u leexo (koonfur) ee 18th Avenue. Midig ugu leexo Jefferson (galbeed). Midig u gal albaabka weyn (waqooyi).

**Ka imanaya waqooyi:** U qaado I-5 koonfur ilaa bixitaanka James Street Exit (165A). Bidix u leexo (bari) James Street. James wuxu isu beddeli Cherry Street. Midig u leexo (koonfur) ee 18th Avenue. Midig ugu leexo Jefferson (galbeed). Midig u gal albaabka weyn (waqooyi).

## Baarkinka

Baarkinka muddada gaaban ayaa laga heli karaa geerashka Plaza Garage. Ka gal dhinaca jidka baaburta ee weyn. Baarkinka muddada dheer ayaa laga heli karaa geerashka 16th Avenue Garage, ee 16th Avenue. Dhanka jidka baaburta ee weyn ee cisbitaalka, midig uga leexo Jefferson (galbeed). Midig uga leexo 16th (waqooyi). Albaabka geerashka wuxu ku yaal sakadda bidixda ku taal. Baarkinka shaqalaha leh ayaa laga heli karaa alaabka weyn.

## Oggolaanshaha Hore iyo Qalliinka

Diiwaangalinta oggolaanshaha hore iyo qalliinka waxa laga helaa miiska diiwaangalinta ee soodhawaynta wayn.

## First Hill

**Isbitaalka Weyn**  
747 Broadway  
Seattle, WA 98122

**Orthopedic Institute**  
601 Broadway  
Seattle, WA 98122

**Ka imanaya waqooyi:** U qaado I-5 koonfur ilaa bixitaanka James Street Exit (165A). Bidix (bari) uu leexo James.

**Ka imanaya koonfur:** U raac I-5 waqooyi ila James Street Exit (No.164A). Midig (bari) uu leexo James.

Soco 6 dhisme ilaa kala goyska James iyo Broadway. Bidix (Waqooyi) uu leexo Broadway. Irridda cusbitaalka wayn waxay ku taal Broadway, 1.5 dhisme ayay bidix ka xigta. Irridda Swedish Orthopedic Institute waxay ku taal Cherry Street, hal dhisme ayuu bidix ka xigta.

## Baarkinka

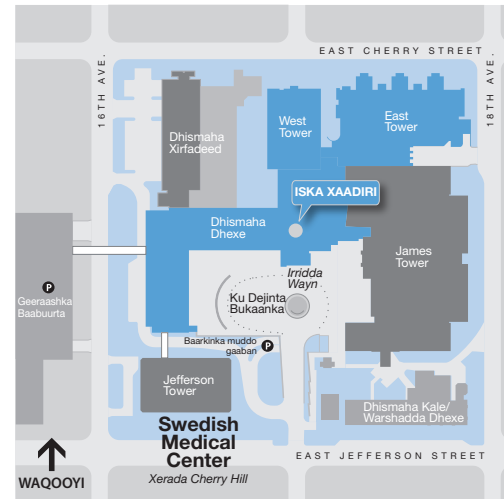
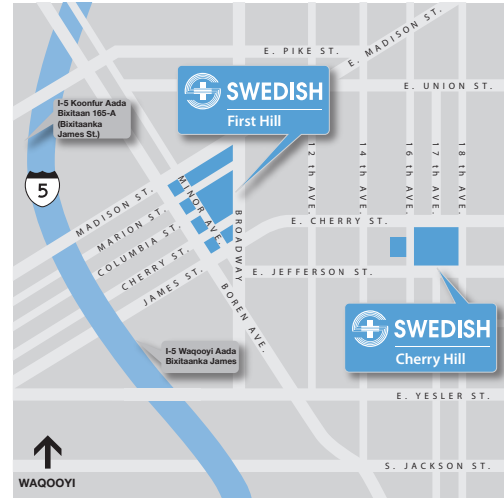
Cusbitaalka wayn, bidix ugu leexo goolada irridda hore oo raac tilmaamaha geerashka aada. Orthopedic Institute marka la eego, bidix ugu leexo Cherry Street; irridda geerashku waxay kaa xigi bidixda.

## Oggolaanshaha kahor

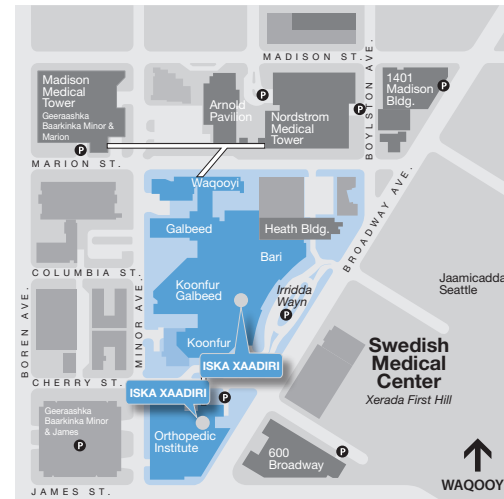
Isdiwaangali oggolaanshaha kahor (ka wayn iyo ka lafaha) wuxuu ku yaala cusbitaalka wayn miiska diiwaangalinta ee soodhawaynta dabaqa koowaad.

## Qalliinka

Isdiwaangalinta qalliinka cusbitaalka wayn wuxuu ku yaala miiska diiwaangalinta ee soodhawaynta dabaqa koowaad. Isdiwaangalinta qalliinka Orthopedic Institute wuxuu ku yaalaa dabaqa labaad ee Orthopedic Institute.



XERADA CHERRY HILL



XERADA FIRST HILL

## Ballard

5300 Tallman Ave. NW  
Seattle, WA 98107

**Ka imanaya waqooyi:** U qaado I-5 dhanka koonfur ilaa 85th Street Exit (No. 172). U leexo midig (waqooyi) oo raac 85th. Soco 30 dhisme ilaa kala goyska 85th iyo 15th Avenue NW. U leexo bidix (koonfur) oo raac 15th Avenue NW. Soco 16 dhisme ilaa kala goyska 15th iyo Market Street. U leexo midig (waqooyi) oo raac Market. Soco saddex dhisme oo bidix ugu leexo (koonfur) Tallman Avenue NW. U soo gal midig geereshka.

**Ka imanaya koonfur:** U qaado I-5 dhanka waqooyi ilaa 45th Street Exit (No. 169). U leexo bidix oo raac 45th Street. Ogow: Jidka 45th Street wuxuu noqon 46th Street hadana wuxuu noqon Market Street. Ku soco waqooyi Market ilaa 17 dhisme ilaa kala goyska Market iyo 15th Avenue NW. Ka gudub 15th. Soco saddex dhisme oo bidix ugu leexo (koonfur) Tallman Avenue NW. U soo gal midig geereshka.

## Oggolaanshaha hore iyo qalliinka

Isdiwaangalinta oggolaanshaha hore iyo qalliinka waxay ku yaalaan dabaqa saddexaad ee cusbitaalka dhinaca koonfureed.

## Issaquah

751 NE Blakely Drive  
Issaquah, WA 98029

**Ka bilaw bari ama galbeed:** U socdaalista bari ama galbeed I-90, qaado bixitaan 18 ee E. Sunset Way/Highlands Drive.

- **Haddii aad u socoto bari,** bidix u hayso faraaraha oo dhexgal Highlands Drive NE.
- **Haddii aad u socoto galbeed,** midig ugu leexo (waqooyi) Highlands Drive NE/E. Jidka Qorrax-dhaca; sii wad inaad hayso Highlands Drive NE.

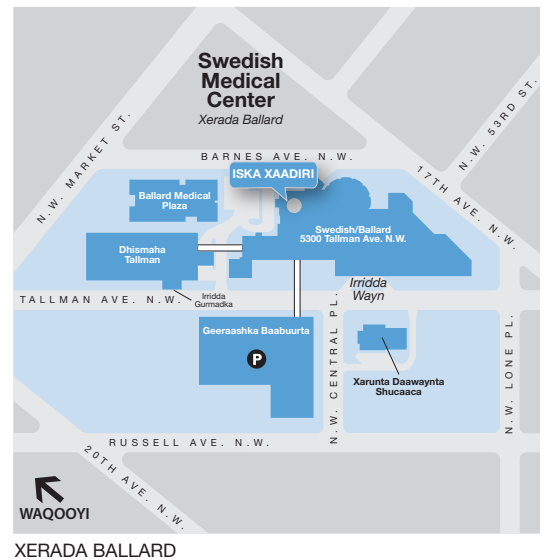
Bidix ugu leexo (galbeed) ishaarada gaadiidka ee koowaad NE Discovery Drive (492 fuut). Bidix ugu leexo (koonfur) ishaarada xigta Eighth Avenue NE (0.2 mayl). Hoos ugu dhaadhac Eighth Avenue ilaa ay ku leexato irrida wayn ee Swedish Issaquah. Isla markaaba midig u leexo si aad u soo gasho baarkinka geeraashka dhulka hoostiisa. Baarkin sidoo kale waa laga heli karaa dhulka dushiisa.

## Oggolaanshaha kahor

Isdiwaangalinta oggolaanshaha hore waa dabaqa saddexaad.

## Qalliinka

Isdiwaangalinta qalliinku waa dabaqa koowaad.



www.swedish.org