

Hagaha Bukaanka: Isu Diyaarinta Qalliinka/Hawsha Caafimaadka A Patient's Guide: Preparing for Your Surgery/Procedure (Somali)

Ku soo dhawaw Swedish. Waxaan rajeynaynaa in aan ku siino daryeel caafimaad kan ugu wanaagsan. Ujeedadeena waxay tahay in aan habsano in waxa aad kala kulantid Swedish ahaadaan heer sare, marka laga fiiriyo dhinac kasta.

Qalliinkaaga waxaa loo ballansan yahay in lagu qabto goobta soo socota:

<input type="checkbox"/> Xerada Ballard	206-781-6245
<input type="checkbox"/> Xerada Cherry Hill	206-215-3200
<input type="checkbox"/> Xerada First Hill	206-215-3200
<input type="checkbox"/> Machadka Dhakhtarka Lafaha	206-215-3200
<input type="checkbox"/> Xerada Issaquah	425-313-7000
<input type="checkbox"/> Xerada Edmonds	425-640-4220

Taleefanka Lacag la'aanta lagu diro ee dhammaan xeryaha: 866-851-5111

Bukaanka oo kaliya ayaa isticmaalaya:

Saacadda/taariikhda gelidda

Saacadda/taariikhda qalliinka

Tallaabada 1: Sida loogu diyaargarobayo qalliinka

Kala hadal goobta Swedish (lambarka taleefanka ee sare) halka aad ku galayso qalliinka si aad u dhammaystirto hawlaha diiwaangalinta hore, iyo sidoo kale wixii shaybaadh ah ee xarunta caafimaadka ee kahor inta aan lagu dhigin. Markaad la asteeyo taariikhda qalliinka, markaaba la hadal. Markaad la hadasho, waxaad dhammaystiri kartaa wixii isdiiwaangalinta hore ah. Waxaa kusoo gaadhi kara farriin cod ah oo toos ah taas oo laguugu sheegayo inaad soo hadasho oo aad isdiiwaangalinta hore dhammaystirto. Fadlan sida ugu dhakhsaha badan ugu soo celi taleefanka.

Xerada Edmonds: Kaaliyaha caafimaadka Edmond ayaa toos kuula soo hadli doona ilaa toddoba maalmood kahor wakhtiga qalliinkaaga. Adigu ma aha inaad la soo hadasho.

- Diyaar la ahaw kaadhaaga caymiska iyo macluumaadkaaga. Marka hore ayaad is diiwaangalinaysaa, kadibna waxaa lagu guddin doonaa ballantaada dhigista kahor.

Fadlan kuwa soo socda dhammaystir:

- Marka aad xaqiijiso ee aad buuxiso ballantaada qalliinka kahor, kadibna la kulan dhakhtarkaaga qalliinka ama dhakhtarkaaga daryeelka kowaad. Tani waa waajib.
- U dhammaystir shaybaadhka sida uu dhakhtarkaagu kugu amray.

Fadlan wargali dhakhtarkaaga qalliinka wixii kuwa soo socda ee adiga kugu munaasab ah:

- Maaraynta xanuunka — U diyaar ahaw inaad dhakhtarkaaga qalliinka kala hadasho sida aad xanuunka aad u maaraynayso qalliinka kadib. U sheeg isaga/iyada wixii xasaasiyad/adkaysi la'aan ama u nuglaansho ee aad qabto obiyoydhka.
 - Haddii lagu dhigayo qaybta bukaan-jiifka qalliinka kadib, fadlan waydii oo kala hadal noocyada maaraynta xanuunka ee kala duwan ee jirta.
 - Haddii aad oggolaato inaad guriga qabato qalliinka kadib, fadlan kala hadal dawooyinka aad jeceshahay in lagu qoro ee maaraynta xanuunka.
- Mushkiladda Wadnaha — ballan ka qabso dhakhtarkaaga wadnaha si aad u xaqiijiso in uu xaaladdii ugu wanaagsanayd yahay wadnahaagu kahor qalliinka.
- Taariikh hore oo dhiig yari ah — fadlan la socodsii dhakhtarkaaga qalliinka. Isaga/iyada waxaa dhici karta inay doonayso inaad qabato xarunta caafimaadka daawaynta dhiig yaraanta, taas oo ku taal xerada First Hill. Dhammaan xerooyinka kale waxaa dhici karta inay kugu soo celiyaan dhakhtarkaaga kowaad.
- Qalabka wadnaha lagu xidho (beesmeekarka) ama qalabka wadnaha garaaciisa hagaajiya, qalabka carinta maskaxda, qalabka carinta lafdhabarta ama wixii qalab ah ee kale ee qofka lagu rakibo.
- Kaalmada xidhiidhka — Waxaa noo jooga turjumaano, qalab kaalmo iyo agag far waawayn ku daabacan.
- Haddii aad leedahay caabuqyo muddo dheer ah.
- Booqashada ugu danbaysay ee Waaxda Gurmada Degdega ah ama Isbitaalka lagu dhigay.

Tallaabada 2: Ballanta oggolaanshaha hore

Suuxdintu waa qayb muhiim ah oo ka tirsan qalliinka. Fadlan, haddii aanad hore u qabsan, ballan ka qabso xarunta caafimaadka dhigiska kahor. Ballantu waa 30-45 daqiiqo oo taleefan ah halkaa soo kaaliye caafimaad oo diiwaangashani ay eegayso oo xaqiijinayso taariikhdaada caafimaad iyo dawooyinka oo kuna barayso sidaan iskugu diyaarinayso qalliinka.

Xerada Edmonds: Waxaa kula soo hadli doona Xarunta Caafimaadka Dhigiska Kahor ee Swedish Edmonds hal toddobaad kahor taariikhda qalliinkaaga. Haddii ay farriin kaa soo gaadho Swedish, fadlan sida ugu dhakhsaha badan ugu soo celi taleefankaas.

Waxaad u baahanaysaa waxa soo socda ballantan:

- Liiska taagan ee daawooyinkaaga iyo xaddiyada
- Magaca dhakhtarka qoyskaaga iyo lambarka taleefanka
- Liiska qalliimadaadii hore iyo xaaladaha taagan
- Warbixinaha iyo taariikhaha la sameeyay baadhitaanada wadnaha ama sanbabka ee hore

La kulmi maysid dhakhtarkaaga suuxdinta ballantan, laakiin waxaad fursad u heli doontaa inaad kala hadasho dhammaan wixii tabashooyin suuxdinta ah maalinta qalliinka suuxiyaha kugu qoran. La diyaar ahaw wixii su'aalo ah ee aad hayso.

Haddii aanad ku iman ballantii dhigista kahor, ama haddii aad wax ka badan 10 daqiiqo ka soo daahdo ballanta dhigista kahor, markaa waa inaad soo hadashaa si aad ballan kale u qabsato. La soo hadal lambarada hoose: First Hill, Cherry Hill iyo SOI: 206-386-2314 • Ballard: 206-781-6245 • Issaquah: 425-313-7000

Haddii taleefanka aan lagugu helin markii laguula soo hadlay dhigista kahor Edmonds, fadlan la soo hadal lambarka Edmonds: 425-640-4146

Tallaabada 3: Maamulidda dawooyinkaaga qalliinka dardiis

Fadlan ka wada shaqeeya dhakhtarkaaga si aad u buuxiso warqadda dawooyinka ee bogga xiga ku taal.

Dawooyinka khafiifiyayaasha dhiigga ama anti-coagulant (Waxaanu raacnaa talooyinka Ururka Maraykanka Suuxdinta Aagga.)

Tusaale ahaan: Asbiriin, Warfarin (Coumadin), Plavix, Pradaxa, Xarelto ama Eliquis

Waydii dhakhtarkaaga kuu qoray dawooyinka dhiig khafiifiyaha goorta aad joojinayso kahor wakhtiga aad qalliinka galayso.

Kuwa soo socdaa waa tilmaamo guud goorta aad joojinayso dawooyinka qaar laakiin raac tilmaamaha dhakhtarkaaga dawooyinka ay tahay inaad joojiso iyo goorta aad joojinayso.

• Laba toddobaad kahor qalliinka

- Jooji qaadashada dheeraadyada daawo dhaqameedka

• Saddex toddobaad kahor qalliinka

- Jooji qaadashada dhammaan dawooyinka aan lahayn "steroid", dawooyinka la dagaalanka hafeefta (NSAIDS) sida:

- Diclofenac (Voltaren)
- Ibuprofen (Advil, Motrin)
- Ketorlac (Toradol)
- Meloxicam (Mobic)
- Naproxen (Aleve, Anaprox, Naprosyn)

• 24 maalmood kahor qalliinka

- Jooji Metformin (eeg qaybta macaanka)

• Subaxnimada qalliinka/hawsha caafimaadka

- Qaado dawooyinka uu dhakhtarkaagu kuu sheegey inaad wadan karto, oo ay kamid yihiin dawooyinka narkootiga.

- Qaado Beta Blocker (Metoprolol)

- Dawooyinka soo socda ha u qaadanin dhiigkarta maalinta aad qalliinka galayso aroornimadeeda:

- Lisinopril ama Losartan

- Ha qaadanin wax diuretics maalinta aad qalliinka galayso aroorteeda, sida Lasix, laakiin haddii aad wadno xanuun qabto waydii marka hore dhakhtarkaaga.

Kuwa xagga sare lagu sheegey waa tilmaamo guud goorta aad joojinayso dawooyinka qaar laakiin raac tilmaamaha dhakhtarkaaga dawooyinka ay tahay inaad joojiso iyo goorta aad joojinayso.

Xaashida Daawada

(Fadlan isla eega bixiyahaaga daryeelka caafimaad xaashidan)

Haddii aad isticmaasho wax kamid ah dawooyinka soo socda, dhakhtarkaaga waydii wakhtiga ay tahay inaad joojiso:

- Asbiriin _____ JOOJI _____ maalmood kahor qalliinka
- Khafiifiyayaasha dhiigga _____ JOOJI _____ maalmood kahor qalliinka
- Dawo dhaqameed iyo nafaqo dheeraad ah _____ JOOJI 14 maalmood kahor qalliinka
- Metformin _____ JOOJI 1 maalin kahor qalliinka
- Ace-inhibitors ama ARBs _____ JOOJI 1 maalin kahor qalliinka
- Diuretics* _____ JOOJI 1 maalin kahor qalliinka
- NSAIDS _____ JOOJI 3 maalmood kahor qalliinka
- Dawooyinka kale:

_____ JOOJI _____ maalmood kahor qalliinka

_____ JOOJI _____ maalmood kahor qalliinka

_____ JOOJI _____ maalmood kahor qalliinka

_____ JOOJI _____ maalmood kahor qalliinka

Dawooyinka la wadi karo ilaa aroorta maalinta qalliinka la galayo iyada oo biyo lagu kabbanayo

- Beta blockers _____ qaado aroorta qalliinka
- Dawooyinka kaar jabiyaha _____ qaado aroorta qalliinka
- Dawooyinka Xiiqda/COPD _____ qaado aroorta qalliinka
- Hormoonka Thyroid-ka _____ qaado aroorta qalliinka
- Dawooyinka suuxdinta _____ qaado aroorta qalliinka
- Calcium channel blockers _____ qaado aroorta qalliinka
- Dawooyinka kale _____ qaado aroorta qalliinka

Dawooyinka macaanka iyo insuliinta (dhakhtarkaaga waydii haddii ay CAADI tahay).

Habeenka ka horeeya qalliinka qaado xaddiga caadiga ah ee insuliinta

Aroorta qalliinka

- Dawooyinka macaanka afka: HA QAADANIN subaxnimada qalliinka
- Lantus/glargine, Levemir/detemir: Qaado ½ xaddiga caadiga ah aroorta qalliinka
- Insuliinta NPH: Qaado ½ xaddiga caadiga ah aroorta qalliinka
- Novolog/aspart, Humalog/lispro, Apidra/glulisine): HA QAADANIN subaxda qalliinka
- Insuliin la isku daray (70/30, 75/25): HA QAADANIN subaxnimada qalliinka
- Bamka insuliin: Ku ilaali heerka caadiga ah ee xaddiga ee insullinta
- Tilmaamo kale: _____

* Bukaana wadno xanuunka qaba (CHF) waa inay sii wataan qaadashada diuretics, digoxin iyo ace inhibitors kahor qalliinka. Ka dalbo dhakhtarkaaga wadnaha wixii tilmaamo ah.

Tallaabada 4: 24 saacadood kahor qalliinka/hawsha caafimaadka

Goorma ayay tahay inaan imaado maalinta qalliinka?

• **Goobaha First Hill, Cherry Hill, SOI iyo Edmonds:**

Xafiiska dhakhtarkaaga qalliinka ayaa kula soo hadli doona si uu kuula socodsiiyo wakhtiga aad imanayso isbitaalka taas oo ah celcelis ahaan laba saacadood kahor qalliinka wakhtiga aad galayso. Fadlan la hadal xafiiska dhakhtarkaaga qalliinka maalinta ka horreysa maalinta qalliinka/daawaynta caafimaad haddii aan lagu sheegin wakhtiga aad imanayso isbitaalka.

• **Goobta Issaquah:** Waxaanu kuu sheegi doonaa wakhtiga ay tahay inaad timaado maalinta shaqo ee ka horreysa maalinta aad qalliinka galayso.

• **Goobta Ballard:** Waxaanu kuu sheegi doonaa wakhtiga ay tahay inaad timaado laba maalmoood oo shaqo ka hor maalinta aad qalliinka galayso.

Siday wax noqonayaan haddii aan bukoodo maalinta qalliinka ama maalinta ka horreysa?

• La hadal dhakhtarkaaga qalliinka haddii uu kugu dhaco duray, cune xanuun, qufac, xummad, caabuq maqaarka ah, nabur afka furan, maqaarka oo ku xoqma ama qaniinyo ama xanuuno kale maalinta ka horreysa maalinta qalliinka.

Maydhashada kahortagga caabuqa/qalliinka kahor: Qalliinkaaga kahor, waa inaad ku maydhataa saabuun gaar ah oo jeermiska disha si loo yareeyo fursadda uu caabuq kuugu iman karo. Maadaama oo aan jidhka jeermiska laga nadiifin karin, saabuun gaar ah, oo loo

yaqaan chlorhexidine gluconate (CHG, “Hibiclens”) ayaa kaa caawinaysa inaad nadiifiso maqaarka oo aad jeermiskana hoos u dhigto. Taladan waxaa kale oo ay ka timid Xarunta Xakamaynta iyo Kahortagga Cudurrada (CDC). Waa inaad ku maydhataa saabuuntan jeermiska disha habeen ka horreeya maalinta qalliinka, iyo aroorta maalinta qalliinka.

• U raac si taxaddir leh tilmaamahan si ay kaaga caawiyaan inaad yarayso khatarta goobta qalliinka inay yeelato caabuq.

- **72 saacadood kahor:** Ha XIIRIN aagga jidhkaaga ee lagaa qalayo.

- **24 saacadood kahor:** Ha XIIRIN aagga jidkaaga ee lagaa qalayo 24 saacadood gudahood qalliinka. Ku xiirashada mikiinad waxay cuncun ku keeni kartaa maqaarkaaga waxayna kordhisaa khatarta inaad infakshan yeelato.

- Waxaad qaadan doontaa laba maydhasho oo gaar ah qalliinka kahor adiga oo gurigaaga jooga: Maydhashada lambar 1 habeenka ka horreeya qalliinka iyo maydhashada lambar 2 aroorta maalinta qalliinka (raac tilmaamaha maydhashada ee lagu sharaxay).

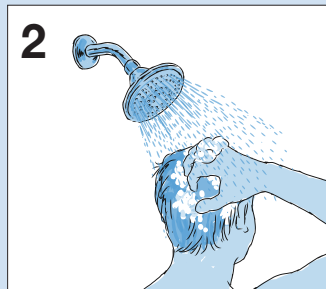
- Maalinta qalliinka, kaaliyaha caafimaad ayaa kaa caawin doona wixii nidaamka maydhashada dheeraad ah si weliba hoos loogu dhigo khatarta. Waxaanu jidhkaaga ku nadiifin doonaa masaxa jeermiska dila tin iyo cidhib si jeermiska lagaagala dagaalamo.

TALLAABOYINKA MAYDHASHADA

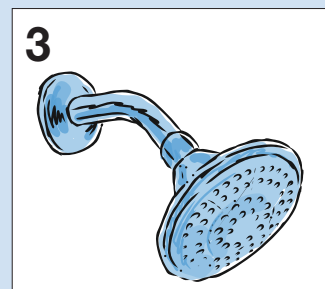
Waxaad qaadan doontaa laba maydhasho oo gaar ah qalliinka kahor ah oo gurigaaga ah: maydhashada lambar 1 waa habeenka ka horreeya maalinta qalliinka iyo maydhashada lambar 2 waa aroorta maalinta qalliinka.



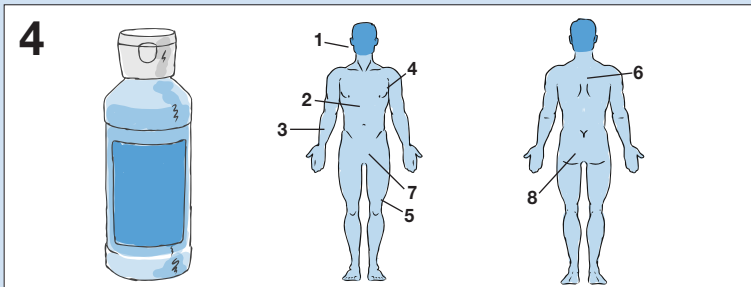
1
Maydhasho kasta, waxaad u baahan doontaa maro ama tuwaal nadiif ah, iyo saabuunta jeermiska disha ee chlorhexidine gluconate (CHG, Hibiclens). Sidoo kale hayso dhar cusub, oo nadiif ah ama bijjaame aad gashato marka aad maydhato.



2
Iska saar dhammaan dahabka iyo waxyaabaha la xidho. Wajigaaga iyo timahaaga saabuun iyo shaambooo ku maydh sidii aad marka hore ugu maydhan jirtay. Si wanaagsan oo dhammaystiran ugu shub shaambooga iyo saabuunta timahaaga iyo jidhkaaga.



3
Biyaha xidh.



4
Mari saabuunta chlorhexidine (Hibiclens) maradaada nadiifta ah ee lagu maydho jidhkaagana u maydh oo u kala horreysii sida soo socota:

1. Qoorta
2. Laabta iyo caloosha
3. Gacmaha (adiga oo ka bilaabaya garabka kuna joojinaya faraha caaradooda)
4. Kilinkilada

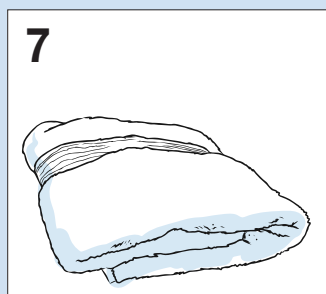
5. Lugaha (adiga oo ka bilaabaya bawdada ilaa suulasha)
6. Dhabarka (fadhiga qoorta ilaa dhexda)
7. Misigta iyo bisqinta (ka bilaw misigta, kuma soo gunaanad bisqinta). Si fiican u maydh laalaabyada aagga bisqinta. Saabuun ha marin xubinta taranka ama wajiga.
8. Badhida



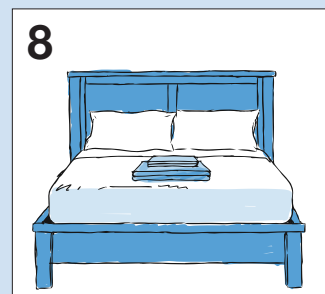
5
Markaad dhammaan wada maydho, sug 2 daqiiqo intaanad biyo kaga rogin.



6
Biyaha fur oo si fiican isku biyo-raaci. Mar kale ha isku dhaqin saabuun caadi ah.



7
Maqaarka ku nadiifi tuwaal cusub oo nadiif ah. HA marsanin meekaab, cadar, looshin, bootar, kiriim, xamuurad, waxyaabaha timaha la marsado ama cadarada dhididka markaad maydhato kadib.



8
Waxaa aad u wanaagsan inaad sariir nadiif ah ku seexato habeenka ka horreeya qalliinka.

Tallaabada 5: Waxa aad samaynayso maalinta qalliinka

Raac tilmaamaha qalliinka kahor ee ku saabsan cuntada la cunayo, dawooyinka iyo maydhashada la qaadanayo.

Haddii aanad raacin tilmaamahan, qalliinkaagu dib ayaa loo dhigi karaa ama waa la baajin karaa.

Goortee iigu dambaynaysa cunto iyo cabbitaan kahor inta aanan qalliinka gelin?

- Ilaa uu dhakhtarkaagu kuu tilmaamo mooyee, waa inaad raacdo tilmaamahaan cuntada kahor qalliinkaaga.
- Haddii uu kugu wargaliyay dhakhtarkaagu inaad cabto sharaab kaarboonhaydareed leh, fadlan cab **laba iyo badh saacadood** kahor inta aanad iman isbitaalka. **JOOJI cabbitaanka dhammaan laba saacadood kahor inta aanad iman.**

MUHIIM	8 saac ka hor waqtiga aad timaad	JOOJI cunista dhammaan cuntada adag iyo cabbitaanka sharaabka aanad wax ka dhex arki karin, sidoo kale kuwa soo socda: LAMA oggola caano ama dhammaan cabbitaanada caanaha laga helo LAMA oggola kiriimka bunka LAMA oggola xanjo LAMA oggola lozenges LAMA oggola khamriga Waxaad cabbi kartaa cabbitaanka wax aad ka dhex arkaysid sida biyaha, Gatorade, jelatiinka saafiga ah, cabbitaanka tufaaxa ee aan qubka lahayn, shaaha xareedda ah ama bunka madaw.
	2 saac ka hor waqtiga aad timaad	JOOJI cabbitaanada oo dhan, marka laga reebo dawooyinka, sida uu ku faro dhakhtarkaaga.

Waxyaabaha ka reeban: Bukaanka qaba gastroparesis, macaanka, GERD, kaas oo uur leh, buuran ama qalliin esophageal ama gastric ah galay, fadlan marka hore waydii dhakhtarkaaga qalliinka. Waxay ku talin karaan in la joojiyo dhammaan sharaabka iyo raashinka 8 saacadood kahor inta aan la iman.

Dawooyinka lagu sheegay inaad qaadata subaxda qalliinka waxaad ku cabbi kartaa kabasho biyo ah.

Wakhtiga ugu danbeeya ee cunto adag aan cuni karaa waa _____

Wakhtiga ugu danbeeya ee sharaab cabbi karaa waa _____

Haddii aad qabto macaan, fadlan tixraac bogga 7 ee buuggan.

Maxaan u soo qaadanayaa isbitaalka?

- Soo qaado labbis iyo kabo holof-holof ah oo fudud.
- Kaadhahkaaga caymiska caafimaad iyo farmasi, sawir aqoonsi oo dawlad ama gobol bixiyey, iyo kaadhka aqoonsiga wixii aalad caafimaad ay dhici karto inay kugu rakiban yihiin.
- Waxaad soo qaadataa lacag baarkinka gaadhiga ah iyo kharashka la isla bixiyo ee daawada isbitaalka markaad ka baxayso, kaasi oo ah biil ka gaarka ah ka isbitaalka. **Wixii alaab ah ka kaalay sida kaadhka daynta, lacagta dheeraadka ah, dahabka iyo laabta la isku qurxiyo iyo aaladaha elektorooniga ah sida moobilada, kombuyuutarada, kuwa wax laga akhriyo iyo aaladaha lagu ciyaaro.**
- Haddii aad soo qaadataa alaab, waxaa loo dhiibi doonaa qoyskaaga iyo/ama cidada ku soo booqanaysa si ay kuugu ilaaliyaan. Swedish kama masuul aha wixii hanti ee lunta, oo ay kamid yihiin dawooyinku.
- **Soo qaado mashiinka CPAP iyo qoraalka toosinta mashiinka.**
- Waxaad soo qaadataa wixii waraaqo sharci ah ee awoodda qareenka ama wakiilka sharciga ah.
- Soo Qaado Dardaarankaaga.

 Goorma ayaan la kulmayaa dhakhtarkayga suuxiyaha ah?

- Waxaad la kulmaysaa dhakhtarkaaga suuxiyaha ah maalinta qalliinkaaga, kaasi oo dib-u-eegi doona diiwaanadaada caafimaad, caddayn doona wixii su'aalo kusaabsan taariikhdaada caafimaad oo qaban doonaa baadhitaan uu ku sameeyo jidhkaaga. Waxaad u diyaargarawdaa inaad waydiiso wixii su'aalo ah ee aad hayso, kala hadal dhakhtarkaaga suuxdinta wakhtiga qalliinka la samaynayo oo kala hadal wixii khatar ah, faa'idooyinka ama faa'ido-darrada marka qofka la suuxiyo.

 Sonkorta dhiigga oo sarreysa – Waa maxay sababta loo baadhayo sonkorta dhiigayga?

- Warwarka gelidda qalliinka iyo joogitaanka isbitaalku waxay keentaa sonkorta oo dhiigga ku badata dadka leh macaanka iyo xataa dadka aan lahayn.

- Waxaa aad muhiim u ah in la xakameeyo sonkorta dhiigga kahor, inta lagu jiro iyo kadib qalliinka sidaasi darteedna dhiiggaaga sonkortiisa ayaa la eegi doonaa adiga oo jooga aagga qalliinka kahor wax yar kahor inta aanad qalliinka gelin.
- Heerka sonkorta wanaagsan ee dhiigga ku jirtaa waxay keentaa bogsasho wanaagsan waxayna ka caawisaa in caabuqa ay ka baajiso qofka. Maadaama oo ay tani muhiim tahay, waxa lagu siin karaa insuliin marka lagu dhigayo.
- Haddii lagu siiyay insuliin qalliinka kahor markii lagu dhigayay taas macnaheedu ma aha inaad u baahanayso marka isbitaalka lagaa saaro, ama inaad macaan qabto. Kaliya waxaa ay ahayd sonkorta dhiiggaaga ku jirta oo sarraysa taas oo caqabad ku noqonaysa inaad ka boqsato.
- Haddii aad qabto macaan oo lagugu wargaliyay inaad cabto sharaab kaarboonhaydareed leh, laba iyo badh saacadood kahor inta aanad iman isbitaalka, xaqiiji inaad sidaas samayso. Haddii aad caadiyan insuliinta hore u falgasha cuntada la qaadata, qaado kala badh xaddiga aad cuntada la qaadata ama 60 giraam oo kaarboonhaydareed ah. **JOOJI cabbitaanka dhammaan laba saacadood kahor inta aanad iman.**

 Waxaan haystaa bamka insuliinta.

- Iska baddal xidhmada iyo goobta maalinta qalliinka ka horreysa. Tani waa inaan la samaynin wakhtiga la seexanayo laakiin wakhti hore oo maalintii ah si loo xaqiijiyo inay si fiican u gashay.
- Waxaad xidhmada bamka ku daysaa heerkeedii caadiga ahaa oo xidhnaw.
- U soo qaado bamka insuliinta, oo ay kamid tahay insuliinta isbitaalka haddiiba ay dhacdo inaad u baahato inaad xidhmada isbitaalka iskaga baddasho. Sidoo kale waxaa fiican inaad soo qaadata shandad, saxaarad ama bac aad ku ridato bamka haddii loo baahdo in lagaa saaro kahor, inta uu socda ama kadib qalliinka.
- Waxaa lagu talinayaa inaad soo kaxaysato xubin qoyska ah ama saaxiib kaas oo bamka kuu haynaya haddii aad iska saarto.

Tallaabada 6: Waxyaabaha ay tahay inaad ka ogaato isbitaalka intaad ku jirto

Gacmaha oo la nadiifiyaa waa dariiqa ugu wanaagsan ee jeermiska loo baajin karo.

- Fadlan isticmaal jeesha alkahoolka ee gacmaha lagu jijibiyo iyo/ama saabuun iyo biyo. Sidoo kale, ka dalbo dadka kuu imanayaana inay sidaas oo kale sameeyaan. Fadlan badanaa gacmahaaga nadiifi.
- Dhammaan daryeelayaasha Swedish waxaa looga fadhiyaa inay gacmahooda nadiifiyaan kahor inta ayna daryeelkaaga u guda gelin. Waxaanu kugu dhiirinaynaa — **waa caadi inaad waydiiso su'aalo daryeel bixiyayaasha**, sida:
 - "Kumaan arkaynin adiga oo gacmaha nadiifsanaya markaad soo gashay; ma nadiifan kartaa mar kale inta aanad daryeelkayga guda gelin?"
 - "Waxaan ka warwaraa inuu jeermisku ku faafo isbitaalkan. Fadlan mar kale gacmaha ma maydhan kartaa?"
- **Sidoo kale, dadka qaraabadaada ka dalbo inay gacmaha maydhaan:** "Waxaan arkayay adiga oo gacmaha maydhanaya markaad timid oo muddo ayaa kasoo wareegtay, mar kale ma maydhan kartaa?"
- Fadlan xasuusi qoyskaaga iyo asxaabtaada inayna ku soo booqan ama ayna kula joogin marka ay xanuunsanayaan oo ay qabaan xummad, qufac, duray ama shuban si looga hortago wixii caabuq ah ee kaaga iman kara.

Yaa ila joogi kara aagga qalliinka kahor?

- Bukaanaada dadka waawayn ah waxay yeelan karaan hal qof oo la jooga markiiba meesha qalliinka kahor. Bukaanaada kayar 18 sano jir waxa dhici karta inay yeeshaan laba qof oo waawayn oo la jooga. Carruurta bukaanka ama walaalihii waxa dhici karta inaan kali looga tagin waxaana dhici karta inayna galin meesha daryeelka bukaanka ama qolalka ciyaarta carruurta bukaanka ah.

Siday wax noqonayaan ka kabsashada qalliinka?

- Aagga qoysku kugu sugayaan waxaa laga helayaa miiska macluumaadka iyo shaashad TV oo aad u wayn. Waxaanu siin doonaa qoyskaaga iyo qofka ku taageerada lambar sir ah. Waxay lambarkaas kala socon doonaan shaashadda TV-ga halkaas oo ay hawlshaada kala soconayaan. Waxa uu u sheegayaa wakhtiga aad qalliinka gashay, goorta aad ka soo baxayso, iyo goorta aad joogto qolka ka soo raynta.

Inta aan halkaa joogo ma la i soo booqan karaa?

- Bukaanadu waa waxa noogu muhiimsan Swedish. Waanu ognahay inay waxtar leedahay qoyska iyo saaxiibadu inay kugu soo booqdaan isbitaalka.
- Mararka qaarkood waxaanu xaddidaynaa tirada dadka booqadayaasha, ama muddada uu qofka soo booqday joogayo haddii aad u baahan tahay nasasho, ama haddii aad bukaan kale qolka la wadaagto.
- Qoysaska iyo saaxiibada waxa loo sheegaa inay qorsheeyaan booqashooyinka si aan booqashooyinku iskugu dhicin.
- Badbaadada bukaankayaga darteed, dadka soo booqanaya iyo shaqaalahayaga, booqdayaasha yimaada isbitaalka kadib 9 habeenimo ama kahor 5 subaxnimo waxa la siin kaadh kumeel gaar ah.
- Fadlan waydii kalkaalisada qaybta si ay uga caawiso booqdaha inuu helo kaadhka aqoonsiga. Dadka ku soo booqanaya waa la joojin karaa haddii ayna wadan kaadhka.

Waxaan leeyahay xayawaan ii adeega.

- Shaqaalaha Swedish looma oggola inay kuu ilaaliyaan xayawaankaaga kuu adeegaya inta aad ku jirto qalliinka.
- Fadlan waa inaad u dhiibataa xubin qoyskaaga ah ama saaxiib kuu haya xayawaanka kuu adeegaya inta aad halkan joogto.

Waxaan cabbaa waxyaabaha buuriga laga sameeyay.

- Swedish waxaa sharaf noo ah in aan sheegno in aan ka madaxbannaan nahay sigaarka iyo tubaakada, dhammaan xeryaheena iyo xarumaha caafimaadka bukaan-socodka.
- Sigaarka iyo buuriga waxaa la mid ah inaan la cabbin sigaarka elektorooniga ah (vaping) ama aaladaha la midka ah, sidoo kale, buuriga la calaashado.
- Inta aad ku jirto isbitaalka waxaanu bixinaa daawada lagu baddalaayo nikootiinta; kuwani waa diyaar oo waxay kamid yihiin kharashyada ceymiska caafimaadka kaa bixin karo.
- Dadka soo booqanaya ee doonaya inay sigaarka cabbaan waa inay ka baxaan Swedish. Fadlan ogsoonow: sidoo kale kuma cabbi kartid baarkinka gaadiidka la dhigo.
- Swedish wuxuu taageeraa barnaamij sidii uu u caawin lahaa inay joojiyaan sigaar cabbista adiga, saaxiibadaa, iyo qoyskaaga ama booqdayaashaada. Haddii aad jeceshahay macluumaad ku saabsan barnaamijka, soo wac lambarka taleefanka 1-800-QUIT-NOW.

Tallaabada 7: Qorshaynta ku laabashadaada guriga

Fadlan waxaad qoyska iyo/ama asxaabta la qorshaysataa baahidaada marka aad ka soo baxdid isbitaalka ka hor inta aan lagu qalin/aadan gelin hawsha caafimaadka.

- Haddii ay tahay inaad guriga qabato isla maalintaa aad qalliinka gashay, waa **INAAD** haysataa qof wayn oo kula socda oo ku kaxeeya. Haddii aanad sidaas samaynin waxay keeni kartaa in la baajiyo qalliinkaaga. MA wadi kartid baabuur ama bas uma raaci kartid guriga. Waxaad raaci kartaa tagsi ama adeegyada gaadhiga laakiin waa in uu weli kula socdaa qof wayn oo ku wadaa.

- Haddii dhakhtarku ku dhigo isbitaalka oo aad habeenimada joogayso, waxa dhici karta inaad wakhti hore ka baxdo aroorta xigta, meelaha 10 subaxnimaba. In kasta oo ay ku xidhan tahay qalliinka aad gashay, waxaa dhici karta in lagaaga baahdo inaad leedahay qof wayn oo ilaa guriga ku geeya.
- Waxaan kuu soo jeedineynaa in uu qof kula joogo guriga kadib marka lagu qalo/gashid hawsha caafimaadka, kaasoo kugu kaalmeeya wax soo iibsiga, daryeelka cunugga, kor u qaadidda alaabta, karista cuntada, nadiifinta, iwm.

Jihooyinka iyo baarkinada

Cherry Hill

500 17th Ave.
Seattle, WA 98122

Ka imanaya koonfur: U qaad I-5 waqooyi ilaa James Bixidda Street (164A). Midig u leexo (bari) James Street. James Street wuxuu isu baddali Cherry Street. Midig ugu leexo (koonfur) 18th Avenue. Midig ugu leexo Jefferson Street (galbeed). Midig u gal albaabka weyn (waqooyi).

Ka imanaya waqooyi: U qaad I-5 koonfur ilaa Bixidda James Street (165A). Bidix u leexo (bari) James Street. James Street wuxuu isu baddali Cherry Street. Midig ugu leexo (koonfur) 18th Avenue. Midig ugu leexo Jefferson Street (galbeed). Midig u gal albaabka weyn (waqooyi).

Baarkinka

Baarkinka muddada gaaban ayaa laga heli karaa geerashka Plaza Garage. Ka gal dhinaca jidka baabuurta ee weyn. Baarkinka muddada dheer ayaa laga heli karaa geerashka 16th Avenue Garage, ee 16th Avenue. Dhanka jidka baabuurta ee weyn ee isbitaalka, midig uga leexo Jefferson Street (galbeed). Midig uga leexo 16th Avenue (waqooyi). Albaabka geerashka wuxuu ku yaal sakadda bidixda ku taal.

Baarkinka shaqaalaha leh ayaa laga heli karaa albaabka weyn.

Oggolaanshaha hore iyo isdiwaangalinta qalliinka

Diiwaangalinta dhigitaanka ka hor iyo qalliinka waxa laga helaa miiska diiwaangalinta ee soodhawaynta wayn.

First Hill

Main hospital

747 Broadway
Seattle, WA 98122

Orthopedic Institute

601 Broadway
Seattle, WA 98122

Ka imanaya waqooyi: U qaad I-5 koonfur ilaa Bixidda James Street (165A). Bidix (bari) uga leexo James Street.

Ka imanaya koonfur: U qaad I-5 waqooyi ilaa James Bixidda Street (164A). Midig (bari) uga leexo James Street. Soco 6 sakadood ilaa isgoyska James iyo Broadway. Bidix (waqooyi) uga leexo Broadway. Irridda isbitaalka wayn waxay ku taal Broadway, hal iyo badh sakadood ayay bidix ka xigtaa. Irridda Swedish Orthopedic Institute waxay ku taal Cherry Street, hal sakad ayuu bidix ka xigta.

Baarkinka

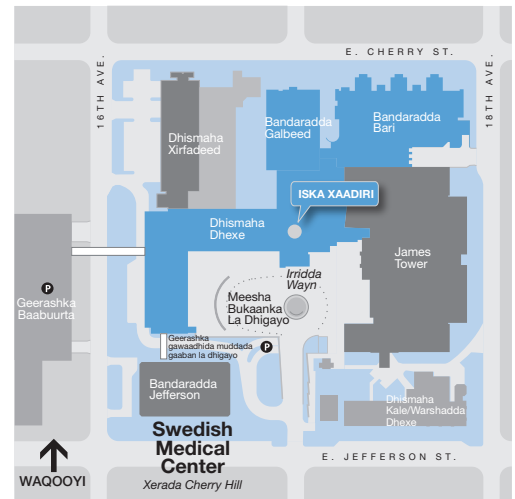
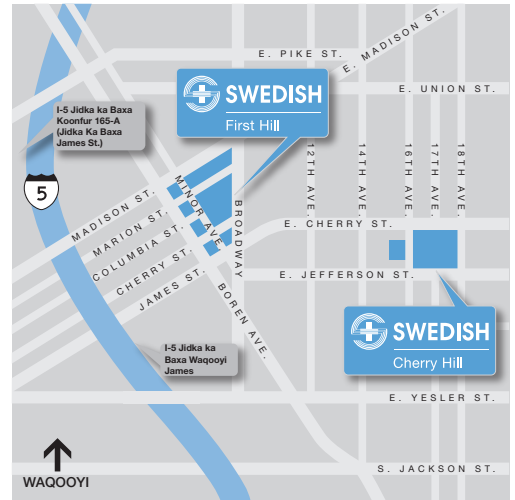
Isbitaalka wayn, bidix ugu leexo gooladda irridda hore oo raac tilmaamaha geerashka aada. Orthopedic Institute marka la eego, bidix uga leexo Cherry Street; irridda geerashku waxay kaa xigi bidixda.

Isdiwaangalinta dhigitaanka ka hor

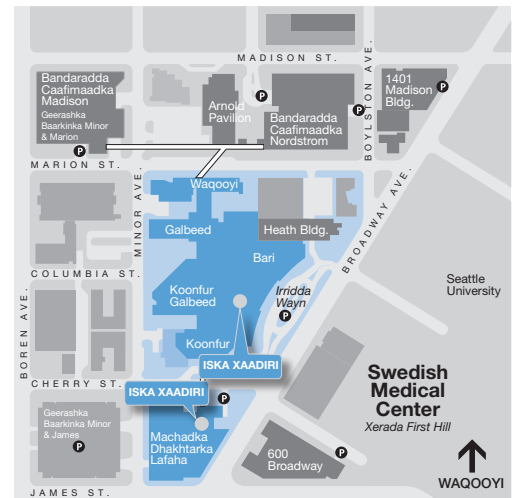
Isdiwaangalinta Dhigitaanka ka hor (ka wayn iyo ka lafaha) waxay ku taalaa isbitaalka wayn miiska diiwaangalinta ee soodhawaynta dabaqa koowaad.

Isqoridda Qalliinka

- Isdiwaangalinta qalliinka isbitaalka wayn wuxuu ku yaala miiska diiwaangalinta ee soodhawaynta dabaqa koowaad.
- Isdiwaangalinta qalliinka Orthopedic Institute wuxuu ku yaalaa dabaqa labaad ee Orthopedic Institute.



XERADA CHERRY HILL



XERADA FIRST HILL

Ballard

5300 Tallman Ave. NW
Seattle, WA 98107

Ka imanaya waqooyi: U qaad I-5 dhanka koonfur ilaa Bixidda 85th Street (172). Midig uga leexo (galbeed) 85th Street. U soco 30 sakadood isgoyska 85th iyo 15th Avenue NW. Ugu leexo dhanka bidix (koonfur) 15th Avenue NW. Soco 16 sakadood ilaa isgoyska 15th Avenue iyo Market Street. Uga leexo midig (galbeed) Market Street. Soco saddex sakadood oo bidix ugu leexo (koonfur) Tallman Avenue NW. Dhanka midig u leexo oo gal baarkinka geerashka gawaadhida.

Ka imanaya koonfur: U qaad I-5 dhanka waqooyi ilaa Bixidda 45th Street (169). Ugu leexo bidix (galbeed) 45th Street. (Fiiro Gaar ah: 45th Street wuxuu noqon 46th Street haddana wuxuu noqon Market Street.) Ku soco waqooyi Market Street ilaa 17 sakadood ilaa isgoyska Market Street iyo 15th Avenue NW. Gudub 15th Avenue. Soco ilaa saddex sakadood oo bidix ugu leexo (koonfur) Tallman Avenue NW. Dhanka midig u leexo oo gal baarkinka geerashka gawaadhida.

Isqoridda Qalliinka

Isdiiwaangalinta qalliinka waxay ku yaalaan dabaqa saddexaad ee isbitaalka dhinaca koonfureed.

Issaquah

751 NE Blakely Drive
Issaquah, WA 98029

Ka bilaw bari ama galbeed: U socdaalista bari ama galbeed I-90, qaado bixidda 18 ee E. Sunset Way/Highlands Drive.

- **Haddii aad bari u socoto,** bidix u hayso faraaraha oo dhexgal Highlands Drive NE.
- **Haddii aad galbeed u socoto,** midig ugu leexo (waqooyi) Highlands Drive NE/ E. Sunset Way; sii wad inaad raacdo Highlands Drive NE.

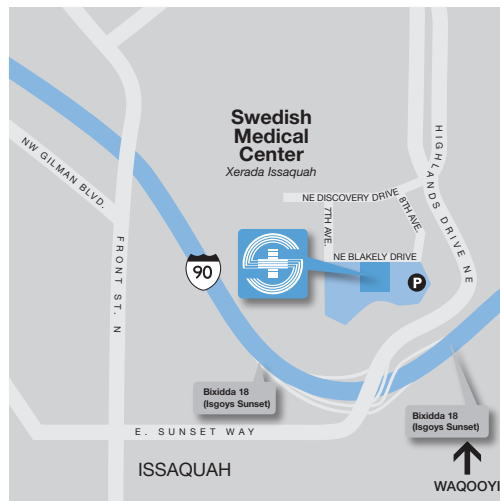
Bidix ugu leexo (galbeed) ishaarada gaadiidka ee koowaad NE Discovery Drive (492 fuut). Bidix uga leexo (koonfur) ishaarada xigta 8th Avenue NE (celcelis ahaan 500 fuut). Hoos ugu daadag 8th Avenue ilaa ay ku leexato irridda wayn ee Swedish Issaquah. Isla markaaba midig u leexo si aad u soo gasho baarkinka geeraashka dhulka hoostiisa. Baarkin sidoo kale waa laga heli karaa dhulka dushiisa.

Isqoridda Qalliinka

Isdiiwaangalinta qalliinku waa dabaqa koowaad.



XERADA BALLARD



XERADA ISSAQUAH

Edmonds

21601 76th Ave. W.
Edmonds, WA 98026

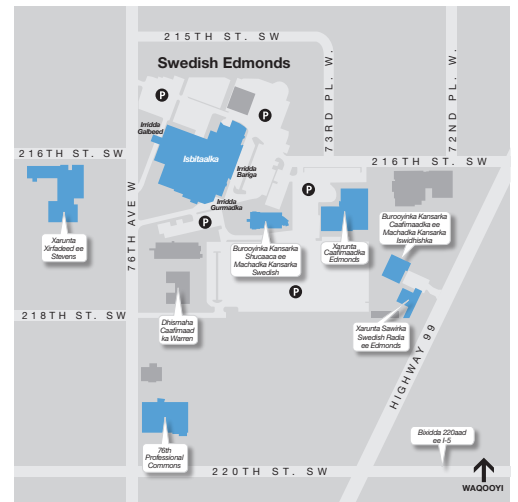
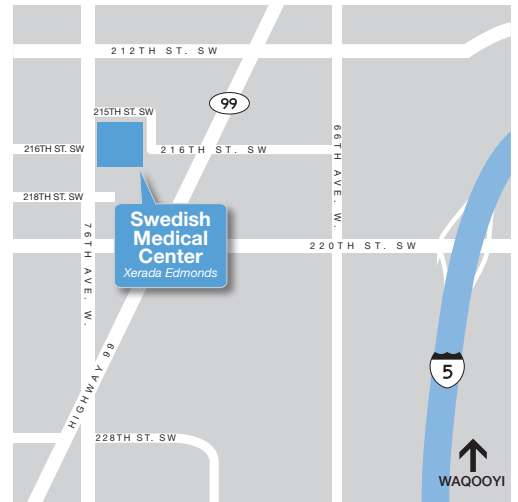
Ka imanaya koonfur: Qaad 1-5 waqooyiga ilaa 220th Bixidda St./Mountlake Terrace (179). Uga leexo bidix (galbeed) ilaa 220th St. SW. Uga leexo midig Pacific Highway 99. U leexo bidix ilaa 216th St. SW. Ama calaamadda ugu horreysa ee joogsiga ah ka leexo si aad u qabato baarkinka gaadhiga ee bilaashka ah ama toos u soco oo bidix u leexo ilaa aad gaadhayso meesha bukaanka lagu dejiyo ee u dhaw albaabka wayn.

Wixii irrida xaaladda degdegga ah, isla tilmaamtaas raac (albaabka laga galayo xaaladda degdegga ahi waxa uu bidixda kaga yaalaa albaabka wayn).

Ka imanaya waqooyi: Qaad 1-5 koonfur ilaa Bixidda 220th St./Mountlake Terrace (179). Uga leexo midig (galbeed) ilaa 220th St. SW. Uga leexo midig ilaa Pacific Highway 99. Uga leexo bidix 216th St. SW. Ama calaamadda ugu horreysa ee joogsiga ah bidix uga leexo si aad u qabato baarkinka gaadhiga ee bilaashka ah ama toos u soco oo bidix u leexo ilaa aad gaadhayso meesha bukaanka lagu dejiyo ee u dhaw albaabka wayn.

Isdiwaangelinta/Gelidda

Waa inaad ka soo gasho isbitaalka **albaabka wayn (dabaqa kowaad)**, kaas oo ku garab yaal Waaxda Gurmada Degdegga ah iyo Starbucks. Markaad soo gasho xarunta, fadlan iska xaadiri meesha bukaanka lagu diiwaangaliyo. Marka aad dhammaystirato isdiwaangelinta, waxaa lagu tilmaami doonaa ama lagu gayn doonaa aagga qalliinka kahor.



Ogaysiinta xuquuqda takoor la'aanta iyo helitaanka

Waxaan u hoggaansannahay sharciyada xuquuqda madaniga ah ee khuseeya ee federaalka iyadoo aananu samaynayn takoor ku salaysan qoomiyadda, midabka, waddanka qofku ka soo jeedo, da'da, naafonimada ama jinsiga. Kama tagno dadka ama ulama dhaqano dadka si gaar ah sabab ku salaysan qoomiyadda, midabka, waddanka qofku ka soo jeedo, da'da, naafonimada ama jinsiga. Anagu:

- (1) Waxaanu siinaa qalab iyo adeegyo bilaash ah dadka naafada ah si ay si hufan noola xidhiidhaan, sida: (a) Turjumaano luuqadda dhegoolaha oo muhtarif ah; iyo (b) Macluumaad ku qoran qaabab kale (farta waawayn, cod duuban, qaabab elektarooniga ah ee la heli karo, qaabab kale).
- (2) Waxaanu siinaa adeegyada luuqadda oo bilaash ah dadka luuqaddooda koowaad aanu Ingiriisiga ahayn, sida: (a) turjumaano muhtarif ah; iyo (b) Macluumaad ku qoran luuqado kale.

Haddii aad u baahan tahay mid ka mid ah adeegyada kor ku xusan, fadlan la xidhiidh isku-duwaha xuquuqda madaniga ah ee ku habboon ee hoos ku dhigan. Haddii aad u baahan tahay Adeegyada Gudbinta War-Isgaadhsiinta, fadlan wac 1-800-833-6384 ama 7-1-1.

Haddii aad is leedahay Swedish waxa ay ku guuldarraysatay inay bixiso adeegyadan ama ay kuu takoortay si kale oo ku salaysan qoomiyadda, midabka, waddanka qofku ka soo jeedo, da'da, naafonimada ama jinsiga waxaad ka faylgaraysan kartaa cabasho anaka adigoo la xidhiidhaya isku-duwaha xuquuqda madaniga ee goobta adeegga sida hoos ku qoran:

Goobta adeegga	Isku-duwaha xuquuqda madaniga
Dhammaan goobaha laga reebo Swedish Edmonds	Civil rights coordinator, 101 W. 8th Ave., Spokane, WA 99204 Taleefan: 1-844-469-1775; Khadka turjumaanka: 1-888-311-9127 Emeyl: Nondiscrimination.WA@providence.org
Swedish Edmonds	Civil rights coordinator (Bed Control), 21601 76th Ave. W. Edmonds, WA 98026 Taleefan: 1-844-469-1775; Khadka turjumaanka: 1-888-311-9178 Emeyl: Nondiscrimination.SHS@providence.org
Adeegyada waayeelka	Civil rights coordinator, 2811 S. 102nd St., Suite 220, Tukwila, WA 98168 Taleefan: 1-844-469-1775; Khadka turjumaanka: 1-888-311-9127; Emeyl: Nondiscrimination.pscs@providence.org

Waxaad ku faylgarayn kartaa cabasho adigoo yimaadda goobta ama soo dira warqad, fakas ama iimeyl. Haddii aad u baahan tahay caawimo faylgaraynta cabasho, mid ka mid ah isku-duwayaasha xuquuqda madaniga ee sare ku xusan ayaa diyaar kuu ah.

Waxaad sidoo kale ka faylgaraysan kartaa cabasho xuquuqda madaniga ah Waaxda Maraykanka ee Adeegyada Caafimaadka iyo Aadanaha, Xafiiska Xuquuqda Madaniga ah, si elektarooni ah adigoo maraya Xafiiska Xidhiidhka Xuquuqda Madaniga, oo aad ka heli karto <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, iimeylka ama taleefanka:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Ave. SW
Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD).

Foomamka cabashada waxa laga heli karaa <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

We do not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability in our health programs and activities.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 888-311-9127 (Swedish Edmonds 888-311-9178) (TTY: 711).

注意：如果您講中文，我們可以給您提供免費中文翻譯服務，請致電 888-311-9127 (Swedish Edmonds 888-311-9178) (TTY: 711)

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí có sẵn dành cho bạn. Gọi số 888-311-9127 (Swedish Edmonds 888-311-9178) (TTY: 711).

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 888-311-9127 (Swedish Edmonds 888-311-9178) (TTY: 711).

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 888-311-9127 (Swedish Edmonds 888-311-9178) (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 888-311-9127 (Swedish Edmonds 888-311-9178) (телетайп: 711).

በኮርያኛ ቋንቋ ላይ ጥያቄ ለማድረግ፣ ወይንም ለሌላ ቋንቋ ላይ ጥያቄ ለማድረግ፣ እርስዎን በጣም እናገናኝ እና ጥያቄዎን በጣም እናገናኝ እና ጥያቄዎን በጣም እናገናኝ። ይዘው 888-311-9127 (Swedish Edmonds 888-311-9178) (ኮርያኛ (TTY) 711)።

يُرجى الانتباه: إذا كنتم تتكلمون اللغة العربية، فأعلموا أن خدمات المساعدة اللغوية متوفرة مجاناً لكم. اتصلوا برقم الهاتف 888-311-9127 [أو برقم الهاتف 888-311-9178 عند الاتصال بالمركز الطبي السويدي في إدموندز (Swedish Edmonds)] (أو بخط المبرقة الكاتبة TTY لضعاف السمع والنطق على الرقم 711).

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با شماره 888-311-9127 (TTY:711) (Swedish Edmonds 888-311-9178) تماس بگیرید.

注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。888-311-9127 (Swedish Edmonds 888-311-9178) (TTY:711)まで、お電話にてご連絡ください。

यिआन यिउ: ने उर्मा पंजाबी बोलि रे, उं उर्मा यरिउ मरायिउा मेवा उरुउे लयी मुदउ उरुलखि रे। 888-311-9127 (Swedish Edmonds 888-311-9178) (TTY: 711) 'उे काल करे।

សូមចាំអារម្មណ៍៖ ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ នោះសេវាជំនួយផ្នែកភាសានឹងមានផ្តល់ជូនលោកអ្នក ដោយឥតគិតថ្លៃ។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 888-311-9127 (Swedish Edmonds 888-311-9178) (TTY: 711) ។

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 888-311-9127 (Swedish Edmonds 888-311-9178) (TTY: 711) पर कॉल करें।

LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, koj tuaj yeem siv cov kev pab txhais lus pub dawb. Hu rau 888-311-9127 (Swedish Edmonds 888-311-9178) (TTY: 711).

โปรดทราบ: หากคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการ การความช่วยเหลือทางภาษาได้โดยไม่มีค่าใช้จ่าย โทร 888-311-9127 (Swedish Edmonds 888-311-9178) (TTY: 711)



www.swedish.org