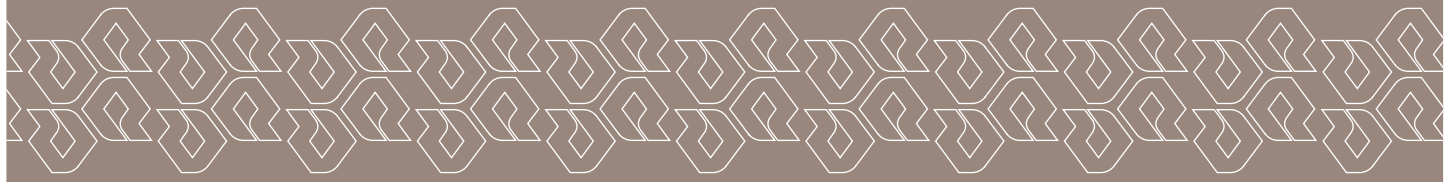


Ka hortagidda Boogaha Cadaadiska

Waa buug-yar oo macluumaad ah oo loogu
talo-galay bukaan-socodyada



Waxaa daabacay Adeegga Qaybta Metropolitan Health and Aged Care Service Division ee Dowlad-Goboleedka Victoria Wasaaradda Adeegga Insaanka (Department of Human Services), Melbourne, Victoria

Oktoobar 2004.

Buuggan-yar waxaa kaloo laga helaa asagoo ku qoran qaabka PDF-ka waxaana lagala soo bixi karaa (downloaded) website-ka VQC oo ah <http://www.health.vic.gov.au/qualitycouncil/>

© Xuquuqda Daabacaadda Dowlad-Goboleedka Victoria, Wasaaradda Adeegga Insaanka, 2004

Waxyaalaha ku yaalla buuggan-yar si xor ah ayaa loo badsan karaa looguna isticmaali karaa wixii waxbarasho ah ee aan ahayn ujeedo faa'ido ganacsi ka samayn

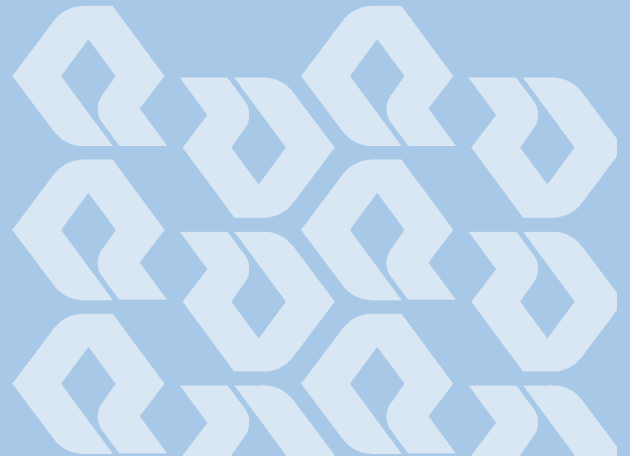
Afeef: Macluumaadkan caafimaad ujeedooyinkiisu waa waxbarasho guud oo keliya. Fadlan kala-tasho xirfadlahaaga caafimaad si aad u-hubiso in macluumaadkaas kugu habboon yahay.

Translations by All Graduates Interpreting & Translating Services

Victorian Quality Council Secretariat
Phone 1300 135 427
Email vqc@dhs.vic.gov.au
Website www.health.vic.gov.au/qualitycouncil

Tusmada

Maxay tahay boogta (alsarka) cadaadisku?	3
Marxadaha boogta cadaadiska	3
Maxay muhiim u-yihiin?	3
Yey ku dhacaan boogaha cadaadisku?	3
Qiimaynta halista aad ku jirto	3
Sidee bay ku bilaabmaan boogaha cadaadisku?	4
Halkee baa laga helaa oo jidhka ka mid ah?	5
Sidee baad uga hortagi kartaa boogaha cadaadiska?	6
Dhaqdhaqaaq, dhaqdhaqaaq, dhaqdhaqaaq	6
Maxaa la sameeyaa haddii uu dhaqdhaqaaqaagu kooban yahay?	6
Qalab gaar ah	8
Jidhkaaga Xannaanee	9
Boogaha cadaadiska ee waagii hore	9
Celin-la'aanta kaadida iyo/ama saxarada	9
Is-beddellada dareenka	9
Wareegga dhiigga oo xumaada	10
Daryeelka cagta	10
Cunto nafaqo miisaaman leh cun	11
Sigaar-cabbidda	11
Sida loo garto astaamaha digniinta hore	12
Astaamaha la eegayo	12
Astaamaha la dareemo	12



Ka hortagidda boogaha Cadaadiska

Waxaa lagu siiyey buuggan-yar sababtoo ah waxaa lagu arkay inaad halis weyn ugu jirto inaad qaaddo boogta cadaadiska, inaad mar hore qabtey boogta cadaadiska ama sababtoo ah inaad hadda qabto boogta cadaadiska.

Buuggan-yar wuxuu kuu sheegayaa wax badan oo ku saabsan boogta cadaadiska – sida ay tahay, sida ay ku bilaabato, sidaad uga hortagi karto iyo sida loo garto astaamaha digniinteeda hore.

Buuggan-yar waxaa loogu-talogalay dadka bukaan-socotada ah, hase yeeshee wuxuu kaloo daryeelayaasha siinayaa macluumaad waxtar leh.

Haddii aad doonaysid macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan ka-hortagidda boogta cadaadiska, weyddii kakalaakliyaahaaga ama xirfadlahaaga daryeelka caafimaadka.

*Faallooyinka Johnson Brian –
Bukaan-socde kaas oo ay ku
dhacday boogta cadaadiska.*

“Waxaa si joogto ah la iigu sheegay inaan sariirta kor isugu qaado anoo adeegsanaya cagtayda fiican”. Maaddaama aanan dareen fiican ku lahayn cagahayga, maanan garan waxyeellada ku dhacaysey (cagtayda kale).

“Waxaan bilo badan ahaa fadhiid-guri...bogsoodkiina wuxuu qaatay ilaa 12 bilood inuu bogsoodo waxaana ilaa hadda jirkayga ku yaalla nabar.”

Maxay tahay boogta cadaadisku?

Boogta cadaadiska waa meel maqaarka ku taal oo kaar badan taas oo uu waxyeelleeyey cadaadiska aan la yarayn oo dheeraaday. Waxaa kaloo loo yaqaan kaararka cadaadiska ama kaararka sariirta.

Marxaladaha boogta cadaadiska

Boogta cadaadiska waxaa loo qaybiyaa afar marxaladood, ayadoo ku xiran sida ay u-qodan tahay boogta cadaadisku. Waxaad maqli kartaa ayadoo ay shaqaalaha caafimaadku ama kalkaaliyeyaashu ay kugu sheegayaan boogta cadaadiska marxaladaha 1aad, 2aad, 3aad, ama 4aad. Marxaladda 1aad ee boogta way xannuun yar yihiin halka Marxaladda 4aad ay aad u-xannuun badan tahay.

Maxay muhiim u-yihiin?

Boogta cadaadiska waxay u-dhici kartaa si degdeg ah, sidaas darteed waxaa muhiim ah in ahmiyad la siiyo astaamaha digniinta ah oo isla markiiba si degdeg ah looga hortago markii ay yimaadaan ama ay ka sii daraan. Boogaha cadaadisku waxay saamayn karaan caafimaadkaaga waxayna dib u-dhigaan bogsoodkaaga. Waxay kuu horseedi karaan inaad muddo dheer isbitaalka ku jirto.

Boogaha cadaadisku waxay badanaa u-muuqdaan kuwo sahlan, oo ah casaan jidhka ah marka ay bilaabanayaan, hase yeeshee waxay waxyeello weyn ku hoos qarín karaan jidhka korkiisa. Boogaha cadaadisku waxay noqon karaan kuwo kaar badan wayna hurgumi karaan, oo mararka

qaarkood waxay keenaan sumowga dhiigga ama hurgunka lafaha. Xaaladaha dardaran, waxay ku faafi karaan maqaarka jidhka hoostiisa iyo muruqyada ka-hooseeya ama lafaha oo ay baabi'in karaan.

Yey ku dhacaan boogaha cadaadisku?

Waxaad halis ugu jirtaa inaad qaaddo Boogaha cadaadiska haddii mid ama in ka badan ee xaaladaha soo-socda aad qabto:

- Haddii aad sariirta ama kursi ku ururtay oo aadan awoodin inaad si madax-bannaan u-dhaqdhaqaaqiso naftaada ama uu dhaqdhaqaaqaagu kooban yahay.
- Haddii uu kaa lumay dareenkii ama wareegga dhiiggaaga oo xumaada
- Haddii uu maqaarka jidhkaagu mar kasta ay ka qoyan tahay dhiddidka ama ceshi la'aanta saxarada iyo kaadida
- Haddii ay ku hayso nafaqo xumo
- Haddii aad xanuunsan tahay

Qiimaynta halista aad ku jirto

Si loo qiimeeyo halista aad ugu jirto inaad qaaddo boogaha cadaadiska, xubin shaqaalaha ah ayaa ku baaraysa waxayna ku weyddiinaysaa dhowr su'aalood oo ku saabsan caafimaadkaaga guud, maqaarka jidhkaaga iyo awooddaada inaad si madax-bannaan u-dhaqdhaqaaqdo. Sidaan waxaa loo yaqaan "qiimaynta halista". Waxaadna si wadajir ah uga wada-shaqayn kartaan qorshaha ugu fiican ee looga hortagi karo ama lagu yarayn karo halista aad ugu jiri karto Boogta cadaadiska.

Sidee bay ku bilaabmaan boogaha cadaadisku?

Xiddidada dhiiggu waxay oksajiinta iyo nafaqooyinka siiyaan qayb kasta oo jidhka ka mid ah, oo uu ku jiro maqaarka jidhka. Cadaadiska joogtada ah ee meel jidhka ka mid ah macnaheedu wuxuu yahay in dhiigga iyo nafaqooyinku aysan gaarayn maqaarka meeshaas.

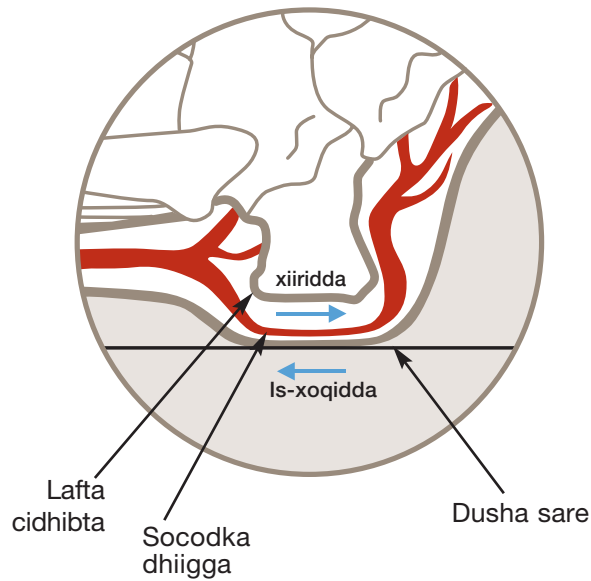
Ka soo-qaad in xiddidada dhiiggu ay la mid yihiin tuubada waaraabisa jardiinka. Haddii aad cagtaada saarto tuubada jardiinka, cadaadiska cagtaadu wuxuu biyaha ka joojiyaa inay gudbaan. Haddii lafaha jidhkaagu ay saaraan cadaadis badan xiddidada dhiigga, markaas dhiiggii ma gudbayo sidaasna waxay u-keeni kartaa waxyeello jidhkaaga iyo unugyada kale ee jidhka.

Haddii cadaadiska culayska jidhka ee caadiga ah aan laga yarayn dadka halista ku jira, waxay waxyeellayn kartaa gaaridda dhiigga ee meeshaas, taas oo keeni karta waxyeellada jidhka iyo unugyada.

In kastoo cadaadiska aan la yarayn uu yahay sababaha keena boogtada cadaadiska, haddana dhowr waxyaalood oo laysku geeyey sida is-xoqidda (ka dhalata rugidda, jiididda) iyo xiiridda ama (ka sidbashada sariirta) ayaa qayb ka qaadan kara waxyeellada jidhka oo keeni karta boogta cadaadiska.

Tabaha sida xun wax-u-qaadidda iyo u-dhaqaajinta ayaa ka murxin kara dubka sare ee jidhka sida isku-xoqidda sariirta ama kursiga korkiisa. Is-xoqidda soo-noqnoqota ayaa kordhin karta halista boogta cadaadiska.

Xooggaga sidbashada ayaa (ka xoqda) dubka sare ee jidhka kuwa jidhka lakabyada hoose. Sidan waxay dhici kartaa markaad ka sidbato , ama lagugu jiido sariirta ama kursiga.



Cidhibta oo muujinaysa xiiridda iyo is-xoqidda

Haddii aad isku aragto dhaqdhaqaaq yari, jidhka oo si joogta ah u-qoyan, is-baddellada dareennada, wareegga dhiigga oo yaraada iyo nafaqo xumo ayaa qayb ka qaata inay kugu dhacdo boogta cadaadiska.

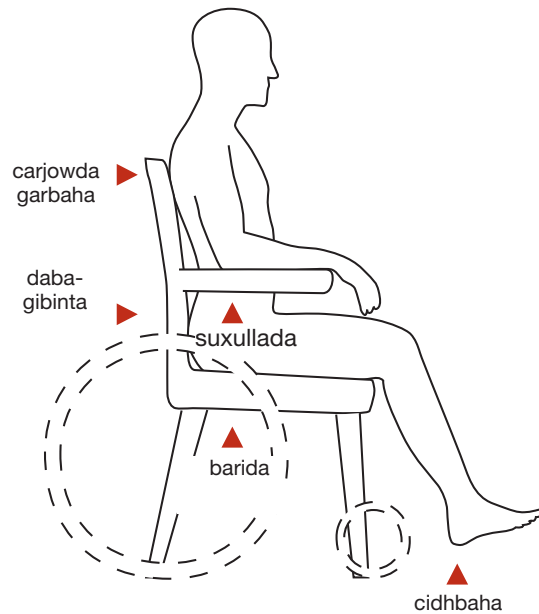
Halkee baa laga helaa oo jidhka ka mid ah?

Boogaha cadaadiska waxaa badanaa laga helaa qaybaha lafaha leh ee jidhka, hase yeeshee meel kasta ayey ku dhici karaan oo cadaadis la saaray muddo waqti ah.

Waxaa sida badan laga helaa meelaha ay lafuhu u-dhow yihiin jidhka iyo meelaha ay jidhka ka xoqaan dusha adag, sida kursiga ama joodariyada.

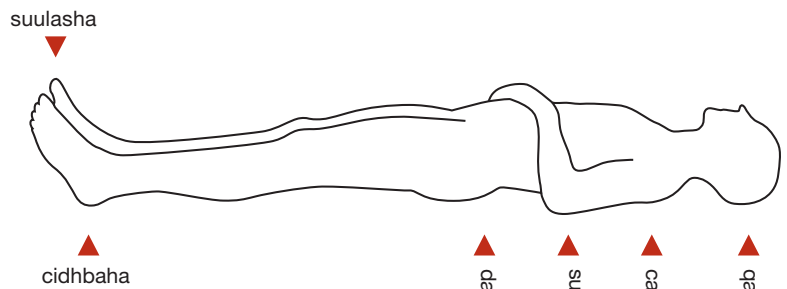
Marka aad fadhido

- lafta daba-gibinta
- barida
- cidhbaha
- suxullada
- carjowda garbaha



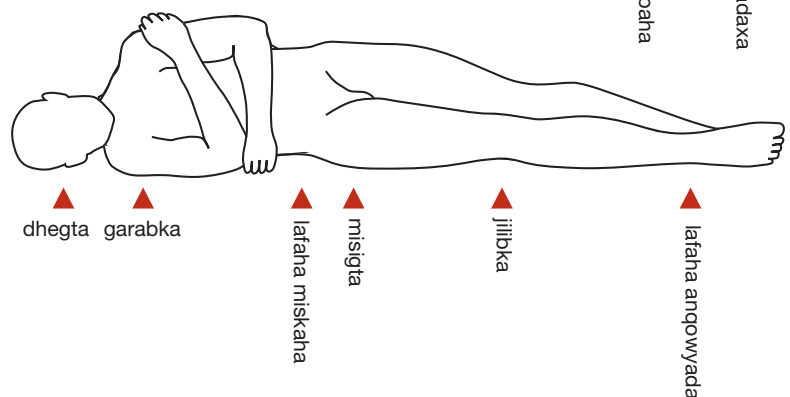
Marka aad u-jiifto dhabarkaaga

- qadaadka madaxaaga
- carjowda garbaha
- suxullada
- lafta daba-gibinta
- cidhbaha
- suulasha



Marka aad u-jiifto dhinacaaga

- dhegta
- dhinaca garabkaaga
- lafaha miskaha
- misigta
- jilibka
- lafaha anqowyada



Sidee baad uga hortagi kartaa boogaha cadaadiska?

Saddex siyaabood ee ugu muhiimsan oo looga hortagi karo boogaha cadaadiska waa:

- Dhaqdhaqaaq, dhaqdhaqaaq, dhaqdhaqaaq - si aad u-yarayso cadaadiska
- Jidhkaaga xanaanee
- Cunto nafaqo miisaaman leh cun

Dhaqdhaqaaq, dhaqdhaqaaq, dhaqdhaqaaq

Maxaa la sameeyaa haddii uu dhaqdhaqaaqaagu kooban yahay?

Markii aad xanuunsan tahay, ama aadan dhadhaqaaqi karin, waxaa adag inaad meesha ka kacdo ama aad adigu is-dhaqdhaqaaajiso. Hoos waxaa ku qoran siyaabaha aad ku caawin karto si aad u-yarayso halistaada ay kugu dhici karto boogta cadaadisku. Waxaa muhiim ah inaad dhaqdhaqaaqa waddo, maddaama uu jidh-dhiskuu badiyo socodka dhiigga ee jidhka, muruqyada iyo is-goosyada. Kalkaaliyaha ama dhakhtarka-dabiiciga ah ayaa kaala talin kara jidh-dhiska aad samayn karto intaad bogsoonayso.

Marka aad sariirta jiipto

- Dhinac isku roq ugu yaraan halkii saacba mar, si joogto ah dhaqdhaqaaq u-samee haddii aadan saarnayn meel ku celinaysa ama qalab gaar ah. Haddii aadan awoodin inaad is-dhaqdhaqaaajiso, weyddiiso shaqaalaha inay kugu caawiyaan inaad hadba dhinac isku roqto.
- Markaad jiipto, qaybta madaxaaga iyo cagtaada ee sariirta waa inay siman yihiin. Jidhkaagu waa inuu u-liicsan yahay xoogaa dhinaca (ilaa xagal 30') waana inay taageerayaan barkimooyin. Sidan waxay cadaadiska ka qaadaysaa daba-gibintaada iyo miskahaaga waxayna cadaadiska saaraysaa qaybaha jilicsan ee baridaada.



u-jiifidda dhinaca u-yaal 30°

- Ka qaad cadaadiska lugtaada hoose adigoo xoogaa soo laabaya jilibyadaada isla markaasna barkin kala dhex-gelinaya jilibyadaada iyo anqowyadaada.

- Hubi in si sax ah kor laguugu qaado, oo aan lagu jiidin, markii meel lagaa qaadayo
- Waxaad gashataa dharka gacmo-dheeraha ama lugo-dheeraha ah iyo sookisyada. Weyddiiso shaqaalaha inay kala dhex-geliyaan 'go' sulu-luxlaha ah' adiga iyo sariirta ama kursiga si loo yareeyo is-xoqidda.
- Iska ilaali inaad ku fadhiisato meelaha laabatada go'yaasha ama dharka, waxaad kalo iska ilaalisaa inaad cuskato jinyerrada iyo badhannada.



u-jiifidda madaxa u-yaalla 30°

- Haddii aad kor-u-qaaddo madaxa sariirta, mar kasta hoos uga dhig 30°; haddii kaleeto waad ka sidban doontaa sariirta taas oo ku waxyeellayn karta jidhkaaga is-xoqidda iyo xiiridda. Waxaa ku caawin kara haddii aad haysato sariir xoogaa joodariga kor-uga-qaadi karta jilbahaaga maaddaama sidan ka hortagi karto inaad hoos u-sidbato.
- Waxaa mihiim ah inaad kor-u-fadhiisato markaad wax cunayso si aad iskga ilaaliso ku-saxashada cuntada iyo inaad u-caawiso dheef-shiidka. Si kastaba ha ahaatee, kor-u-fadhiiso ilaa nus-saac.

Marka aad ku fadhido kursiga

- Si qumman u-fariisiga waa muhiim, sidaas darteed iska ilaali inaad ku fariisato meel hoos-u-dhacsan. Kor-u-fariiso adoo baridaada ku haya kursiga oo dhabarkaagu taabanayo gadaalka kursiga. Taageer cagahaaga si jilibyadaadu ay ula siman yihiin miskahaaga. Marna yeysan jilbahaagu ka korrayn miskahaaga.



si sax ah u-fadhiisiga

- Marka aad fadhido, baridaada kor-uga-qaad kursiga 15 ilbiriqsi. Sidan samee 15kii daqiiqoba. Sidan waxay kaloo muhiim u-tahay haddii aad fadhiisato suuliga ama kursiga komoodka ah waqti dheer, waxaad hubisaa inaad hore isku qaaddo ilaa 15kii daqiiqoba si aad cadaadiska uga qaaddo baridaada. Hore isku qaad inta aad fadhido haddii meel ku xanuunayso ama aadan ku farxsanayn meeshaas.

- Kor-isaga-qaad kursiga adigoo adeegsanaya meesha gacan qabsiga ah, adoo dhinac cuskanaya, ama adoo hadba hal badhi kor-uga-qaada kursiga.
- Iska ilaali inaad hal dhinac cuskanaato waqti dheer - cadaadiska ayaa ku bata baryahaaga iyo suxulladaada. Haddii aad aragto inaad hore uga dhacayso kursiga, codso inaad aragto Dhakhtarka Dabiiciga (OT) kaas oo kugula talin kara sidaas baddelkeeda kursi ama buushka si aad kor-ugu fadhido si habboon.
- Jiifso si aad u-nasato maalintii - sidan waxay baridaada siinaysaa inay ka nasato cadaadiska saaran.



si-khalad ah u-fadhiisiga

Qalab gaar ah

Haddii aad halis ugu jirto inaad qaaddo boogta cadaadiska, shaqaaluhu waxay isticmaali karaan dhowr qalab oo gaar ah si ay uga yareeyaan cadaadiska jidhkaaga. Taasna waxaa ka mid ah joodariyada hawadu ku jirto ama dhaqdhaqaaqa, buushashka iyo meelaha cidhbaha la saarto.

Jidhkaaga xannaanee

Jidhku wuxuu sii noqdaa mid khafiif ah oo aan jilicsanayn markii la sii duqoobaba. Lakabyada unugyada iyo baruurta ee jidhka ka hooseeya waxay kaloo yareeyaan dhumucsanaanta. Tan macnaheedu waxa weeye in wareegga dhiigga aan la ilaalinayn, sidaas darteedna, waxaa fudud inuu waxyeelloobo jidhkaagu markii aad sii weynaatoba.

- Isku day inaad jidhkaaga ka dhigto mid nadiif ah oo qalallan mar kasta. Ogolow in shaqaaluhu ogaadaan haddii dharkaaga am sariirtaadu ay qoyan yihiin.
- Si joogto ah u-baar jidhkaaga. U-adeegso muraayad meelaha ay adag tahay inaad fiiriso. Haddii aadan awoodin inaad sidaas samayso shaqaalaha ayaa kuu eegaya jidhkaaga taasoo qayb ka ah qorshaha ka-hortagga boogta cadaadiska.
- Adeegso kareemka jilciya jidhka oo ka ilaaliya qallalka iyo dildillaaca kana ilaali jidhkaaga hawada qalallan oo qabow.
- Ku maydho oo ku qubayso biyaha diirran adoo isticmaalaya saabuunta ama nadiifiyaha caadiga ah. Jidhkaaga u-qallaji si raaxo leh si aad uga ilaaliso waxyeello dheeraad ah ee jidhka.
- Iska ilaali masaajaynta jidhkaaga ee meelaha lafaha leh ee jidhkaaga.

Boogaha cadaadiska ee waagii hore

Haddii ay waa hore kugu dhacday boogta cadaadisku, unugyada nabarka ee meeshaas ku yaal waa kuwo daciif ah waxayna halis u-yihiin waxyeello dheeraad ah. Ka-dib marka ay bogsooto boogtu, jidhka cusub ma leh awood la mid ah sida kii hore. Jidhka cusub waa 80% oo keliya awooddiisii siday ahayd.

Celin-la'aanta kaadida iyo/ ama saxarada

Markii qoyaanka iyo waxyaalaha kale ay jidhkaaga ku yaallaan waqti dheer, waxay siisa bakteeriyada meel ay ku korto. Markii ay bakteeriyadu jidhkaaga ku noolaato waqti dheer, waxay keeni kartaa cuncun waxayna waxyeellayn kartaa jidhkaaga.

- Haddii aad isticmaasho qalabka kaadi-celin-waaga, si joogto ah u-hubi oo iska baddel markii loo baahdoba.
- Haddii ay dhibaato kaa hayso saxarada ama kaadida, nadiifi jidhkaaga sida ugu dhakhsaha badan isla markii uu qoyoba ama weyddiiso shaqaalaha inay kaa caawiyaan. Haddii aad u-baahan tahay macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan sida loo maareeyo kaadi-ceshan-waaga weyddiiso kalkaaliyahaaga.

Baddellida dareenka

Xaaladaha caafimaad qaarkood ayaa baddeli kara dareenkaaga xanuunka iyo raaxo-la'aanta. Ayadoo la baddelo dareenka, waxaa fudud in la waayo astaamaha digniinta oo kugu baraarujinaya baahida inaad dhaqdhaqaaqdo ama aad is-rogto si aad cadaadiska uga qaaddo meel gaar ah oo jidhkaaga ka mid ah.

Wareegga dhiigga oo xumaada

Xaaladaha caafimaad qaarkood sida jirrooyinka halbowlayaasha dhiigga, sonkorwga, dhiig la'aanta iyo bararka waxay keenaan wareegga dhiigga oo xumaada waxayna badiyaan halista boogaha cadaadiska oo ka samaysma meelaha sida cagaha iyo cidhbaha. Markii uu wareegga dhiiggu xumaado dhaawacyadu waxay ku qaataan inay ku bogsadaan muddo dheer.

- Haddii aadan awoodin inaad dareento cadaadiska ama wareegga dhiigga oo xun, waxaa muhiim ah inaad baarto jidhkaaga laba jeer maalintii. Adeegso muraayadda gacanta, ama weyddiiso caawimaad kalkaaliyahaaga ama daryeelahaaga haddii ay kugu adag tahay adigu inaad sidaas samayso.

Daryeelka cagta

Daryeelka cagtu waa muhiim, gaar ahaan haddii uu kaa lumay dareenku ama ay jiraan is-baddellada gaaridda dhiiggaaga ee cagahaaga oo ka dhashay xaaladaha sonkorowga, sigaar-cabbidda, jirrooyinka halbowlayaasha ama istarooroga.



kabaha sida saxda ah kuu le'eg

Waxaan kuu soo-jeedin lahayn:

- Inaad ku dhaqdo cagahaaga maalin kasta saabuun, biyo xoogaa kulul oo aad si taxadar ku jiro u-qallajiso suulalka dhexdooda.
- Inaad baarto cagahaaga maalin kasta. Adeegso muraayadda si aad u-hubiso inaad aragto cagta oo dhan. Weyddiiso shaqaalaha inay ku caawiyaan haddii ay kugu adag tahay baaristaas.
- Inaad jarto ciddiyaha suulalka adoon adeegsanayn wax af-fiiqan leh.
- Kabahu waa inaysan cidhiidhi kugu noqon, waa inay si qumman kuu le'eg yihiin marka ugu horraysa. Soo gado kabaha galabtii marka ay cagahaagu aadka u-bararan yihiin.
- Inaad ka baarto gudaha kabahaaga wax dhagxaan ah ama af-fiiqan leh ka-hor intaadan gashan.
- Inaad adeegsato sookisyada dunta badan leh (sida kuwa suufka ama dhogorta ah) si ay u-dhuuqaan dhiddidka.
- Inaad aragto dhakhtarka lugaha qaabilsan haddii aad caawimaad uga baahan tahay ciddiyaha suulalka, canbaaraha, waxyaalaha cagaha la gashado ama lagu daryeelo.



Cunto nafaqo miisaaman leh Cun

Si habboon wax-u-cunidda iyo ilaalinta culayska caafimaadka leh waxay muhiim u-yihiin ka-hortagidda boogaha cadaadiska. Nafaqada habboon waxay kaalin fiican ka qaadataa bogsoodka dhaawacyada ayadoo ka shaqaysaa gudaha.

- Hilibka aan baruurta lahayn, jikinka, ukumaha iyo caanuhu waa ilaha wanaagsan oo laga helo birta iyo barootiinka, kuwaas oo ku caawin kara jidhkaaga inuu bogsoodo.
- Kalluunka saliidda leh sida tuunaha, sardiinka ama salmoonka waxaa ku jira saliidaha kalluunka kuwaas oo badiya difaacyada dabiiciga ah ee jidhka lana dagaalama jeermiska.
- Fitamiinka C iyo E waxay muhiim u-yihiin bogsoodka dhaawacyada



sidaas darteed ku darso cuntadaada, furuut badan (miraha), khudaarta, rootiyada xubuubka leh iyo heedaha ama seeriyaaliska.

- Haddii aad si dhaqso ah u-lumisay culayska ama rabitaankaaga cuntadu yar yahay muddo dheer waxaad halis ugu jirtaa nafaqo-xumo iyo boogaha cadaadiska. Sidaas oo kale, haddii uu ku saaran yahay culays weyn waxaad ku jirtaa halis weyn. Xaaladahan oo kale waxaad u-baahan tahay inaad aragto dhakhtarka cuntada kaas oo kugu caawin doona inaad hagaajiso cunto cuniddaada.
- Haddii aad qabto sonkorow waa inaad ku haysaa heerarka sonkorta dhiigga xadka uu dhakhtarkaagu kugula taliyey, kuwaas oo qayb ka qaadanaya bogsoodka fiican.

Sigaar-cabbidda

- Sigaar-cabbiddu waxay waxyeellaysaa xididdada dhiigga waxayna saamaysaa caafimaadka guud ee jidhka. Waxaa lagula talinayaa inaad joojiso sigaar-cabidda. Marka laga reebo waxyeellada waqtiga dheer, halkii jiidid ee sigaarku waxay u-keentaa xididdada dhiigga inay xidhmaan, taas oo sii yaraynaysa socodka dhiigga.

Sida loo garto astaamaha digniinta hore

Baar jidhkaaga laba jeer maalintii. U-ogolow shaqaaluhu inay isla markiiba ogaadaan haddii aad dareento astaamaha waxyeellada dhabta ah ama suurtagalka ah. Haddii ay kugu adag tahay inaad baarto jidhkaaga, weyddiiso shaqaalaha inay ku caawiyaan ama ku baaraan adiga.

Astaamaha la eegayo (gaar ahaan jidhka meelaha lafaha leh) waxay yihiin:

- Jidhka Casaanka/barbalka/ buluugga ah
- Nabar biyo-galeen
- Bararka
- Meelaha ama baraha qalallan
- Meelaha dhalaalayn
- Dildillaacyada, canbaaraha, duuduubka

Astaamaha la dareemo waxay yihiin:

- Meelaha dhalaalayn
- Meelaha diirran
- Jidhka bararan ee meelaha lafaha leh

Haddii aad ku aragto jidhkaaga meelo casaan ah ama shaki leh, meesha iska rog oo haddii casaankii uu weli jiro ka-dib 30 ilaa 45 daqiiqo, isku day inaad ku-fadhiyin ama u-jiifsan meeshaas ilaa 24 saac. Xusuusnow inay shaqaaluhu ogaadaan haddii aad dareento astaamahan digniinta hore ah.

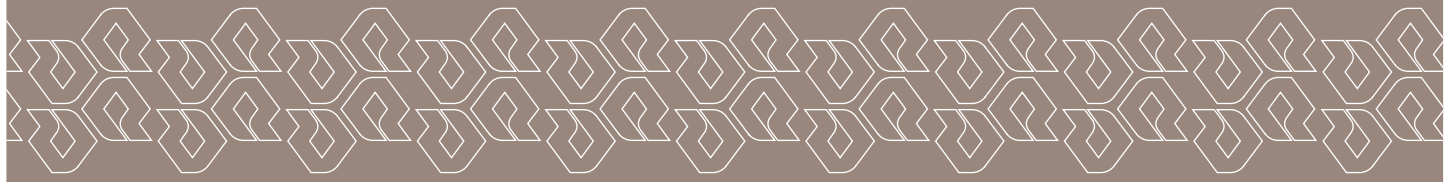
Daawaynta ugu fiican ee boogaha cadaadiska waa Ka-qaadidda cadaadisyaada oo dhan meeshaas ilaa ay bogsooto.

Xusuusnow...

Dhaqdhaqaaq,
Dhaqdhaqaaq,
Dhaqdhaqaaq

Jidhkaaga xannaanee

Cunto nafaqo miisaaman leh cun



Waxaa daabacay Adeegga Qaybta Metropolitan Health and Aged Care Service Division ee Dowlad-Goboleedka Victoria Wasaaradda Adeegga Insaanka (Department of Human Services), Melbourne, Victoria

Oktoobar 2004.

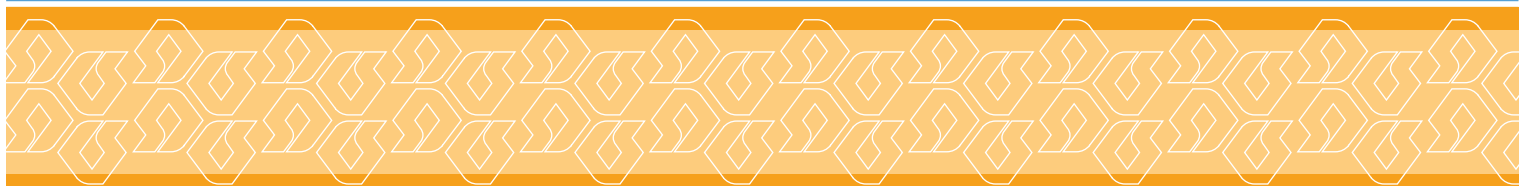
Buuggan-yar waxaa kaloo laga helaa asagoo ku qoran qaabka PDF-ka waxaana lagala soo bixi karaa (downloaded) website-ka VQC oo ah <http://www.health.vic.gov.au/qualitycouncil/>

© Xuquuqda Daabacaadda Dowlad-Goboleedka Victoria, Wasaaradda Adeegga Insaanka, 2004

Waxyaalaha ku yaalla buuggan-yar si xor ah ayaa loo badsan karaa looguna isticmaali karaa wixii waxbarasho ah ee aan ahayn ujeedo faa'ido ganacsi ka samayn

Afeef: Macluumaadkan caafimaad ujeedooyinkiisu waa waxbarasho guud oo keliya. Fadlan kala-tasho xirfadlahaaga caafimaad si aad u-hubiso in macluumaadkaas kugu habboon yahay.

Victorian Quality Council Secretariat
Phone 1300 135 427
Email vqc@dhs.vic.gov.au
Website www.health.vic.gov.au/qualitycouncil



Macluumaadka deegaaneed

Haddii aad qabto wax su'aalo ah ama aad doonaysid talooyin dheeraad ah ama macluumaad la hadal kalkaaliyahaaga.