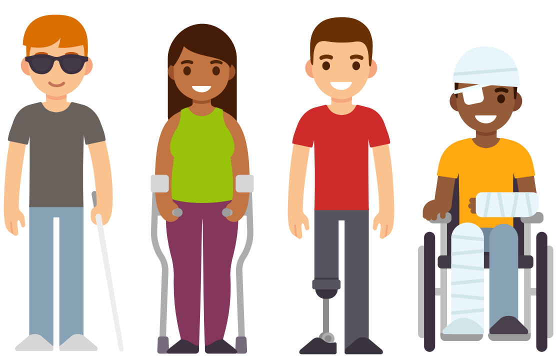
Baraha Muhiimka ah ee Cadaadiska Ka Hortagga Dhaawaca

- Boos beddel samee 15 daqiiqo kasta marka aad fadhido iyo ugu yaraan laba saacadood kastaba marka aad jiifto.
- Joogtee cunto caafimaadqab leh oo cab xaddiga biyaha ee uu HCP-kaaga kugu la taliyay.
- Ilaali maqaarkaaga adigoo si joogto ah u qubeysanaya una marsanaha kareem difaac ah hadba sida loogu baahdo.
- Samee maqaar hubin maalinle ah adigoo fiiro gaar ah u yeelanaya baraha cadaadiska ee buug-yarahan lagu xusay. Muraayad u isticmaal meelaha ay adag tahay in la arko ama caawimaad weyddiiso haddii aadan awoodin in aad is-eegto. Qubeyska waa waqti wanaagsan oo aad ku sameyn karto baaritaannada maqaarka ee maalinlaha ah.
- Ku dedaal daryeelkaaga. HCP-gaaga ogeysii isbeddellada ku yimid maqaarkaaga ee baraha cadaadiska (isbeddeellada midabka/dareenka taabasho, heerkulka ama xanuun) ka-dibna daaweyn weyddiiso. Weyddii in ay maqaarkaaga eegaan.
- HCP-gaaga kala tasho siyaabaha kale looga hortago dhaawacyada cadaadiska.



Adeegyadeenna:

Yoolkeenna waa taageeridda safarka noloshaada. Waxaan halkan u joognaa in aan gacan ka geysano in aan kugu hagno fulinta yoolashaada.

Nala soo xiriir si aad u hesho macluumaad dheeraad ah:

Nursingservices@dshs.wa.gov

https://www.dshs.wa.gov/altsa homeand-communityservices/nursing-services

DDANursingServices@dshs.wa.gov

https://www.dshs.wa.gov/dda/nursing-services

Hay'adaha Degaanka ee Gaboobidda
La xiriir xafiiskaaga degaanka ee AAA:

https://www.dshs.wa.gov/ALTSA/resources

Macluumaadka iyo garaafyada ku jira warqaddan daabacan waxaa loogu talagalay ujeeddooyin waxbarasho ama macluumaad Guud kaliya oo looguma talagalin in lagu beddelo talada daryeelka caafimaadka ee ku dabaqma xaalad shakhsi kasta ama helidda talo daryeel caafimaad oo laga helayo xirfadle aqoon u leh. Haddii aad qabto su'aalo gaar ah, walaacyo ama u baahan tahay talo daryeel caafimaad oo ku saabsan dhaawacyada cadaadiska ama ka hortagga dhaawaca cadaadiska waa in aad la xiriirtaa xirfadle aqoon leh oo ku habboon.

Washington State Department of Social & Health Services
Transforming lives
DSHS SM 22-1976 Somali

Ka Hortagga Dhaawacyada Cadaadiska

Hagidda Bukaanka ee Ka Hortagga

Maamulka Taageerada Muddada-Dheer iyo Waayeelida ee DSHS
Maamulka Naafonimada Koritaanka ee DSHS

Washington State Department of Social & Health Services
Transforming lives

Waa maxay dhaawaca cadaadiska oo sidee ayuu u dhacaa?

Dhaawacyada cadaadiska waa waxyeello soo gaarta maqaarka iyo nudaha ka hooseeya oo ka dhashey cadaadiska soo fuula goobta lafleyda ah. Dhaawacyada cadaadiska ayaad yeellan kartaa haddii aadan muddo dheer meel ka dhaqaaqin. Cadaadisku waxaa uu ka imaan karaa sariir jiifidda, fadhiga kursiga ama gaariga curyaanka. Cadaadiska waxaa sidoo kale keeni kara aaladaha caafimaadka sida tuubada ogsijiinta, kateetarrada Kaadida ama looxa/birta kabka. Waxaad halis sare ugu jirtaa dhaawacyada cadaadiska haddii aadan dhaqaaqi karin, kaadi ceshasho la'aanta, aad qabto cudurka sonkorta, dhibaatooyinka wareegga dhiigga ama nafaqo-xmo. Magacyada kale ee dhaawacyada cadaadiska: boogaha sariirta, nabarrada cadaadiska, boogaha cadaadiska ama nabar.

Fuuq-celin

In aad si maalinle ah u hesho dareere kugu filan waxay muhiim u tahay ilaalinta caafimaadka maqaarka. Dareerayaasha waxay xaqiijinayaan in nafaqooyinka aad ka hesho cuntada aad cunto in ay gaaraan unugyada maqaarkaaga. Ka fogaanshaha cabbidda cabbitaannada khamriga iyo kuwa kafeenta leh, maadaama ay kuwani kuu keeni karaan fuuq-bax. Tusaalooyinka dareerayaasha habboon waxaa ka mid ah biyo (oo ay ku jiraan biyaha boodaya), caanaha, shaah dhireedka, maraqa/fuudka soodhiyamta ku yar tahay, cabbitaanka casiirka iyo Jello.

- La eeg bixiyaha daryeelkaaga caafimaadka baahidaada shakhsiyeed ee dareeraha maalinlaha ah. Waxaad u baahan doontaa dareerayaal dheeraad ah oo beddelaya dareerayaasha ku dhumay mataga, shubanka, dhidid xad-dhaaf ah ama haddii aad qabto boog dheecaan badan ka socda.
- Kala soco astaamaha hore ee fuuq-baxa: Oon, af qalalan, kaadi yaraansho ama kaadi mibadkeedu madow yahay. Ogeysii bixiyaha daryeelkaaga caafimaadka haddii fuuqbaxa uusan ku sii fiicnaanin dareere qaadashada.

Nafaqo

Cunista cunto isku-dheellitiran oo ay ku jiraan miro/khudaar, borootiin iyo kaarbohaydarayt waa muhiim si loo joogteeyo marqaarka caafimaadqabka ah iyo si ay kaaga caawiyaan bogsashada dhaawacyada cadaadiska haddii ay dhacaan.

- Marka aad tahay qof miisaankiisu yar yahay, waxaad leedahay waxyaabaha cufka dabiiciga ah oo yar si loo difaaco goobahaaga lafta leh, sidaa daraaddeed maqaarkaaga wuxuu xitaa ku dillaacaa cadadka yar ee cadaadiska ah. Marka aad cayilan tahay, way adag tahay in aad kor u qaado miisaankaaga si aad cadaadiska isaga yareyso. Sidoo kale, nudaha dheeraadka ah wuxuu adeegsadaa ogsijiin iyo nafaqooyin oo haddii kale nafaqayn kara maqaarkaaga.
- Waxaad ka faa'iidi kartaa cunista raashiin yar, oo marar badan la cuno.
- Tixgeli cabbirada qaybtaada.
- Iska ilaali cuntooyinka sonkorta ku badan tahay (nanac, macmacaan, soodha, jallaato, iwm.).
- Ka fogaw cuntooyinka la burburiyo.

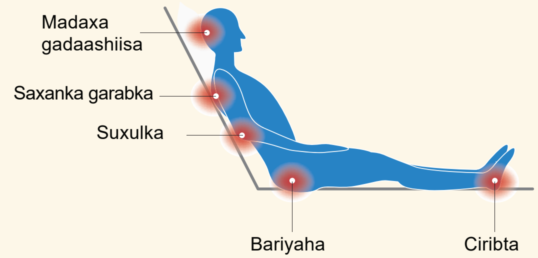
Haddii aad qabto xaalado ay saameyn karaan nafaqada (sida sonkorowga, dhiig-karka ama fashilka wadnaha), la tasho bixiyaha daryeelkaaga caafimaadka (HCP). Haddii cunto rabitaankaagu uu liito, la-tasho bixiyaha daryeelkaaga caafimaadka ee ku saabsan la-talinta nafaqada ee suuragalka ah iyo nafaqada kaabka ah.

Daryeelka Maqaarka

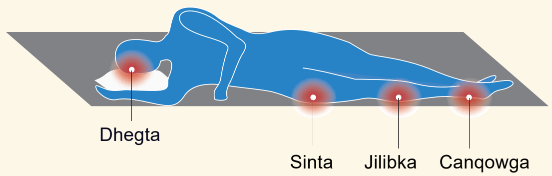
- Maqaarka si degdeg ah u nadiifi ka-dib marka uu wasakhoobo.
- Isticmaal saabuun khafiif ah iyo maro jilicsan. Biyo raaci oo si fiican u qalaji maqaarka nadiifinta ka-dib. Mari dufanka ka hortagga xargagga maqaarka oo aan udgoon lahayn hadba sida loogu baahdo.
- Beddel xafaayadda markay wasakhowdo.
- Isticmaal xafaayadda sariirta ee dharka ah beddelkii xafaayadda sariirta ee la tuuri karo ee haya qoyaanka u dhow maqaarka.

Meelaynta

- Sariirta madaxeeda ha u dhigin qaab aan ka badneyn 30 digrii.
- U seexo qaab looga fogaanayo cadaadis in uu si toos ah u beegsado nafta sinta marka dhinac aad u jiifto. Barkimo gadaal iska geli si ay kuu taakuleeyaan. Barkimo ama taako gasho lugaha dhexdooda iyo cidhibyada hoostooda si aad uga ilaaliso jilbaha iyo canqowyada in ay istaabtaan iyo cidhibyada in laga dheereeryo sariirta.



- Ka ilaali maryaha iyo dharka laalaabka.
- Waxyeello ka baar aaladaha cadaadiska yareeyo.
- Ka fogaaw isticmaalka barkimada donut-ka ee cadaadiska lagu yareeyo.



- Iska ilaali in aad qaado oo aad jirkaaga ku jiido sagxadda.
- Miisaanka qaad ugu yaraan 15 daqiiqo kasta oo beddel booskaaga saacad kasta marka aad kursi ama gaariga curyaanka aad ku fadhido.

Booska beddelo ugu yaraan laba saacadood kasta marka aad sariirta saaran tahay.