

# Hagaha adeegyada

**Waxaa jira adeegyo noocyo badan oo khuseeya daryeelka caafimaadka iyo carruurta iyo qoyska. Fiiri adeegga ama xirfadlaha ugu fiican ee ku caawin kara.**

## Is daryeelidda

Cudurro farabadan waxaad iskaga daawayn kartaa gurigaaga adigoo isticmaala daawo aad toos uga soo gadan karto farmashiistahaaga iyo adigoo si fiican u nasta. Is daryeeliddu waxay sida ugu fiican ugu habboon tahay cudurrada iyo dhaawacyada aad u yar yar. Haddii aad taas ka dib weli walwal qabto, wac adeegga **NHS 111** ama Takhtarkaaga Guud.

## 111

Haddii aad u aragto in aad si dhakhso ah gargaar ugu baahan tahay maalinta dhexdeeda ama habeenka gudihisa waa in aad wacdo adeegga **NHS 111** ka hor inta aadan u tagin adeeg kaloo caafimaadeed. Marka aad wacdo adeegga **NHS 111** waxaa islamarkaaba lagu tilmaami doonaa adeegga xaafaddaada ka diyaar ah ee sida ugu fiican kuu caawin kara. Waxaa kaas la heli karaa 24 saacadood maalintii, 365 maalmood sanadkii waana bilaash in la waco, xataa marka laga waco telefoonka gacanta. Waa in aad wacdo adeegga **NHS 111**:

- Marka aad si dhakhso ah gargaar ugu baahan tahay laakiin aanay naftaadu halis ku jirin.
- Marka aad u aragto in aad u baahan tahay in aad tagto Waaxda Gurmadka degdeg ah ee isbitaalka (A&E) ama adeeg kaloo NHS oo laga helo daryeel dhakhso ah.
- Waqtiga ka baxsan saacadaha uu furan yahay xafiiska Takhtarkaaga Guud.
- Marka aadan garanayn cidda aad wici karto si aad uga hesho gargaar caafimaadeed.
- Haddii aadan xaafaddaada ku lahayn Takhtar Guud oo aad wici karto.

## Farmashiistaha

Farmashiistaha xaafaddaada ayaa ka heli kartaa talobixin ku saabsan dhibaatooyinka caafimaadka ee ugu caadi ah. Waxuu kugula talin karaa oo uu ku siin karaa daawooyin iyo badeecooyin kaloo caafimaadeed. Farmashiyo ayaa badi ka furan dukaannada waaweyn qaar farabadanna waxay furan yihiin ilaa waqti dambe.

Booqo [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) halkaasoo aad ka heli karto adeeg raadiyaha kaa caawin doona in aad soo hesho farmashiiga adiga kuugu dhow.

Adeegga NHS (Adeegga Caafimaadka Qaran) ee xaafaddu waxuu hawlgeliyaa nidaamka cudurrada yar yar oo aad ka heli karto farmashiiga xaafaddaada. Farmashiyada xaafadda qaarkood ayaa adeeggan ku deeqa laakiin haddii aanay ku deeqin waxay kuu tilmaami karaan mid aad heli karto. Farmashiistaha xaafaddaada waxuu si sir ah kaaga baari karaa cudurro sahlan oo noocyo badan sida qufacyada, hargabyada, cune xanuunka, xanuunka iyo xummadda, bukaanshaha indhaha ee sahlan, injirta madaxa iyo waxyaabo kaloo farabadan. Nidaamka waxaa lagu heli karaa da'da 1 jir iyo wixii ka weyn daawada lagu siiyana waa bilaash haddii aadan adigu iska bixinin lacagta daawooyinka lagu qoro.

## Takhtarka Guud (GP)

Waxaad u baahan doontaa in aad is qorto Takhtar Guud oo xaafadda ku yaalla. Takhtarkaaga Guud wuu kula talin karaa, waxuu ku siin karaa daawooyinka aad u baahan tahay waxuuna kuu tilmaami karaa cidda habboon haddii aad u baahan tahay adeegyo kaloo takhasus leh. Waxaad caadi ahaan u baahan doontaa in aad ballan dhigato. Takhaatiirta Guud dhammaantood si dhakhso ah ayay carruurta u arkaan haddii aad walwal qabto.

Maalmaha la shaqeeyo wixii ka dambeeya 6.30 fiidnimo, maalmaha wiikeendiga ee Sabtida iyo Axadda iyo maalmaha fasaxa ah waxaad wici kartaa adeegga saacadaha aanan la shaqaynin ee Takhtarka Guud oo aad ka heli karto adeegga **NHS 111**.

### **Booqdaha caafimaadka (Health visitor)**

Booqdeyaasha caafimaadku waxay diyaar u yihiin si ay adiga kuu taageeraan marka aad iyaga u baahato. Waxay kugu soo booqan doonaan guriga ama waxaad ku arki doontaa kiliniig. Waxay ku deeqaan taageero iyo talobixin waxayna kuu sheegi karaan halka aad gargaar dheeraad ah ka heli karto haddii aad u baahato. Waxay qayb ka yihiin koox u diyaar ah si ay adiga kuu caawiyaan sanadaha ugu horreeya.

Ummulisadaada ayaa laga yaabaa in ay tahay xirfadlaha daryeelka caafimaadka ee adiga iyo ilmahaaga sida ugu fiican u garanaya maalmaha ugu horreeya. Waxuu qofkaasi kaa caawin karaa dhibaatooyinka cuntaysiinta.

### **Xarumaha Carruurta**

Xarumaha Carruurta waa meelo qoyska u fiican oo ku deeqa taageero iyo talobixin loogu talagalay caafimaadka iyo horumarka ilmahaaga ilaa uu dugsiga bilaabay. Waxqabadyada laga sameeyo waxaa ka mid ah kulannada joog oo ciyaar, kooxaha taageerada cuntaysiinta sabiga iyo kulannada waalidnimada. Waxay weliba kuu tilmaami karaan adeegyada kale ee taageerada caafimaadka iyo bulshada ee xaafadda ka diyaar ah. Qoysasku waxay u baahan yihiin in ay is qoraan Xarunta Carruurta (Children's Centre) ee xaafaddooda waqti dhow dhalmada ka dib si ay u helaan adeegyada lagu deeqo.

### **Takhtarka ilkaha**

Hubi in aad si joogto ah ugu tagto takhtarka ilkaha. Takhtarkaaga waqti hore kala hadal in aad ilmahaaga qorto oo ilmahaaga u qaado ballamaha aad leedahay.

Si aad u hesho takhtarka ilkaha ee kuugu dhow booqo [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

Si aad u hesho macluumaadka ku saabsan takhtarka ilkaha ee saacadaha aanan la shaqaynin, wac adeegga **NHS 111**.

### **Waaxda Gurmada degdeg ah iyo lambarka 999**

#### **Wixii khuseeya xaaladaha degdeg ah, ee islamarkaaba nafta halis gelinaya.**

Waaxda Gurmada degdeg ah iyo lambarka **999** waa adeegyada xaaladda degdeg ah ee habboon in la isticmaalo oo keliya marka dhallaanka iyo carruurta ay gaaraan dhaawacyo xun ama ka muuqdaan calaamado tilmaamaya cudur aad u daran. Waxay kuwaasi noqon karaan in uu wax ku margaday ama neeftu ku adag tahay, suuxid ama miyir beelid ama in aanay is kala garanayn, in ay qaateen sun ama kiniinno, xanuun daran oo caloosha ka

qabta, xafaayadaha qoyan oo tiro yaraada taasoo tilmaamaysa in uu jirkoodu biyo beelay.