

MACLUUMAADKA BUKAANKA KA HOR IYO KA DIB QALLIIN FURAN



SÖS

SÖDERSJUKHUSET

Waa maxay gudniinka gabdhaha?

Gudniinka gabdhaha, dhamaan ama qayb ka mid ah xubnaha taranka dibadda ayaa laga saaraa. Waxay keeni kartaa dhibaatooyin kala duwan. Dhibaataadu way kala duwan tahay waxayna ku xiran tahay sida koobaab ahaanta ee loo jara xubinta. Gudniinka fircooniga ah, faruurta kore ayaa sidoo kale la isku tolaa, sidaa darteedna xubinta taranka (siilka) wuxuu ka dhigaa duleelka siilka mid isku dheggan.

Dhibaatooyinka laga yaabo inay dhacaan marka duleelka siilka uu isku dheggan yahay:

- Xanuun ayaa la dareemaa marka galmo la sameynaayo mararka qaarkoodna way adagtahay in la sameeyo galmo.
- Waxaa adkaan kara/dhib noqon kara marka la saxaroonayo.
- Xanuun ayaa la dareemaa xiliga caadada.
- Way adagtahay in la dhalo carruurta iyo in la sameeyo baaritaan dhalmo.

Qalliinka:

Haddii duleelka xubinta taranka/siilka uu aad isagu dhegan yahay, waxaan ku caawin karnaa sameynta qalliin lagu furayo. Waxaa loogu yeeraa defibulation oo ah qalliin lagu furayo faruurta kore ee siilka.

Dhaqtarka qalliinka wuxuu furi doonaa godadka maqaarka taas oo ka dhigtay duleelka siilka mid isku dheggan kuna toli doona dhinac walba asagoo isticmaalaya dun loogu tala galay. Tolidda ayaa ayaa loogu tala galay in ay dhakhso bogsato, sameyso xanuun yar oo ka hortagta bararka. Tolmada waxay halkaa ku jireysaa 3 asbuuc kadibna way iska baaba'aysaa.

Inta lagu jiro qalliinka, waa lagu suuxinayaa si aadan xanuun u dareemin. Haddii aad uur leedahay, waxaa lagu durayaa cirbidda suuxdinta ee lagu duro laf-dhabarta agteeda.

Qalliinka ka hor:

- Fiidkii maalinta qalliinka ka hor, waxaad qubeysan kartaa oo madaxa ku dhaqi kartaa saabuun ama shaambo. Maalinta qalliinka mar kale waad qubeysan kartaa balse looma baahna inaad timahaaga dhaqdo. Ha isticmaalin waxyaabaha la isku qurxiyo. Iska saar dhammaan dahabka iyo waxyaabaha jirka lagu duro. Alaabtaada guriga uga soo tag.
- Cunto ma cuni kartid, kaliya cab waxyaabaha caanaha ama casiir ka dib 2 saac oo habeennimo. Waxaad cabbi kartaa biyaha ilaa 6.00 subixi maalinta qalliinka. Sigaar ma cabi kartid, sankana waxba kama nuugi kartid, xanjana ma ruugi kartid mana isticmaali kartid kiniinada sankana laga dhooqo ka dib 2 saac oo habeennimo maalinta qalliinka.

Maalinta qalliinka 7.00 subixi, waxaad imaan qeybta soo dhawaynta (isla goobta aad kula kulantay dhakhtarkaaga) Dabaqa 0, Wiishka B kadibna iska diiwan gali marka ad baxeyso. Lacag hayaha waxaa la furayaa 7.00 subixi. Ka dib tixraac Qeybta 72 ee Dabaqa 2, Wiishka A.

Qalliinka ka dib:

- ❖ Siilka ku dhaq biyo kaliya oo iska ilaali saabuun.
- ❖ Iska ilaali galmo ugu yaraan 4 toddobaad ama ilaa inta ad ka daremeyso bogsasho.
- ❖ Waxaa dhici karta in xanuun ad dareento maalmaha ugu horreeysa ee qalliinka ka dib. Fadlan isticmaal Alvedon ee xanuun baab'iyo. Waxaad heli doontaa jelka suuxdinta kaas oo yareeyn kara xanuunka. Waxaa la isticmaali karaa dhowr jeer maaliinta.
- ❖ Siilka inad biyo ku dhaqdo way fiican tahay.
- ❖ Xanuunka siilka wuu sii baab'ayaa maalinba maalin ka dambeysa.
- ❖ Iska ilaali jimicsiga muddo 3 asbuuc
- ❖ Haddii loo baahdo, waxaad heli kartaa fasax jirro illaa hal usbuuc ka dib qalliinka.

Haddii ey dareento qandho oo ka badan 38 digrii oo kuleyl ama haddii xanuunku ka sii daro, wac si toos ah qaybta 72 ee lambarka telefoonka: 08-616 12 72

Haddii aad qabto wax su'aalo ah ka hor qaliinka, waxaa lagugu soo dhaweynayaa inaad wacdo qorshaha hawlgalka lambarka telefoonka: 08-616 27 12

Kvinnokliniken Södersjukhuset avd 72 | 08-616 12 72 |

Fotogruppen Januari 2018



SÖDERSJUKHUSET

Kvinnokliniken Södersjukhuset avd 72 | 08-616 12 72 |
SJUKHUSBACKEN 10, 118 81 STOCKHOLM, TEL 08-616 10 00
SL Buss 3, 4, 164, PENDELTÅG STOCKHOLM SÖDRA
WWW.SODERSJUKHUSET.SE