



Ku daryeelidda dhallaanka dhiciska ah guriga

- Hagitaan loogu talagalay waalidiinta



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
SAHLGRENKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

Ku daryeelidda dhallaanka dhiciska ah guriga

Hadafka daryeelka caafimaadka gurigu waa in waalidiintu ay awood u yeeshaan in ay ku daryeelaan dhallaankooda cusub guriga marka ugu horreysa ee suurtoogalka ah iyagoo kaashanaaya caawinaadna ka helaaya shaqaale ka socda qaybta dhallaanka dhiciska ah.

Ujeedada daryeelka dhallaanka dhiciska ah ee guriga waa:

- In la fududeeyo isdhexgalka waalidka iyo carruurta iyo xoojinta doorka waalidka, iyadoo lagu suganyahay guriga si tartiib tartiib ah loo joojiyo taageerada ka timaada isbitaalka.
- Siinta qoyska fursado nolol qoyseed oo caadi ah waqti ka horeysa inta ay ku qaadan lahayd ku daryeelidda isbitaalka.
- Kor u qaadidda naasnuujinta xaaladaha naasnuujintu ay suurtagal tahay. Yareynta khataraha caabuqyada faafa ee isbitaalada.

Buug-yarahaan waa kabitaan la xariira macluumaadka afka ah ee adiga waalid ahaan ka heshay qaybta dhallaanka dhiciska ah xilligii u diyaargarowga daryeelka guriga.

Daryeelka guriga wuxuu shaqeeyaa Isniin-Jimce 08:00 - 16:00

Xariir

Moobil nr daryeelka

Moobil nr daryeelka guriga 0700 - 82 38 58

Moobil nr daryeelka guriga 0761-15 47 95

Wixii su'aalo ah maalmaha shaqada 16-08 iyo maalmaha fasaxa:

la xariir qaybta dhiciska 309

031- 343 93 09

Tusmada buugga

Muxuu ka dhiganyahay daryeelka guriga xaqiiq ahaan?	4
Qalabka waqtiga ugu horreeya ee guriga	5
Noloshu guriga	6
Xakamaynta heerkulka	8
Cuntada	11
Xaaladda guud ee ilmaha	15
Dhibaatooyinka neefsashada	16

Muxuu ka dhiganyahay daryeelka guriga xaqiiqahaan?

Daryeelka guriga waxaa la shaqeeyaa Isniinta ilaa Jimcaha waqtiyada maalinta ah. Ilmaha weli wuu ku qornaana xilliga daryeelka inta lagu gudo jiro. Taas micneheedu waxa weeye in aad wici kartaan afar iyo labaatanka saac wixii la xariira talo-bixin qaybta 309.

Ka hor intaadan u wareegin daryeelka caafimaadka guriga, waxaad heli doontaan hagitaan ku saabsan sida ugu wanaagsan ee aad u ilaalin kartaan ilmahiina.

Waxa kale oo aad maraysaan hab-raacyo la xariira daawayn lagu sameyn doono guriga, tusaale ahaan, tubo gelinta, tubo-quudinta ama iftiin-daawaynta.

Marka hore waxaad ku heli doontaa taageero si dhijitaal ah iyadoo loo marayo barta Kulanka Daryeelkayga. Booqashooyinka guriga waxaa la qorsheyn karaa iyadoo lagu salaynayo baahida ilmaha iyo tiina.

Waxaa sidoo kale la booqan karaa rugta daryeelka guriga ee isbitaalka.

Ilmaha waxaa laga soo saarayaa daryeelka guriga marka ilmuhu caafimaad ahaan xasiloon yahay, naftiisana wax u cuni kara iyadoo loo maraayo naasnuujinta ama quudin kale iyo inuu miisaanka kor u kaco si lagu qanci karo.

Qalabka waqtiga ugu horreeya ee guriga

Intaan ayaad u baahantihiin in aad habaysaan inta aadan aadin guriga

- Soo deji app-ka - Kulanka Daryeelkayga - eeg kaadh gaar ah
- Xafaayado - xafaayadda dhicisada waxaa lagu iibiyaa farmashiyaha
- Ijaar/ iibso bamka naaska oo lagu kireeyo/ lagu iibiyo farmashiyaha
- cusbada cunta ee sanku loogu talagalay iyo haddii loo baahdo isha lagu dhaqo
- Kiro / iibso kursiga ilmaha ee baabuurka (difaacaha-ilmaha)
- Heerkul-beeg si loo xakameeyo heerkulka jidhka
- Haddii loo baahdo mujuruca-nuujinta iyo mujuruca-sasabidda
- Dhalooyinka lagu kululeeyo cuntada

Laga soo dhiibaaya qaybta isbitaalka

- cirbadaha tubada
- koollo si aad ugu dhejiso tubada
- Caanaha dhiciska ah haddii uu dhakhtar soo qoray
- Haddii loo baahdo waxyaabaha lagu daro caanaha naaska/ caanaha u dhigma caanaha hooyada.

Nolasha guriga

Ilmaha dhicisay wuxuu leeyahay laba da':

Da'da dhabta ah - waxaa la xisaabiyaa ka dib dhalashada ilmaha.

Da'da la saxay - waxaa loo xisaabiyaa iyadoo loo eegayo goorta ay ahayd inuu ilmuhu dhasho.

Ilmaheenu ma la xidhiidhi karaan kuwa kale?

Ilmahiinu way ka nugulsanyihiin ilmaha koray. Waxay u nugul yihiin culaysyada badan, sida; iftiinka iyo dhawaaqa, waxaana si xad dhaaf ah u falcelin kara oo dabadeed noqon karta cidhiidhi iyo tabardarri. Ilmuhu wuxuu u baahan yahay nabad iyo xasillooni si uu u koro. Waxaa idiin soo booqan kara tiro xadidan oo saaxiibo iyo qaraabo ah haddii adinka iyo cunuggu aad xamili kartaan. Waa muhiim in qofna uusan qabin hargab ama cudur kale oo la kala qaado.

Ilmahiinu aad ayuu ugu nugul yahay infekshinka marka loo eego dhallaanka kale. Cunugga haku jiro laabtiinna ama ha ku jiro gaadhiga caruurta.

Maxaan samaynaa haddii qof qoyska ka mid ah xanuunsado?

Haddii uu hargab jiro, waxaa habboon in laga taxadiro xiriirka dhow ee ilmaha, sida dhunkashada ilmaha ama in lagu ag hindhiso. Gacmahaaga dhaq marka aad hindhistid ama aad iska tirtay diif ka hor inta aadan taaban ilmaha, maadaama gacmahaagu yihiin waddo muhiim ah oo wax la isugu gudbiyo. Ilaa iyo inta aad hargab leedahay, waxaad isticmaali kartaa aalkolada gacanta. Waxaa laga iibsan karaa farmashiyaha.

Sidee ka yeelnaa walaalaha?

Haddii aad

leedahay dhawr carruur ah, waxay muhiim u tahay wanaagga qoyska inay ka qaybqaataan wadajirka kala dhaxeeyo ilmaha yar. Walaalaha waaweyn ee ilmaha dhiciska ah ayaa si fudud u hinaasin kara sababtoo ah waalidku wax badan ayay isbitaalka ku jireen muddada dheer ee daryeelka socday. Sidaa darteed, isku day in aad siisid walaalaha wax yar oo xiise dheeri ah.

Ma jiraan wax gaar ah oo ay habboontahay in aan maskaxda ku hayno marka ay timaado nadaafadda?

Daruuri ma aha in la qaato tixgalin la mid ah tan isbitaalka, tusaale ahaan, in la isticmaalo cirbadda-tubada oo isku mid ah 24 saacadood. Waa in biyo la raaciyaa oo la dhaqaa isticmaalka kadib

Waa sidee khamriga iyo sigaarka?

Maadaama wax qiimeyntaadu uu saameynayo khamriga, waxaa habboon in aad taa ka taxadirto maadaama adiga ka waalid ahaan aad mas'uul ka tahay ilmahaaga. Carruurta lagu xanaaneeyo guriga waa in aan lagu dhibaataayn qiiqa sigaarka. Maku qasbantahay inaad sigaar cabtid, ku cab bannaanka dabadeedna iska bedel dharkaaga. Sidoo kale maskaxda ku hay in maadada nikotiinka ee caanaha naaska ay sare u kacdo sigaarka ka dib.

Sidee baa ilmaha loo jiihinayaa?

Marka

loo eego talooyinka guddiga caafimaadka iyo daryeelka bulshada, khatarta dhimashada degdegga ah ee dhallaanka ayaa hoos u dhacaysa haddii ilmuhu ku seexo dhinaca dhabarka ah marka waalidiintu aanay soo jeedin ama aysan ka ag dhowayn. U jiididda dhinaca dhabarka waxaa loo arkaa inuu ka ammaan badan yahay dhinac-dhinaca sababtoo ah ilmaha dhinac-dhinac u jiipta waxaa laga yaabaa inuu halis ugu jiro inuu ka rogmo dhinac-dhinac oo u rogma caloosha. Ilmuhu waa in uu ku seexdaa sariir u gaar ah oo taala qolka jifka ee waalidiinta ama firaash u gaar ah ee sariirta waalidiinta. Firaash u gaar ah micnaheedu waa in ilmuhu haysto joodari u gaar ah, barkin yar oo u gaar ah iyo buste u gaar ah si looga taxadiro in ilmuhu aad u kululaado. Ka saar barkimooyinka xad-dhaafka ah ee laga yaabo inay ku dul dhacaan ilmaha.

Inta ugu suurtoogalka ah, ilmahaagu waa inuu maqaarkiisa maqaarka waalidiinta mid kamid ah saarnaadaa. Marka aad ku haysid maqaarka ilmahaaga kaaga waxaad siinaysaa ilmaha fursadaha ugu fiican si uu u koro una weynaado.

Sidee ayaan gaadiid ugu qaadnaa ilmaha?

Baabuurka, ilmaha waa in lagu qaadaa kursiga ilmaha ee la ansixiyey. Tani waa inaad kiraysato ama iibsataa.



akamaynta heerkulka

Nidaamka heerkulka ee ilmahu weli si buuxda uma kobcin. Waalid ahaan, waxaad u baahan tahay inaad xakamayso heerkulka jidhka. Heerkulka waa in la fiiriyaa dhawr jeer inta lagu jiro maalmaha ugu horreeya, si aad u hubisid in ilmuhu uu hayo heerkulka jidhka oo u dhaxaysa 36.7 ilaa 37.2 darajo. Ilmaha aad u qabooba wuxuu isticmaalaa tamar badan si uu kulaylka u cishto halkii uu miisaanku ka kordhin lahaa. Ilmaha aad u kululaada waxaa laga yaabaa in uu daalo oo uu yareeyo xiisaha cunista. Marka heerkulku ilmuhu xasilo, waxaa ku filan in la taabto qoorta, dhabarka iyo caloosha.

Waxaan soo jeedinaynaa in:

- Heerkulka qolku ahaado ilaa 22 darajo
- Ka taxadir jiididda
- handuulka/sariirta waxaa la dhigaa gidaarka gudaha
- Qolku waa in la layriyaa marka ilmuhu meel kale joogo

Haddii ilmahaagu qaboobo:

- ilmaha u dhig maqaarkaaga
- Isticmaal marada-xambaaridda ama funaanad
- Ku xiro koofiyad gudaha



Qubaysiga

Waxaan soo jeedinaynaa in:

- Heerkulka qubayska ahaado qiyaastii 37 darajo
- Ku duub ilmahaaga tuwaalada qubayska isla markiiba qubayska ka dib.
- Ilmaha maqaarka ayaa maqaarka loo saarayaa markii uu engego, haddii loo baahdo koofiyad ayaa loo saaraa .

Dhar xidhashada

Xusuusnow in ilmuhu ay tahay inuu xidho dhar la xidhiidha heerkulka meesha uu ku suganyahay.

Waxaan soo jeedinaynaa in:

- Dharku ahaado mid jilicsan oo kala jiidmaya
- Dhar dhameystiran ayaa la isticmaalayaa
- Cunuggu uu gashan yahay koofi sababtoo ah kulaylka ka baxaya madaxa ayaa aad u weyn
- Saabuunta iyo agabka lagu dhaqo waa inay ahaadaan kuwo aan ur lahayn

Ilmaheenu ma joogi karaan guri bannaankiisa?

La tasho shaqaalaha daryeelka guriga ama waxaad dhici karta in bannaanka u baxdaan socod gaaban. U fiirso qoyaanka iyo dabaysha qaboojinaysa ilmaha. Marka ilmahiinu bannaanka ula baxaysaan gaariga ilmaha waxaa habboon inaad ku bilawdaan wakhti gaaban, qiyaastii 20-30 daqiiqo.

Markaas kadib waxaad kordhin kartaa waqtiga iyadoo ay ku xiran cimilada.



Cuntada

Dhallaanka dhiciska ah waxay leeyihiin calaamado aan caddayn marka ay rabaan inay wax cunaan. Waxa aad ogaanaysaa calaamadaha ilmaha doonista nuugista marka ilmuhu ku jiifo iyadoo maqaarkiisa maqaarka kale saaranyahay

Sidee buu ilmuhu guriga wax ugu cunaa?

Qaybta isbitaalka waxay durba bilowday habka u horseedaya in ilmuhu awoodo inuu ka maarmo cuntada tubada. Kahor intaadan guriga aadin, adiga iyo shaqaaluhu waxaad isla qorsheyseen sida ilmuhu wax u cuni doono markaad guriga timaadaan. Marka guriga la joogo, waxaa sidoo kale sii socon doono qorsheynta cuntada iyadoo lala tashanayo shaqaalaha.

Naasnuujin ama tubo?

Marka ilmaha lagu aadiyo naaska, waxaa muhiim ah in uu soo jeedo oo uu rabo inuu nuugo..

- Haddii ilmuhu seexanaayo ama kaliya wax yar leefleefayo naaska kabacdina gam'aya, waxa la siinayaa cuntada-tubada oo buuxda.
- Haddii ilmuhu si firfircoon u nuugo ilaa 10 daqiiqo, waxaad ku xisaabtami kartaa in ilmuhu qaatay cuntada nuskeeda ,nuska kalena wuxuu ku qaadan doonaa tubada.
- Haddii ilmuhu si firfircoon wax u nuugayo ilaa 20 daqiiqo, waxaad ku xisaabtantaa in ilmuhu cunay cunto buuxda
- Haddii ilmuhu si firfircoon u nuugo dhowr oo xilliyada cuntada ah, waxaad dooran kartaa inaad u oggolaato ilmaha inuu "naaska nuugo si furan" muddo, tusaale ahaan 6-8 saacadood. Taas micnaheedu waa mar kasta oo ilmuhu soo jeedo oo uu rabo inuu nuugo, waxaa lagu aadinayaa naaska. Ilmuhu waa inaanu seexan wax ka badan 4 saacadood, laakiin markaas waa in la toosiyaa oo naaska la siiyaa. Inta lagu jiro xilliga "naasnuujinta furan", ilmaha waa in aan lagu quudin tubo. Marka muddada dhammaato, ilmaha waa la nuujinaa karaa, waxaana lagu siinaa cunatada tubo inta ka harsan maalinta. Waqtiga "naasnuujinta furan" ayaa si tartiib tartiib ah loo kordhinayaa si ilmuhu ugu dambeyntii naaska loo nuujiyo maalinta dhan. Marka ilmuhu bilaabo naas nuugidda furan, lama hubo in ilmuhu miisaankiisu u kordho sidii hore.

Ku dhiirranow inaad ku kalsoonaato dareenkaaga marka ay kula tahay in ilmahaagu nuugay cunto dhameystiran oo haku siinin cunto dheeraad ah tubada.

Sideen ku ogaan karaa in ilmuhu helay cunto ku filan?

Ilmuhu wuu toosaa, wuu cunaa wuuna qanacsanaadaa. Si tallaabo tallaabo ah ilmuhu wax intii hore ka badan ayuu cunaa wuxuuna leeyahay awood uu ku cuno xilli-cunto oo buuxa iyo inuu seexo saacado badan markaa kadib iyo/ama soo jeedo oo uu qanacsanyahay. Ilmuhu wuxuu cunaa ugu yaraan 6-8 jeer maalintii wuxuuna kaadiyaa 4-7 xafaayadood/maalintii. Saxarada ilmuhu waa khafiif, dhegdheg ah ama hadhuudh u eg.

Sidee ayaan u siinnaa cuntada-tubada?

Si aad u hubiso meelaynta saxda ah ee tubada, samee waxyaabaha soo socda:

- Geli saliingaha tubada oo si tartiib ah dib uga jiid. Haddii ay yimaadaan wax caloosha ku jira (haraa caano ama gaaska caloosha), wax yar bannaanka uga kor qub warqadda litimuuska oo midabkeeda noqon doono midab basali ah.
- Tani waxay hubinaysaa in tubada caloosha ku jirto.
- Haddii aysan kasoo bixin wax caloosha ku jira, isku day inaad dhowr ml oo hawo ah ku shubtid markalena isku day.
- Dhallaanka dhig naaska agtiisa una oggoolow in uu wax cuno muddo yar.

Weligaa cunto haku siinin tubada adoon ogeyn in si sax ah u dhigantahay.

Ilmaha ku hay ilaalin oo u daa in ilmuhu ku seexo maqaarkiisa iyo maqaarkaga oo isa saaran xilliga tuba-quudinta. Tani waa si loo arki karo in tubada aysan dhaqaaqin inta lagu jiro cuntada (siibanta ama ubadka ayaa soo saaraya) iyo sida ilmuhu uga falceliyo cuntada. Sii ilmaha nasasho haddii ay ka muuqato calaamado is taxallujin ah, tusaale ahaan inuu welwelo ama neefsashada ay isbedesho.

Sidee xaaladda cuntadu noqonaysaa?

Waxaa laga yaabaa in ilmahaagu ay ku adkaato in uu ku mashquulo wax-cunidda markaa waxaanu soo jeedinaynaa in:

- Si raaxo leh oo dabacsan ugu fadhiisatid kursi ama kursiga fadhiga.
- Iftiinka yaraysid.
- Qaylada iyo walaaca laga taxadiro, gaabi ama dami muusigga iyo TV-ga.
- Haysatid wax aad cabto oo aad gaadhi karto.
- Aad agagaarkaaga ku haysatid wax kasta oo aad u baahan tahay.

Inta aad bamgaraynayso, waxaanu kuu soo jeedinaynaa inaad samaysid naasnuujinta kadib.

Haddaan haynin caano ku filan?

Waxaan soo jeedinaynaa inaad:

- Badisid cabitaanka eena naso inta ugu badan ee aad awooddo.
- Naasnuuji ama bamgareeya marar badan 1-2 maalmood.

Ilmuhu waxaa laga yaabaa inuu rabo inuu nuugo marar badan, laga yaabee saacad ama saacad dhaaf kasta. Waa caadi in qiyaastu hoos u dhacdo inta lagu jiro maalinta. Waxaad haysataa caanaha ugu badan dhammaadka habeenka iyo bilowga maalinta.

Soo saarista iyo kaydinta caanaha naaska

- Gacmaha dhaq ka hor inta aadan bamgareynin
 - Bamgareynta kadib, biyo qabow raaci qalabka bamka / dhalooyinka kadibna ku dhaq mashiinka.
 - Waa la karinayaa ama lagu dhex ridayaa biyo la karkariyey 1g/maalintii
 - Ha isku darin caano kulul iyo kuwa qabow ah sabab la xariirta khatarta koritaanka bakteeriyada awgeed.
- Cimriga ama inta ay raagi karaan caanaha naasku waa:
- 2 maalmood oo ah markii qaboojiyaha kujiro (sidoo kale waxay khusaysaa caanaha la dhalaaliyay).
 - 6 bilood oo qaboojiyaha barafka kujiro (-18 darajo).

Caanaha la dhalaaliyay waa in aan mar kale loo celinin barafk



Xaaladda guud ee ilmaha

Sidee ayaan u ilaalinaa ilmaha?

Xasuusnaada markasta inaad tihiin adinka kuwa sida ugu wanaagsan u yaqaan ilmahiina. Taasi waa sababta waxa aad ku aragtaan ilmahiinu ay aad muhiim u tahay.

U fiirso in:

- Isbeddelka saxarada; midabka, heerka cufnaanta iyo inta jeer
- Daal
- Heerkulka oo sare kaca
- San-xiran
- Indhaha wax ugu jiraan
- Lalabbo ama matag
- Calool xanuun

La xidhiidh qaybta isbitaalka haddii ay jiraan wax ku welwelinaaya. Waxaad wici kartaan afar iyo labaatanka saac telefoonka 031-3439309

Haddii aad u baahantihiin inaad u yeertaan ambalaas, waca 112 oo weydii inuu si toos ah u aado qaybta 309 ee isbitaalka Bariga (Östra Hospital), ama isbitaalka kuugu dhow.

Markaad timaadaan, u sheega shaqaalaha in ilmuhu ka diiwaangashan yahay daryeelka caafimaadka dhiciska ee guriga



Dhibaatooyinka neefsashada

Maxaa la sameeyaa haddii ilmuhu joojiyo neefsashada?

Waa caadi in dhallaanku si aan caadi ahayn u neefsadaan oo mararka qaarkood hakadaan ilaa 20 ilbiriqsi. Haddii ilmo uu muddo dheer neefsashada joojiyo, waxay u baahan tahay inaad qaado tillaabo degdeg ah.

Haddii ilmahaagu aanu neefsanin, wejigiisa caddaado ama buluug noqdo waa in kicisaa oo firfircooni gelisaa ilmaha.

1. Kor u qaad ilmahaaga oo kici ilmaha adiga oo xoqaya laf dhabarta ama lafta xabadka.

Tani inta badan way ku filan tahay in ilmahaagu dib u bilaabo neefsashada. Marka ilmuhu bilaabo inuu neefsado, waxay marka hore noqon kartaa neefsasho gaaban kadibna neefsashadu way sii qoto dheeraanaysaa. Si tallaabo tallaabo ah ayuu midabka ilmuhu caadi kusoo noqonayaa..

2. Haddii ilmahaagu aanu ka falcelinayn kicinta, waa in aad wacdaa ambalaasta ee 112.

3. Hubi in hawo-mareenada furanyihiin

- Ilmaha calool calool u jiifi
- Ilmaha gacmahaaga mid kamid ah ku qaad, si uu madaxu hoos ugu foorarsado.
- Si khafiif ah laakiin adag ugu dhufo farahaaga lafaha dambe ee garbaha dhexdooda si uu ugusoo fuqo xab hadii uu jiro..
- Fiiri afka kana nadiifi afka ilmaha xabka iyo wixii haraa cunta ah fartaada.

4. Haddii ilmahaagu aanu weli neefsan, waa in ku billowdaa neefsashada macmalka ah

- U dhig ilmaha dhabar dhabar kuna aadan meel adag (sagxad, miis ama wax la mid ah).
- Madaxa ilmaha wax yar gadaal u laab adigoo gacmahaaga mid kamid ah ku haya foolka
- Gadhka kor ugu qaad farta murdisada iyo/ama farta dhexe ee gacanta kale. Qabo lafta daanka hoose ee adag
- Neef qaado oo afkaaga oo furan saar sanko iyo afka ilmaha. Si tartiib ah hawada ugu afuuf. Hal afuufid waa inay qaadata qiyaastii 1½ ilbiriqsi. Inta badan hawada afkaaga qaado ama ku haysid ayaa ku filan.
- Hubi in saableyda laabta ilmuhu kor u kacaayo hoosna u dhacaayo. Neefsashada ilmuhu waxay u dhacdaa si otomaatik ah markaad adiga naftaadu ku neefsanaysid (saalbeyda laabta ilmaha ayaa hoos u dhacaya).
- Inta ilmuhu neefsanayo, waa in aad ugu faa'iideysatid inaad neefsatid inta u dhaxaysa afuufid kasta.

Sii wad neefsigu macmalka ah ilaa ay ambalaastu timaado ama ilaa ilmahaagu bilaabo inuu iskii u neefsado oo uu soo ceshado midabkiisii caadiga ahaa.





VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET