Socialstyrelsen
THE NATIONAL BOARD OF HEALTH AND WELFARE

In lagu deeqo xubin iyo nude

Qoraal loogu talagalay adigaaga xigtada ah

Daabaciddan waxaa ilaalinaya sharciga xuquuqda assalnimada.
Haddi wax laga soo qaato waa in la sheegaa asalka. Haddii sawirro, masawirro iyo tusaalooyin dib loo baahinayo waxaa loo baahanyahay in oggolaansho laga helo cidda assalnimada iska leh.

Daabaciddani waxaa ay iyadoo pdf ah ku jirtaa bogga Maamulka dhexe ee arrimaha bulshada.
Si qaab kale ahna waa lagu heli karaa daabaciddan haddii la dalbado.
Su'aalaha ku aaddan qaabka kale waxaa loo dirayaa alternativaformat@socialstyrelsen.se

Nuqul nr 2022-6-7961

Tryck Elanders Sverige AB, August 2022
Sawirka garbadka Johnér

MILJÖMÄRKT Trycksak lic nr 3041 0359

Mararka qaarkood nolosha lama badbaadin karo

H ey'adaha caafimaadku waxay sameeyaan wax walba oo nolosha lagu badbaadin karo, laakiin marka dawaynta naf celintu aysan waxba tareyn oo aan nafta la badbaadin karin, waxa laga yaabaa in uu yimaado waqti ay tahay in xigtada/qaraabada lagala hadlo xubno ku-deeqidda dhimashada ka dib. Qofku wuxuu badbaadin karaa ama hagaajin karaa nolol dad kale isagoo ku deeqaya xubno iyo/ama nudayaal, ka dib markuu dhinto.

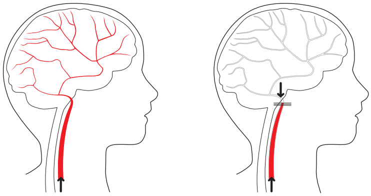
Rabitaanka marxuumka ayaa xukuma

Mararka ay dhici karto in lagu deeqo xubnaha ama nudayaasha, waa mas'uuliyadda hey'adaha caafimaadka in ay ogaadaan mawqifkii uu bukaanku ka taagnaa xubno ku deeqidda. Sidaas darteed wuxuu shaqaaluhu bilaabayaa hubinta in bukaanku ka diiwaangashan yahay diiwaanka ku deeqayaasha xubnaha iyo in kale. Shaqaaluhu waxaa ay sidoo kale qaraabada waydiiyaan haddii ay garanayaan mawqifka bukaanka ee ku-deeqidda. Hey'adaha caafimaadku waxay sameynayaan wax kasta, si ay uga jawaabaan rabitaanki bukaanka ee ugu dambeeyay, iyadoon taas loo eegeyn in uu hadal ku sheegay ama qoraal. Haddii uusan jirin dardaaran rabitaankiisa ku aaddan, ayna wadahadal lala yeeshay qaraabada kasoo baxdo in aysan rumaysnayn in xubin ku deeqiddu ay liddi ku tahay mawqifka qofka , wuxuu sharcigu sheegayaa in xubnaha iyo nudayaasha lagu deeqi karo. Haddii ay caddaato in bukaanku aanu doonayn in uu xubin ku deeqo dhimashadiisa ka dib, wax xubnihiisa laga qaadanayo ma jiraan. Dawaynta nolol ku haynta ah waa la joojinayaa markaas sababtoo ah taasi ma badbaadin karto nolosha bukaanka sidaas darteedna wax macne ah uma laha.

Dadka qaar oo keliya ayaa xubno ku deeqi kara

Xubnaha qofka loo gelinayo waa in aysan muddo dheer ogsijiin la'aan ahaannin, sababtoo ah markaas xubnuhu waa ay hallaabayaan oo uma shaqeynayaan qofka loo geliyo. Sidaa darteed, bukaannada ku dhinta qaybta daryeelka degdega ah oo keliya, halkaas oo wareegga dhiigga iyo neefsashada bukaanka lagu ilaalin karo iyadoo neef caawiye la

adeegsanyo, ayaa ku deeqi kara xubnaha. Laakiinse, ku-deeqidda nudayaashu waa ay suurta geleysaa marka meel kale lagu dhinto sababtoo ah nudayaashu uma baahna ogsijiin si ay u shaqeeyaan marki qofka loo geliyo ka dib.



Marka wareegga dhiigga ee maskaxdu uu joogsado oo dhammaan hawlihii maskaxdu ay si buuxda oo aan la soo celin karin u joogsadaan, qofku waa uu dhintay. Sida uu qofku u dhinto waxay saamaysaa haddii, iyo qaabkee, uu xubin ugu deeqi karayo.

Xubin ku-deeqidda dhaawac maskaxeed ka dib (DBD)

Mararka qaarkood dhaawac maskaxda soo gaara, sida xinjirowga dhiigga ama dhiig-bax, ayaa keena in uu qofku dhinto. Haddii dhaawacu aad u weynyahay, barar ayey maskaxdu yeelataa, kaas oo aakhirka noqda mid aad u weyn oo keena in dhiigga ogsijiinta leh uusan ku dhex wareegi karin maskaxda - dabadeedna qofku wuu dhintaa. Shaqada maskaxda waxaa lagu koontaroolayaa baaritaannada neerfaha. Mararka qaarkood waxaa xitaa la saarayaa raajiyo si loo eego xididdada dhiigga ee maskaxda. Marka ay dhakhaatiirtu, baaritaannadaas, ku ogaadeen in dhammaan hawlaha maskaxdu ay si joogto ah u joogsadeen, qofku wuu dhintay. Haddii qofka lagu hayay neef-caawiye, waxay taasi keeneysaa in uu wadnuhu sii wado gaarsiinta dhiigga ogsijiinta leh xubnaha kale ee jirka. Haddii uu qofku rabo inuu xubin ku deeqo oo uu caafimaad ahaan habboonyahay, daaweyntu waa ay sii soconeysaa ilaa laga fuliyo qalliinka xubin ku deeqidda. Sababta taas loo sameynayana waa in shaqada xubnaha la ilaaliyo ka hor intaan qof kale lagu beerin. Haddii qofku aanu doonayn ama aanu xubin ku deeqi karin sababo caafimaad dartood, waa la joojinayaa dawaynta markaas. Xubno ku deeqidda beddelkeedu marnaba maaha in daryeelka la sii wadayo, maxaa yeelay qofku wuu dhintay.

Xubin ku deeqidda xaaladda wareegga dhiigga ka dib (DCD)

Mararka qaarkood wuxuu bukaanki aad u xanuunsan, qaybta daryeelka degdegga ah, ugu baahan karaa caawinaad xagga neefsashada iyo wareegga dhiigga ah. Markaas waa la suuxinayaa bukaanka, waxaana lagu xirayaa qalabka neefsashada. Haddii nafta bukaanka aan lagu badbaadin karin daweyntaas naf celiska ah, wuxuu takhtarka mas'uulka ahi go'aan ku gaarayaa in la joojiyo. Laakiinse, dawaynta nolol celinta ahi waa ay sii soconeysaa in muddo ah ilaa inta go'aanka looga qorayo feylka caafimaadka ee bukaanka, lagana dhaadhicinayo xigtadiisa, lana eegayo mawqifka uu bukaanku ka taagnaa xubno ku deeqidda. Haddii uu bukaanku go’aan ku qaatay in uu xubno ku deeqyo, uuna xubno ku deeqi karayo marka dhanka caafimaadka laga eego, waa ay sii soconaysaa daweyntu ilaa laga diyaarinayo qalliinka xubin bixinta ah. Ujeeddada dawayntu markaas waa in la ilaaliyo shaqada xubnaha. Marka dawaynta la joojiyo oo qalabka neefsiga laga furo, waxa loo yaqaan dawaynta baaliyatiifka oo keliya ayaa la siinayaa – micnaha welwel iyo xanuun ka yareynta xilliga dhimashada. Inta uu dhimanayo, wuxuu dhakhtarku u kuurgelayaa neefsashada bukaanka iyo garaaca wadnihiisa. Marka ay neefsashadu istaagto oo uu wadnuhu garaaca joojiyo, ma jiro dhiig ogsijiin leh oo gaaraya maskaxda. Si uu u sugo dhimashada, wuxuu dhakhtarku sameynayaa baaritaan caafimaad. Marka taasi ay muujiso in dhammaan hawlihii maskaxdu ay joogsadeen, bukaanku waa dhintay. Qalliinka xubin ku deeqidda waxaa sida ugu dhakhsi badan ee suurta gal ah looga billaabayaa qeybta qalliinka, haddii kale waxay xubnuhu halis ugu jiraan in ay ogsijiin la’aan awgeed u xumaadaan. Xubno ku deeqidda beddelkeedu marnaba maaha in daryeelka degdegga ah la sii wadayo, iyodoo ay sababtu tahay in uusan nolosha bukaanka sii badbaadin karin.

Xubnaha waa laga faa’iideysanayaa

Marka uu dhakhtarku sheego in uu bukaanku dhintay, ayey xubin ku deeqiddu dhici kartaa. Qalliinka xubin ku deeqidda waxaa la fulinayaa iyadoo si weyn loo ixtiraamayo marxuumka. Xubnaha lagu deeqayo waxaa loosoo bixinayaa si taxaddar leh si aysan ugu dhaawacmin qalliinka. Dhaawaca qalliinka waa la isku tolayaa, waxaana lagu duubayaa bandaaj/faashad.

Shaqaaluhu waxay ka jawaabayaan su'aalaha

Qalliinka xubin ku deeqidda ka dib waa la isku hagaajinayaa marxuumka, adigaaga xigtada la ahna waxaad fursad u heleysaa in marki ugu dambeeyay aad ku sagootisid isbitaalka. Xubin ku deeqiddu dib uma dhigayso aaska, mana keenayso kharash dheeraad ah. Ka dib marka uu dhimashada waqti ka soo wareego waxaa laga yaabaa inaad qabtid su'aalo ama inaad wax isweydiineysid. Sidaas darteed waxaa kula soo xiriiraya shaqaale cisbitaalka ka socda, si aad uga hadashaan wixii dhacay ee la xiriira dhimashada, ayna kaaga jawaabaan su'aalahaaga. Haddii aad rabto, waxaad ogaan kartaa xubnaha la bixiyay iyo sida qof kale loogu geliyay . Laakiinse, shaqaaluhu ma sheegi karaan cidda heshay xubnaha. Waxaa sidoo kale laguugu soo dhawaynayaa inaad muddo ka dib la soo xidhiidho cisbitaalka si aad u ogaato in ay xubnuhu weli u shaqaynayaan dadka loo geliyay.

Xubin ku deeqiddu waxay badbaadisaa nolosha

Xubno iyo nudayaal u gelinta dadku waxay badbaadisaa nolosha dad badan oo aad u xanuunsan. Xaalado kale, waxay xubin u gelintu si weyn u wanaajin kartaa caafimaadka iyo tayada sare ee nolosha qofka. Si ay taasi suurtogal u noqoto, waxa loo baahan yahay in la helo dad doonaya in ay xubno ku deeqaan. Iswiidhan, baaritaanno la sameeyay waxay muujinayaan in dadka intooda badan ay la wanaagsantahay in ay xubno ku deeqaan geeridooda ka dib. Xubnaha inta badan la beero waa kelyaha, beerka, sambabada, wadnaha, xameetida iyo mindhicirrada yaryar. Waxa kale oo suurtogal ah in lagu

deeqo oo qof loo geliyo nudayaasha sida maqaarka, xuub axaleedka isha, daboollada wadnaha iyo nudayaasha lafaha.

Micnaha wuxuu, geeridiisa ka dib, caawin karaa dhowr qof si ay u noolaadaan ama u helaan nolol ka fiican tan ey heystaan.

Macluumaadka xiriirka ee shaqaalaha caafimaadka iyo daryeelka ee arrintu khuseeyso

Adigaaga xigtada ah waxaa laguugu soo dhaweynayaa inaad la xiriir-to isbitaalka si aad jawaab ugu hesho su'aalahaaga iyo waxyaabaha aad isweydiineyso.

....

....

....

....

....

....

....

Xubin u gelinta waxay keentaa in xubnaha iyo nudayaasha jirran lagu beddeli karo kuwa caafimaad qaba oo ka yimid qof kale. Xubnaha ugu badan ee la beero waa kelyaha, beerka, wadnaha, sambabada, beeryarada iyo mindhicirrada. Waxaa kale oo suurta gal ah in qof loo geliyo nudayaasha sida maqaarka, xuub axaleedka isha, daboollada wadnaha iyo nudayaasha lafaha.

Si ay taasi suurtogal u noqoto, waxa loo baahan yahay in la helo dad doonaya in ay xubno iyo nudayaal ku deeqaan, ka dib marka ay dhintaan.

Loogu tala galay adigaaga doonaya in aad wax badan ka ogaato ku-deeqidda xubnaha iyo sida aad mawqif u qaadaneysid:

socialstyrelsen.se/donationsregistret

In lagu deeqo xubin iyo nude
Qoraal loogu talagalay adigaaga xigtada ah
(nuqul nr. 2022-6-7961) waxaa laga dalban karaa adeegga daabacaadda ee guddiga caafimaadka qaran.

www.socialstyrelsen.se/publikationer

E-mailka: Publikationsservice@socialstyrelsen.se

Fakis: 035-19 75 29

Daabacaadda sidoo kale waxaa laga soo dejisan karaa

www.socialstyrelsen.se

Socialstyrelsen

THE NATIONAL BOARD OF HEALTH AND WELFARE