



Soo Dhowoow

(Somali)

Soo Dhowoow

Soomaali

Wax nagu saabsan

- Waxaan nahay addeegga ambalaansada ugu wayn ee adduunka ee bixiya daryeel iyo daawayn bukaanno kaas oo ah lacag la'aan waqtiga ay bukaanada helayaan addeegga.
- Waxaan kaga jirnaa safka hore Addeegga Caafimaadka Qaranka ee London waxaanna leenahay laba door oo waawayn – ka jawaab-celinta telefoonada xaaladda degdega ee ka imanaya dadka xanuunsan ama dhaawacmay, iyo inaan bukaanno u kaxayno ama ka soo kaxayno ballamahooda isbitaal.
- Waxaan daboolnaa dhul qiyaas ahaan ah 620 mayl oo wareeg ah (1606 kiilo mitir oo isku wareeg ah), kaas oo ay ku nool yihiin dadweyne ka badan 7.5 milyan oo dad ah.
- Intii u dhaxaysay Abriil 2007 iyo Maarso 2008, waxaan qabanay in ku dhow 1.4 telefoono xaalad degdeg waxaana xaadir u noqonay in ka badan 945,000 shilal ah xaalad degdeg ah.
- Waxaan leenahay in ka badan 4,100 xubnood oo shaqaale ah

Goorta la soo waco 999

Waa inaad goor walba soo wacdaa 999 haddii qof si daran u xanuunsan yahay ama dhaawacmay, noloshooduna halis ku jirto.

Tusaalooyin ah xaalad caafimaad degdega waxaa kamida (laakiin kuma xadidna oo keliya):

- xanuun xabadka ah
- dhibaato xagga neefsashada ah
- miir beelid
- si daran u lumin dhiig
- gubasho daran ama mid maqaarku dhaco
- hunguriga ooy wax ku xirmaan
- qalal/jah-wareer
- biyo ku-hafas
- aleerji darab.

Haddii ay tahay xaalad degdega oo nafta aan halis galinayn ama adiga, ama qofka aad la socoto, u baahnayn bixin daawayn caafimaad dhaqsi leh, tixgelin sii arrimo kale inta aadan soo wacin 999:

- Dhaqaalee naftaada ama bukaanka guriga ku sugan. Haddaadan guriga joogi karin, eeg haddii qoyska ama saaxiibo awoodaan caawin.
- La hadal faramashiistaha xaafaddaada.

- Booqo ama wac Dhakhtarkaaga.
- Ka soo wac NHS Toos ah (NHS Direct) telefoonka 0845 4647 ama ka eeg websaytkooda oo ah www.nhsdirect.nhs.uk
- Sida kula wacan u aad waaxda xaalad degdega (A&E) ee xaafadaada, xarun la-iska tago (walk-in centre) ama unugga dhaawacyada fudud (minor injuries unit). (Ku imaanshaha amabalaaso macnaheedu ma ahan in si dhaqsi leh lagu daawayn doono).

Waxa dhacaya goorta aad soo wacdo 999

Goortaad soo wacdo 999, shaqaale-telefoon ayaa ku weydiin doona nooca addeeg xaalad degdega ee aad doonayso.

Xaalad degdega oo caafimaad, weydiiso addeeg ambalaanso waxaana lagu gudbin doonaa mid kamida shaqaalaheena jawaab-celinta.

Waxaad u baahnaan doontaa haysashada akhbaarta hoose goortaad wacdo:

- Cinwaanka aad joogto, uu ku jirto boosta koodhka (post code).
- Lambarka telefoon ee aad ka soo wactamayso.
- Waxa kugu dhacay.

Islamarkan ogaanno goobta aad joogto, waxaan soo diri karnaa caawino.

Waxaa sidoo kale lagu weydiin doonaa akhbaar dheeri ah, ooy ku jirto:

- da'da bukaankra, lab/dhedig iyo taarriikhdiisa caafimaad;
- haddii bukaanku miir qabo, neefsanayo iyo haddii dhiig socdo ama xabad xanuun jiro; iyo
- faahfaahimo dhaawaca iyo sida dhaawacu u dhacay.

Ka jawaabista su'aalahan dib nooma dhigi doonaan, laakiin waxay naga caawin doonaan inaan ku siinno talo-siinta gargaar ugu horreeaya ee muhiimka ah inta shaqaalaheenu jidka ku soo jiraan oo ay soo socdaan.

Akhbaarta dheeriga ah sidoo kale waxay naga caawineysaa inaan xaqiijinno inaan kuu soo dirno caawinada ugu habboon.

Kahor inta caawinadu imaan, waxaad naga caawin kartaa sii samaynta arrimaha soo socda:

- Haddaad wadada ku sugan tahay, la joog bukaanka illaa caawino timaado.
- Soo wac mar kale haddii xaalada bukaanka isbedesho.
- Soo wac mar kale haddii goobta aad joogtaan ka dhaqaaqdaan.

- Haddaad guri naga soo wacayso ama goob shaqo, weydiiso qof inuu albaabada furo una tilmaamo shaqaalaha ambalaasada meesha laga rabo.
- Meel ku xaree xayawaanada guriga ee qoyska (bisada, eeyaha iwm).
- Haddaad awooddo, qor magaca dhakhtarka bukaanka isla markaana aruuro wixii daawo ee uu qaato bukaanka.
- Nala socodsii haddii bukaanku qabo aleerji.
- Is-deji – shaqaalaheena ayaa u jooga caawino. Rabsho ama dhaqan hanjabaada oo lagu sameeyo shaqaalaha looma dul qaadan doono waxayna dib u dhigi karaan caawinada gaaraysa bukaanka.

Waxaana jira dhowr arrimood oo aad samayn karto maanta si aad noo caawiso mustaqbalka:

- Hubi in lambarka gurigaaga laga arki karo wadada.
- Haddaad deggan tahay guryo dabaqyo ah, hubi inaad muujiso cakaamad loo jeedo oo hagta addeegyo xaalad degdega isla markaana hubi in dhammaan wiishashku shaqeynayaan.

Qofkee ku daawayn doona?

Islamarkii aan helno akhbaar kaafi ah, oo aan rumeysanno inaad u baahan tahay daawayn caafimaad dhaqsi leh, waxaan soo diri doonnaa caawino.

Waxaan ku soo jawaab-celin karnaa dhowr siyaabood.

Xaalado degdega oo nafta qatar gelinaya

Dadka sida badan waxay filaan in ambalaasada la socdaan laba qofood markay timaado, laakiin waxaa ku dawayn kara sidoo kale hal qof oo jawaab-celiye ah wicistaada kaas oo ku imanaya gaari yar, mooto ama baaskiil.

Hadday tahay xaalad degdega, shaqaalaha ambalaansada waxay noqon doonaan xirfadlayaal caafimaad xaalad degdega ama kaaliye-dhakhtar, oo dhammaan u tababaran la macaamilka xanuunno iyo dhawaacyo halis ah.

Kaaliyeyaal-dhakhtar waxay sidoo kale u tababaran yihiin samaynta nadaam-raacyo ka-hortag kaas oo u baahan karaan inay sameeyaan marka la gudo kale xaalad degdeg caafimaad oo aad halis u ah. Nadaam raacyadan waxaa ku jira tubo-gelin (halkaas oo tubo la gelinayo neef-mareenka si bukaanka laaga caawiyo neefsashada) iyo cirbad aaryo-saaris feeraha (gelin cirbad feeraha si loo soo saaro aaryo ku ururtay gudaha feeraha).

Kuwa ugu daran xaalad degdega, waxaa sidoo kale ku daawayn kara koox caafimaad oo ka socota Ambalaaska Hawada ee London. Kooxda caafimaad ee saaran diyaarada helikobtarka waxaa kamida dhakhtar iyo kaaliye-dhakhtar kuwaas oo xirfad u leh daawaynta bukaanada dhawaacyada jah-wareerka wata ee daran.

Haddaad ku nooshahay goobo ka baxsan London, qofka ugu horreeya ee imaanaya waa jawaab-celiye bulshada ka socda, kaas oo ah xubin kamida bulshada oo loo tababaray inay awoodaan bixinta daawayn naf-badbaadin ooy siiyaan dad ku dhex nool bulshada xaafadda inta ambalaansada ay jidka ku soo jirto.

Caawino caafimaad dhaqsi ah

Xirfadlayaasha daryeel xaalad degdega waa kaaliyeyaal dhakhtar oo leh xirfado caafimaad oo dheeraad ah kuwaas oo daawayn kara bukaano qaba xanuuno kala duduwan laakiin aan halis ahayn. Waxay ku yimaadaan gawaari yaryar sida caadiga ahna keli ahaan ayay u shaqeeyaan. Waxay sidoo kale awoodaan inay ka jawaab-celiyaan xaalado degdega oo halis ah.

Talo-siin ah dhanka telefoonka

Hadday tahay xaalad degdega oo aan halis ahayn una baahan daawayn dhaqsi ah, mid kamida talo-bixiyeyaasheena dhanka daawaynta ayaa laga yaabaa inay ku soo booqdaan. Waxaa la siiyay tababar caafimaad waxayna ku weydiin doonaan su'aalo dheeri ah oo ku saabsan xaaladaada, ama qofka aad wakiilka ka tahay. Waxaa suurogala inay bixiyaan qaar ah talooyin caafimaad. Si kastaba ha ahaatee, haddii ay su'aalo dheeri dartood ku go'aan sadaan in daawayn loo baahan yahay, waxay diyaarin doonaan in caawino loo diro halkaas sida ugu dhaqsida badan.

Xaalado qataroodu hooseyso

Haddii xanuunka ama dhaawaca uu yahay mid aan aad u darnayn laakiin aad u baahan tahay in lagu geeyo isbitaalka, waxaa suurogala inaan soo dirno mid kamida shaqaalaha taageerada ee waaxdeena shilalka iyo xaaladaha degdega (A&E). Sidoo kale waxay aadaan bukaanada iyagoo wata ambalaansada, laakiin waxay la macaamilaan bukaanada aan u baahnayn xirfadaha daaweynta ee kaaliye-dhakhtar ama xirfadle caafimaad xaalad degdega, amase ambalaaso iftiimineysa nalalka buluugan ee falaashka leh.

Daryeel wadno xaalad degdega

Waxaa jira labo xaaladood oo wadnaha quseeya oo u baahan daryeel xaalad degdega oo dhaqsi ah; wadno xanuun iyo wadno istaag. Haddii qof u xanuunsanayo mid kamida labadan aanu helin caawino caafimaad si dhaqsiya, way u dhiman karaan.

Wadno xanuun iyo wadno joogsi ma ahan kuwo isku mid ah.

Wadno xanuun wuxuu imaadaa goorta xididka arteriga uu xirmo, taas oo joojinaysa dhiiga u socda dhanka wadnaha. Calamadda ugu badan wadno xanuunka waa xanuun ku yimaada feeraha, inkastoo ay jiraan calamado kale. Haddaan la daawayn xaaladdan waxay keeni kartaa wadno istaag, taas oo ah goorta uu wadnuhu joojiyo garaaca.

Haddii qof uu u xauunsanayo mid kamida xaaladahan waxaad u baahan tahay inaad soo wacdo 999 si loo soo diro ambalaanso si dhaqsi leh.

Daawayn wadno xanuun

Haddii shaqaalaheennu aqoonsadaan nooc caam ah oo ah wadno xanuun in bukaanku uu qabo, waxay bukaanka u qaadi doonaan mid kamida sideed xarumood oo ku yaalla London halkaas oo ay ka heli doonaan daawayn caafimaad dhakhtar taqasus u leh. Tan macnaheedu waa shaqaalaheennu way dhinac mari doonaan istbaalka xaafadda bukaanku degan yahay.

Calaamadaha ugu caamsan oo lagu garta wadno xanuunka waa:

- Xanuun bartanka feeraha kuna fidi kara cududda, dhuunta ama daanka.
- Dareen xumad ama dhidid sidoo kalena xanuun bartanka feeraha.
- Neefsiga oo ciriiri noqda sidoo kalena xanuun bartanka feeraha.

Calaamadu way kala gedisan yihiin isla markaana dadka qaar ayaa suurogala inay dareemaan mid kasta oo kamida kuwa soo socda:

- Xumad dabacsan, xanuun, ama dareen 'culays' xagga feeraha.
- Deganaan la'aan hoose dhanka feeraha taasoo dareen xumad guud kuu keenta.
- Xanuunka feeraha wuxuu ku fidi karaa dhabarka iyo caloosha.
- Xanuun feero kaasoo dareen ahaan u eg mar kale oo caloosha fadhiisatay.
- Dareemid culays xagga madaxa ama wareer sidoo kalena feero xanuun.

Xanuunka wuxuu socon karaa shan daqiiqadood illaa dhowr saacadood. Haddaad soc-socoto, booska bedelato ama aad nasato xanuunka ma joojinayaan ama hoos uma dhigayaan. Xanuunka waa suurogal inuu noqdo joogto ama waa suurogal inuu yimaado hadana tago. Waa suurogal inuu u ekaado hawo, qabatin ama caloosha oo buuxda oo kale.

Hadday kula tahay adiga, ama qof aad taqaanno inuu qabo wadno xanuun waxaad u baahan tahay soo wacista 999 si loo soo diro ambalaanso si dhaqsi leh

Waxa shaqaalaha ambalaansadu samayn doonaan

Haddaan rumeysanno inaad qabto wadno xanuun, waxaan isku dayi doonnaa inaan sida ugu dhaqsida badan kugu soo gaarno.

Goorta shaqaalaheennu yimaadaan, waxay qiimayn doonaan adiga waama suurogal inay ku siiyaan daawo kaa joojisa xanuunka.

Waa suurogal inay ku siiyaan kaniiniga aspirin si dhiigaadu u qafiifo una dhex maro xididka arteriga ee xirmay. Waana suurgal inay ku buufiyaan daafawada glycerol trinitrate dhanka hoose ee carabkaaga si ay u dabciyaan murqaha wadnaha.

Shaqaalahaheenna waxaa loo tababaray aqoonsiga wadno xanuunka iyagoo adeegsanaya waxoogaa qalab ah oo saaran ambalaasada oo lagu magacaabo electrocardiogram (ECG) oo wata 12 fiilooyin.

Adeegsiga mashiinkan, oo duubaya dhaqdhaqaaq wadnahaaga, shaqaalaheenna waxay ku aqoonsan doonaan haddaad qabto wadna xanuunka nooca caamka ah, oo sida badan lagu magacaabo luqadda ST-elevated myocardial infarction oo ah qayb kamida murqaha wadnaha oo si hoose u dhaawacma dhiig la'aan awadeed.

Haddaan helno in aad qabto wadno xanuun, si dhaqsi leh ayaan kuugu kaxayn doonnaa daawayn isbitaal taqasus ku ah wadnaha.

Daawayntaada isbitaalka

Koox waayo arag ah oo ku sugan xarunta wadno xanuunka ayaa kugu samayn doonaa dhowr tijaabo ah adiga. Haddaad xaqiiq ahaan qabto wadno xanuun, waxaa lagugu samayn doonaa qaliin wadno dhaqsiya oo lagu magacaabo 'angioplasty' aasaasi ah.

Angioplasty waa nadaam raac tubo dhuuban 'catheter' la gelinayo xididka arteriga gudhiisa ee xirmay iyadoo isla markaas buufin uu furayo meeshii xirmatay, Tubo yar oo lagu macaabo 'stent' ayaa la gelinayaa si xididka arteriga uu u furnaado oo aanu u xirmin mar kale. Angioplasty waxaa loo aqoonsaday in ay tahay daawaynta ugu wacan ee suurogala ee wadno xanuunka, isla markaana guul ka keenaya soo celinta dhiiga u soconayay dhanka wadnaha in ah boqolkiiba 95 ee xaaladaha lala kulmay.

Wadno istaag

Goortii uu qof miir beelo isla markaana joojiyo neefsashada macnaheedu waa wadnahooda ayaa joojiyay dhiiggii uu siinayay jirka intiisa kale. Arrintan waxaa lagu magacaabaa Wadno istaag.

Qof wadno joogsaday isbitaal ahaan waxaa la yiraa wuu dhintay wuxuuna u baahan yahay in la siiyo caawino naf badbaadin sida ugu dhaqsi badan.

Haddii qof wabo wadno istaag, wac 999 si loo soo diro ambalaanso si dhaqsi leh.

Waxaa jira shan siyaabood oo lagu badbaadiyo qof naftiisa. Siyaabahan waxaa loo yaqaanaa silsiladda badbaadada:

1. Aqoonsi goor hore

- Waa muhiim in awood loo yeesho garashada calaamadaha wando joogsi.

2. Meel u maris goor hore

- Haddaad garato calaamado wadno joogsi oo uu qof qabo waxaad u baahan tahay inaad soo wacdo 999 si loo diro ambalaanso si dhaqsi leh, xattaa kahor intaadan bilaabin caawinta bukaanka.
- Hadday jiraan dad kale, u sheeg inay wacaan ambalaanso inta aad daryeeoayso bukaanka.

3. Taageero badbaadin aasaasiya hore

- Ku samaynta cadaadin xabad tayo fiican leh qof qaba wadno istaag inta ay imanayso ambalaansada waxay jirka sii siyaan dhiigga oo ku wareega.
- Siinta 'kiss of life' oo ah qofka oo afka afka loo saaro si loo siiyo neef waxay caawinaysaa in dhiiggiisu helo ogsojiinta.
- Waxqabadkan waxaa la yiraa cardiopulmonary resuscitation (CPR) oo ah wadnaha oo garaaca loo soo celiyo, waxayna siinaysaa qof qaba wadno joogsi fursada suurogala ee ugu fiican ee badbaado.
- Waad baran kartaa xirfadahan, shaqaalaheenana way kuugu sheegi doonaan telefoonka inta ambalaansada ay jidka ku socoto.

4. Mashiinka defibrillation goor hore

- defibrillator, ama 'shock-box', waa mashiin loo adeegsado in shoog la geliyo wadnaha qofka isla markaana dib loo bilaabo garaaciisa goorta ay ku dhacdo wadno joogsi. Waa in sida ugu dhaqsaha badan loo adeegsadaa haddii qof uu ku dhaco wadno joogsi.
- Dhammaan shaqaalaha ambalaansada way wataan defibrillator, waxaana sidoo kale jira in ka badan 450 mashiin oo yaalla goobaha bulshada ee London oo ay adeegsan karaan shaqaale u tababaran inta ay ambalaansada jidka ku soo socoto.

5. Taageero badbaadin horumarsan goor hore

- Goorta shaqaale ambalaanso u yimaadaam bukaan wadno joogsaday, waxay sii wadi doonaan kicinta wadnaha iyagoo adeegsanaya xirfado qaas ah iyo qalb, kahor inta aany u wadin isbitaalka.
- Waa muhiim inaad wacdo ambalaanso si dhaqsi leh haddii aad aragto qof wadnuhu joogsaday, si ay u helaan daryeelkan horumarsan.