



Dhibaataada soo bixidda ilkaha

Waxay qabsataa ilme kaste oo dhallaan ah

Waxaa kaladuwan waqtiga ay dhallaanka u soo baxaan ilkhooda aasaasi ah ee ugu horreeya (ilkaha caanaha). Xoogaa ka mid ah waxay dhashaan iyadoo ilig hore ugu yaallo, kuwo kalena waxay hal sano gaaraan iyadoon ilig u soo bixin. Ilkuhu caadi ahaan waxay soo baxaan marka da'da ilmuhu ay u dhexeyso afar ilaa sagaal bilood, inkastoo ilme kastoo dhallaan ah uu ku koro xawaare u gaar ah. Waxaa taas loo yaqaannaa 'soo bixidda ilkaha'. Dhallaanka qaarkood si fiican loogama garto kuwo kalena dhibaato ayay ka dareemaan. Ilkaha qaarkood waxay soo baxaan iyagoon xanuun ama raaxo darro keenin haba yaraatee. Marar kale waxaa laga yaabaa in aad aragto in cirridka ku yaalla meesha iliggu ka soo baxayo uu damqanayo uuna cas yahay, ama in uu dhaban guduudtay. Waxaa laga yaabaa in ilmahaaga dhallaanka ah uu dhareer ka yimaaddo, uu is qanqaniino oo uu calalin badan sameeyo, ama in uu walaac uun yeesho.

Dadka qaarkood waxay u arkaan in soo bixidda ilkuhu ay sabab u tahay calaamado cudur oo kaladuwan, sida shubanka iyo xummadda. Hase yeeshee, ma jirto cilmibaaris lagu muujiyey in calaamadahaas cudur ay xaaladdaas ku xiran yihiin. Adiga ayaa sida ugu fiican u garanaya ilmahaaga dhallaanka ah. Haddii habdhaqankiisu uusan caadi ahayn, ama calaamadihiisa cudur ay daran yihiin ama ay adiga walaac kugu dhalinayaan, la hadal booqdahaaga caafimaadka (health visitor). Isha: www.nhs.uk

Ka fikir nidaamka daryeelka ilkaha ee ilmahaaga caadi u ah. Waxaad ilkaha ugu cadayi kartaa caday dhallaan oo jilicsan iyo xoogaa yar oo ah daawada lagu cadaydo ee qoyska. Hubi in aad ilmahaaga qorto takhtarka ilkaha kama dambays marka uu gaaro 2 ilaa 3 sano iyo in sanad kaste baaritaan loo sameeyo. Shaqaalaha Xarunta Carruurta (Children's Centre) iyo booqdeyaasha caafimaadka ayaa weliba talobixin kaa siin kara caafimaadka afka ee ilmahaaga - weydiiso uun.

1.

Ilmahayga dhallaanka ah dhabannadiisa ayaa cas waxuuna u muuqdaa in uu yara wareersan yahay ayna dabeecaddiisu xun tahay.

2.

Miyaad booqdahaaga caafimaadka wax ka weydiisay soo bixidda ilkaha? Miyaad farmashiistahaaga kala hadashay waxyaabaha aad samayn karto?

3.

Ku tijaabi qaar ka mid ah saliidaha ama baarasatamoolka **aanan sonkor lahayn** ee dhallaanka ee diyaar ah. Haddii aad walwal qabto oo xaaladdu aanay sax kuula eekayn la xiriir booqdahaaga caafimaadka ama Takhtarkaaga Guud (GP).

Farmashiistuhu waxuu yiri

Haddii ilmahaaga dhallaanka ah uusan raaxo qabin oo uu dhib qabo, farmashiida xaafaddaada ayaad ka soo gadan kartaa daawo. Daawooyinkaas waxaa ku jira xanuun celiye qiyaas yar, sida baarasatamoolka, si looga yareeyo wixii raaxo darro ah. Waa in daawadu ay weliba noqoto mid **aanan sonkor lahayn**. Hubi in aad akhrisato dhammaan tilmaamaha la socda iyo in badeecada aad soo gadato ay ku habboon tahay da'da ilmahaaga.

Waxaad ku tijaabin kartaa saliidda soo bixidda ilkaha ee **aanan sonkor lahayn** oo aad ku duugto cirridka.

Booqdahaaga caafimaadka ka warayso baakadyada caafimaadka afka ee bilaash ah ee la bixiyo xilliga baaritaanka caafimaadka ee joogto ah.

Booqdaha caafimaadku waxuu yiri

Waxaad ilmahaaga ku caawin kartaa wax adag oo aad siiso si uu u calaliyo, sida caagga adag ee soo bixidda ilkaha. Caagagga soo bixidda ilkuhu waxay ilmahaaga u noqdaan wax uu si nabad ah u calalin karo, kuwaasoo ka yarayn kara raaxo darrada ama xanuunka. Caagagga soo bixidda ilkaha qaarkood waxaa marka hore lagu qaboojin karaa tallaagadda.

Waxyaabo noocyo badan ayaa la moodaa in soo bixidda ilkuhu ay sabab u tahay - firiirica, oohinta, camalka xun, sanko dareeraya iyo xafaayadaha siyaado wasakh u ah. Iska ilaali in wax aanan sax ahayn aad u qaadato calaamadaha laga yaabo in ay cudur tilmaamayaan adigoo ka soo qaadaya in ay 'soo bixidda ilkaha uun' tahay.

Isha: www.nhs.uk

4ta fikradood ee takhtarka ilkaha ee ku saabsan daryeelka ilkaha:

1. Ilkaha laba jeer maalintii nadiifi, muddo laba daqiiqo ah, gaar ahaan habeenkii.
2. Sonkorta iska yaree oo qaado uun waqtiyada cuntada.
3. Takhtarka ilkaha u tag lixdii biloodba mar.
4. Cabbitaannada casiirka ah ha ku siinin dhalo. Waxaa laga yaabaa in uu ilmahaaga dhallaanka ah weli jecel yahay in uu dhalada ka dhigto caagga lagu aamusiiyo oo uu dhowr saacadood muudmuudsado, taasoo sonkorta iyo ashiitada u oggolaanaysa waqti fiican oo ay ilkaha ku xumeeyaan.

Si lagaaga caawiyo helitaanka takhtarka ilkaha ee adeegga NHS (Adeegga Caafimaadka

Qaran) wac adeegga **NHS 111** ama booqo www.nhs.uk