ADEEGA CAAFIMAADKA QARANKA

Buug-yarahani waxa uu sharraxayaa sida ay u shaqayso Adeega Caafimaadka Qaranka (NHS) ee UK.

Adeega Caafimaadka Qaranku wuxuu daryeel caafimaad ka bixiyaa UK, waxaana maalgeliya canshuuraha. Dadka magangelyo doonka ahi waxay xaq u leeyihiin inay helaan daryeelka NHS lacag la'aan ayadoon wax lacag ah laheyn inta la tixgelinayo dalabkooda ama racfaankooda. Waxaad u baahantahay foom HC2 ah, oo ay bixiso Adeega Taageerada Magangalyada ee Qaran (NASS) ama farmashiyeyaasha laga heli karo, si aad u hesho dawooyin bilaash ah, daaweyn ilkaha ah, baaritaanada indhaha iyo muraayadaha qaarkood.

Dadka u shaqeeya NHS-ta, oo ay ku jiraan takhaatiir, kalkaaliyayaal caafimaad iyo turjubaanno midkoodna, qof kasta oo adiga ku saabsan kuuma sheego qof kale oo adiga ku saabsan u gudbiyo qof kale adigoon fasax lagaa haysan. Daryeelka caafimaad oo dhan waa mid qarsoodi ah mana saameyneyso xukunka ku saabsan codsashadaada magangalyada.

Sideen caawimaad uga helayaa caafimaadkayga?

Haddii aad xanuunsan tahay, ama aad ka welwelsan tahay caafimaadka qof kasta oo qoyskaaga ka mid ah, waa in aad la kulantaa adiga oo ah dhakhtar degaan kuu ah oo aad ugu yeertid General Practitioner (GP). GP kiliinikada waxaa lagu magacaabaa Qaliin ama Xarunta Caafimaadka. Waa inaad iska diiwaan gelisaa takhaatiirta GP sida ugu dhakhsiyaha badan si aad u hesho daryeel caafimaad haddii aad u baahantahay. Si aad isdiiwaangeliso waxaad u baahan tahay inaad sheegto magacaaga, taariikhda dhalashadaada, cinwaankaaga, iyo lambarka taleefanka, haddii aad heysato hal mid. Shaqaalahaaga taageerada ah, oo kaa caawiyay inaad u guurto hoygaagii, waxay aqoonsan doonaan qabanqaabada diiwaangelinta ee deegaanka. Qaar ka mid ah GP-yada ayaa waydiinaya dhamaan bukaanada cusub inay yeeshaan baaritaan caafimaad. Tan waxaa sida caadiga ah fuliya kalkaalisada caafimaadka. Waa muhiim in aad ballantaan aad aado xittaa haddii aad caafimaad qabto. Haddii ficligu uusan ku diiwaangelinayn, waxaad ka codsan kartaa hay'adda daryeelka aasaasiga ah ee deegaanka in ay kugu qorto shaqo.

Sideen waqti uga qabsadaa?

Ka hor inta aadan u tegin dhakhtarkaada ama kalkaaliyayaasha caafimaadka mid ka mid ah kalkaalisada caafimaad ee goobtaada caafimaadka ah, sida caadiga ah waxaad u baahan doontaa in aad qof ahaan u qabsato ballan si shakhsi ah ama telefoon. Waxaad weydiin kartaa in aad la kulanto lab ama dheddig dhaqtar ama kalkaaliso caafimaad, inkastoo ay dhici karto in mar walba aysan suurtagal ahayn. Waxaa laga yaabaa in aad dhowr maalmood sugto ballan aan deg deg ahayn. Haddii aad ka fekereyso in aad u baahan tahay in aad dhakhtarka la kulanto, si deg deg ah ugu sheeg qaabilaadda marka aad ballanta ka qabsato, waana la arki doonaa maalintaas haddii ay habboon tahay. Haddii uu dhakhtarku u maleynayo in aad aad u xanuunsan tahay marka laguu soo qalo, waxaa laga yaabaa in uu guriga kuugu booqdo. Ballamaha dhaqtarka lala yeesho wuxuu noqonayaa shan ama 10 daqiiqo. Qof kasta oo qoyska ka mid ah, ee doonaya inuu dhakhtarku ku qaabilo waa in aad waqti gooni ah uga qabsataa. Fadlan hubso in aad timaado waqtigii loogu talagalay ballantaada iyo haddii aadan ballanta ka qeybgalin, fadlan hubi in aad ballanta bixiso.

Ka waran hadaanan ku hadlin afka ingiriisiga?

Haddii aad turjubaan u baahantahay, waa in aad sheegtaa qaabilaadda marka aad ballanta ka qabsaneyso. Waxaad shaqaalaha u sheegtaa luuqada aad ku hadasho, oo ay turjumaan kuu jarayaan ama ay turjubaan kaa heyn doonaan telefoonka. Waa muhiim in aad is fahantaan adiga iyo dhakhtarkuba si isaga/iyada ay isugu yeeshaan baadhitaan sax ah oo ku saabsan dhibta kaa haysata.

Yaa kale oo la shaqeeya takhtarkayga guud?

• Kalkaaliyayaasha caafimaad yihiin kuwo aad u heer sare ah u tababaran in UK. Waxay wax ka qabtaan baahiyo badan oo caafimaad oo ay ka mid yihiin talaalka, talobixinta ka-fiirsashada uurka, xanuunada ba'an sida cudurrada sokorta, waxayna bixin karaan la talin caafimaad oo guud.

• Umulisooyinka waxay xannaaneeyaan haweenka uurka leh iyo dhallaanka ku dhasha. Daryeelidda ka hor inta uusan ilmuhu dhalan waxaa loo yaqaanaa 'Ante-natal' iyo dhalmada ka dib 'dhalmada kadib markii la dhalay'.

• Caafimaadka soo booqda waa kalkaaliyeyaasha ku takhasusay daryeelka carruurta iyo qoysaskooda iyo in ay ka caawiyaan dadka inay caafimaad helaan. Waxaa laga yaabaa inay kuugu yimaadaan inay ku soo booqdaan gurigaaga.

Ka waran hadaan u baahdo la kulan dhakhtar ku takhasusay?

GP-kaaga wuxuu badanaa bixin doonaa inta badan daryeelkaaga caafimaadka wuxuuna go'aan ka gaari doonaa haddii aad u baahantahay inaad la kulanto dhakhtar ku takhasusay (lataliye), ama aad u baahan tahay inaad isbitaal aado. Qof kasta oo UK jooga waa inuu sugaa inuu arko dhakhtarkan takhasuska u takhasusay. Waxaa kuu soo qoraya isbitaalka faahfaahinta ballanta. Waa in aad isbitaalka la xiriirtaa, haddii aad ballantaada turjubaan uga baahan tahay.

Ballanta isbitaalka waxaa laga yaabaa inay marmarka qaarkood ku jiraan isbitaalada meel ka fog meesha aad degan tahay, inkastoo kharashka safarka lagu caawin karo haddii aad ku jirto HC2.

Diiwaanada Bukaanka ee bukaanka lagu hayo.

Haddii laguu siiyay diiwaanka bukaanka lagu qoray (buug buluug ah), fadlan tan la soo qaado mar kasta oo aad ballan la sameyso dhakhtarka ama kalkaalisada caafimaadka. Macluumaadka ku jira buuggan waxaa leh adiga iyo shaqaalaha NHS. Ma jiro qof kale oo xaq u leeyahay in uu buuggan akhriyo.

Yaa kale oo i caawin kara?

Daawooyinka

Haddii uu takhtarkaaga rabo, waxaad qaadataa daawooyinka uu kuu qorayo. Horay u qaad wargelinta dhakhtarka dhakhtarka waxaad geyn kartaa farmashiga ama dukaan kimikotariga ah. Si aad u hesho warqado daawooyin bilaash ah, waxaad u baahantahay foomkaaga HC2. Farmashiistuhu wuxuu talooyin ka siin karaa daweynta dhibaatooyinka caafimaadka yar yar. Daawooyinka qaar waxaa laga iibsan karaa farmashiistaha ayadoo aan warqad dhakhtar kuu qorin, waxaa ka mid ah kuwa xanuun baabi'iya qaar xanuun geysata iyo daawooyinka qufaca.

Daryeelka ilkaha

Haddii ilkahaagu dhibaato kaa haysto waa inaad la kulantaa dhakhtarka ilkaha. Si aad u hesho daryeelka ilkaha ee NHS waa in aad iska diiwaangelisaa dhakhtarka ilkaha. Haddii aad dhibaato ku qabto iska diiwaangelinta iyo dhakhtarka ilkaha, waxaad la xiriiri kartaa Direct-ga direct-ga ama hay'adda xannaaneynta aasaasiga ah ee deegaanka.

Aragga

Haddii aad u baahantahay in indhahaaga laga baaro ama muraayado cusub loo galo (Spectacles) ayaad ballan ka qabsataa si aad ula tagto dhakhtarka indhaha. Dukaamo ayay ku leeyihiin inta badan xarumaha magaalada. Foomka HC2 wuxuu daboolayaa qiimaha baaritaanka isha iyo muraayadaha qaar ka mid ah: weydii qofka indhaha ku shaqeeya arrintan.

Marka qalliinada GP la xiro

Qalliinka GP-ga guud ahaan waxay furan yihiin laga bilaabo qiyaastii 0830 ilaa 1830 Isniinta ilaa Jimcaha. Dhammaan mararka kale – habeenkii, Sabtida ama Axadda iyo maalmaha fasaxa dadweynaha – waxaa loo heli karaa gargaar caafimaad oo la siiyo dhibaatooyin caafimaad oo aan la sugi karin ilaa qalliinka GP-gu uu furnaado. Si aad caawimo u hesho waxaad waci kartaa telefoonka adeegga baxay ee maxaliga ah oo ku yaal lambarka hoose, waxaadna heli kartaa la talin la talin ah teleefonka. Waxaa laga yaabaa in lagu waydiiyo inaad booqato qalliinka GP ga, ama waxaa laga yaabaa in aad booqasho ka hesho qof xirfadle caafimaad oo gurigaaga jooga. Waxaad sidoo kale telefoon ku soo waci kartaa NHS Direct oo ah 0845 46 47 si aad u hesho la talin caafimaad ama caawimaad caafimaad marka qalliinkaadu xiran yahay. Waxaa qiimahu kuu ahaan doonaa inaad isticmaasho khadka dhulka, tusaale ahaan markii aad ku jirtaan qadka telefoonada ee telefoonka marka loo eego telefoonka gacanta. Haddii aadan ku hadlin afka ingiriiska, NHS Direct iyo adeegga banaanka waxaad bixin kartaa turjubaan. Waxa kaliya ee aad u baahan tahay inaad samayso waa inaad luuqada Ingiriiska ku tidhaahdaa luuqada aad jeceshahay inaad isticmaasho marka aad bilowga wicitaankaaga. Haddii aadan ku hadlin wax ingriis ah, weydiiso saaxiib ama qof qaraabo ama shaqaale taageero ah si uu kuugu yeero oo aad sugto ilaa uu turjubaan ka soo baxo khadka ka hor inta aanad soo sheegin dhibaatadaada. Waxaa lagu waydiin doonaa wax faah faahin ah oo ka mid ah magacaaga iyo cinwaankaaga: Macluumaadkani waa muhiim, cid kalena lamala wadaago. Si aad ula xiriirto NHS Direct ee talobixinta caafimaadka, giraanta: 111

Waxa la sameeyo marka ay tahay xaalada degdega ah

Xaalad degdeg ah marka lagu jiro, haddii adiga ama qof kula jira uu si xun u xanuunsado oo aadan sugi karin inta qalliinka GP uu furmo, waxaad taleefonka 999 (lacag la'aan ah) kula hadli kartaa ambalaasyada ama waxaad tagi kartaa waaxda shilalka iyo xaaladaha degdegga ah ee isbitaalada xaafadaada. Si kastaba ha ahaatee adeeggani waa mid loogu talogaley oo keliya xaaladaha deg degga ah. Dhibaatooyin caafimaad oo fudud ha u isticmaalin qaybta shilalka iyo qeybta gargaarka degdega ah.