

Hagaha Providence Swedish ee Habraacyada Qalliinka

Providence Swedish Guide to Surgical Procedures (Somali)



Kusoo Dhawow Providence Swedish. Hadafkayagu waa inaan hubinno in waayo-aragnimadaada Providence Swedish ay aad u fiican tahay dhinac kasta. Fadlan akhri talaabooyinka soo socda si aad ugu diyaar garawdo nidaamkeena qalliinka soo socda. Waxaa laga yaabaa inaad ka heshay bixiyahaaga tilmaamo gaar ah oo ku saabsan qalliinkaaga oo ka duwan kuwa ku xusan dukumeentigan. Fadlan tixraac tilmaamaha ay bixiyaan si aad u hesho macluumaad kasta oo adiga iyo habraacaaga khuseeya.

U diyaar garawga nidaamka qalliinkaaga

TALAAABADA 1 Wac si aad isu diiwaangeliso kahor

Goobta qalliinka	Lambarka Telefoonka
Xerada Ballard	206-215-3200
Xerada Cherry Hill	206-215-3200
Xerada First Hill	206-215-3200
Swedish Orthopedic Institute	206-215-3200
Xerada Issaquah	206-215-3200
Xerada Edmonds	425-640-4220
Telefoonka Lacag la'aanta lagu diro ee dhamaan xeryaha	866-851-5111

- Kadib markaad xaqiijiso taariikhda qalliinkaaga iyo goobta Iswidhishka, wac si aad u dhammaystirto diiwaangelintaada hore sida ugu dhakhsaha badan si aan kooxdayada ugu siino macluumaadkaaga shaqsiyeed iyo caymiska.
- Fadlan soo celi fariimaha codka ee codsanaya dib u soo wicitaan.
- Diyaar u noqo macluumaadka kaarkaaga caymiska.

TALAAABAADA 2

Ballanso wareysigaaga rugta kahor gelitaanka

Goobta qalliinka	Lambarka Telefoonka
Xerada Ballard	206-386-2314
Xerada Cherry Hill	206-386-2314
Xerada First Hill	206-386-2314
Swedish Orthopedic Institute	206-386-2314
Xerada Issaquah	206-386-2314
Xerada Edmonds	Si toos ah ayaan kuu soo wici doonaa

- Kadib markaad dhammaystirto diiwaangelintaada kahor, sida ugu dhakhsaha badan u wac si aad u ballansato wareysi taleefanka ah oo rugta caafimaadka kahor intaadan gelin. Bukaannada qalliin ku qaadanaya xerada Edmonds, daryeele ka socda rugta qalliinka kahor ee xerada Edmonds ayaa si toos ah kuugu soo wici doona toddoba maalmood gudahood laga bilaabo qalliinkaaga la qorsheeyay.
- Fadlan soo celi fariimaha codka ee codsanaya dib u soo wicitaan.
- Habraacyada, qalliinka iyo suuxdintu waxay saameyn karaan dhammaan nidaamyada xubnaha. Swedish, waxaa naga go'an in aanu yarayno khatarta nidaamkaaga.
- Wareysiga taleefanka ee rugta kahor gelitaanka ayaa hubin doona inaad diyaar u tahay qalliinkaaga wuxuuna kaa caawin doonaa inaad ka fogaato dib u dhac ama baajin maalinta qalliinkaaga.
- Wareysiga taleefanka ee rugta qalliinka ka hor inta badan wuxuu qaataa 30 ilaa 60 daqiiqo. Inta wicitaanku socdo, kalkaaliso ayaa dib u eegi doonta taariikhdaada caafimaad, daawooyinkaaga iyo waxay ku siin doontaa tilmaamo ka hor inta aan la soo wicin.

Si aad isugu diyaariso ballantaada rugta caafimaadka kahor gelitaanka:

- Dhameystir shaybaarada iyo baaritaanada la dalbaday sida ugu dhakhsaha badan si natiijooyinka ay dib u eegaan kooxda rugta caafimaadka kahor gelitaanka. Habraacyo badan iyo inta badan qalliinnadu waxay u baahan yihiin baaritaanno shaybaar oo la sameeyay lixda bilood gudahood ka hor habraacaaga. Fadlan la tasho bixiyahaaga ama dhakhtarka qalliinka haddii shaybaadhka aan la dalban.
- Ballan ka qabso qiimeyn qalliinka kahor bixiyahaaga daryeelka aasaasiga ah ama khabiirkaaga, sida dhakhtarkaaga wadnaha ama dhakhtarka sambabada, si diiwaankan ay dib u eegaan kooxda rugta caafimaadka kahor gelitaanka.

Fadlan diyaari macluumaadka ku saabsan:

- Daawooyinka aad hadda qaadato, oo ay ku jiraan qiyaasaha.
- Xanuun kasta oo neef-mareenka ah 8 toddobaad ee ugu dambeeyay.
- Booqashooyin kasta oo dhawaan waaxda gurmada degdegga ah ama isbitaal la dhigay.
- Taariikh kasta oo dhiig la'aan ah, dhiig yar ama dhiig bax joogto ah.
- Faalig 12 bilood ee la soo dhaafay gudahood.
- Wadne xanuun 12 bilood ee ugu dambeeyay gudahood.
- Qalliinka wadnaha, meelaynta stent-ka wadnaha ama qalliin kale oo wadnaha ah 12 bilood ee la soo dhaafay.
- Calaamadaha wadne xanuunka.

- Natiijooyinka baaritaannada wadnaha, sida baaritaannada walbahaarka, ultrasound-ka ama duubayaasha laxanka badan ee maalmaha badan.
- Natiijooyinka ka soo baxay baaritaanno dhawaan la sameeyay oo ku saabsan shaqada sambabada.
- Aaladaha lagu beeri karo wadnaha sida qalabka wadnaha lagu dhejiyo, qalabka defibrillators-ka ama qalabka duuba wareegga.
- Wixii kale ee aalada lagu geliyay sida maaxiyaha maskaxda ee gudaha, maaxiyaha nidaamka neerfaha, maaxiyaha laf dhabarta ama maaxiyaha caloosha/saxarada/kaadi haysta.
- Isticmaalka daroogada madadaalada ee hadda jira, oo ay ku jiraan isticmaalka opioid, daaweynta beddelka opioid, isticmaalka khamriga ama daaweynta beddelka khamriga.
- Liis qalliinno hore iyo taariikho qiyaas ah.

Maamulida Daawooyinka



Talooyinka soo socdaa waxay matalaan tilmaamo guud oo ku saabsan maaraynta daawada kahor qalliinka. Talooyinka way kala duwanaan karaan iyaga oo ku xidhan qalliinkaaga iyo taariikhdaada caafimaad. Kahor qalliinkaaga, fadlan la dul mar talooyinkan daryeelka caafimaad bixiyahaaga.

TALAABAADA 3

Maareynta daawooyinkaaga ka hor habraaca qalliinka

- Ha isticmaalin waxyaabaha tubaakada laga sameeyo, khamriga ama wax daawooyin madadaalo ah maalinta qalliinkaaga. Aad ayaa loogu talinayaa in laga fogaado isticmaalka tubaakada, isticmaalka daroogada madadaalada iyo isticmaalka xad-dhaafka ah ee khamriga muddo 1 ilaa 3 toddobaad ah ka hor qalliinkaaga. Daraasaduhu waxay muujiyeen in tani ay yareyn karto halista dhibaatooyinka la xiriira habraacaaga caafimaad.
- Wixii caawimaad ah oo ku saabsan joojinta sigaarka, wac 1-800-QUIT-NOW.

Qiyaasta ugu dambaysa ee daawooyinkan waa in la qaataa 7 maalmood ka hor maalinta qalliinka (ha qaadan maalinta qalliinka):

- Dhammaan dhirta iyo kaabisyada **MARKA LAGA REEBO** kuwa soo socda:
 - Kaalshiyam
 - Folic acid
 - Iron
 - Magnesium
 - Melatonin
 - Botashiyam
 - Sodiyam Koloriid
 - Phosphorus
 - Fitamiin D

**Ha qaadan wax daawo dhireed ah ama kaabis ah maalinta qalliinka, haddii aan si gaar ah loogu sheegin si kale.*

- Wakiilka ka hortagga balwadda: Disulfiram
 - Disulfiram waxay keeni kartaa fuuqbax, yayaalugo iyo garaac wadne alkoosha ku jirta dawada darteed.
- Daawooyinka Peptide-1 oo u eg Glucagon (Glucagon-Like Peptide-1, GLP-1) ee toddobaadlaha ah ee la qaato waxay kordhin karaan khatarta hunguriga inta lagu jiro suuxdinta sababtoo ah dib u dhaca faaruqinta caloosha.
 - Semaglutide (Ozempic, Wegovy), Dulaglutide (Trulicity), Exenatide sii-deyn-dheer (Extended-release, ER) (Bydureon BCise)
 - Isku-darka GLP-1 iyo agonist-ka soo-dhoweeyaha Polypeptide-ka Insulinotropic-ka ku tiirsan Gulukooska (Glucose-Dependent Insulinotropic Polypeptide, GIP): Tirzepatide (Mounjaro, Zepbound)
 - Tilmaamaha ku saabsan agonist-yada soo dhaweeyaha GLP-1 ayaa si joogto ah isu beddela. Fadlan la xaqiiji tilmaamahan shaqaalaha rugta caafimaadka kahor gelitaanka.

Qiyaasta ugu dambeysa ee daawooyinkan waa in la qaataa **3 maalmood** kahor qalliinka (ha qaadan maalinta qalliinka):

- Dawooyinka aan istooreedhka lahayn ee ololka baajiya (Non-steroidal anti-inflammatory drugs, NSAID) waxay kordhin karaan khatarta dhiigida. Fadlan kala shaqee bixiyahaaga ama dhakhtarkaaga qalliinka.
 - Diclofenac (Voltaren), Ibuprofen (Advil, Motrin), Ketorlac (Toradol), Meloxicam (Mobic), Naproxen (Aleve, Anaprox, Naprosyn)
 - Dhammaan NSAIDS-yada, oo ay ku jiraan kuwa aan kor ku xusan, waa in la qaataa 3 maalmood ka hor qalliinka wadnaha ee furan.
- Daawooyinka joojiya (Sodium-Glucose Cotransporter-2, SGLT2) ee maaraynta sonkorowga iyo wadne xanuunka ayaa kordhin kara khatarta aashitada (astaamaha xad dhaafka ah ee dhiigga ku jira).
 - Bexagliflozin (Brenzavvy), Canagliflozin (Invokana), Dapagliflozin (Farxiga), Dapagliflozin/Metformin (Xigduo sii-deyn-dheer (extended-release, XR), Empagliflozin (Jardiance), Empagliflozin/ Metformin (Synjardy XR), Empagliflozin/ Linagliptin (Glyxambi) Sotagliflozin (Inpefa)
 - **Ertuglifozin (Stelagro):** qiyaasta ugu dambeysa ee daawadan waa in la qaataa **4 maalmood** ka hor qalliinka (ha qaadan maalinta qalliinka).
- Wakiilka ka hortagga balwadda: Daawada afka laga qaato ee Naltrexone (ReVia, Depade), oo ah daawo ka hortagta balwadda, ayaa laga yaabaa inay farageliso maaraynta xanuunka.

Qiyaasta ugu dambeysa ee daawooyinkan waa in la qaataa **maalinta ka horreysa** qalliinka (ha qaadan maalinta qalliinka):

- Bukaannada lagu samaynayo **qalliinka wadnaha furan** waa inay joojiyaan qaadashada Enzyme-ka beddela Angiotensin (Angiotensin-Converting Enzyme, ACE Inhibitors iyo Angiotensin Receptor Blockers (Daawooyinka xanniba qaataha Angiotensin, ARBs) **24 saacadood ka hor qalliinka**, maadaama daawooyinkani kordhin karaan halista cadaadiska dhiigga oo aad u hooseeya maalinta qalliinka.
 - Lisinopril (Prinivil, Zestril), Benazepril (Lotensin), Quinapril (Accupril), Catopril
 - Losartan (Cozaar), Olmesartan (Benicar), Telmisartan (Micardis), Valsartan (Diovan), Candesartan (Atacand), Irebesartan (Avapro)
- Metformin (loogu talagalay maaraynta sonkorowga) waxay kordhin kartaa halista acidosis (aashito aad u badan oo ku jirta dhiigga)
- Daawooyinka GLP-1 ee maalinlaha ah ee la qaato waxay kordhin karaan khatarta hunguriga inta lagu jiro suuxdinta sababtoo ah dib u dhaca faaruqinta caloosha.
 - Exenatide Siideynta degdegga ah (Immediate-release, IR) (Byetta), Liraglutide (Saxenda, Victoza), Lixisenatide (Adlyxin), Orforglipron (Foundayo), Semaglutide afka (Wegovy), Semaglutide (Rybelsus)
 - Tilmaamaha ku saabsan agonist-yada soo dhaweeyaha GLP-1 ayaa si joogto ah isu beddela. Fadlan la xaqiiji tilmaamahan shaqaalaha rugta caafimaadka kahor gelitaanka.

- Diuretics loo qaato maamulida cadaadiska dhiiga sare ama wadne xanuunku waxa uu saamayn karaa cadaadiska dhiigaaga iyo electrolytes.
 - Daawooyinka kaadida kordhiya ee Loop - Furosemide (Lasix), Torsemide (Demadex), Bumetanide (Bumex)
 - Daawooyinka kaadida lagu yareeyo ee Potassium-ka - Amiloride, Spironalactone (Aldactone), Triamterene (Dyazide)

Dawooyinka lagu taliyay ee ay tahay in wax laga badalo qalliinkaaga kahor:

Hadii aad isticmaalayso wax kamid ah dawooyinka soo socda, kala hadal bixiyaha kuu qoray ama dhakhtarka qalliinka hadii iyo goorta ay tahay inaad joojiso:

- Asbiriin
- Khafiifiyayaasha dhiigga

Hadii aad leedahay suuxdinta lafdhabarta ama epidural ah (badal gebi ahaanba misigta ama jilibka ama qalliinka caloosha/laabta lagu dilaacinayo), mudada la hakinayo dawooyinka waxay raacaysaa Tilmaamaha American Society of Regional Anesthesia oo waxay mudo dheeraan kartaa waxa uu ku taliyo dhakhtarka kuu qoray. Fadlan kala hadal dhakhtarkaaga qalliinka iyo kaaliyaha caafimaadka xarunta caafimaadka ee dhigitaanka kahor.

- Dawooyinka balaataleetka lagula dagaalamo
 - Clopidogrel (Plavix)
 - Ticagrelor (Brilinta)
- Daawooyinka Xiidmaha ka hortaga
 - Warfarin (Coumadin)
 - Dabigatran (Pradaxa)
 - Apixiban (Eliquis)
 - Rivaroxaban (Xarelto)
 - Edoxaban (Savaysa)
 - Betrixaban (Bevyxxa)

Aroorta qalliinka:

- **Daawooyinka sonkorowga ee afka laga qaato:** Ha qaadan kuwan subaxda qalliinka.
- **Lantus/glargine, Levemir/detemir:** Dadka qaba sonkorowga Nooca I waa inay qaataan qiyaastooda caadiga ah ee subaxdii. Dadka qaba sonkorowga Nooca II waa inay qaataan 75% qiyaastooda caadiga ah ee subaxdii.
- **Insuliinta Protamine-ka Dhexdhexaadka ah ee Hagedor (Neutral Protamine Hagedorn, NPH):** Qaado kala bar qiyaasta caadiga ah ee subaxdii.
- **Novolog/aspart, Humalog/lispro, Apidra/glulisine):** Ha qaadanin subaxda qalliinka.
- **Insuliin la isku daray (70/30, 75/25):** Qaado 1/3 qiyaasta caadiga ah ee subaxdii.
- **Bamka insuliin:** Dadka qaba sonkorowga Nooca I waa inay isticmaalaan heerkooda caadiga ah ee subaxdii, halka dadka qaba sonkorowga Nooca II ay qaadanayaan 75% heerkooda caadiga ah ee basal-ka.

Hadii aad leedahay bamka insuliinta:

- Iska baddal xidhmada iyo goobta maalinta qalliinka ka horreysa.
Tan samee goor hore maalintii — **ha ku seexan wakhtiga jiiifka** — si aad u hubiso inuu si fiican u milmayo.
- Barnaamiji heerka aasaasiga ah sida ku cad tilmaamaha bogga 3, oo sii wad xirashada.
- U soo qaado bamka insulinta, oo ay kamid tahay insuliinta isbitaalka haddiiba ay dhacdo inaad u baahato inaad xidhmada isbitaalka iskaga baddasho. Waxa aanu ku talinaynaa in aad soo qaadato shandada, weel ama bac si aad ugu ridato bamkaaga hadii loo baahdo in lagaa saaro, wakhtiga ama kadib qalliinka.
- Waxaa lagugula talinayaa inaad haysato xubin qoyskaaga ah ama saaxiib diyaar u ah inuu la wareego bamkaaga haddii aad u baahato inaad ka saarto.

Daawooyinka aad sii wadi doonto subaxa habraaca qalliinkaaga haddii aan hore loogala hadlin rugta qalliinka ka hor:

(Ku qaado kabasho yar oo biyo ah.)

- Dawooyinka kaar jabiyaha
- Dawooyinka xiiqda/Xanuunka Xanibada Sanbabka ee Mudada Dheer (Chronic obstructive pulmonary disease, COPD)
- Hoormoonada tayroodhka
- Daawooyinka ka hortagga suuxdinta
- Daawooyinka ka hortagga niyad-jabka

TALAAABADA 4 24 saacadood ka hor qalliinkaaga

Goorma ayay tahay inaan imaado maalinta qalliinka?

Xafiiska dhakhtarka qalliinka ayaa ku soo wici doona 1 ilaa 2 maalmood ka hor qalliinkaaga si uu kuu sheego wakhtiga aad isbitaalka imaanayso. Waqtiga imaatinku waa qiyaastii 2 saacadood ka hor wakhtiga qalliinka lagu qorsheeyay. Fadlan la hadal xafiiska dhakhtarkaaga qalliinka (surgeon's office) maalinta ka horreysa maalinta qalliinka caafimaad haddii aan lagu sheegin wakhtiga aad imanayso isbitaalka.

Maxaa dhacaya haddii aan dareemo xanuun usbuuca qalliinkayga gudahiisa?

Wac xafiiska dhakhtarka qalliinka haddii aad yeelato hargab, cuna xanuun, qufac, qandho, caabuuq maqaarka ah, narbarro furan, xoqid ama qaniinyo ama cudur kale.



Qubeyska qalliinka kahor si looga hortago caabuqa DHAMMAAN HABKA:

Kahor qalliinkaaga, waxaad ku qubeysan doontaa saabuun gaar ah oo jeermis dile ah si loo yareeyo khatarta caabuqa. Maadaama oo aan jidhka jeermiska laga nadiifin karin, saabuun gaar ah, oo loo yaqaan klorhexidine gluconate (chlorhexidine gluconate, CHG, Hibiclens) ayaa kaa caawinaysa inaad nadiifiso maqaarka oo aad jeermiskana hoos u dhigto. Waxaad ku qubeysan doontaa saabuuntan jeermiska disha habeenka ka horreeya qalliinkaaga, iyo subaxda qalliinkaaga.

CHG (Hibiclens) waxaa laga heli karaa farmashiyaha deegaankaaga, rugta caafimaadka ama tafaariiqda internetka. Haddii aan la heli karin, isticmaal saabuunta bakteeriyada dial.

- Si taxaddar leh u raac tilmaamahan si aad u yareeyo khatarta caabuqa.

- **72 saacadood kahor: Ha ka saarin timaha** (xiirashada, shamaca, iwm.) qaybta jidhkaaga ee qalliinkaagu ka dhici doono. Ku xiirashada mikiinad waxay cuncun ku keeni kartaa maqaarkaaga waxayna kordhisaa khatarta inaad infakshan yeelato.

- **24 saacadood kahor: Ha ka saarin timaha qayb ka mid ah jirkaaga.**

- Waxaad guriga ku qaadan doontaa 2 qubeys oo gaar ah kahor qalliinka: qubeyska lambarka 1 habeenka ka horreeya iyo qubeyska lambarka 2 subaxda qalliinka. (Tilmaamaha qubeyska oo faahfaahsan ayaa ku yaal bogga 5).

- Ku gogol sariirta go'yaal nadiif ah, oo xidho dhar nadiif ah markaad seexanayso habeenka ka horreeya qalliinka.

- Iska ilaali inaad la xiriirto oo aad la seexato xayawaanka rabaayada ah ka dib markaad qubeysato kahor qalliinka.

- Maalinta qalliinka, waxaan sankaaaga iyo maqaarkaaga marin doonaa dawooyin jeermis-dile ah si looga saaro jeermiska.

TALLAABOYINKA MAYDHASHADA

Waxaad guriga ku qaadan doontaa 2 qubeys oo gaar ah kahor qalliinka: qubeyska lambarka 1 habeenka ka horreeya iyo qubeyska lambarka 2 subaxda qalliinka. Ha qubeysan.



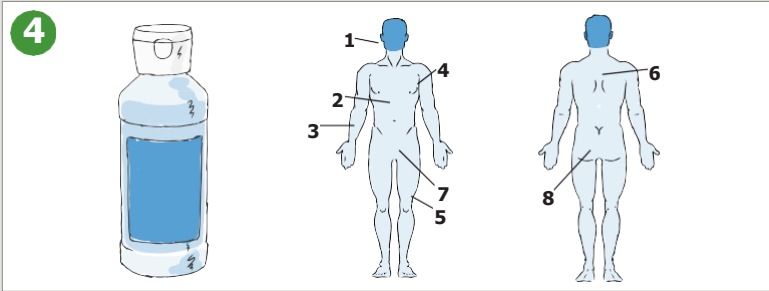
Qubeys kasta, waxaad u baahan doontaa shukumaan nadiif ah, iyo saabuunta jeermiska disha ee chlorhexidine gluconate (CHG, Hibiclens) ama saabuunta bakteeriyada dila. Sidoo kale hayso dhar cusub, oo nadiif ah ama bijjaame aad gashato marka aad maydhato.



Iska saar dhammaan dahabka iyo waxyaabaha la xidho. Wajigaaga iyo timahaaga saabuun iyo shaambo ku maydh sidii aad marka hore ugu maydhan jirtay. Shaambooga iyo saabuunta gebi ahaanba ka raaci timahaaga iyo jidhkaaga.



Biyaha xidh.



Adigoo isticmaalaya gacmahaaga, mari CHG (Hibiclens ama saabuunta bakteeriyada disha ee Dial) si toos ah jirkaaga adigoo u raacaya taxanahan:

1. Qoorta. **Saabuunta ha ku marin wejigaaga.**
2. Laabta iyo caloosha
3. Gacmaha (adiga oo ka bilaabaya garabka kuna joojinaya faraha caaradooda)

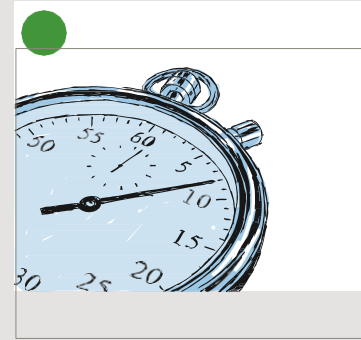


Biyaha fur oo si fiican isku biyo-raaci. Ha isku dhaaqin saabun cad ah.

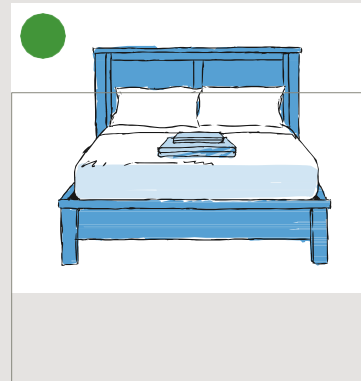
4. Kilinkilada
5. Lugaha (adiga oo ka bilaabaya bawdada ilaa suulasha)
6. Dhabarka (fadhiga qoorta ilaa dhexda)
7. Misigta iyo bisqinta (ka bilaw misigta, kuma soo gunaanad bisqinta). Si fiican u maydh laalaabyada aagga bisqinta. **Ha ku marin saabuunta xubintaada taranka.**
8. Badhida



Maqaarka ku nadiifi tuwaal cusub oo nadiif ah. **HA** marsanin meekaab, cadar, looshin, bootar, kiriim, xamuurad, waxyaabaha timaha la marsado ama cadarada dhididka markaad maydhato kadib.



Ka dib markaad mariso dhammaan meelaha, sug 2 daqiiqo ka hor intaadan raacin.



Ku seexo sariir nadiif ah habeenka ka horreeya qalliinkaaga. Iska ilaali inaad la xiriirto oo aad la seexato xayawaanka rabaayada ah ka dib markaad qubeysato kahor qalliinka.

TALAAABADA 5

Waxa la sameeyo maalinta qalliinkaaga

Raac tilmaamaha qaliinka kahor ee cuntada, dawooyinka iyo maydhiga qalliinkaaga kahor.

Haddii aanad raacin tilmaamahan, qalliinkaagu dib ayaa loo dhigi karaa ama waa la baajin karaa.

MUHIIM

8

saacadaha
kahor
wakhtiga
imaatinka

JOOJI cunista **DHAMAAN** cuntada adag iyo cabbitaanka sharaabka aanad wax ka dhex arki karin, sidoo kale kuwa soo socda:

LAMA oggola caano ama dhammaan cabbitaanada caanaha laga helo

LAMA kareem qaxwo ah

LAMA xanjo calalin

LAMA kiniiniyada la isku qurxiyo

LAMA oggola khamriga

LAMA Jiraan borotiin ku jira cabitaanno

Waxaad cabbi kartaa cabbitaanka wax aad ka dhex arkaysid sida biyaha, Gatorade, jelaatiinka saafiga ah, cabbitaanka tufaaxa ee aan qubka lahayn, shaaha xareedda ah ama bunka **MADAW**.

2

saacadaha
kahor
wakhtiga
imaatinka

JOOJI cabbitaanada **DHAMAAN**, marka laga reebo dawooyinka, sida uu ku faro dhakhtarkaaga.

Goortee iigu dambaynaysa cunto iyo cabbitaan kahor inta aanan qalliinka gelin?

- Haddii uusan dhakhtarkaagu si kale kuu sheegin, waa inaad raacdaa tilmaamahan cuntada ka hor qalliinkaaga.
- Haddii dhakhtarkaagu kuu sheegay inaad cabto cabbitaan ay ku badan tahay karbohaydrayt, fadlan cab **2 1/2 saacadood** ka hor intaadan imaan isbitaalka. Cabitaankani waa inuusan ku jirin borotiin.
- **JOOJI** cabitaanka dhammaan dareerayaasha **2 saacadood** ka hor wakhtiga aad ballansan tahay inaad timaado.
- Dawooyinka lagu sheegay inaad qaadato subaxda qalliinka waxaad ku cabbi kartaa kabasho biyo ah.

Maxaan u soo qaadanayaa isbitaalka?

- **Kaliya waxa aad soo qaadataa waxa daruuri u ah joogitaankaaga oo kaliya.**
- Soo qaado labis iyo kabo holof-holof ah oo fudud.
- Kaararkaaga caymiska caafimaadka iyo farmashiyaha.
- Aqoonsiga sawirka leh ee dawladdu ama dawladdu soo saartay.
- Kaadhka aqoonsiga iyo/ama rimoodhka wixii aalad caafimaad ee kugu jirta.
- Waxaad soo qaadataa lacag baarkinka gaadhiga ah iyo kharashkla la isla bixiyo ee daawada isbitaalka markaad ka baxayso, kaasi oo ah biil ka gaarka ah ka isbitaalka oo xadidan.
- **Mashiinkaaga Cadaadis Joogto ah oo Wanaagsan oo Lagu Hayo Marinnada Hawada (Continuous Positive Airway Pressure, CPAP) iyo qoraalka dejimahaaga.**
- Taleefanka gacanta si aad ula xidhiidho qoyskaaga iyo asxaabtaa.
- Dukumenti kasta oo sharci ah oo loogu talagalay awoodda qareenka ama mas'uulka sharciga ah.
- Tilmaamaha hore.

Maxaan LOOSOO qaadanaynin cusbitaalka?

- Elektaroonikada (taleefannada gacanta waa caadi).
- Ka saar **DHAMMAAN** dahabka (oo ay ku jiraan daloolada iyo faraantiyada).
- **Haddii ay suurtagal tahay, alaabtaada qiimaha leh guriga uga tag.** Waxyaabaha muhiimka ah waxaa celinaya asxaabta iyo qoyska kula socda si ay kuugu ilaaliyaan. Providence Swedish mas'uul kama aha alaabta lumay, oo ay ku jiraan dawooyinka.

Goorma ayaan la kulmayaa dhakhtarkayga suuxiyaha ah?

Waxaad la kulmi doontaa dhakhtarkaaga suuxinta maalinta qalliinkaaga. Wakhtigaas waxa uu eegi doonaa caafimaadkaaga iyo taariikhaada qaliinka, akhrrin doonaa dawooyinkaaga iyo waxa xasaasiyad aad leedahay oo waxa uu kugu samayn doonaa qiimayn jidh. Dhakhtarkaaga suuxinta ayaa ka hadli doona fursadaha suuxinta, go'aamin doona qorshaha suuxinta wuxuuna ka hadli doonaa khataraha, faa'iidooyinka, iyo beddelka qorshahan. Waxaad heli doontaa fursad inaad su'aalo weydiiso oo aad kala hadasho wixii walaac ah dhakhtarkaaga suuxinta.

TALAAABADA 6

Waxyaabaha ay tahay inaad ka ogaato isbitaalka intaad ku jirto

Maxaan u hubinayaa sonkorta dhiiggayga?

- Walbahaarka ka dhasha habraaca caafimaadku wuxuu sababi karaa in sonkorta dhiiggu kor u kacdo dadka qaba sonkorowga iyo kuwa aan qabinba, taas oo saameyn ku yeelan karta bogsashada nabarka.
 - Waa muhiim in sonkorta dhiiggaaga la xakameeyo ka hor, inta lagu jiro, iyo ka dib qalliinka. Sidaa darteed, waxaa laga yaabaa in lagaa qaado baaritaanka sonkorta dhiigga aagga diyaarinta qalliinka ka hor, waxaana sidoo kale laga yaabaa in lagu siiyo insulin si loo daweyo sonkorta dhiigga oo sareysa.
 - Haddii lagu siiyay insuliin qalliinka kahor markii lagu dhigayay taas macnaheedu ma aha inaad u baahanayso marka isbitaalka lagaa saaro, ama inaad macaan qabto.
 - Haddii aad qabto sonkorow oo lagu sheegay inaad cabto cabitaan kaarboohaydrayt badan leh 2 1/2 saacadood ka hor intaadan imaan isbitaalka, hubi inaad sidaas samaysay. Haddii aad caadiyan insuliinta hore u falgasha cuntada la qaadato, qaado kala badh xaddiga aad cuntada la qaadato ama 60 giraam oo kaarboonhaydareed ah.
- Jooji cabbitaanka dhammaan laba saacadood kahor inta aanad iman.**

Gacmaha oo la nadiifiyaa waa dariiqa ugu wanaagsan ee jeermiska loo baajin karo.

- Fadlan isticmaal jelka gacmaha lagu xoqo ee aalkolada iyo/ama saabuun iyo biyo. Sidoo kale, ka dalbo dadka kuu imanayaana inay sidaas oo kale sameeyaan. Fadlan badanaa gacmahaaga nadiifi.
- Dhammaan daryeelayaasha Providence Swedish waxaa laga filayaa inay gacmaha nadiifiyaan ka hor inta aysan ku daryeelin. **Waa caadi inaad weydiisato bixiyahaaga daryeelka caafimaadka inuu gacmihiisa nadiifiyo.** Tusaale ahaan:
 - "Maan arkaynin adiga oo farxalanaya markii aad soo gashay; miyaad farxalan kartaa mar kale kahor inta aanad i dawaynin?"
- **Weydiiso booqdayaashaada inay gacmahooda nadiifiyaan.**

Yaa ila joogi kara aagga qalliinka kahor?

- Kaliya **1** qof oo bukaanka haynaya oo siina wixii kaalmo ah ee loo doonayo, turjubaad, taageero dareen, ama ka taageeraya go'aanka caafimaad gaadhida ayaa loo ogol yahay halkii bukaanka.
- Bukaanaada carruurta waxaa loo ogol yahay **2** taageerayaasha bukaanka, (waalidiinta ama mas'uuliyiinta). Waalidiinta ama mas'uuliyiinta carruurta waa inaanay xanuunsanayn.
- Dadka taageeraya bukaanka waxaa laga rabaa inay raacaan heerarka hadda jira ee ka hortagga caabuqa.

Maxaa la samayn doonaa qaliinkayga kadib?

- Dadka taageeraya bukaanka waxaa la siin doonaa hagaha booqashada maalinta habraaca caafimaadka.
- Dadka taageeraya bukaanka looma oggolaan doono wejiga kooraad ee soo kabashada.
- Joogitaanka habeenkii ee dadka taageeraya bukaanka waa xaddidan yahay, waxaana la oggol yahay oo keliya haddii lala sii qorsheeyo maamulaha kalkaaliyeyaasha.
- Fadlan xasuusi qoyskaaga iyo asxaabtaada inayna ku soo booqan ama ayna kula joogin marka ay xanuunsanayaan oo ay qabaan xummad, qufac, duray ama shuban si looga hortago wixii caabuq ah ee kaaga iman kara.

Sidee ayay wax noqonayaan hadii aan haysto xayawaan i haya?

- Shaqaalaha Providence Swedish looma oggola inay daryeelaan xayawaankaaga adeegga inta lagu jiro qalliinkaaga.
- Fadlan waa inaad u dhiibataa xubin qoyskaaga ah ama saaxiib kuu haya xayawaanka kuu adeegaya inta aad halkan joogto.



Sidee ayay noqonaysaa hadii aan cabbo waxyaabaha buuriga laga sameeyay?

- Providence Swedish waa ka mamnuuc sigaar iyo tubaako dhammaan xarumaha iyo xarumaha caafimaadka ee bukaan-socodka.
- Tan waxaa ku jira inaad isticmaalin sigaarka elektaroonigga ah (vaping) ama qalab kale oo la mid ah, sidoo kalena aadan calalin tubaakada.
- Inta aad ku jirto isbitaalka waxaanu bixinaa daawada lagu baddalaayo nikootiinta; kuwani waa diyaar oo waxay kamid yihiin kharashyada ceymiska caafimaadka kaa bixin karo.
- Dadka soo booqda ee doorta inay sigaarka cabbaan waa inay sidaas ku sameeyaan meel ka baxsan hantida Providence Swedish. Fadlan ogsoonow kuma cabbi kartid baarkinka gaadiidka la dhigo.
- Providence Swedish waxay taageertaa barnaamij kaa caawinaya adiga, asxaabtaada, qoyskaaga ama booqdayaashaada inay joojiyaan sigaarka. Haddii aad jeceshahay macluumaad ku saabsan barnaamijka, soo wac lambarka taleefanka 1-800-QUIT-NOW.



Fadlan waxaad qoyska ama asxaabta la qorshaysataa baahidaada marka aad ka soo baxdid isbitaalka ka hor inta aan lagu qalin

- Haddii ay tahay inaad guriga qabato isla maalintaa aad qalliinka gashay, waa **inaad** haysataa qof wayn oo kula socda oo ku kaxeeya. Haddii aanad sidaas samaynin waxay keeni kartaa in la baajiyo. **Ma** wadi kartid baabuur ama bas uma raaci kartid guriga. Waxaad raaci kartaa tagsi ama adeegyada gaadhiga laakiin waa in uu weli kula socdaa qof wayn oo ku wadaa.

- Haddii dhakhtarkaagu ku seexiyo isbitaalka habeenimo, waxaa laga yaabaa in laga saaro isbitaalka goor hore maalinta xigta. In kasta oo ay ku xidhan tahay qalliinka aad gashay, waxaa dhici karta in lagaaga baahdo inaad leedahay qof wayn oo ilaa guriga ku geeya.
- Waxaan si xooggan kugula talineynaa inaad guriga ku haysato qof qalliinkaaga ka dib si uu kaaga caawiyo wax iibsiga, daryeelka carruurta, kor u qaadista, karinta, nadiifinta, iwm.
- Haddii aad qabtid su'aalo ka dib marka laga saaro isbitaalka, la xirii dhakhtarkaaga qalliinka.

Nadaafadda qalliinka kadib

- Nadaafadda qalliinka kadib waa qayb muhiim ah oo ka mid ah daryeelkaaga qalliinka kadib waxayna kaa caawin kartaa ka hortagga caabuqyada. Waa muhiim inaad raacdo tilmaamaha uu ku siiyay bixiyahaaga daryeelka caafimaadka.
- Guud ahaan, tallaabooyinka soo socda waa kuwo muhiim ah oo aad qaadi karto:
 - Si fiican u dhaq gacmahaaga
 - Qubeyska maalinlaha ah ilaa inta raaxadaada iyo dhaqdhaqaaqaagu kuu ogolaanayo
 - Xirashada dhar nadiif ah, isticmaalka gogol iyo tuwaallo nadiif ah

Xaqiiqooyin ku saabsan daawooyinka xanuunka opioid ka dib qalliinka



Waa maxay oobiyoodhku?

Oobiyoodhku waxaa weeye dawo loo qoro damqashada. Waxyeellooyinka suurtagalka ah waxaa ka mid ah lallabbo/matag, hurdo/wareer, iyo calool istaag.

Magacyada caanka ah ee oobiyoodhka

- Hydrocodone (Vicodin, Norco)
- Oxycodone (Percocet, OxyContin)
- Morphine
- Codeine (Tylenol #3, Tylenol #4)
- Fentanyl
- Tramadol (Ultram)
- Methadone
- Hydromorphone (Dilaudid)
- Oxymorphone (Opana)

Kaliya u isticmaal oobiyoodhka sababaha laguugu qoray.

U isticmaalka oobiyoodhka si amaan ah

- Waydii dhakhtarkaaga qalliinka hadii ay caadi tahay inaad isticmaasho dawooyinka aan lagu qarin ee acetaminophen (Tylenol) ama ibuprofen (Motrin, Advil).
- Isticmaal daawooyinkaaga opioid haddii aad wali qabtid xanuun daran oo aan lagu xakamayn karin daawooyinka aan dhakhtar qarin, ama daawooyinka kale ee aan ahayn opioid.
- Marka xanuunkaagu soo roonaado, sug waqti dheer inta u dhaxaysa qaadashada opioids.
- U sheeg dhakhtarkaaga hadii aad wakhtigan qaadato wax kamid ah benzodiazepines (sida, Valium, Xanax).
- Ha isku darin opioids-ka khamriga ama daawooyinka kale ee keeni kara hurdo.
- Qaadashada xad-dhaafka ah ee opioid-ka iyo/ama isku darka opioid iyo khamriga ama benzodiazepines waxay sababi kartaa waxyeelo khatar ah oo ay ku jiraan hurdo, jahawareer ama dhibaato neefsasho. Tandhaafinta oobiyoodhku waxa uu keeni karaa in neefsigu joogsado oo waxa uu horseedi karaa dhimasho.

Helitaanka waaqiciga balwada oobiyoohka

Waxa aad ku jirtaa khatar badan oo ah inaad yeelato balwad ama aad ku tiirsanaato oobiyoohd haddii:

- Aad leedahay taariikh hore oo isku buuq ama warwar ah.
- Horey u leedahay taariikh isticmaalka ama ku xadgudubka khamriga, tubaakada ama daroogada (oo ay ku jiraan kuwa dhakhtarku kuu qoray ama kuwa kale daroogada waddooyinka).
- Qaado opioids muddo ka badan hal toddobaad.
- Qaado kiniinno ka badan inta uu dhakhtarkaagu kuu qoray.

Fahanka yoolashada danqashada ee qaliinka kadib

Yoolasheenu waxaa weeye in aanu xakamayno damqashadaada si aad u qabsan karto waxyaabaha loogu baahan yahay inaad bogsato: lugaynta, hurdada, wax cunista iyo neefsashada qotoda dheer.

Waxyaabaha ay tahay inaad ogaato:

- Dabqashada kadib qaliinku waa caadi.
- Qof kastaa si kala duwan ayuu u dareemaa xanuun.
- Xanuunku badanaa wuu ka sii daran yahay 2 ilaa 3 maalmood ee ugu horreeya qalliinka ka dib.
- Daawooyinkaaga ku hay meel ammaan ah oo qufulan ama ka fog dadka kale.
- Waxaa laga yaabaa inaad u baahnayn dhammaan daawooyinka opioid ka dib qalliinka ama inta aad isbitaalka ku jirto. Fadlan qorshe u samee sidii aad uga takhalusi lahayd daawadaada aan la isticmaalin.

Wax kale oo aad isku dari kartaa waa kaar jabiye:

- Nasasho, fekerid iyo muusig ayaa kaa caawin kara xakamaynta xanuunkaaga.
- Ka fikir inaad isticmaasho bacaha barafka ama kuleylka. Waydii dhakhtarkaaga ama kaaliyahaaga caafimaadka.
- La hadal dhakhtarkaaga haddii xanuunkaaga aan la xakamayn karin.

Si amaan ah u daadi oobiyoohka aanad isticmaalin

- Kala tasho farmashiyahaaga maxalliga ah; qaar badan ayaa leh sanduuqyo lagu rido.
- Goobaha daawada lagu tuuro waxay ku yaalliin xarun kasta oo ka tirsan Providence Swedish.
- Si aad u hesho liis dheeraad ah oo goobaha la gaynayo ah oo ikhtiyaarada sida loosoo dirayo oobiyoohka aan la isticmaalin, booqo:



<https://med-project.org>



Waaxda Caafimaadka ee Gobolka Washington (Washington State Department of Health) Barnaamijka Soo Celinta Dawooyinka Amaanka ah (Safe Medication Return Program)



www.takebackyourmeds.org

- Dawooyinka wadida gaadhiga diidaya.
- Haddii aysan jirin ikhtiyaar kale oo la heli karo, isku qas daawooyinka (ha burburin) qaxwada la isticmaalay ama qashinka bisadda yar ee bac balaastig ah, ka dibna iska tuur.



In si amaan ah loogu kaydiyo oobiyoohka meel ayna caruurta sabiga ah, caruurta, kurayga iyo xayawaanku gaadhaynin

- Xidh kiniiniyadaada haddii ay suurtoagal tahay.
- Isku day inaad tiriso inta midh ee kiniin ah ee kuu hadhsan.
- Ha ku kaydin daawooyinkaaga opioid meelaha u oggolaanaya helitaanka kiniiniyadaada si fudud, tusaale ahaan jikada ama musqulaha.

Jihooyinka iyo baarkinada

Cherry Hill

500 17th Ave.
Seattle, WA 98122

Ka imanaya koonfur: Qaado I-5 dhanka waqooyi ilaa laga baxo James Street (164A). Midig u leexo (bari) James Street. James Street wuxuu isu baddali Cherry Street. Midig ugu leexo (koonfur) 18th Avenue. Midig ugu leexo Jefferson Street (galbeed). Midig u gal albaabka weyn (waqooyi).

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

Baarkinka

Baarkinka muddada gaaban ayaa laga heli karaa Plaza Garag. Ka gal dhinaca jidka baaburta ee weyn. Baarkin muddo dheer ah ayaa laga heli karaa Garaashka 16th Avenue, ee 16th Avenue. Dhanka jidka baabuurta ee weyn ee isbitaalka, midig uga leexo Jefferson Street (galbeed). Midig uga leexo 16th Avenue (waqooyi).

Albaabka geerashka wuxuu ku yaal sakadda bidixda ku taal.

Baarkinka shaqalaha leh ayaa laga heli karaa alaabka weyn.

Oggolaanshaha hore iyo isdiwaangalinta qalliinka

Diiwaangalinta dhigitaanka ka hor iyo qalliinka waxa laga helaa miiska diiwaangalinta ee soodhawaynta wayn.

First Hill

Main hospital

747 Broadway
Seattle, WA 98122

Orthopedic Institute

601 Broadway
Seattle, WA 98122

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

Ka imanaya koonfur: Qaado I-5 dhanka waqooyi ilaa laga baxo James Street (164A). Midig (bari) uga leexo James Street. Soco lix dhisme ilaa kala goyska James iyo Broadway. Bidix (waqooyi) uga leexo Broadway. Albaabka isbitaalka wayn waxay ku taal Broadway, hal iyo badh sakadood ayay bidix ka xigtaa. Irridda Machadka Lafaha ee Iswidhishka (Swedish Orthopedic Institute) waxay ku taal Cherry Street, hal sakad ayuu bidix ka xigta.

Baarkinka

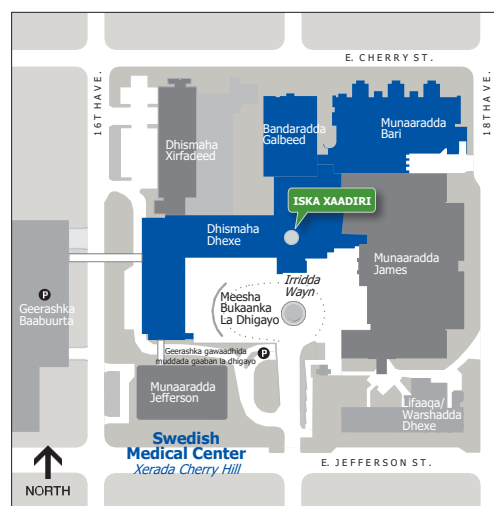
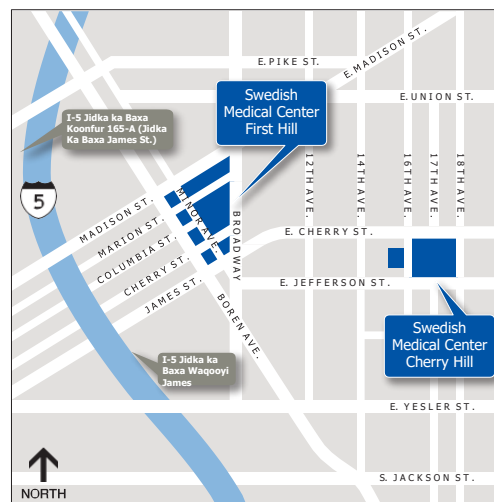
Cusbitaalka wayn, bidix ugu leexo goolada irridda hore oo raac tilmaamaha geeraashka aada. Orthopedic Institute marka la eego, bidix uga leexo Cherry Street; irridda geerashku waxay kaa xigi bidixda.

Isdiwaangalinta dhigitaanka ka hor

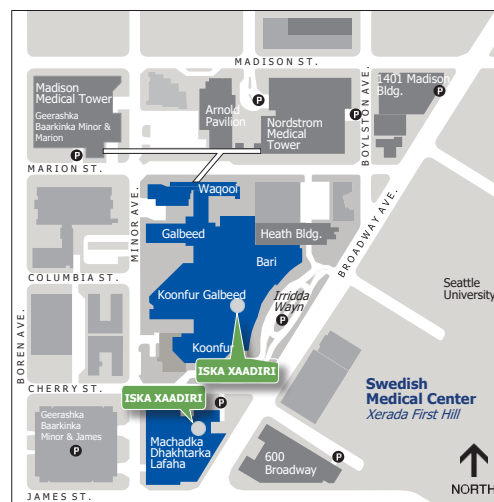
Isdiwaangalinta Dhigitaanka ka hor (ka wayn iyo ka lafaha) waxay ku taalaa isbitaalka wayn miiska diiwaangalinta ee soodhawaynta dabaqa koowaad.

Isqoridda 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

Ogaysiinta xuquuqda takoor la'aanta iyohelitaanka

Providence St. Joseph Health iyo Xulafadeedu¹ (wadar ahaan "Caafimaadka Providence St. Joseph (Providence St. Joseph Health, PSJH) waxay u hogaansamayaan shuruucda Federalka ee xuquuqda madaniga ah iyo bilaa takoorka, ka reebitaanka ama u la dhaqanka shakhsiyaadka doonayaya wax kamid ah Barnaamijyada ama Hawlaha PSJH kuwaas oo ku salaysan mamnuucida shuruucda deegaanka, gobolka ama federalka, oo ay ku jiraan laakiin ayna ku xadidnayn wixii ku salaysan qoomiyada, midabka, diinta, waxa uu qofku aamisan yahay (oo ay ku jiraan qaabka dhar diimeed xidhashada iyo nidaamka maamuuska), meesha uu qofku kasoo jeedo (oo ay ku jiraan xadidaado isticmaalka luuqadaha qaar), cida uu kasoo jeedo, laxaad la'aan (maskaxda iyo jidhka oo ay kamid yihiin Fayraska Difaac-Jirka Aadanaha Daciifiya (Human Immunodeficiency Virus, HIV) iyo Cudurka Difaac-Jir La'aanta La Kasbaday (Acquired Immunodeficiency Syndrome, AIDS)), xaalada caafimaad (oo ay ku jiraan kaansar iyo qaabka hide sida, xaalada guurka, da'da, jinsiga (oo ay ku jiraan uurka, dhalashada ilmaha, naasnuujinta, iyo xaalada caafimaad ee la xidhiidha), jinsiga, aqoonsiga jinsiga, bandhiga jinsig iyo rabitaanka jinsiga, macluumaadka jinsiga (oo ay ku jiraan taariikh caafimaadka qoyska), ama xaalada ciidamada/askari hawl gabay sida lagu sheegey shuruucda iyo qawaaniinta federalka iyo gobolka.

U hogaansanka Sharciga Laxaad La'aanta Maraykanka (Americans with Disabilities Act, ADA), PSJH waxay bixisaa turjubaad iyo kaalmo kale iyo adeegyo kale oo bilaash ah:

- (1) dadka naafada ah si ay si wax ku ool ah noola xiriiraan, sida: (a) Turjumaanada luqadda dhegoolaha ee aqoonta u leh; iyo (b) Macluumaadka qoran ee qaabab kale (daabacaad weyn, maqal, qaabab elektaroonig ah oo la heli karo, qaabab kale); iyo
- (2) dadka aan Ingiriisigu ahayn luqaddooda koowaad, sida: (a) turjubaano aqoon u leh; iyo (b) macluumaad ku qoran luqado kale.

Haddii aad u baahan tahay mid ka mid ah adeegyada kor ku xusan, fadlan la xidhiidh Isku-Duwaha Xuquuqda Madaniga ah ee hoos ku dhigan. Haddii aad u baahan tahay Adeegyada Gudbinta War-Isgaadhsiinta, fadlan wac 1-800-833-6384 ama 7-1-1.

Haddii aad u aragto in PSJH ay kusiin waydo adeegyadan ama ay kugu takoorto qaab kale oo ku salaysan qoomiyad, midab, diinta aad aaminsa yahay (oo ay ku jiraan qaabka dharka diimeed xidhashada iyo nidaamka maamuuska), meesha aad kasoo jeedo (oo ay ku jiraan xadidaada isticmaalka luuqadaha qaar), cida aad kasoo jeedo, laxaad la'aan (maskaxda iyo jidh oo ay ku jiraan HIV iyo Aaydhis), xaalada caafimaadka (oo ay ku jiraan kaansarka iyo qaabka hide sida), xaalada guurka, da'da, jinsiga (oo ay ku jiraan uur, dhalmada, naasnuujinta iyo xaaladaha caafimaadka ee la xidhiidha), jinsiga, aqoonsiga jinsiga, bandhiga jinsiga iyo rabitaanka jinsiga, macluumaadka hide sida (oo ay ku jiraan taariikhda caafimaadka qoyska), ama xaalada ciidan/askari hawl gabay, waxa aad ka xarayn kartaa cabasho PSJH adiga oo la xidhiidhayada Isku-duwaha Xuquuqda Madaniga ah ee meesha hoos ku qoran:

Iskuduwaha Xuquuqda Madaniga ee Swedish

Civil Rights Coordinator, Department of Risk Management & Patient Safety, Swedish Health Services
747 Broadway, Seattle, WA 98122
Telefoon: 1-844-469-1775;
Adeegyada Turjumaadda: 1-888-311-9127
Imayl: Nondiscrimination.swedish@providence.org

Waxaad ku faylgarayn kartaa cabasho adigoo yimaadda goobta ama soo dira warqad, fakas ama iimeyl. Haddii aad u baahan tahay caawimo faylgaraynta cabasho, isku-duwaha xuquuqda madaniga ee sare ku xusan ayaa diyaar kuu ah.

Waxaad sidoo kale dacwad xuquuqda madaniga ah u gudbin kartaa Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha ee Mareykanka (U.S. Department of Health and Human Services), Xafiiska Xuquuqda Madaniga ah (Office for Civil Rights) si elektaroonik ah iyada oo loo marayo Bogga Cabashada Xafiiska Xuquuqda Madaniga (Office for Civil Rights Complaint Portal), oo laga heli karo <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, ama boostada ama taleefanka:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW.,
Room 509F, HHH Building,
Washington, DC 20201
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD).

Foomamka cabashada waxa laga heli karaa:
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

¹ Wargelintan, "Xulafada" waxaa lagu sheegaa hay'ada ay leeyihiin ama ay maamulaan Providence St. Joseph Health (PSJH), Providence Health & Services, St. Joseph Health System, Western HealthConnect, Covenant Health Network, Inc., ama ay wada leeyihiin ama ay wada maamulaan PSJH ama cida ay Xulafada Yihiin iyo lodkii magaca Providence, Swedish Health Services, Swedish Edmonds, St. Joseph Health, Covenant Health Network, Covenant Health, Kadlec Regional Medical Center, ama PacMed Clinics.



swedish.org

Dadka laguma takoor wax ku salaysan isir, midab, dalka uu qofku kasoo jeedo, jinsi, rabitaanka jinsiga, aqoonsiga jinsiga ama bandhiga, da'da, ama naafonimo barnaamijyada iyo hawlaha caafimaadkeena.
ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.
Llame al 888-311-9127 (TTY:711)
注意：如果您講中文，我們可以給您提供免費中文翻譯服務，請致電 888-311-9127 (TTY:711)

Preadmission Clinic/System SU-25-0120-SOMALI Rev 4/26