

KU SOO DHAWOW RUGTA  
CAA FIMAADKA EE DUMARKA LA GUDEY

# Amel



Somaliska

**SÖS**

**SÖDERSJUKHUSET**

Rugta caafimaadka ee dumarka la gudey ayaad adigu kaligaa iska imaan kartaa ama waxa ku soo gudbin kara daryeelka hooyada, rugta caafimaadka dhalinta, dhakhaatiir kale ee dumarka ama dhakhtarka qoyska.

## **Waa ayo cida ka shaqeeya rugta caafimaadku?**

Halkan waxa ka shaqeeya dumar dhakhaatiirta cuduradda dumarka ah iyo la taliyeyaal. Marka loo baahdo waxaanu isticmaalnaa turjumaano xirfad leh oo dumar ah. Taasina waxa loo sameeyaa si aan ismaan dhaaf u imaan. Qaraabada iyo asxaabta ayaan markaa loo ogoleyn inay kuu turjumaan. Dhamaan dadkoo dhan waxa wada qabanaaya xeerka sir haynta.

## **Maxaa la sameynayaa booqashada koowaad?**

Waxaad la kulmi kartaa dhakhtarka dumarka si aad arrimahaaga ugala hadasho. Waxay sidoo kale ku siin doontaa macluumaad ku saabsan nooca caawimaadda aad heli karto. Baadhitaanka hoosta dumarka ayaa la sameyn karaa haddii loo baahan yahay.

## **Maxay dumarku caawimooyin ka raadsadaan?**

Dhibaatooyinka caadi ahaan dumarku caawimo ka raadsadaan waa:

- in afka siilku aad diiq u yahay iyadoo ay xanuuneyso marka galmo la sameynaayo.
- inay adagtahay in la kaajo.
- dhibaatooyinka markay caadadu imanayso.
- baadhitaanka caafimaadka hoosta dumarka.
- in la ogaado waxa lagu sameeyey markii gudniinka lagu sameeyey.
- haddii aad dooneyso inaad ka hadasho dareenkaaga markii gudniinka lagu sameynayey.
- su'aalaha ku sabsan uurka la qaadaayo iyo foosha, tusaale ahaan waxyaalaha in la isku diyaariyo loogu baahan yahay.
- talobixin waxyaalaha kahortagga uurka
- xanuunada kale ee cuduradda dumarka ee aan xidhiidh la laheyn gudniinka xubnaha taranka.

## **Maxaad caawimo iyo daaweyn heli kartaa?**

Caawimaada aanu bixinaa waxay ku xidhan tahay baahiyahaaga waxayna tusaale ahaan ka kooban tahay:

### **Wadahadal la taliyaha**

Haddii aad u baahan tahay inaad ka hadasho waxyaalaha ku soo marey, ayaad la kulmi kartaa la taliye.

### **Baadhitaanada**

Noocyada kala duduwan ee baadhitaanka hoosta dumarka taas oo ku xidhan arrimaha aad ka cabaneyso.

### **Qaliinka**

Haddii afka siilki uu aad diiq u yahay ayaanu kaa caawin karnaa in qaliin furitaan ah lagu sameeyo/lagu furo. Inta ay leegtahay inta lagu furaayo ayaad adigu la go'aansaneysaa dhakhtarka dumarka. Waxa laga yaabaa inuu dhaawac soo gaadhay mar aad foolaneysay kaas oo u baahan in lagu qalo/tollo. Qaliinka waxa la sameynaaya xili kale oo boqashada koowaad ka danbeysa. Marka qaliinka lagu sameynaayo ayaa lagu wada suuxinayaa ama waxa lagu siin doonaa noocyada kale ee daawada suuxdinta. Qaliinku waa mid bilaa xanuun ah. Caadi ahaa waxaad ku talo gali inaad maalinta badhkeed dhakhtarka ku jirto.

### **Sharciga Iswiidhan**

Iswiidhan ayaa gudniinka xubinta taranka ee dumarku uu mamnuuc ka ahaa laga soo bilaabo 1982.

1§ Qaliin xubnaha taranka haweenka qeybta dibadda ee loogu tala-galay gudniin in iyaga loo geysto isbeddelo waara (gudniinka xubnaha taranka) looma ogola in la sameeyo haddii oggolaanshaha qaliinka la dhiibey iyo haddii kaleba.



## Miyaad qabtaa su'aalo?

La soo xidhiidh AMEL, rugta caafimaadka ee dumarka la gudey.  
Tel: 08-616 27 0

**Cinwaanka:** Södersjukhuset. Qeybta cudurada dumarka:  
**Maxadadda tareenka hoosta:** Skanstull. Baska 3 ee ku socda  
Södersjukhuset

## Wakhtiyada telefoonka

Isniinta-khamiista saacada 08-12, 13-15  
Jimcaha saacadaha 08-12.

Waxaad sidoo kale nagala soo xidhiidh kartaa 1177 adeega internetka  
Vårdguidens.

Waxaad ka soo galaysaa [www.1177.se](http://www.1177.se).

Waxaad sidoo kale 1177 Vårdguiden habeen iyo maalin ka heli kartaa  
talo bixin.

Somaali 1177: 0771-1177 91

Carabi 1177: 0771-117790



**SÖDERSJUKHUSET**

SJUKHUSBACKEN 10, 118 81 STOCKHOLM, TEL 08-616 10 00  
SL Buss 3, 4, 164, PENDELTÅG STOCKHOLM SÖDRA  
[WWW.SODERSJUKHUSET.SE](http://WWW.SODERSJUKHUSET.SE)