Somali

Hogaaminta Caafimaadka

QAXOOTIGA MINNESOTA

MINNESOTA DEPARTMENT OF HEALTH
REFUGEE HEALTH PROGRAM

Hogaaminta Caafimaadka

Qaxootiga Minnesota

Waaxda Caafimaadka Minnesota

Refugee Health Program

Qeeybta Cudurada ka Hortagga iyo Xukumidda

P.O. Box 64975 • Saint Paul MN 55164-0975

Phone: 651-201-5414

Minnesota Hawlaha Gudbinta TDD/TTY: 651-201-5414

Hadii aad weeydiisato, waad heli kartaa buugaan hogaaminta asagoo ku dabcan far waweeyn, dhalaaleeyso, ama cajalad ku duuban.

Lagu daabacay waraaq la cusbooneeysiiyay ugu yaraan boqolkii 10 qalab la soo istacmaalin.

Fahmidda Xanaanada Caafimaadka Minnesota

Waxaan u qornay bugaan ee hogaaminta xanaaneeynta caafimaadka inaan ku caawino qaxootiga gobolka Minnesota. Waxaan rajeeyneeynaa inuu buugaan kuu jawaabo su'aalaha badidood ee xanaaneeynta caafimaadka Minnesota. Waan fahmeeynaa in buukasta uuna heeyn akhbaaraadka dhan aad u baahan tahay. Hadii aadan ka weeysid buugaan waxa aad u baahan tahay, wac, qor, ama tag waaxda caafimaadkaaga gudaha (fiiri lifaaqa A) si aad caawinaad uga heshid.

Erayada xanaanada caafimadka badidood weey dhib badan yihiin in la fahmo. Waxaan u istacmaalnay buugaan erayo ka mid ah“kaaliyaha xanaanada caafimaadka”iyo“qimeeynta caafimaadka qaxootiga”aad ka maqli doontid marka aad heshid xanaanada caafimaadka Minnesota. Si aan kuugu caawino fahmidda erayadaan, buuga dhamaadkiisa waxaad arki doontaa liiska erayada cusub oo kuu macneendoono erayada badidood.Hadalada ah eray bixin waxee noqon doonaan **nooc culus** marka ugu horeeysa eey ku soo baxaan cutubka.

Ingiriis ayaa buugaan lagu qoray , waxaana loo turjumi doonaa luqada badan ee qaxootiga Minnesota.

Waxaan rajeyneeynaa in buugaan uu kuugu caawino fahanka xanaanada caafimaadka Minnesota.

Jadwalka wuxuu ka Kooban-yahay

Hordhac	Fahmidda Xanaanada Caafimaadka Minnesota	4
Bandhigid	Ku soo Dhowaada Minnesota	7
Cutub 1	Caafimaadka Qaxootiga Minnesota	9
Cutub 2	Dhiibidda Xanaanada Caafimaadka Minnesota	13
Cutub 3	Khayraadka Minnesota	19
Cutub 4	Siiyaha Xanaanada Caafimaadka	23
Cutub 5	Booqashada Xanaanada Caafimaadka	27
Cutub 6	Ka Hortagga Xanaanada Caafimaadka	33
Cutub 7	Uur: Ilmo Dhalid	43
Cutub 8	Xanaanada Ilkaha iyo Indhaha	47
Cutub 9	Caafimaadka Maskaxda	51
Cutub 10	Turjumaanada Xanaanada Caafimaadka	57
Cutub 11	Xaqaada iyo Masuuliyadaada	61
Liiska Erayada Cusub	Micneeynta erayada adag	68
Ku lifaaqa A	Waaxyada Caafimaadka Degmooyinka Minnesota	76
Ku lifaaqa B	Su'aalaaha aad Weeydiin Kartid Kaaliyaha Caafimaadka	83
Aqoonsi	Tabarrucayaasha Hogaaminta Caafimaadka	88
Tusmo		90

Ku Soo Dhowaada Minnesota

Aad bilaawdid noloshaada cusub ee Minnesota, buugaan adiga iyo reerkaaga wuxuu idunku caawinayaa inaad fahamtaan ood ka baratan wax badan habka xanaanada caafimaadka Minnesota. Xanaanada cafimaadka Minnesota wuu ka duwanaan karaa xanaanada caafimaadka wadanka aad ka timid, markaa waa lagu wareeri karaa.

Buugaan wuxuu kaa siinayaa akhbaaraad ku anfacaya barnaamijyada caafimaadka kala duwan ee laga helo Minnesota iyo meesha aad wici ama aad caawinaad ka doonan kartid. Waxaa jiro akhbaaraad ku caawinaayo marka aad booqatid ***kaaliyaha caafimaadkaaga, (Takhtar,kaaliye****, ama kuwa kale) iyo liiska kaaliyaal kala duwan aad u baahan kartid. Waxaa kale aan ku ogeeysiineeynaa xaqa iyo masuuliyada aad u leedahay kaaliyaha caafimaadkaaga.*

Marka aad aqrisid buugaan, meel ku qoro su'aal kasta aad ka qabi xanaanada caafimaadkaaga ama habka xanaanada caafimaadka Minnesota. Waxaad la hadli kartaa hay'adii ku keentay wadanka, ururka caawinaada siman,wakaaladda caafimaadka dadweeynaha degmada, ama kaaliye caafimaad inuu kuugu caawino helidda jawaabahaaga.

Caafimaadka Qaxootiga Ee Minnesota

Qaaxootiga dhan ee imaado Minnesota waa in laga qaadaa qiimeeyn caafimaad ee gudaha 30 ilaa 90 maalmood.

1

Cutub

Qimeeynta Caafimaadka Qaxootiga Gudaha

Qiimeeynta Caafimaadka Qaxootiga Gudaha waa tilaabada ugu horeeysa ee xanaaneeynta caafimaadka ee Wadanka Mareeykanka (US). Waa in caafimaadka lagaa baaraa 30 ilaa 90 maalmood ee ugu horeeysa markaaad Minnesota imaatid. Wuu ka duwan yahay baaritaankagi ee dibadda sababtoo ah baaritaankaan waa dhan yahay. Waa waqtigii la heli lahaa arrimo caafimaad aad qabi kartid oo kaa hor istaagi karo inaad shaqeeysid ama dugsi dhigatid. Qimeeynta caafimaadka waxeey kuugu caawineeysaa noloshaada cusub ee US.

Qimeeynta Caafimaadka Qaxootiga gudaha waxa ka mid ah:

- Dib u baarid baaritaankii caafimaadkaaga ee wadanki dibadda.
- Dib u baaridda taariikhda caafimaadkaaga
- Baaritaan caafimaad oo dhan.
- Baaritaanka fasasyada kala duwan
- **Talaalid,** ama durmo, kaa joojineeyso ineey kuugu dhacaan cudurada qaarkood.
- Baaritaanka maqaarka adoo lagaa fiirinayo hadii aad qabtid fasaska **qaaxada (TB)**

Qaxootiga imaado Minnesota waa ineey heeystaan Qiimeeynta Caafimaadka Qaxootiga Minnesota. Kuwa raadinaayo **magangalyo** iyo **qof dacwadiisa dhamaan**, sida dadka ka soo cararayo Cuba iyo Haiti, waa ineey helaan qimeeyn caafimaad.

Waxaad qiimeeyntaas caafimaadka la heli kartaa wakaaladda caafimaadka dadweeynaha ee gudaha (fiiri lifaaqa A) ama sheeybaarka ama qofka ugu muhiimsan oo xanaaneeyo caafimaadkaaga, **kaaliyaha asaasiga caafimaadkaaga.**

Waa inaad keentaa waxyaabaha soo socdo qimeeynta caafimaadkaaga hadaad Heeysatid:

- Dinwaanka caafimaadkaaga ee dibaada iyo **raajadaada**
- Dinwaanka talaalkaaga
- Dinwaano kale ee caafimaad
- Daawooyinka aad istacmaashid

Hadii aad u baahan tahay qof ku hadlayo luqadaada, **turjubaan**, kaa caawino inaad la hadshid **kaaliyaha caafimaadkaaga (takhtarka,kaaliye,** ama kuwa kale) ballanka caafimaadkaaga, waa laguu qorsheeyn karaa (fiiri cutubka 10).

Barnaamijka Xanaanada Caafimaadka Minnesota (fiiri cutubka 2) wuxuu dhiibi kara qarashka baaritaanka.

Waxaad u baahan tahay kaarka caafimaadka wac ama tag oo sii wakaaladaa caafimaadka shacabka degmada sida aad uga heli leheeyd kaarka caafimaadka (fiiri lifaaqaA).Hadii aad tahay qaxooti, aadan qabin warqadda caafimaadka, oo aad ku nooleeyd dalka Mareeykanka waqti ka yar 90 maalmood, xarunta caafimaadkaaga waxeey heli karaan qarash ku saabsan qimeeynta caafimaadkaaga ee Waaxda Caafimaadka Mnnesota (MDH). U sheeg xarunta caafimaadkaaga ineey wacaan MDH 651-201-5414 si eey ugu helaan akhbaar badan.

Hadii dhibaato la helo waqtiga qiimeeynta caafimaadka, waxaa laguu diri karaa xarun khaas ah si aad u hesho xanaaneeyn badan. Tusaale ahaan, hadii aad qaaxo qabtid (TB), waxaa laguu diri karaa xarunta caafimaadka qaaxada TB si laguu caawino.

Waaxda Caafimaadka ee Minnesota waa meesha keliya ee la socota marka qaxooti cusub (ama noocyo kale ee qaxooti) eey imaadaan Minnesota. Wakaaladaha caafimaadka shacaba ee degmada waxeey kuu qorsheeynayaan qimeeyn caafimaad ka bacdinana waaraaqihi oo diyaar ah waxeey u dirayaan MDH.

Dhiibidda Xanaanada Caafimaadka Minnesota

Dadka qaarkiis waxaa caawini karo doowladda oo ka dhiibeyso xanaanada caafimaadka ayadoo dadka qarkiisna eey qabaan camiska caafimaadka oo ku caawinaayo dhibidda.

2

Cutub

Wadanka Mareeykanka, dhiibidda xanaanada caafimaadka weey dhib badan tahay. Dadka qaarkiis waxeey caawinaad ka heli karaaan doowladda ineey ka dhiibto xanaanada caafimaadka iyadoo inta kale eey qabaan caymiska caafimaadka oo ka caawinaayo dhiibidda. Qof kasta ama reer walba waa ineey dhiibaan qeeyb xanaanada caafimaadkooda eey ka mid tahay daawada ilkaha, indhaha,caafimaadka maskaxda, iyo xanaanada caafimaadka kale. Waxaa jiro erayo kala duwan oo micneeynayo hababka kala duwan eey dadka u dhiibaan xanaanada caaafimaadka.

- **La dhiibid**
- **Ka jarid**
- **Sicirka sareeya**

Hadii caymiska caafimaadka aad shaqadaada ka weeysid, waxaa jiro barnaamijyo doowlada eey leedahay oo kuugu caawini karo dhiibidda xanaanada caafimaadka.

Barnaamijyada Dowladda

Barnaamijyo kala duwan ee Minnesota waxeey caawinaan dadka in eey helaan iskana dhiibaan xanaanada caafimaadka. Barnaamij kasta wuxuu leeyahay sharciyo kala duwan ee qofka istacmaalaya.Waxaa jiro afar barnaamij ee qaxootiga istacmaalimkaraan:

- Caawinada Daaweeynta
- Caawinaada Guud Xanaanada Caafimaadka (Caawinaada Guud GAMC)
- Caawinaad Daaweeynta Qaxootiga (RMA)
- Xanaanada Minnesota (MNCare)

Helidda Xanaanada Caafimadka

Sidaad u dalbatid caawinaada caafimaadka wac, u qor, ama tag wakaalada shaqooyinka insaanka degmada si aad uga heshid warqadda dalbashada (fiiri cutubka 3). Marka degmada eey hesho foomkaaga, waxeey fiirinaayan akhbaarta ku taalo. Waxeeyna la bar-bar dhigayaan sharciyada ee qofka istacmaali karo barnaamijyada degmada. Degmada marka eey fiiriyaan akhbaarta, waxeey u sheegayaan gobolka markaasna gobolka wuxuu soo dirayaa waraaq ku saabsan hadii aad istacmaali kartid barnaamijyada daawda. Hadii laguu ogolaado, waxaad heleeysaa kaarka daaweeynta ee Barnaamijka Xanaaneeynta Caafimadka Minnesota waana inaad qaadataa markasta aad u tageeysid **bixiyaha xanaanada caafimaadka,(takhtar, kaaliyr,** ama kuwa kale).

Hadii aan laguu ogolaan barnaamijyadaan ee daaweeynta, waxaa jiro barnaamijyo kale qeeybtaada eey dhiibaan daaweeynta shacbiga, caafimaadka jaaliyadda, ama barnaamijyo gooni ah eey maal-geliyaan. Hadaad rabtid liiskas qeeybtaada, wac, u qor,ama tag oo arag wakaaladda shaqooyinka insaanka degmadaada (fiiri cutubka 3).

Caawinaada Daaweeynta

Caawinaada Daaweeynta (MA) waa barnaamij loo sameeyey in lagu caawino dadka qaarkood ineey iska dhiibaan hadda ama hadhoow qarashka daaweeynta. Waa inaadan sameeyn lacag ka badan xadkooda waana inaad ku jirtaa kooxahaan soo socda:

- Ka weeyn 65
- Indha la'aan
- Naafo
- Oo leh caruur ka yar 21 jir
- Uur leh

Hadii aadan sameeyn lacag ka badan xadka barnaamijka MA oo aadan leheeyn qalab badan, waa laga yaabaa inaad istacmaashid Caawinaada Daaweeynta. Hadii adiga run kaa tahay aadna ka mid tahay kooxahaas kor ku qoran wac, ama u qor, ama ugu tag wakaaladda shaqooyinka insaanka degmadaada weeydii waraqaha dalbashada.

Caawinaada Guud Xanaanada Caafimaadka

Caawinaada Guud Xanaanada Caafimaadka (Caawinaad Guud ama GAMC) waa barnaamij lagu caawino dadka aan loo ogoleeyn ineey istacmaalaan gobol kale ama barnaamijka dowladda dhexe. Hadii laguu ogolaado inaad istacmaashid Caawinaad Guud, waxeey dhiibeeysaa qarashaka daaweeynta ee hadda iyo hadhoowba. Waxaad heli kartaa Caawinaad Guud hadii aad ka mid tahay kooxhaan soo socda:

- Aad deggan tahay Minnesota
- La ogoleeyn inaad qaadato Caawinaada Daaweeynta
- Aadan leheeyn qalab ka badan inta Caawinaada Guud kuu ogoshahay
- Aadan sameeyn lacag ka badan inta Caawinaada Guud kuu ogoshahay

Hadii aad u maleeyneeysid inaad kooxahaan ka mid tahay oo eey tahay in laguu ogolaado Caawinaada Guud soo wac, soo qor, ama u tag wakaaladda shaqooyinka insaanka degmada si aad uga heshid waraaqda dalbashada.

Caawinaada Caafimaadka Qaxootiga

Caawinaada Caafimaadka Qaxootiga (RMA) waa barnaamij caafimaad Doowladda Mareeykanka ugu tala gashay qaxootiga. Si laguugu ogolaado inaad istacmashid RMA waa inaad sameeysaa arrimahaan soo socda:

- Aad joogtid Wadanka Mareeykanka sideed bil ama bilo ka yar
- Aadan sameeyn lacag badan ama aadan leheeyn waxyaabo aan la ogoleeyn
- Aad soo gashid wadanka qaxooti ahaan, qof sugayaa magangalyo, ama ah Amerasian
- Aad u sheegtid magaca wakaaladda wadanka ku keentay wakaaladda shaqooyinka insaanka degmada.
- Aadan aadin waqti buuxa dugsiga waxbarashada sare (kulliyad, jaamacad, ama dugsiya kale) hadii aaysan kuu ogolaan qorshe ka mid ah gobolkaaga
- Raac shaqada iyo qaanuunka tababarka Caawinaada Qarashka Qaxootiga

Qaxootiga oo qanciyo shardiyadaan waxeey xaq u leeyihiin RMA ilaa sideed bilood maalinta eey soo galaan wadanka Mareeykanka. Hadii aad u heeysatid inaad qancinkartid waxa lagaa rabo ee RMA wac, u qor, ama u tag wakaalada shaqooyinka insaanka degmada si aad uga heshid waraaqda dalbashada.

Xanaanada Minnesota

Xanaanada Minnesota (MNCare) waa barnaamij ka caawina dhiibida xanaanada caafimaadka dadka ku nool Minnesota oo aana qabin caymiska caafimaadka. Dadka loo ogolyahay ineey istacmaalaan MNCare waxeey ka dhiibaan qarash yar bil kasta xanaanada caafimaadkooda. Waxeey ku dhisantahay inta qarash eey sameeyaan iyo inta qof ka tirsan reerkooda. Si laguugu ogolaado inaad istacmaashid MNCare waa inaad sameeysaa waxyaabaha soo socda:

- Deganaaw Minnesota
- Haa heeysan caymiska caafimaadka
- Aadan heeysan hab eey dadka iyo shirkadda aad u shaqeeysid ineey kaa dhiibaan caymiska caafimaadkaaga.
- Aadan sameeyn qarash badan, ama aadan leheeyn waxyaabo aan la ogoleeyn

Hadii aad u heeysatid inaad qancinkarid waxa lagaa rabo ee MNCare wac, u qor, ama u tag wakaaladda shaqooyinka insaanka degmada si aad uga heshid warqadda dalbashada.

Barnaamijyo Kale

Maamulka Horey u Dhiibka Barnaamijka Xanaanada Caafimaadka

Dadka badidiis oo loo ogolaaday ineey istacmaalaan MA ama GAMC iyo dadka dhan oo istacmaalo MNCare waa ineey doortaan **qorshe caafimaad**.

Qorshaha caafimaadka, waxaa jiro xanaana caafimaad bixiye qaarkeed, sida takhtarada,takhtarada ilkaha, daawa-sameeyaha, takhtarada dabeecadda, takhtarada jimicsiga lafaha, aqoonyahanada caafimaadka, iyo isbitaalada. Kooxdaas ee dadka waxeey xanaaneeynayaan caafimaadka xubnaha dhan ee qorhsaha caafimaadka.

Qarashkaaga waxaa dhibaayo qorshahaaga caafimaadka hadii aad tagtid keliya bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga (daaweynta, ilkaha, indhaha, sheeybaarka, iyo kuwo kale) qorshahaaga uu kuu ogol yahay inaad aragtid. Hadii aad istacmaashid bixiyaasha xanaanada caafimaadka oo aan ku jirin qorshahaaga caafimaadka, waxaa laga rabaa inaad dhiibtid qarashka adiga.

MA iyo GAMC ma laha lacag zaai'd ah aad dhiibeeysid—sicir sareeya, ka jarid ama isla dhiibid. Waxaa jiro sicir sareeya, ka jarid qaarkeed, iyo isla dhiibid dadka ku jira MNCare.

Waxaa jiro dhoowr qorshe caafimaad aad ka dooran kartid. Shaqaalaha dhaqaalahaaga ayaa kuu sheegayo nooca qorshe caafimaad aad ka heli kartid degmadaada. Waxaad ka heleeysaa waraaq qoraal ah qorshe caafimaad kasto. La hadal wakaaladda iskaa wax u qabso, wakaaladda shaqooyinka insaanka, ururada jinsiyeed, kafaalahaaga, ama shaqaalaha dhaqaalahaaga qorshaha kuu fiican adiga.

Marka aad ka qeeyb gashid qorshe caafimaad, qorshaha wuxuu kuu soo dirayaa kaarka ururka qorshaha caafimaadkaaga iyo ogeeysiis ku saabsan ayaga. Waa inaad qaadataa kaarka ururka markasta aad booqaneeysid bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga.

Caawinaada Daaweeynta Deg-Dega ah

Caawinaada Daaweeynta Deg-Dega ah (EMA)waa barnaamij siinayo MA dadka aan heeysan muwaadinimada Mareeykanaka oo aana xaq u leheeyn noocyada kale ee MA. Dadka aan sharciga heeysan oo qaxooti eheeyn aana sharuuda muwaadanka gaarin ee MA ama GAMC waxeey helayaan EMA ama Caawinaada Guud Xanaanada Daaweeynta Deg-Dega ah (EGAMC).

EMA ama EGAMC waxaa la istacmaali karaa markii xanaano daaweeyn loo baahan yahay oo kadis ah jirka ama dhibaato maskaxeed oo keeni kara xanuun aad u xun, curyaanimo, ama dhimasho. EMA waxeey dabooshaa qaraashka dhalidda ilmaha ee isbitaalka.

Hadii aad qabtid baahi daaweeyn oo deg-deg ah oo aadan qabin caymiska daawada bilisxaanag wac, u qor, ama orod oo ka qaado bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga waraaaqaha dalbashada ee EMA ama EGAMC. Waxaad u baahan tahay akhbaaraadkaan soo socda:

- Wax rasmi ah oo cadeeynayo qofkaad tahay, sida baasaboorkaaga
- Wax cadeeynayo inta lacag aad sameeysid
- Wax cadeeynayo hadii aad leeahay waxyaabo badan oo qiimahooda badan yahay ama lacag badan eey kuu taalo bankiga.
- Wax cadeeynayo inaad uur leedahay hadii aad weeydiisaneeysid caawinaad qarashka ku dhalidda cunuga isbitaalka.

Looma baahna cadeeyn socdaalka ama muwaadinimadaada. Hadii aad u fikireeysid in laguu ogolaado inaad istacmaashid EMA ama EGAMC wac, u qor, ama tag wakaaladda shaqooyinka insaanka degmadaada.

Kheeyraadka Minnesota

Waxaa jiro kheeyraad badan Minnesota oo lagu caawino qaxootiga. Halkaan waa liiska qeeyb ayaga ka mid ah. Waxeey ku siin karaan akhbaaraad si aad u heshid qaar kale.

3

CUTUB

Wakaaladaha iska wax u qabso
Wakaaladahaan waxeey wakiishaan qaxootiga si eey uga caawinaan dajinta noloshooda cusub ee Minnesota.

Catholic Charities
215 Old Sixth St.
St. Paul MN 55102
(651) 222-3001

117 East Center St., Suite B
Rochester MN 55904
(507) 287-2047

International Institute of Minnesota
1694 Como Ave.
St. Paul MN 55108
(651) 647-0191

Jewish Family & Children's Service
13100 Wayzata Blvd., Suite 400
Minnetonka MN 55305
(612) 546-0616

Jewish Family Service
790 Cleveland Ave. S., #227
St. Paul MN 55116
(651) 698-0767

Lutheran Social Service of Minnesota
2414 Park Ave. S.
Minneapolis MN 55404
(612) 871-0221

P.O. Box 867
Pelican Rapids MN 56572
(218) 863-2252

Refugee Services of the Minnesota Council of Churches
122 Franklin Ave. W.
Minneapolis MN 55404
(612) 874-8605

World Relief Minnesota
1515 E. 66th St.
Richfield MN 55423
(612) 798-4332

Ururka Caawinaada Waadaagista (MAAs)
Qaxootiga ka imaado wadamo kala duwan waxeey qabaan barnaamijyo dadkooda ah. Liiska soo socda waa qaar ka mid ah barnaamiyadaas oo ka hela lacagtooda Waaxda Shaqooyinka Insaanka Minnesota.La hadal Volagas ama weeydii dadka aad taqaanid MAAs kale ee meesha aad degan tahay.

CAPI
3702 E. Lake St., Suite 200
Minneapolis MN 55406
(612) 721-0122

Confederation of Somali Community in Minnesota
420 S. 15th Ave.
Minneapolis MN 55454
(612) 338-5282

Ethiopian Community of Minnesota
1821 University Ave., Suite 229
St. Paul MN 55104
(651) 645-9668

Hmong American Partnership
1075 Arcade St.
St. Paul MN 55106
(651) 642-9160

Lao Family Community of Minnesota
320 University Ave. W.
St. Paul MN 55106
(651) 221-0069

Neighborhood House
179 E. Robie St.
St. Paul MN 55107
(651) 789-2500

Organization of Liberians in Minnesota
5701 Shingle Creek Pkwy., #650
Brooklyn Center MN 55430
(763) 560-0031

Oromo Community of Minnesota
420 S. 15th Ave.
Minneapolis MN 55454
(612) 340-0282

Kheeyraad Kale
Kuwaani waa wakaalado kale oo kuugu caawini karo inaad heshid waxyaabo kale duwan Minnesota.

Minnesota Department of Human Services
444 Lafayette Rd.
St. Paul MN 55101
Akhbaarta Caawinaada Daaweeynta:
(651) 431-2670
Degma kasta ee Minnesota waxeey leedahay Waaxda Shaqooyinka Insaanka numberkeeda teleefonka iyo cinwaanka waxaa laga heli karaa adoo waca wakaaladda caafimaadka shacbiga ee degmada (fiiri lifaaqaA).

State of Minnesota Office of Ombudsperson for Managed Health Care
540 Cedar St.
St. Paul MN 55164
(651) 431-2660
Numberka Lacag-la’aanta ee dibadda magaala weeynta: 1 800-657-3729
Xafiiska dacwada-dadka waa dacwada xanaanada caafimaadka ee Barnaamijka maamulka xanaanada caafimaadka keliya.

Minnesota Department of Health
Commissioner of Health
Freeman Building
625 Robert St. N.
St. Paul MN 55164
(651) 201-5414
Degma kasta ee Minnesota waxeey leedahay Waaxda Caafimaadka Shacbiga numberkeeda teleefonka iyo cinwaanka waxaa laga heli karaa lifaaqa A. Waxeey kaa siin karaan akhbaar badan kheeyraadka eey heli karaan qaxootiga.

Bixiyaasha Xanaanada Caafimaadka

Minnesota shaqooyinka xanaanada caafimaadka waxaa la isku siiyaa meelo kala duwan iyo habab kala duwan.

4

CUTUBKA

Jaaliyadaha qaarkood waxeey ku siinayaan shaqooyin sida soo socoto:

Xanaanada Muhiimka ah

Xanaanada muhiimka ah waa u tagidda sheeybaarkaaga caadiga ah ama **Takhtarka** xanaaneeyo baahida caafimaadkaaga caadiga ah, hadii loo baahdana, kuu diro takhtar kale ama **bixiye xanaanada caafimaadka** (takhtar, **kaaliye**, ama kuwa kale) oo tababar khaas leh, takhasus. Xanaanada muhiimka waa ineey gaarta ku dhawaad baahida xanaanada caafimaadka jirkaaga. Xanaanada muhiimka waxaa ka mid ahaan karo talaal ama daaweeyn dhibaato marka aad xanuunsan tahay. Waa rayi wanaagsan inaad booqatid bixiyaha xanaanada muhiimka ugu yaraantii sanadkii hal mar. Booqashada waa muhiim inaad iska hubisid caafimaadkaaga oo aad ilaalisid caafimaadkaaga, tusaale ahaan, talaalka.

Xanaanada Takhasuska

Xanaanada takhasuska waa aragtida bixiyaha xanaanada caafimaadka **("takhasus leh")** oo leh tababar takhasus daaweeyn oo xoog-saaro caawinaada dadka dhibaatooyinka khaaska qaba. Tusaale ahaan, mararka qaarkood cunug qabo fasas xanuun dhagaha xun waxuu u baahnaan karaa inuu arko takhtar qabo tababar badan ee dhegaha. Badi ahaan **bixiyaha xanaanada caafimaadka** wuu ku caawini karaa mana u baahnid xanaanada takhasuska ah. Tani waa sababta uu bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga caadi ahaan uu dhaho waa OK inaad aragtid takhasuse. Xanaanada takhasuska ah waxaa lagu dhameeyn karaa meel kale aan aheeyn sheeybaarkaaga caadiga ah.

Waaxda Caafimaadka Shacbiga

Waaxaha caafimaadka shabiga degmada qaarkood waxeey ku siinayaan shaqoyin caafimaad, sida **talaalidda** (durmo) sida looga hor tago cudurada iyo daaweeynta cudurada qaarkood sida **qaaxada**. Ilmaha dhan oo bilaabayo dugsiga waa ineey tusaan in la talaalay ama eey qaateen durmadoodi (fiir cutubka 5). Shaqooyinkaas waa lacag la'aan ama raqiis. Waaridka waa ineey fiiriyaan waaxda caafimaadka shacbiga degmada ku saabsan talaalidda caruurtooda (fiiri lifaaqa A liiska teleefonada waaxda caafimaadka shacbiga degmada) hadii eeyna qabin xanaanada muhiimka ah.

Sheeybaarada khaaska ah

Sheeybaarada khaaska ah waxa laga heli karaa jaarkaaga. Bixiyaasha xanaanada caafimaadka keligood ayaa ku shaqeeyo xafiisyadooda ama waxeey ka mid yihiin kooxo kale ee bixiyaasha xanaanada caafimaadka ee sheeybaar weeyn. Sheeybaarada khaas ah badidood waxeey ku tusayaan inaad ku dhiibi kartid caawinaadooda marka kuugu horeeyso aad u tagtid. Bukaan-socodka waxeey ku dhiibi karaan shaqooyinka loo qabto qorshaha caymiskooda, MA, ama kaarka deeynta (fiiri cutubka 2).

Xanaanada Deg-dega ah

Xanaanada deg-dega waa xanaaneeyn marka uu xafiiska bixiyaha caafimaadkaaga uu xiran yahay ama eeyna ku arki karin. Qorshe caafimaad kasta wuxuu leeyahay meel loo tago xanaanada deg-dega. Ka fiiri tusiyaha hubinnimada qorshaha caafimaadkaaga meesha aad u aadi leheeyd xanaanada deg-dega.

Xanaanada Guudaha iyo Dibadda

Xanaanada gudaha waa marka bukaan-socodka eey tahay inuu joogo isbitaalka habeenkaas. Xanaanada dibidda waa marka bukaan-socodka lagu xanaaneeyo isbitaalka ama sheeybaarka asagoo aanan joogeeyn habeenkaas.

Isbitaalada

Dadka u baahan qalliin ama qabo cudur xun waa lagu daaweeyn karaa isbitaalada. Bixiyaha xanaanada caafimaadka wuxuu u diri karaa bukaan-socodka dhibaatooyinka khaaska ah qabo isbitaalo baaritaan ama in laga fiiriyo dhibaatooyin caafimaad. Ilmaha waxeey ku dhashaan isbitaalada. Isbitaalada qaarkood waxeey ku weeydiin karaan inaad tustid sida aad u dhiibi laheeyd shaqada eey kuu qabanayaan. Tusaale ahaan, waxaa lagu weeydiin karaa inaad tustid kaarka ceeymiskaaga. Ayadoo ku xiran cudurkaaga, waxaa laguu diri karaa bixiyaha xanaanadaada muhiimka xanaano gudaha ama dibidda isbitaalka.

Qolalka xaaladda deg-dega

Qolalaka xaaladda deg-dega waxeey ku yaalaan isbitaalka gudihiisa. Mealahaas waxaa loogu tala galay arrimaha deg-dega dhibaatooyinka caafimaadka oo u baahan in wax laga qabto isla markii ama arrimaha qofkaa uu u dhiman karo hadii asaga/ayada aan la daaweeyn si deg-deg ah. Haa u aadin qolka deg-dega dhibaato caafimaad sida hargab ama qandho. Uma baahnid inaad ballan u dhigatid caawinaad qolka deg-dega, laakiin waxaa laga yaabaa inaad sugtid waqti dheer marka aad meesha tagtid (fiiri cutubka 4).

Xanaanada Ilkaha

Xanaanada ilkaha waaa xanaano ilkahaaga iyo ciridkaaga. Takhtarka ilkaha, qof xanaaneeyo ilkaha, ayaa dhiibo xanaanadaas. Waxaa ka mid ahaan karo baaritaan caadi, nadiifinta ilkahahaaga, daaweeynta ilka xanuunka ama **duleelka**, iyo xanaaneeynta ilkaha ee kale (fiiri cutubka 8).

Sheeybaarka Daawada

Sheeybaarka daawada waa meel aad ka heli kartid daawada uu kuu qoro takhtarka caadiga ama kan ilkaha.Mararka qaarkiis sheeybaarka wuxuu ku dhex yaalaa isbitaalka gudihiisa, mararka qaarkiisna waxeey ku yaalaan jiiraankaaga sida dukaamada Walgreen's, Wal-Mart, Target, Snyder, iyo kuwa lamid ah. Sheeybaarada qaarkood waxeey kuugu soo qaadayaan daawada laguu qoray qarash yar ama qarash la'aan.

Kaaliyaasha Xanaanada Shacbiga

Kaaliye caafimaadka shacbiga waxaa kaaliye loo tababaray in eey guriga kuugu imaato kuuguna caawinto xanaanada daawada iyo inaad fahamtid habka xanaanada caafimaadka ee U.S.A. Kaaliyaha caafimaadka shacbiga waxeey kaa caawineeysaa kuna fahamsiineeysaa qiimaha uu leeyahay talaalka iyo sida aad isku difaaci laheeyd inaadan jiran. Kaaliyaha caafimaadka shacbiga waxeey kaala hadli kartaa ilmo dhalidda iyo xanaaneeyntooda, xanaaneeynta ilmaha xanuunsan, waxyaabaha gurigaada ama hawadiisa oo dhibaato u noqon karo caafimaadka, amni, iyo waxyaabo kale ee ku saabsan caafimaadkaaga.

Kaaliyaasha Dugsiga

Kaaliyaha dugsiga waa kaaliye loo tababaray shaqada dugsiga. Asaga ama ayada waxeey ku weeydiin karaan cunugaaga talaalkiisa ama dhibaato caafimaad. Aragtidooda waxeey saaran tahay cunugaaga ama ilmaha caafimaadkooda aadida ama isku diyaarinta dugsiga.

Booqashada Xanaanad Caafimaadka

Helidda xanaanada saxda ah waxeey ka bilaabataa fahanka kala duwanaanta dhibaatooyinka daaweeynta dhaqsada ah iyo daaaweeynta deg-dega ah.

5

Cutubka

Marka la booqdo Bixiyaha Xanaanada Caafimaadka

Si aad ku heshid xanaanada daaweeynta saxda ah, waa inaad fahantid kala duwanaanta daaweeynta dhibaatada dhaqsada ah iyo *daaweeynta deg-dega ah.*.

Aqoonsiga Dhibaatooyinka Daaweeynta Dhaqsada ah

Waxaa jiro dhibaatooyin caafimaadka oo badan oona u baahan caawinaad daaweeyn deg-deg ah ayadoo eeyna dhibaata badan leheeyn oo keeneeyso dhimasho. Hadii aad qabtid dhibaatooyin caafimaad sida kuwaan, waa inaad wacdaa **bixiyaha xanaanada muhiimka (takhtar, kaaliye,** ama sheeybaarka aad u tagtid xanaanadaada caadiga ah, ma aha bixiyaha xanaanada ee waaxda deg-dega ee isbitaalka). Hadii aadan leheeyn bixiyaha xanaanada muhiimka, waa inaad u wacdaa waaxda deg-dega ee isbitaalka oo aad weeydiisaa inaad la hadashid kaaliyaha.

Dhibaatooyinka caafimaadka dhaqsada ah ma aha deg-degid oo kuu keeneeyso dhimasho, laakin waa dhibaatooyin dhab ah oo aan la sugi karin. Hadii aad qabti mid ka mid ah dhibaatooyinkaan soo socda, waa inaad heshaa caawinaad daaweeyn si deg-deg ah.

- **Qandho** (qandho waa kuleelka oo dhaafo 100.4 F ama 38C)
- Dheg xanuun
- **Hunqaaco, calool socosho**, ama calool xanuun aan istaageeyn, qaas ahaan dadka yar iyo waayeelka. Taasi waxeey kuu keeni kartaa jirkaaga inuu dareero badan beelo ama engegtid, taaso keeni karto dhibaatooyinka caafimaadka oo ka daro.
- Qufac aan kaa bexeeyn
- Hunqaacid ama qufacid dhiig
- Xanuunn ferahaaga, calooshaada (uusleeyda), ama madaxa aan kaa bexeeyn oo markaasna ka sii daro.
- Madax xanuun aad u xun
- Isbadal aadan filaneeyn ee aragtidaada, sida aragtida wax kasto labo-labo, ama lumidda aragtida hal il.
- Bararka lugaha ama gacmaha
- Cayilaad ama caatoow deg-deg ah
- Baahi eeyna ku qabaneeyn marwalba ama cunitaan ka yar caadigaadi waqti dheer
- Dhiig socodka mindhicirkaaga ama saxaradaada
- Xanuun marka aad istacmaaleeysid musqusha ama kaadineeysid
- Dhibaato kasto oo caafimaadka ee ka sii daro.

Caruurta waxeey qabi karaan dhibaatooyin caafimaad deg-deg ah. Wac bixiyaha xanaanada Caafimaadka isla markaas hadii aad aragtid dareemada hoose ee dhibaatooyinkaan soo socda:

- Qandho heeyso laba maalmood ka badan
- Dheg xanuun
- Ooyin, aan la sasabi karin
- Jiidid dheg ama dhegaha
- Aad u daalan, aan la kicin karin

Kuwaani tusaalooyin ee dhibaatooyin caafimaad oo u baahan caawinaad isla markaas. Hadii dhibaatadaada eey ka mid tahy liiskaan aadna ogeey ineey deg-deg tahay, wac bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga.

Aqoonsiga Daaweeynta Deg-dega ah

Daaweeynta deg-dega ah waa xanuunsi kadis ah ama dhaawac u baahan xanaano isla markaas. Taasi waxeey dhacdaa marka qof dhibaatad caafimaadkiisa u keento asaga ama ayada inuu dhinto ama uu beelo adin sida faraha, gacanta, lugta, ama meela kale. Hadii eeyna helin caawinaad, waxaa imaanayo dhibaato halis ah ama dhimasho. Kuwaan soo socdo waa tusaalooyin ee caafimaadka deg-dega:

- Feera xanuun ama riixmo dhidid leh iyo neefto oo kuugu yaraato.
- **Miyir beelid**, suuxtin
- Dhibaato neefsashada
- Qof cunay wax sun ah ama daawo badan
- Dhiig bax aan istaageeyn
- Dhaawacyo xun oo ka imaado dhicid ama shil
- Kufsasho (kufsasho wasmo)
- Qof uu ku garaacay
- Marka uu qof damco inuu is dilo ama isdisho, is dilo
- Bilaawga **qallalaka** amar **gariir** ama kuwa aan istaageeyn
- **Asmo** aadan filaneeyn oo ku qabato oo aan joogsaneeyn
- Dareen la'aan aadan filaneeyn oo aadan dhaqaajin karin **(jirka dareen la'aan)** hal gacan, lug, ama hal dhinac ee jirka
- Aragtida oo kaa lunta, aadan wax arki karin
- Madax xanuun aadan filaneeyn, qaas ahaan qoor xanuun ama is bedel miyirka
- Is bedel kartida maskaxdaada, sida ogaanta meesha aad joogtid ama aqoosiga saaxiibadaa reerkaaga, ama dadka kula shaqeeya
- Maarka eey naag dhasho cunuga ayadoo waqtigi la gaarin

Mid ka mid ah xaaladahaan, waxaad ka heli kartaa caawinaad daaweyn nidaamka daaweeynta deg-dega.

Meelaha badidood waxaad ka heli kartaa nidaamka daaweeynta caafimaadka adoo ka waca **911** teleefon kasta. Is daji, tartiib u hadal iyo fasiixsanaan, una micnee dhibaatooyinkaada qofka kaa qabto teleefonka ee qolka deg-dega.

Qofkaas, xiriiriyaha teleefonka deg-dega, wuxuu kuu soo dirayaa **ambalaas**, gariiga deb-demiska, ama dad khaas ah oo qabo tababarka deg-dega. Isla marka eey dadkaas imaadan waxeey bilaabayaan ineey caawinaan qofka xanuunsan ama dhaawacan waxeeyna sii caawini doonaan qofkaas ilaa uu ka gaaro isbitaalka.

Nidaamka 911

Marka aad wacdid 911 teleefonka, waxaad la hadleeysaa xiriiriye khaas ah ee deg-degga oo kaawareeynsanaayo dhibaatadaada. Waa inaad daganaataa aadna u hadashaa sida fasiixa ah ee suuroowda.

Tani waa tusaale sida uu 911 u dhacayo:

Xiriiriyaha: Haloo ,911.

Qaxootiga: Magaceeyga waa ______. Cinwaankeeyga waa ______.
Waxaan ku hadlaa ______.

Xiriiriyaha: Waa maxay dhibaatada?

Qaxootiga: (U sheeg waxa dhacayo.) Waxaa jiro caafimaad deg-deg ah.
Qof ayaa ______. Waxaan u baahan nahay ambalaas.

Hadii **turjubaane** uu joogo, xiriiriyaha 911 ayaa keeni doona si uu kuu caawino adiga ama ayada. Hubso inaad u hadashid si fasiix ah teleefonka, sii xiriiriyaha magacaaga iyo cinwaankaada. Haddi aadan ku hadlin luqadda ingiriiska, u sheeg xiriiriyaha luqada aad ku hadashid. U sheeg xiriiriyaha dhibaatada waxeey tahay iyo hadaad u baahantahay boliiska, gaariga dab-demiska, ama ambalaas. Haa ku dhigin teleefonka xiriiriyaha 911 ilaa uu kaa dhaho dhig.

Xiriiriyaha wuxuu kuu soo dirayaa caawinaad marka ugu horeeysa. 911 waa wacid lacag la'aan ah teleefon kasta waana in loo istacmaalo wixii deg-deg ah keliya.

Shaqooyinka Ambalaaska

Ambalaaska wuxuu kuu qabanayaa laba nooc ee shaqo:

- Dadka la socdo ambalaaska waxeey qabaan tababar khaas ah ee xanaaneeynta dadka Qabo dhibaatooyin caafimaad.
- Waxeey u qabanaayaan rarid amni leh isbitaalka dadka qabo dhibaatooyin caafimaad.

Marka aad wacdid 911 aadna u sheegtid xiriiriyaha inaad qabtid dhibaato caafimaad, ambalaas ayaa laguu soo dirayaa meesha aad joogtid si deg deg ah.

Waa muhiim inaad xasuusatid in ambalaaska loo istacmaalo marka hawsha ay tahay mid loogu baahan yahay arrin deg-deg ah daraadeed. Shaqooyinka ambalaaska waxeey kuugu dallacayaan lacag aad dhiibeeysid marka eey ku geeyaan isbitaalka ka dib. Ambalaaska kuuguma qaadayaan lacag la'aan sheeybaarka ama xafiiska bixiyaha xanaanada caafimaadka. Ambalaaska waa in loo istacmaala marka eeyna jirin si amni ah ee qof xanuunsan loogu qaado isbitaalka.

Booqashada Qolalka Deg-Dega

Hadii aad aadid qolka deg-dega ee isbitaalka inlaguu arko dhibaatadaada caafimaadka, waxaa dhici karo waxyaabo badan inta aad joogtid meeshaas:

- Kaaliyaha miiska soo dhaweeynta ayaa ku weeydiin karo dhibaatooyinkaada.
- Waxaa lagaa qaadayaa **kuleelkaada, garaaca halbowaha dhiiga**, iyo cabiraaa dhiiga.
- Horay waxaa kaa arkayo bixiyaha xanaanada caafimaadka hadii aad qabtid dhibaato xun oo aan la sugin karin.

Waxaa laga yaabaa inaad sugtid hadii dhibaatadaada eeyna xumeeyn. Waaxda deg-dega ah ma qaadaan baalanno, mararka qaarkoodna waa inaad sugtaa hadii bukaan-socodyo imaadaan oo dhibaato ka xun midaada eey heeyso.

Marka laguu geeyo inaad aragtid bixiyaha xanaanada caafimaadka, waxaa lagu siinayaa maro khaas ah (toob) aad isku badashid, hadii loo baahdo. Caadi ahaan, kaaliye ayaa marka hore ku arkayo oo ku weeydiinayo dhibaatooyinkaada. Ka bacdi takhtar ayaa ku arkayo.

Marka lagu baaro ka bacdi, baaritaan badan, sida kambiyoone ama raajo, ayaa loo baahnaan karaa. Marka eey baaritaanadaas eey dhamaadan, waxaa laguu sheegi doonaa waxa eey ka ogaadeen baaritaanadaas iyo sida loo xanaaneeynayo dhibaatada caafimaadkaaga.

Xanaanada Caafimaadka Ka Hortagidda

Inta la xulayo cafimaadkaag a waxaa lagaa baari doona cudurada la isku gudbiyo sida qaaxada cagaarshoowg a B iyo dulinta caloosha gasho.

6

Cutubka

Cudurada la isku Gudbiyo

Cudurada la isku gudbiyo waa xanuun qof qofkale u gudbiyey. Cudurada la isku gudbiyo waxaa la iskugu gudbin karaa siyaabo badan. Waa kuwaan qaar tusaale:

- Cudurada ku gudbo hawada, lagu magacaabo cudurada heehaabo. **Qaaxada (TB)** waa tusaale.
- Cudurada gudbo marka aad wasmo la sameeyneeysid nin ama naag fasas qabta. Kuwaasi waxaa loogu wacaa **Fasaska wasmada la iskugu gudbiyo (STIs). Syphilis** iyo **HIV** waa tusaaleyaal..
- Cuduro iskaga gudbo raashinka oo aan si fiican loo karin, ceeyriin, ama fasas ku jiro. Calaamadahaas waxeey naqan karaan **calool bax** ama **matagid.**
- Cuduro iskaga gudbo biyaha oo geermi caafimaad xun ku jiro.
- Cuduro iskaga gudbo cayayaan sida kaneecada ama

Waqtiga la **qimeeynayo caafimaadkaaga qaxootiga gudaha** waxaa lagaa baarayaa cudurada la isku hudbiyo sida TB, **cagaarshoowga B**, iyo **dulinta**. xiidmaha. Hadii **bixiyaha xanaanada caafimaadka (takhtar, kaaliye**, ama kuwa kale) uu ogaado inaad qabtid mid ka mid ah cuduradaas, ama aad qabtid mid, waxaad u baahan tahay xanaanad caafimaad badan.

Cudurada la isku gudbiyo ee soo socdo oo caadi u ah qaxootiga. Akhaaartaan waxeey micneeyneeysaa cuduradaas waxeeyna sheegeeysaa habab fudud oo aan ku joojin karno ineey faafaan.

Qaaxada (TB)

Qaxootiga badidood waxeey ka imaadaan wadamo qaaxada eey caadi tahay. TB waxeey ku jiri kartaa jirkaaga **fasas qaaxo** ahaan ama **cudur qaaxo.**. Labadaasba waa la daaweeyn karaa lagana hortagi karaa. Qiimeeynta caafimadka qaxootiga gudaha waxaay kaa baarayaan fasas TB.

Hadiii aad qabtid talaalka BCG ee cudurada TB, u sheeg bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga isla markaas. Talaalka BCG wuxuu siyaabeeyn karaa jawaabta baaritaanka TB ee haragaaga.

Hadii aad horay u qaadatay talaalka BCG, waxaad weli u baahan tahay in lagaa baaro TB wadankaan US.

Kuwaani waa habab bixiyaha xanaanada caafimaadka kaaga baari karo TB.

- **Mantoux baaridda haraga**—Qeeyb yar oo dareero ah ayaa cirbad lagugu shubayaa haraga gacantaada. Laba maalmood ka dib, waxaad u soo noqoneeysaa sheeybaarka markaasna bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga wuxuu fiirinaayaa gacantaada si uu go’aan ka gaaro baaritaanka haraga Mantoux uu hubaal yahay. (baaritaan hubaal ah micnaheeda waa inaad qabi kartid jeermiska TB jirkaga. Tani waxaa la dhahaa fasaska TB.) Waxaad u baahan tahay baaritaanom kale hadii baaritaanka Mantoux uu hubaal yahay.

- **Raajada** eeraha— Waxaad u baahnaan kartaa raajo si lagu ogaado jeermiska TB jirkaaga uu u keenayo cuduraka TB sambabahaaga.

- **Baarista jeermiga Xaaqada**—Waxaad u baahan kartaa inaad ka qufacdid **xaaqo** sambabadaada oo ku shubtid koob si looga baaro jeermiga TB sambabadaada.

Hadii jeermiga qaaxada laga waayo jirkaaga oo aan la daaweeyn, waxaad u gudbin kartaa dad kale ama u keeni kartaa naftaada dhibaato caafimaad.

Daawada ka hortagga ee TB

Hadii baaritaanka xaragaaga ee TB uu hubaal yahay, waa muhiim in talada laga saaraa cudurada TB. Bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga wuxuu kuugu talin karaa raajo feeraha si loo arko haii aad qabtid cudurka TB sambabadaada. Hadii raajadaada eey caadi tahay, bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga wuxuu kuu bilaabi karaa daaweynta daawada ka hortagga. Daawada waxeey kuugu caawineeysaa ka hortagga jeermiga TB ee jirkaaga inuu noolaado oow kuugu bukeeysiiyo cudurada TB. <u>Aad beey muhiim u tahay inaad dhameeysid daawooyinkaan oo dhan.</u> Taasi waxeey yareeyn kartaa fursadda aad ku qaadi kartid cudurada TB mustaqbalka. Waa inaad qaadataa daawadaada lix bil ilaa 12 bil, ayadoo ku xiran ogaashada cudurkaaga iyo da’daada. Hadii eey dhibaato kaaga imaato qaadashada daawada, la hadal bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga isla markaas.

Ka hortagga Faafidda TB

Waa halkaan tusalooyin caadi ah oo aan u joojin karno faafidda TB:

- Ogoow sumadahaan iyo calaamadahaan soo socda oo kuu sheegi karo TB: dareen xun guud ahaan, qufac, dhidid habeenkii, qaboow, daalanaan, cunto cunid aadan rabin ama caatoow.
- Hadii aad qabtid sumadaha iyo calaamadaha TB adiga, u tag bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga isla markaas.
- Hadii aad aragtid sumadaha iyo calaamadaha TB dadka agagaarkaaga, u sheeg ineey tagaan bixiyaha xanaanada caafimaadka isla markaas.

Hadii laguu shegoo inaad qabtid TB, iska ilaali inaadan u gudbin dadka aktaada,. Waxaad sameeyn kartaa waxyaabaha soo socda:

- Ka dheeraaw dadka kale ilaa aad qaadaneeysay daawaada waqti ku filan in aadan faafineeyn cudurka. (Weeydii bixiyaha xanaanada xanaanada caafimaadka inteey tahay waqtiga.)
- Afkaaga ku dabool warqad jilicsan markaad qufaceeysid.

Talaalka

Talaalka, ama **Talaalada jeermiga,** waa qeeyb muhiim ah ee qiimeeynta caafimaadka qaxootiga. Hadii aan lagu talaalin, waxaad qaadi kartaa cuduro aadan qaadi leheeyn. Waxaa la talaalaa caruurta iyo dadka waaweeynba. Si aad uga hortagtid cudurada. Hubso inaad weeydiisid bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga talaalada aad u baahan tahay. Waxaad u baahan tahay inaad qaadatid talaalada saxda intaadan qaadan kaarka sharciga.

Cudurada soo socdo waa kuwa aan u heeyno talaal.

Diphtheria, Tetanus, iyo Pertussis (DtaP)

Diphtheria, tetanus, iyo pertussis waa cuduro loo dhinto. Calaamadaha diphtheria waxaa ka mid ah **qandho** yo dhibaato neefsashada, oo keeni karto dhimasho. Tetanus, ama teetanaha, wuxuu ka dhex galayaa jirka boog wuxuuna hujuumayaa qeeybaha dareemaha wado. Pertussis, ama qiix dheer, wuxuu kuu keenayaa jirada sambabaha, qufac xun, iyo dhibaato maskaxda.

Haemophilus Hargabka nooca B (Hib)
Hib waa jeermi keeno cudurro badan oo dadka eey u dhiman karaan. Meningiito iyo epiglottis, waa barar dhuunta dabeesha, waxaa keeno Hib. Cuduradaan si deg-deg ah ayeey u faafi karaan.

Cagaarshoowga B (Hep B)
Cudurkaan wuxuu ku faafa dhiiga ama sameeynta wasmada. Jiradaas waxeey keeni keeni kartaa cudur beerka iyo kaanserka beerka, labadaba dadaka waa u diman karaan.

Jadeeco, Qaamo-qashiir, Jadeeco nooca jarmalka (MMR)
Jadeeco, qaamo-qashiir, iyo cudurada jadeecada jarmalka wweey u jilicsanaan kartaa caruurta, laakiin xaaladaha qaarkood dadka weey u dhiman karaan. Jadeecada waxeey keentaaa cun-cun iyo calaamado qaboow, laakiin waxeey keeni kartaa aragti la'aan, hargab xun, maskax hurid, iyo dhimasho. Qaamo-qashiirka wuxuu keenaa qandho, qanjir barar, iyo meningiito mararka qaarkood iyo maqal la'aan. Qaamo-qashiirka jarmalka, ama jedeecada jarmalka, natiijadooda waa cun-cun iyo qandho. Dumarka uurka leh, qaamo-qashiirka jermalka waxeey u keeni kartaa dhibaato xun.

Polio (cudur ku dhaca laf dhabarka)
Polio waa fayrus u keeno xanuun murqaha, dhibaato neefsashada, mararka qaarkoodna dareen la'aan jirka.

Varicella (Bus-bus)
Bus-bus waa fudud yahay in la isku gudbiyo cudurkiisa cun-cunka, cun-cun biyo gelid. Caadi ahaan qatar ma aha, laakiin wuxuu keeni karaa xargab xun, maskax hurid, ama fasas boogaha furmo.

Cagaarshoowga B

Tani waxeey dhibaateeyn kartaa beerka. Dadka qaarkiis waxeey qabaan cagaarshoowga B sanado badan ayagoona ogeeyn. Dadka waxeey ku qaadi karaan cagaarshoowga B siyaabo badan:

- Ka qaadi karaan hooyadooda markeey dhalanaayaan
- Wasmada
- Taabasho dhiig ama boog furan ee qof lku taalo
- Ku dhawaan gurigaaga qof qabo
- Istacmaalidda cirbado aan nadiif eheeyn arrimaha sida cirbadeeynta jirka, cirbadeeynta sawirka jirkaaga, dheg duridda,ama istacmaalka muqaadiraadka

Ka Hortagga Cagaarshoowga B

Bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga wuxuu ka baari karaa dhiigaaga inuu ogaado hadii aad qabtid cagaarshhoowga B. Hadii adiga ama qof reerkaaga ka mid ah qabo, inta kale ee reerka waa in laga baaraa. Bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga wuxuu u soo jeedin karaa talaal difaaco dadka aan weligood qaadin fayruska.

Waad ka hortagi kartaa inaad qaadid cagaarshoowga B hadii aad sameeysid arrimahaan:

- Istacmaal kondom markasta aad wasmo sameeyneeysid.
- Haa la istacmaalin cirbad ama jirka duridiisa ama siku durid qalab marka uu dhiig ku yaalo.
- Qaado talaalka cagaarshoowga B.

Dulinta Mindhicirka

Hadii qiimeeynta baaritaanka caafimaadka qaxootiga eey ka helaan dulinta mindhicirka saxaradaada, ama caloosha socodkeeda, xanaano daaweeyn ah ayaa loo baahnaan karaa. Waa inaad qaadatid daawada oo dhan ilaa uu baxo xataa hadii aad dareentid fiicnaan.

Ka Hortagga Fasaska Dulinta

Waad ka hortagi kartaa inaad qaadid dulinta mindhicirka hadii aad sameeysid arrimahaan.

- Dhaq qudaarta intaadan cunin ka hor
- Karinta raashinka si fiican

Fasaska Wasmada la isku gudbiyo

Fasaska wasmad la isku gudbiyo (STIs) waa fasas oo la isku gudbin karo waqtiga wasmada qof kale. STIs ma laha wax tusaalaha ah ama calaamado. Waad u gubin kartaa cudurka qof kale sababtoo ah ma ogid inaad fasas qabtid. Hadii aan fasaska la daaweeyn , waxaad qabi kartaa dhibaatooyin xun hadhoow. Ogaashada inaad STIs qabtid, kala hadal bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga baaritaan.

Hadii adiga ama rafiiqaada uu wasmo la sameeyey hal qof ka badan, waa lagaa baari karaa STIs sida fasaska HIV, waraaboow, **jabto,kalaamdiya,** ama fasaska dulinta. Kuwaani waxeey kuu keeni karaan caafimaad xun hadii aan la daaaweeyn.

Ka hortagidda STIs

Istaajinta faafidda STIs, waxaad sameeyn kartaa arrimahaan caadiga ah:

- Haa sameeyn wasmo.
- Hadii aad sameeysid wasmo, la samee hal qof kaliya.
- Istacmaal kondomka latex markasta aad wasmo sameeyneeysid.
- Istacmaal jeermi dilaha, subag, ama daawo ku jirto nonoxynol-9 iyo kondom.

Fyruska Difaac la'aanta Biniaadamka (HIV)

HIV waa fyruska ku rido dadka calaamadda cudurka difaac la'aanta (**AIDS**). Fyruska wuxuu laciifinayaa nidaamka difaaca. Dadka qabo HIV badidood ma qabaan calaamadaha, laakiin wuu gudbin karaa fyruska. HIV waa fasas la iskugu gudbiyo wasmada wuxuuna faafaa marka dhiig, shahwo, dhacaanka siilka oo fasas leh uu galo jirkaaga, ama qeeybsashada cirbadda ama isku duridda muqaadiraadka. HIV la iskuguma gudbiyo dhiig deeqida, shumiska, gacan is-qabsashada, ama u dhowaashada qof HIV qabo.

Qof qabo fasaska HIV waxaa laga yaabaa inuu calaamadaha qabin sanado. Marka uu sii yaraado nidaamka difaaca, calaamadaha HIV weey soo baxayaan. Arrimahaan soo socda waa calaamadaha kuu tilmaamayo HIV:

- Qunanka oo ku bararo
- Qandho
- Dhidid habeenkii
- Daali xun
- Caatoow

Hadii aad qabtid calaamadaha fasaska HIV, arag bixiyaha xanaanada caafimaadka isla markaas. Ma laha daawo fasaska HIV ama fasaska AIDS, laakin waxaa jiro xanaano daaweeyn iyo muqaadiraad ku dareensiinayo fiicnaan oona kuugu caawinaayo inaadan xanuunsan. Fasas, dumarka uurka leh weey qaadan karaan daawao si eey u yareeyaan fursadda fasasaka ee ilmaha markaa dhashay.

Ka hortagidda HIV

Halkaan waa arrimo aad sameeyn kartid si aad ugu badnaan aad u qaadin HIV:

- Haa sameeyn wasmo ama iska daa. Taasi waa habka kaliya oo la hubo in aadan ku qaadeeyn fasaska HIV oo la iskugu gudbiyo wasmada.
- Istacmaal kondomka latex iyo jeermi dilaha uu ku jiro nonoxynol-9.
- Qofna haa la qeeybsanin cirbadaha isku duridda muqaadiraadka.

Cudurada Daba-dheeraada

Cudurada sida sokoroowga, cudurka wadnaha, **neefta**, iyo **kaanserka** waxeey u baahanyihiin xanaano soconeeyso waxaana loogu wacaa cudurada daba-dheeraadka. Bixiyaha xanaanada caafimaadka wuxuu kuugu caawini karaa inaad la noolaatid cudurada daba-dheer asagoo ku siinayo caawinaad doorashada daawada iyo raashinka iyo inuu ku arko waqti badan. Cudurada daba-dheeradka qaarkood waxeey ku ku qoranyihiin liiska hoose.

Sokoroow

Sokoroowga wuxuu dhacaa marka uu jirka qaadan karin ama istacmaalin karin gulukoos , nooc sokor.

Dhiig kar

Dhiig karka, ama dhig kar caadi aan aheeyn, wuxuu u keeni karaa xanuun hawl gab keeno ama wadno xanuun dadka dareemayo caafimaad.

Ka Hortagidda Cudurada Daba-dheeraadka

Cudurada daba-dheeraadka badidood waa laga hortagi karaa ayadoo la jimicsado markasta iyo ilaalinta culeeyskaaga heerka ugu fiican dhirirkaaga. Aad beey muhiim u tahay in aad baaritaan markasta ugu tagtid bixiyaha asagoo kaa baari karo cudurada daba-dheeraadka.

Dhaawac

Dhaawac wuxuu dhici karaa waqti kasta adiga iyo reerkaaga. Dhawaca badidiis wadanka mareeykanka wuxuu u dhacaa sababahaan:

- Shil gaari
- Dhaawac mooto ama baaskiil
- Rabshada guriga, ku garaaco ama ku dhaawaco qof aad la deggan tahay
- Qoryaha
- Argagax Koronda
- Dab
- Ceejin
- Cabburid
- Biyo ku hafasho

Ka Hortagga Dhaawaca

Waxaad isku caawini kartaa ka hortagidda dhaawaca adoo sameeynayao arrimahaan soo socda:

- Weligaa xiro suunka nabad-gelyada marka aad gari wadeeysid ama raaceeysid, caruurta waa ineey saarnaadaan kursi khaas ah.
- Markasta qaado koofida loogu talagalay mootada ama baaskiilka.
- Usheeg booliiska marka uu qof gurigaaga joogo ku garaaco ama ku dhaawaco. Taasi waxaa la dhahaa rabshada guriga waana qalad sharciga wadankaan.
- Ka qaad hubka guriga, ku kala xaree meelo kala duwan xabbadaha iyo qoryaha, meelna ka dheer caruurta ku kala quful xabbadaha iyo qoryaha.
- Haa ku istacmaalin qalabka korontada biyaha agteeda iska bedelna qalabka korontada oo halaabay.
- Haa ku cabin sigaar waxyaabaha si fudud u guban karo.
- Ka qaad caruurta qalabka eey ku cabburi ama murgan karaan.
- Haa uga tagin caruurta keligood weelka qubeeyska ama goobta dabaasha xataa laba daqiiqo.

Uurka:
Dhalidda ilmaha

Bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga wuxuu kuu sheegi doonaa fasallo aad ku baraneeysid waxaad sameeyneeysi iyo waxaad aad filaneeysid marka aad isbitaalka u tageeysid ilmo dhalidda.

7

Cutubka

Xanaanada Hooyada Uurka Leh

Tani waa xanaanada daawada adiga marka aad cunug dhaleeysid. Hadii aad weeysid **caadada weqtigeedi,** dhiigi bixidi bishaas, uur baad lahaan karta, ama cunug baad dhali kartaa. Waxaad u baahantahay inaad u tagtid **bixiyaha xanaanada caafimaadka (takhtar, kaaliye,** ama kuwa kale) ama sheeybaar.

Xanaanadaaan ee adiga iyo cunugaaga waxaa la yiraahdaa **xanaanada hooyada uurka leh.**. Waxaad arki doontaa bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga sagaal ilaa 13 goor inta uu cunugaaga dhalan. Xanaanadaan waa muhiim. Aragtidaasi waxeey caawineeysaa adiga iyo cunugaaga inaad caafimaad qabtaan. Qorsha xanaanada caafimaadkaaga marka ugu horeeysa aad ogaatid inaad uur leedahay. Bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga ayaa kuu sheegi doono sida uu jirkaaga isku bedeli doono iyo sida uu cunugaagana u korayo. U sheeg sida aad dareemeeysid. Weeydii su'aal kasta aad qabtid. Baaritaan aan xanuun leheeyn oo la dhaho **dhawaqa-sareeya** ayaa mararka qaarkood loo baahan yahay si loo hubsado cunugaaga inuu caafimaad qabo.

Hadii aadan qorsheeyn Uurkaan, waxaa jiro doraasho aad sameeyn kartid. Doorashooyinkaas Waxaad kala hadli kartaa bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga.

Hadii aadan leheeyn caymiska caafimaadka, waxaad u baahan tahay inaad weeydiisatid Caawinaada Daawada. Waxaa jiro karo barnaamijyo kale sida **Dumarka, Dhalaanka & Caruurta (WIC)** ama raashinka shabbadeeysan oo kuugu caawini karo inaad heshid cunto caafimaad leh adiga iyo cunugaaga. Wac, u qor, ama tag oo arag waaxda caafimaadka si aad u ogaatid wax badan.

Bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga wuxuu ku weeydiin doonaa inaad joojisid waxyaabaha qaarkood marka aad uur leedahay si aadan u dhibaateeyn cunugaaga. Tusaale ahaan, marka aad cunug dhaleeysid, ma aha inaad sameeysidwaxyaabahaan:

- Sigaar cabid
- Qamro cabid
- Istacmaalka muqaadiraadka jidka (muqaadiraadka sharci darrada)
- Qaadashada daawada, geedaha cuntada, ama qorshe kale adoona la hadlin bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga.

U wac sheeybaarkaaga wixii dhibaato caafimaadkaaga sida kuwaan ku qoran liiska oo aad u maleeyneeysid inaad dhibaato qabtid:

- Dhiig ka imaanayo meesha cunuga ka soo baxayo (dhiig bax siilka)
- Madax xanuun aad u xun

- Xanuun ama danqasho calosha
- **Hunqaacid**
- Barar gacmahaaga ama lugahaaga (la dhaho edema)
- Ifilo ama hargab qabtid waqti u dhow dhalashada cunugaaga

Bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga ayaa kuu sheegi doono fasallo aad ku baraneeysid waxa aad sameeyneeysid iyo waxa aad filaneeysid marka aad tagtid isbitaalka inaad dhashid cunuga. Taasi waxaa la yirahdaa fasalada dhalmada-ilmaha. Fasaladaas, waxeey ka hadli doonaan meesha aad isbitaalka aad ku dhaleeysid cunuga; ku haaynta qolka cunugaaga marka aad asaga ama ayada uu dhasho, waxaa la dhahaa **la-degganaan.** Qofka loo ogol yahay inuu ku soo booqdo ama heeyn karo cunugaaga; iyo sida marka aad dhashid cunuga aad u bilaabi kartid raashin ka siinta cunuga naaskaaga ama **naas-nuujinta.** Hadii aad wiil dhashid, bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga wuxuu ku weeydiin doonaa hadii aad u rabtid **guditaan.**

Dhalashada Cunugaaga

Dumarka badidood waxeey isku dayaan ineey ku dhalaan cunuga isbitaalka. Waxaaa jiro calaamado kuu sheegayo waqtiga uu cunuga soo baxayo ama in eey **foolashadaada** eey bilaabatay:

- Waxaad qabtaa biyo ka imaanayo meesha uu cunugaaga ka soo baxayo, siilka. Cunuga wuxuu ku nool yahay kiish khaas ah gudahaaga marka aad uur leedahay. Marka eey“biyaha dilaacaan”waa inaad wacdaa bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga isla markaas.
- Waxaad dareemeeysaa in calooshaada la maroojinaayo si adag, ku celcelin. Taasi waa xanuun. Taasi waxaaa la dhahaa **isku soo aruurid.**. Waxeey dhici karaan 15 daqiiqaba mar ilaa seddaxdii ama afartiiba daqiiqo mar. Waa inaad wacdaa bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga marka eey xanuunadaan bilaawdaan.

Marka aad dhashi cunugaaga, waxaad joogi kartaa isbitaalka hal ilaa shan maalmood.

Naas-niijinta

Naas-nuujinta wa habka ugu fiican ee raashin lagu siiyo cunug. Caafimaad beey u leedahay cunuga, waxey ku caawineeysaa hooyo cusub iyo cunuga ineey isku soo dhawaadaan. Hooyada cusub waa ineey cuntaa cunto kala duwan oo caafimaad leh eeyna cabtaa lix ilaa sideed koob oo biyo ah maalin kasta. Hooyada cusub iyo cunuga waxeey ugu baahan yihiin raashinkaan si eey u xoogeeystaan iyo caafimaad inta eey naas-nuujineeyso. Hooyada cusub waxeey u baahan tahay hurdo. Iska hubso inaad hurudid marka uu cunuga hurdayo. Hadii aad dhibaato kuugu heeyso naas-nuujinta cunuga, weydii bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga caawinaad.

Hooyo cusub waxeey qaadi kartaa uur inta eey naas-nuujineeyso. Jirkeeda wuxuuna diyaar u ahaan karin uurr kale. La hadal bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga sida aadan uur u qaadin.

Marka uu cunugaaga dhasho ka dib, Dhalidda ka dib

Cunuga markaa dhasho wuxuu u baahan yahay inuu arko bixiyaha xanaanada caafimaadka hal ama laba usbuuc asaga ama ayada marka uu dhasho. Taasi waxaa la dhahaa **booqashada cunug-caafimaadsan.**. Hooyada cusub waxeey u baahan tahay ineey aragto bixiyaha xanaanada caafimaadka labo ilaa afar usbuuc marka oow cunuga dhasho ka dib. Waxaa la dhahaa **booqashada dhalidda ka dib.** Waxaad u baahan tahay inaad ballan u qabsatid labadaan ballan ee daaweeynta.

Niyad-jabidda Dhalidda ka dib

Hooyooyinka cusub badidood waxeey dareemaan murug iyo niyad-jabid, ooyin fudud, ama daalanaan badan. Dareemadaas sababtooda waa hooyada cusub hurdo ku filan ma hesho. Ma aha inaadan jecleeyn cunugaaga. Hadii aad qabtid mid ka mid ah dareemadaas, waxaad u baahnaan kartaa inaad la hadashid cunuga aabihiis, reerkaaga, saaxib, ama bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga. Dareemadaan waa u caadi hooyooyinka cusub badidood.

Erayada mar Kasta la Maqlo ee Uurka

Hooyooyinka cusub waxeey waqti badan la qaataan bixiyaha xanaanada caafimaadka. Waxaa jiro erayo badan oo kala duwan eey istacmaalaan bixiyaasha xanaanada caafimaadka marka ee naagta uur leedahay eeyna cunug ku dhaleeyso isbitaalka. Erayadaan qaarkood waxaa lagu micneeynayaa buugaan dhamaadkiisa qeeybta lagu wacayo erayada cusub. Halkaan waa tusaalayaal qaarkood:

- **Taariikhda dhalmada**
- **Dhalidda qalitaanka** ama **Qeeybta c**
- Guditaan
- **Man-dheerta/dhalmada ka dib**
- **Xarigga xudunta**
- **Ilma galeenka**

IHadii bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga uu istacmaalo erayo aadan fahmeeyn, haa ka cabsanin inaad weeydiisid asaga ama ayada micnaha ereyga.

Xanaaneeynta Indhaha iyo Ilkaha

Dhaawriddda ilkahaaga iyo indhahaaga ineey caafimaad qabaan aad beey muhiim u tahay.

8

Cutubka

Xanaanada Ilkaha

Dhawridda caafimaadka ilkahaahga aad beey muhiim utahay. Hadii aadan rumayan oo aadan nadiifin ilkahaaga, waxeey noqonaayaan caafimaad la'aan weeyna dhici karaan. Caruurta iyo dadka waaweeyn oo dhan waa ineey xanaaneeyaan ilkahooda. Wadanka mareeykanka, waxaad heeysan kartaa noloshaada oo dhan ilkahaaga hadii aad xanaaneeysid.

Waxaa jiro arrimo badan aad sameeyn kartid si aad u dhoortid ilkahaaga:

- Ku rumayo ilkahaaga dhoowr goor maalintii rumay jilicsan oo ilko fiican.
- Gado oo istacmaal daawad ilkaha oo leh daawada **fluoride.** Fluoride waxeey kuugu caawini kartaa caafimaadka ilkahaaga.
- Istacmaal dunta ilkaha nadiifisa markasta.
- Baaaritaan caadi ah ee ilkaha samee markasta.

Baaritaanka Ilkaha

Waa in la nadiifiyaa ilkahaaga iyo baaritaan ilkaha lixdi bilba mar. Waxaad u baahan tahay ballan inaad dhigatid. Inta ilkaha la naadiifinaayo oo labaarayo, waxaa ku dayac tirayo nadiifiyaha ilkaha iyo takhtarka ilkaha. Nadiifiyaha ilkaha wuxuu kaa qaadyaa raajo ilkahaaga, naadifinaayaa ilkahaaga, wuxuuna ku barayaa sida saxda ah ee loo rumayado iyo xanaaneeynta ilkahaaga. Takhtarka ilkahaaga ayuu daaweeynayaa. Caruurta iyo dadka waaweeyn waa in ilkahooda naadiifiyaan eeyna baaraan ilkahooda.

Takhtarka ilkaha si taxadarsan ayuu u fiirinayaa ilkahaaga ka dib markuu nadiifiyaha ilkaha uu nadiifiyay. Takhtarka wuxuu fiirinayaa waxyaabaha sida **huuro, godad,** ilko xanuun, iyo **cudurka ciridka.**

Mararka qaarkood ilkahaaga uma bahayaan si toosan ama ilka badan ayaad leedahay. Waxaa jiro siyaabo badan uu takhtarkaaga kuugu caawini karo inuu hagaajiyo ama toosiyo ilkahaaga. Kala hadal takhtarkaaga ilkaha caawinaada noocaas ah.

Ka Hortagga Halaabidda Ilkaha

Dadka waaweeyn iyo caruurta ilkahooda weey halaabi karaan. Taasi waxaa la dhahaa ilko halaabid. Waxeey dhacdaa markuu jeermi ku koro uuna baabi'iyo ilkahaaga. Waad ka hortagi kartaa ilka baabi'idda adoo rumaya ilkahaaga dhoowr goor maalintii oona nadiifiya.

Dhalada Cunuga Ilka Halaabidda

Waaridka mararka qaarkood waxeey ku jiifiyaan caruurta dhalo caano ama casiir. Taasi waxeey caawineeysaa inuu jeermiga ku koro afka ilkahan halaabaan. Waa muhiim in uu cunugaaga afkiisa nadiif yahay waqtiga hurdada. Halkaan waa waxyaabaha aad sameeyn kartid inta aad dhalo siin leheeyd waqtiga hurdada:

- Sii cunugaaga majuuraac (ama loo yaqaano sasabiye ama Nuk)
- U sheekeey cunugaaga
- U hees cunugaaga
- Sii cunugaaga asaga ama ayada kubeertada ama boombolada uu jecelyahay

Hadii cunugaaga uu dhalada u baahdo, waxaad biyo ku dari kartaa caanaha. Habeen walba hal usbuuc. Waa inaad biyaha u badisid oo caanaha ka yareeysid. Usbuuca dhamaadkiisa, dhalada biyo kaliya ayeey naqaneeysaa. Biyo ma dhibaateeynayaan cunugaaga ilkahiisa habeenkii.

Kala hadal takhtarkaaga ilkaha hab aad uga joojin kartid cunugaaga dhalada habeenkii.

Waxaa laga soo qaatay qoraalka"Dhalada Cunuga Ilka halaabidda ee Caruurta Hmong,"CUHCC, 1997.

Baaritaanka Indhaha

Waa inuu takhtarka indhaha fiiriyaa indhahaaga labadii sanadba mar si uu u istaajiyo cudurada indhaha ineeyna kuugu bilaaban. Dadka u jiran cudurada sida cagaarshoowga iyo dhiig karka waxeey u baahnaan karaan baaritaanka indhaha marar badan. Caruurta waxeey qabi karaan dhibaatooyin indhaha waana in laga baaraa indhaha inta eey dugsiga bilaabin.

Inta lagaa baarayo indhaha, takhtarka indhaha wuxuu baarayaa indhahaaga asagoo fiirinaayo hadii aad u baahan tahay quraaradaha indhaha. Takhtarka indhaha wuxuu ku shubayaa indhahaaga daawo si oow u baaro cudurada indhaha oo kala duwan ka mid ahna **xuubka indhaha, jirada birta indhaha,** iyo dhibaatooyinka qeeybta **isha madoowga.**.

Laba nooc ee takhtarada indhaha, la yiraahdo **optometrists** iyo **ophthalmologists** (takhatiir indhaha qabo tababar khaas ah) waxeey sameeynkaraan baaritaanka indhahaaga. Optometrist waxeey ka shaqeeyaan dukaamada lagu gado quraradaha iyo sheeybaarada khaaska ah. Waxeey kuu sheegi karaan markeey baaraan indhahaaga in aad quraarado u baahn tahay ama aad cuduro indhaha aad qabtid. Hadii cudur indhahaaga laga helo, waxeey kuu diri karaan ophthamologist si uu kuu caawino.

Quraaradaha iyo Bikaacada indhaha la dhex geliyo

Hadii aad quraarado u baahan tahay, waxaad u baahan tahay inaad tagtid dukaan gado quraaradaha, waxaa la dhahaa dukaanka indhaha. Dukaamada waaweeyn qaarkood waxeey gadaan waxyaabo badan, waxaa la dhahaa dukaamada laamaha badan, waxeey qabaan waaxda quraaradaha. Dukaanka gado quraaradaha ama dukaanka laamaha waaxda quraaradaha indhaha, waad ka soo qaadan kartaa quraaradaha waaxaana laguu sameeyn karaa bikaacado khaas u ah indhahaaga. Hadii aad u baahan tahay bikaacadaha indhaha la dhex geliyo (bikaacado khaas ah oo dhex gelayo isha madoowgeeda si eey u saxaan aragtidaada), waxaa ka soo qaadan kartaa dukaamadaan ama xafiiska ophthamologist Caymisyada qaarkood waxeey kaa dhiibayaan quraaradaha keliya ee ma dhiibaan bikaacyada indhaha la dhex geliyo.

Halkaan waa talo-bixin sida aad indhahaaga u xanaaneeyn leheed:

- Iska baar indhaha labadii sanaba mar.
- Qaado quraarado difaacayo indhahaaga si eey indhahaaga amni u qabaan marka aad u baahan tahay shaqada.
- Istacmaal gooja kasta uu takhtarka indhahaaga ku siiyo.
- Gasho quraarado difaac khaas ah u leh qoraxda, la dhaho **difaaca nuurka badan.**
- Hadii aad cagaarshoow ama dhiig kar qabtid, arag **bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga, (takhtar, kaaliye,** ama kuwa kale) oona raac taladiisa asaga ama ayada qaadashada daawada.
- Haa xiranin qof kale quraaradihiisa.

Xanaanada Maskaxda

Wadanka Mareeykanka waxaa jiro shaqooyin, loogu tala-galay dadka qabo cudurada maskaxda waqti dheer iyo dadka dareemayo si xun waqtiyada dhibta badan ee noloshooda.

9

Cutubka

Sida dadka eey uga fikiraan **caafimaadka maskaxda** wadanka Mareeykanka weey ka duwanaan kartaa sida aad u taqaaney wadankaaga. Wadamada qaarkood, dadka waxeey u fikiraan sababta helidda caawinaada xanaanada maskaxda micnaheeda ineey tahay waad"waalan"tahay. Wadanka Mareeykanka, waxaa jiro shaqooyin loogu tala-galay dadka qabo waqti dheer cudurada maskaxda iyo dadka dareemayo si xun waqtiyada dhibta badan ee noloshooda. Dhibaatooyinkaas badanaa waxaa lagu caawinaa daawweyn ama la hadlidda qof yaqaano noocyada dhibaatooyinkaas.

Hadii aad qabi jirtay cudur maskaxeed aadna isbitaal ku jirtay ama daawo aad horay u qaadan jirtay , u sheeg **bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga (takhtar, kaaliye** ama kuwa kale) waqtiga baaritaanka caafimaadkaaga. Hadii aad heeysatid dhalooyin daawo ama war-bixin xanaano caafimaad, tus bixiyaha xanaanada caafimaadka, xataa hadeeyna luqadda ingiriiska aheeyn. (Turjubaane xanaanada caafimaadka oo tababar leh aya caawino karo bixiyaha xanaanada caafimaadka inuu fahmo waxa dhalada daawada ku qoran.) Waa muhiim inaad wadid daaweenta hadii aad qabtid cudurka maskaxda.

Helid Caawinaad Dhibaatooyinka Leh Dareen

Ilaa aad timid Minnesota, waxaa kuugu dhacay isbedel badan noloshaada. Waxaad ka soo tagtay wadankaagi. Waxaad ka soo tagi kartey xubno ka tirsan reerkaaga. Waxaad ka soo tagtay meel aad garaneeysay luqadda, caadooyinka, iyo dhaqanka. Waa kuu caadi inaad u qabtid dareemo kala du'wan imaashada wadanka Mareeykanka qaxooti ahaan.

Qaxootiga qaarkiis waxeey imaadan wadankaan Mareeykanka aygoo ku riyoonayo nolol cusub oo dhib yar oona amni ka leh noloshii eey wadankooda ku heeysteen. U guuridda wadan cusub weey dhib badan tahay sababtoo ah isbedelka badan. Taasi waxeey keeni kartaa dareemo kala duwan: ka xumaan, murugo xanaag, cidlo, cabsi, wareer, walaacal, Waxaad dareemi kartaa mid ka mid ah arrimahaan ama aad qabi kartadareemo adag. Taasi waa caadi.

Qaxootiga badidood waxaa ku dhacay waxyaabo xun waqti la soo dhaafay ama waxeey arkeen waxyaabo xun oo ku dhacay dad kale. Waa caadi in waxyaabahaan eey ku dhibi karaan adiga xataa hadii waqti dheer ka soo wareegtay markeey dhaceen.

Mararka qaarkeed dareemada waxeey noqan karaan raaxo la'aan ama wareer. Marka eey aad u xoog badany yihiin ama eey dhib badan tahay inaad ka hadashid waxaad dareemi kartaa caafimaad la'aan, u dhaqmi kartaa si aan kuu caadi aheeyn, ama aad qabtid dhibaatooyin sameeynta waxyaabo aad caadi u sameeyn jirtay. Mararka qaarkood dadka ma rabaan ineey kala hadlaan dad kale dareemadaan dhibka leh. Ma rabtid inaad dacwootid, aad dad kale dareensiisid wax xun., ama qof uuna fahmeeyn sababta aad u dareemeeysid sidaan xun. **Qofka Xirfadda xanaanada maskaxda** eh wuu ku caawini karaa.

Qaxootiga badidood weligood ma weeydiisan caawinaad qof xirfadda xanaanada maskaxda ka hor. Marka eey u baahan yihiin caawinaad, dadka badidood waxeey la hadli karaan qof eey isku dhaw-yihiin ee reerka, saaxiix oow aaminsanyahay, ama qof sharaf ka leh jaaliyadda ama madaxda diinta. Imaashada wadanka Mareeykanka qaxooti ahaan badi waxeey kaa dheereeyneeysaa dadkaas oo ku soo caawinay waqtigii la soo dhaafay.

Qof walba wuxuu mar qabi jiray dhibaatooyinka hoos ku qoran. Laakinn hadii aad qabtid dhibaatooyinkaan badidood ama xataa hal oo kuugu heeyso dhibaato oo eey dhib badan tahay maalinta sida aad ku dhaaftid, u sheeg qof si aad caawinaad u heshid.

Dhibaatooyinka aad qabi kartid

Dhibaatooyin Hurdada

- Aadan hurdi karin habeenkii
- Aadan hurdeeyn habeenkii ilaa subaxdii
- Aadan hurdada ku noqon karin markaad soo kacdid habeenkii
- Hurdada aad uga kacdid habeenkii riyo xun ama qarow daraadiis
- Aad rabtid inaad huridid waqti kasta

Dhibaatooyin Cunta Cunidda

- Aadan dareemeeyn baahi
- Aad cuneeysid marka uu qof hubsado inaad cuntid
- Culaais beelid, dareemid dharka inuu kaa weeyn yahay
- Baahi ku heeyso mar kasta
- Cunid raashin inta aad u baahan tahay ka badan
- Culeeys kordhid, dareemid dharka inuu kuugu dhagan yahay

Dhibaatooyinka dareemayaashaada

- Daareen ruxasho gudahaaga
- Qabid gariir ama ruxasho jirkaaga
- Dhidid badan
- Wadnahaaga oo garaacayo adoo ka dareemayo feerahaaga
- Adkaan ama dareen culus feerahaaga
- Dareen inaad marganeeysid
- Dareen inaad heleen dabeel kuugu filan neefsashadaada
- Dareen in uu wax ku kor socdo haragaaga
- Dareen in aad dhimaneeysid

Dhibaatooyinka niyadaada

- Dareen murug waqti kasta
- Ooyin badan
- Dareen xanaaq fudud, dareemid caro aadan hore uga qaadi jirin waxyaabo aan ku dhibi jirin.
- Muran iyo qeeylo badan dadka aad aragtid maalin kasta
- Rabid inaad cidlo ahaatid in ka badan sidi aad ahaan jirtay
- Ka fogaasho dadka kale in ka badan sidi aad ahaan jirtay
- Neef tuurid badan
- Dareen la'aan, sidii aadonan dareen leheeyn markale
- Dareen rajo la'aan, sidi ayaadoona eey jirin wax adiga ama qof kale uu sameeyn karo inuu kuugu caawino noloshaada ineey fiicnaato
- Rajeeynayo inaad dhimatid iyo ka fikirid habkii ad u dhameeyn leheeyd noloshaada
- Aadan ka soo kaceeyn sariirta subaxdii sameeynta wixii aad sameeyn leheeyd
- Aadan leheeyn iraadada aad ku sameeyn leheeyd shaqadii caadiga aheeyd malintii
- Dareen wareer
- Lumin danta wasmada
- Dareen qiimo la'aan

Dhibatooyin habka aad u fikireeysid ama aad u dhaqmeeysid

- Iloowid ka badan cadigii
- Dareen in qof uu rabo inuu ku dhibaateeyo
- Dhumid waxyaabo caadi ahaantii kabadan
- Iloobid inaad dhameeysid wixii aad bilaawday
- Aadan xusuusan akhbaar eey tahay inaad ogaatid

- Aadan sameeyn karin shaqo caadi ah sababtoo ah ma fikiri kartid ama xusuusan kartid waxa aad sameeyneeysid
- Aadan wax akhrin karin, fiirin karin TV, ama dhegeeysan karin raadiyaha sababtoo ah aadan digtoonaan karin ama fadhin karin si toosan
- Aadan wax baran karin ama xusuusan karin akhbaarta cusub
- Aad qabtid fikiro ama xusuus aadan xukumin karin
- Aad maqleeysid laakiin marka aad hubsatid, aad ogaatid in qofna uu joogin
- Adoo waqtiga kuugu socdo adoona ogeeyn sida aad u qaadatay

Hadii adiga ama qof reerkaaga ka mid ah uu qabo wax ka mid ah dhibatooyinkaan, kala hadal arrimahaan bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga. Dareemahaan waa u caadi jawaabaha macquulka ah oo ka dhacay wadankaaga, safarkaaga wadanka Mareeykanka qaxooti ahaan ama u barashada noloshaada cusub halkaan. Halkaan Minnesota, waxaa jiro barnaamijyo ka caawino qaxootiga nooca dareemadaan iyo dhibaatooyinkaan. Bixiyaha xanaanada caafimaadka maskaxda waxaa loo tababaray ineey fahmaan dareemadaan iyo dhibaatooyinkaan. Badidood weey fahmayaan dhaqankaada iyo waxa aad rumeeysan tahay. Waxaad ka soo badbaaday dhibaato badan welina aad dareemeeysid dhibaatada. Hadii aad leedahay waqti xun ee maridda maalinta, u sheeg qof kale si aad u heshid caawinaad aad ku dareentid fiicnaan.

Meelaha Caawinaada Laga Helo

Halkaan waa liis barnaamijyo ee Minneapolis-St Paul agagaarka oo ku caawinaayo qaxootiga dhibaatooyinka noocaan:

Chicanos Latinos Shaqooyinka Isku Xirnaanta (CLUES)

797 E 7th St	2700 E Lake St, Suite 1160
St. Paul, MN 55106	Minneapolis MN 55406
(651) 379-4200	(612) 746-3500

Xarunta Xanaanada Caafimaadka Jaaliyadda Jaamacadda(CUHCC)
2001 Bloomington Ave S
Minneapolis, MN 55404
(612) 638-0700

Xarunta Daawada Degmada Hennepin (HCMC)
701 Park Ave
Minneapolis, MN 55415
(612) 873-3000

Sheeybaarka Caalamiga Xarunta Daawada Gobolada
451 N Dulap St, MS 32700A
St.Paul, MN 55104
(651) 999-4707

Mashruuca Toosinta Koonfurta-Bari Bulshada Asiia
Wilder Foundation
450 North Syndicate, #285
St. Paul, MN 55104
(651) 647-9676

Xarunta Dhibanayaasha Silicsan

717 E River Road	649 Dayton Ave
Minneapolis, MN 55455	St. Paul MN 55104
(612) 436-4800	(612) 436-4800

Xanaanada Caafimaadka Turjubaanada

Turjubaanada shaqadooda waa ineey u sheegaan wax walba sida aad ugu sheegtay bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga ka bacdina sheegaa wax walba uu bixiyaha xanaanada caafimaadka dib kuugu sheego.

10

Cutubka

Hadii Ingiriis uuna eheeyn luqadda koritaankaagi aad ku hadleeysay, waxaad u baahan kartaa qof kuugu caawino la hadalka **bixiyaha xanaanada caafimaadka (takhtar, kaaliye,** ama kuwa kale). Qofka sameeyo waxaas waxaa la dhahaa **turjubaane.** Asaga ama ayada wuxuu ku hadlaa Ingiriis iyo luqadaada si fiican wuxuuna qabi karaa tababar khaas ah ee turjubaanida xanaanada caafimaadka (micneeynta waxa la sheegayo laba qof oo ku kala hadlayo luqada kala duwan). Turjubaanaha shaqadiisa waa inuu u sheego wax walba sida aad u sheegtay bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga ka bacdina wax walba uu sheego bixiyaha xanaanada caafimaadka dib kuguu sheego. Dadka ka turjubaano qeeybaha xanaanada caafimaadka waxaa loo tababaray kalmadaha daawada, sida dhawrida wixii khaas ah, iyo u sameeynta shaqo wanaagsan adiga iyo bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga.

Turjubaanada xirfadda leh waa ineey akhbaar kasta u hayaan si khaas ah. Kalama hadli karaan qofna caafimaadkaaga, xanaaada daawadaada, ama ballanada daaweeyntaada. Turjubaanada ma qeeybsan karaan rayi'gooda, citiqaadkooda, waano, ama ka jawaabid caafimaadkaaga. Waa shaqadaada, ma aha turjubaanaha, inaad weeydiisid bixiyaha xanaanada caafimadkaaga wixii ku saabsan caafimaadkaaga hadii eey jiraan waxyaabo aadan fahmeeyn. Turjubaanaha wuxuu kuugu caawini karaa jadwalka ballamada soo socdo. Haa weeydiinin turjubaanka xanaanada caafimaadkaaga inuu kuugu caawino baahida kale aad qabtid sida gaadiid ama dhaqaalaha.

War-gelin Kugu Caawineeyso la Xariirka Sida Fiican aad u Istacmaaleeysid Turjubaane

Weeydisashada Turjubaane

Qofka ballanka kuu dhigayo waa inuu markasta u sheegaa qofka ka jawaabayo teleefonka xafiiska bixiyaha xanaanada caafimaadka inaad u baahantahay turjubaane iyo luqadda aad ku hadashid. Hadii aan turjubaane la weeydiisan marka jadwalka ballankaaga, marka aad tagtid xafiiska bixiyaha xanaanada caafimaadka ama sheeybaarka waxaa laga yaabaa inaad ballan kale dhigatid waqti dambe. Waxaad kaloo weeydiisan kartaa turjubaane adoo wacayo qorshaha xubnaha shaqada caafimaadkaaga.

Istacmaalka Saaxiib ama qaraabo

Ayadoo sharciga uu leeyahay meelaha dhiibo xanaanada caafimaadka waa ineey turjubaano qabaan, qaarkood ma qabaan. Waxeey kaa filanaayaan inaad soo wadatid qof reerkaaga ka mid ah ama saaaxiibkaa turjubaane ahaan. Istacmaalidda qof reerkaaga ama saaxiibadaada turjubaane ahaan waxeey kaa hor istaagi kartaa inaad heshid xanaano caafimaad fiican sababtoo ah saxiibadaa iyo reerkaaga laga yaabaa ineeyna qabin xirfadda iyo aqoonta daawada aad u baahan tahay. Saaxiibadaa iyo reerkaaga waxeey sameeyn karaan qaladaad kuu keeni karo dhibaatooyin xun. Isla markaas, saxiibadaa ama reerkaaga waxaa ku adkaan karo ineey kuu sheegaan wax kasta uu bixiyaha xanaanada caafimaadka kuu sheego, khaas ahaan hadii eey tahay wax shaqsi ah ama akhbaar xun. Caruurta ma aha in loo istacmaalo turjubaanida xanaanada caafimaadka. Taasi waa ku adagtahay cunuga iyo adigaba.

Xaqaada

Sharciahaan waxaad xaq u leedahay turjubaane tababar leh eey kuu keenaan meesha aad u tageeysid xanaanada caafimaadka. Kaama diidi karaan ineey ku xanaaneeyaan sababtoo ah kuma hadleeysid luqadda Ingiriiska. Hadii meesha aad u tageeysid xanaanada caafimaadka eey ku dhahaan waa inaad soo wadatid turjubaankaada, waxaad sameeyn kartaa waxyaabo badan.

- Soo xasuusi meeesha aad ka heleeysid xanaanada caafimaadka xaqaada iyo waxa eey tahay ineey sameeyaan.
- Wac wakaaladda ku soo dajisay ama ururka jinsiyadda inaad weeydiisatid caawinaad si eey ugula hadlaan xaqaada meesha aad ka heleeysid xanaanada caafimaadkaaga.
- U qor cabasho Xafiiska Dowladda ee Xuquuqda Dadweeynaha. Numberka teleefonkooda waa 1-312-886-2359. Ma aha inaad siisid magacaaga xafiiskaan u qoridda cabashadana uma keeneeyso dhibaato xanaaneeynta caafimaadkaaga ee dambe. Xafiiskaan wuxuu kuu keenayaa turjubaane teleefonka si aad u gudbisid cabashadaada.

Waxaa laga soo qaatay"Tilmaaminta la Shaqeeynta Turjubaanada,"Bruce Downing, Jaamacadda Minnesota.

Halkaan waa war-gelinta qaarkeed ee si fiican kuugu caawineeyso markaad istacmaaleeysid turjubaane:

- Markasta weeydii su'aalo hadii adaan wax fahmin ama akhbaarta aad maqashay eeyna kuu cadeeyn.
- Si toos ah ula hadal bixiyaha xanaanada caafimaadka, turjubaanaha haa u la hadlin.
- Weedii turjubaanaha inuu kuu qoro daawada laguu qoro ama tilmaam-bixinta daaweeyntaada.
- Haa u sheegin turjubaanaha wax aadan rabin bixiyaha xanaanada caafimaadka inuu ogaado. Turjubaanaha waxaa laga rabaa inuu ku soo noqo wax walba oo la sheego adiga iyo bixiyaha xanaanada caafimmadka.
- Weeydii turjubaanaha su'aalaha daaweeynta marka keliya uu bixiyaha xanaanda caafimaadka uu joogo.
- Haa weeydiinin turjubaanaha asaga/ayada rayi'gooda. Turjubaanaha kuma siin karo la-talin shaqsi ah.
- Haa weeydiinin turjubaanaha inuu kuugu caawino go'aan gaaridaada.

Xuquuqda iyo Mas'uuliyadda

Aad baratid wax badan xanaanada caafimaadka wadanka Mareeykanka, waxaad ku caawini kartaa inaad bartid xubnaha jaaliyadaada wixii ku saabsan caafimaadka.

11

Cutubka

Wadanka Mareeykanka waa muhiim inaad ogaatid xaqaada qof ahaan oo istacmaalayo xanaanada caafimaadka iyo waxa aad sameeyneeysid ama ogaashada marka aad qaadaneeysid xanaanada caafimaadka.

Waxaad Leedahay Xuquuqahaan

- Si ixtiraam leh laguula dhaqmo markasta.
- Aad awoodi-kartid inaad istacmaashid shaqooyinka xanaanada caafimaadka aad u baahan tahy 24 saac maalintii, todobada maalmood usbuucii. Taasi waxaa ka mid ah xalaadaha deg-dega ah.
- Laguu sheego dhibaatooyinka caafimaadkaaga.. Waxaa jiro waqtiyo lagu weeydiinayo inaad ku saxiixdid magacaaga waraaq sharciyeeysan (dhiibidda ogolaashada qoran) si laguugu qabto daaaweeynta qaarkeed, sida qalitaanka. **Bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga, (takhtar, kaaliye,** ama kuwa kale) ayaa kuu micneeynayo arrintaas, hadii loo baahdo.
- Aad heli kartid akhbaarta ku saabsan daaweeyntaada iyo sida eey kuu caawinaayayaan ama kuu dhibaateeynayaan.
- Aad maya tiraahdid daaweeyn iyo helidda akhbaarta waxa dhici karo hadii aad maya tiraahdid.
- Aad ogtahay in uu bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga uu diwaankaaga si khaas ah u haynayno. Wax walba aad u sheegtid bixiyaha xanaanada caafimaadka iyo **turjubaanaha** waa khaas.
- Dacwo si aad ugu qortid xafiiska qorshaha caafimaadka ama Wakiilka-Guud Waaxda Shaqooyinka Insaanka Minnesota, ama Waaxda Caafimaadka ku saabsan xanaanada ama shaqooyinka laguu qabto.
- Micneeyn cad ee waxa eey guryaha dadka xanaaneeyo ama shaqooyinka xanaanada guriga uu qorshaha daaweeyntaada dhiibayo.
- Lagu siiyo tilmaam-bixin qoran ee xanaanada daaweeyntaada hadii eey dhacdo xaalad nolol-halis ah; taasi waxaa la dhahaa dardaaran nololeed.
- Aad dooratid meesha aad ka heleeysid caawinaad inaad qorsheeysid inaad heshid ama aad diidid dhalidda ilmaha.
- Si aad u heshid ra'yi daaweeyn oo labaad, caafimaadka maskaxda, iyo shaqooyinka **ku xirnaanta kiimakada.** services.

Dhinac markii la dhigo akhbaarta kor ku qoran, xataa hadii aadan lacagta dhiibi karin, waxaad kaloo leedahay xuquuqahaan soo socdo:

- Laguu macaamilo si fiican waqti kasta.
- Aad horay u soo wadatid qof reerkaaga ama saaxiibkaa ballanadaada si uu kuugu mudoco, qof kuu hadli karo hadii aad wareertid ama kala badatid.
- Inaad bartid bixiyaasha xanaanada caafimaadka shaqooyinka xanaaneeynta caafimaadka ee dhaqankaaga iyo sida aad isku xanaaneeysid keligaa; tani waxaa ka mid ah inaad u sheegtid ayaga daawada dhan aad qaadatid.

- Istacmaalka shaqooyinkaan laguu sawiray, sida turjubanaada, gaadiidka, iyo sheeybaarada qaaska ah.
- Ka hadal shaqooyinka aan gaarsiisneeyn baahidaada.

Waxaad Mas'uul ka Tahay Inaad Ogaatid Arrimahaan

Waa inaad ogaatid akhbaarahaan soo socdo. Ogaashadooda waxeey kuugu caawineeysaa inaad heshid shaqooyinka aad u baahan tahay. (Badi akhbaarahaan adiga ayaa lagu siinayaa qeeyb ka mid ah xubinta buuga-gacanta ee qorshaha caafimaadka aad ka tirsan tahay.)

Maxay Hadii Aan Qabo Xaalad Deg-deg Ah?

- Hadii eey tahay xaalad deg-deg ah oo kuu keeni karto dhimasho ama qeeyb jirkaaga aad beeshid sida gacan ama lug, wac 911 ama tag xarunta deg-degga ee kuu dhow.
- Hadii eey tahay xaalad deg-deg ah oo kuu keeni karto dhimasho ama qeeyb jirkaaga aad beeshid sida gacan ama lug, wac 911 ama tag xarunta deg-degga ee kuu dhow.

Maxaan Sameeyaa Hadii aan Xanuunsado ama Dhaawacmo Marka aan Magaalada ka Maqanahay?

- Hadii aad xanuunsatid ama dhaawacamatid inta aad magaalada banaankeeda jirtid, u tag xanaano sheeybaarka ama isbitaalka kuugu dhow.
- Hadii aad u baahan tahay inaad isbitaalka ku jirtid, weeydii isbitaalka ineey wacaan qorshaha caafimaadkaaga si aad u hubsatid in qarashka la dhiibayo.
- Hadii aad aadeeysid magaalada banaankeeda in ka badan dhoowr maalmood, wac qorshaha caafimaadkaaga sida aad ku heli leheeyd xanaano caafimaad.

Sideen u Dhigtaa Ballan?

- Sida loogu dhigto ballan bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga baaritaan nidaamxanaanaeeyn ama jiro, wac sheeybaarka aad caadi ahaan tagtid. Taasi waxaa la dhahaa sheeybaarka xanaanada aasaaska.
- Hadii aadan weli tagin sheeybaarka xanaanada aasaaska, wac oo ballan dhigo si uu sheeybaarkaaga uu diwaanka adiga iyo caafimaadkaaga u heeysto.
- Hadii uu dhaawac ku gaaro ama aad xanuunsatid si deg-deg ah, isku day inaad wacdid sheeybaarkaaga inta aadan u tagin caawinaad.
- U sheeg sheeybaarkaga xanaanada aasaaska hadii aad bedeleeysid ama aad baajineeysid ballanka.
- Hadii qof ka badan reerka uu u baahan yahay inuu arko bixiyaha xanaanada caafimaadka, ballan u dhig qof kasta.
- Sheeybaarkaaga ayuu kuu sheegayo natiijada baaritaanada caafimaadka. Wac Sheeybaarka hadii aad wel wel qabtid ama su;aalo.

Markasta Ma Arki Karaa Bixiyaha Xanaanada Caafimaadkeeyga?

- Waxaad arki kartaa bixiyaha xanaanada caafiimaadkaaga waqtiga badidiis, laakiin asaga ayada mararka qaarkood lama heli karo.
- Hadii aad rabtid inaad aragtid bixiye xanaanada caafimaadka, aadna sugi karin inta uu bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga uu ka helo waqti uu kuugu arko, waxaa lagu weeydiin karaa inaad aragtid bixiye xanaanada caafimaadka kale.
- Hadii aad rabtid inaad badashid bixiyaasha xanaanada caafimaadka, sheeybaarka xaaanada aasaaskaaga ayaa ku caawinaayo.
- Hadii aad rabtid inaad badashid sheeybaarka, qorshaha caafimaadkaaga ayaa ku caawinayo.

Ballan u Dhigashada Inaad Aragtid Bixiyaha Xanaanada Caafimaadkaaga

Waxyaabahaan waxeey kuugu caawinaayaan si aad u dhigatid ballan aad ku aragtid bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga.

Waxyaabaha aad sameeyneeysid

- Sii magacaaga:"Magaceeyga waa______."
- U sheeg qofka ka jawaabo teleefonka hadii aad Ingiriis yar ama waxba aad ku hadashid.
- Sheeg sababta aad u waceeysid."Waxaan jeclahay inaan ballan u dhigto takhtarka ama kaaliyaha ______ ulujeedada ______ ."
- U sheeg qofka teleefonka ku jira waxa aad la xanuunsantahy. Hadii aad u xanuunsantahy, u sheeg asaga ama ayada.
- Marka ballankaaga la dhigo, ku soo celi taariikhda iyo saacadda ballanka qofka teleefonka ku jira si aad u hubsatid inaad akhbaar sax ah heeysatid.
- Wac xafiiska bixiyah xanaanada caafimaadka hadii aad ballan ka baaqaneeysid ama hadii aad ka soo daaaheeysid.

Waxyaabaha Ayna Eheeyn Inaad Filatid

- Haa filanin inaad la hadashid bixiyaha xanaanada caafimaadka marka aad teleefon u dirtid ballan dhigasho.
- Haa filanin in uu bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga kuugu imaado guriga inuu ku arko.
- Haa filanin in aad aragtid bixiyaha xanaanada caafimaadka maalinta aad soo wacday inaad ballan dhigatid hadii aadan aad u xanuunsaneeyn.

Maxay Hadii Aan U Baahanahay Caawinaad Sida Aan U Tago Meesha?
Hadii aad qaadatid Caawinaada Daaweeynta (MA), Caawinaada Guud Xanaanada Caafimaadka (GAMC), ama Xanaanada Minnesota (MNCare) waxaad heli kartaa caawinaad inaad dhiibtid safarada Bixiyaha xananaada caafimaadka. MNCare waxeey ka dhiibeeysaa safarada bixiyaha xanaanada caafimaadka caruurta ka yar 21 sano iyo dumarka dhalaya. MA iyo GMAC waxeey ka dhiibayaan safarada bixiyaha xanaanada caafimaadka dadka istacmaalayo barnaamijyadaas.

Hadii aad wadatid gaarigaaga ama aad leedahay saaxiib ama qaraabo ku wado,degmada (MA ama Caawinaada Daaweeynta) ama gobolka (MNCare) ayaa dhiibayo inta mayl aad soo waday iyo inta eey ku kaceeyso xareeynta garaashka. Waa inaad dhiibtaa marka hore laakiin dib ayaa laguu siinayaa lacagta. Weeydii shaqaalaha dhaqaalahaaga foomka la dhaho"Codsashada Dhiibidda Safarka Daaweeynta."Buuxi foomka, ku qao rasiit kasta aad heeysatid, u soo noq foomka shaqalaha dhaqaalahaaga. Laguma siinayo lacagta ilaa wakaaladda shaqooyinka insaanka eey ka garato in laguu ogolaaday in lagu siiyo lacagta xareeynta gaariga iyo inta mayl aad soo waday.

Hadii aad istacmaashid MA ama GAMC oo aad ku jirtid qorshe caafimaad, Qorshaha caafimaadka ayaa kuu habeeyn karo safarka bixiyaha xanaanada caafimaadka.

- Waa inaad ahaataa xubin ka mid qorshaha caafimaadka.
- Waa inaad weeydiisataa shan ama toddoba maalmood ka hor hadii aad rabtid in lagu qaado. Ka dhaafid waxaa la sameeyn karaa isla maalintii ama ballamaada **xanaanada deg-dega ah.**
- Qorshaha caafimaadka ayaa ku habeeynayo qaaditaan lacag la'aan oon xaalad deg-deg aheeyn ee bixiyaha xanaanada caafimaadka hadii aadan heeysan wax kuu soo qaado ballankaada.
- Waxaad heli kartaa qaaditaan ballamadaada oo qorshaha caafimaadkaaga kaa dhiibo. Kuwaasi waaxaa loogu talagalay bixiyaha xananaada caafimaadka, takhtarka murqaha, xanaanada indhaha, takhtarka ilkaha, daaweeynta jirka, iyo xaladaha qaarkood, daaweeynta ku xirnaanta kiimikada.
- Qorshaha caafimaadka ayaa kuu habeeynayo nooca qadidda aad u baahan tahay. Qaadidda waxeey noqon kartaa gaadiidka dadweeynaha, ama taxi, ama baabuur khaas ah.

Hadii aad qabtid wax su'aalo ku saabsan bixiye xanaanada caafimaadka, kala xiriir caawinaad wakaaladda shaqooyinka insaanka degmada ama Waaxda Shaqooyinka Insaanka (fiiri cutubka 3).

Dareenka Dhaqanka

Wadanka Mareeykanka, bixiyaasha xanaanada caafimaadka oo dhan ma yaqaanaan xirfadaha caafimaadka dhaqanka. Marka aad booqatid bixiye xanaanada caafimaadka, waqti fiican ayeey kuu tahay inaad bartid asaga ama ayada waxa uu caafimaad micnihiisa ka yahay wadankaaga. Sabar u lahaaw su'aalaha uu bixiyaha xananaada caafimaadka ku weeydiyo. Waa habka uu asaga ama ayada ku ogaanayo sida uu kuugu caawini lahaa.

Markasta u sheeg bixiyaasha xanaanada caafimaadkaaga daawada dhan aad qaadatid, xataa dhaqan ahaaneed ama daawada guuriga. Daawooyinkaan dhaqaneed waxeey keeni karaan dhibaatooyin ayaka iyo daawada uu bixiyaha xanaanada caafimadkaaga uu ku dhaho qaado. Hadii aad u baahan tahay akhbaarta daawada uu bixiyaha xanaanada caafimaadka uu ku dhaho in laguu turjubaano, hubso inaad weeydiisatid in laguu turjubaano.

Hadii aadan maqsuud ka eheeyn sida laguu xanaaneeyey, waa inaad la hadashid qofka shaqadiisa eey tahay inuu caawino bukaan-socodka xarunta xanaanada caafimaadka. Hadii taas ku caawin weeyso, waxaad wici kartaa Waaxda Shaqooyinka Insaanka **Doodaha-dadka** (fiiri cutubka 3).

Waxaa jiro waxyaabo aad u muhiim ah inaad xasuusatid marka aad istacmaaleeysid habka xanaanada caafimaadka Mareeykanka:

- Waa muhiim inaad waqti hore aad imaatid ballankaaga. Soo daahida micnaheeda waa bixiyaha xanaanada caafimaadka kuma arki karo, waana inaad ballan kale dhigataa. Waqtiga ballamada waa muhiim wadanka Mareeykanka.
- Waxaad weeydiisan kartaa bixiye xanaanada caafimaadka oo dumar ah hadii aad dumar tahay ama nin hadii aad tahay nin.
- Qolka lagaaga qaadayo baaritaanka aad buu u yaraan karaa. Hadii aad ka baqeeysid meelaha yar, u sheeg bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga.

Aad ka baratid wax badan xanaanada caafimaadka Mareeykanka, waxaad ku caawini kartaa inaad bartid xubnaha jaaliyadaada. Waxaad tahay asalka amniga akhbaarta. Ku darsam qaxootiga kale u doodaha qaxootiga ama shaqooyinka kooxaha si aad uga caawintid wal-walka dadka kale ee ku cusub wadanka Mareeykanka eey ka qabaan xanaanada caafimaadka. Waxaad la kulmi kartaa dadka maamulo xarumaha qorshaha caafimaadka si aad ugu sheegtid habab arrimaha sheeybaarka fududeeya.

U Doodaha Bukaan-socodka

Waxaa laguu ogolyahay inaad su'aalo ka weeydiisid xanaanada caafimaadkaaga. Hadii aadan jecleeyn xanaanada caafimaadkaaga ama u fikireeysid inuu fiicneeyn, waxaa jiro dad ku caawinaayo.

Sheeybaarada badidood iyo isbitaalada waxeey leeyihiin dad shaqadooda eey tahay ineey caawinaan bukaan-socodka. Waxaa lagu magacaabaa **u doodaha bukaan-socodka** ama matalaha bukaan-socodka. Adiga ayeey kula shaqeeynayaan si eey u hubsadaan inaad ku faraxsan tahay xanaanada aad heleeysid.

Hadii aad su'aalo ka qabtid dhiibidda qarashkaaga ama aad u baahantahay in lagu geeyo oo lagaa soo qaado ballamadaada, u doode bukaan-socod ayaa ku caawini karo. Hadii eey noqoto inaad joogtid isbitaalka, u doodaha bukaan-socodka ayaa kuugu caawini karo wixi dhibaato luqadeed.

Kheeyreaadka kale ee Caawinaada

Markii lagu aro u doodaha bukaan-socodka, waxaa jiro meelo badan oo caawinaad laga helo. Wakaaladahaaga ee iskaa wax u qabso weey ku caawini karaan. Dadka u shaqeeyo wakaaladaha kala du'wan ee shaqooyinka bulshada ama ururada jinsiyeed weey ku caawini karaan. Waxaad liiska ka heli kartaa melahaan meel ka mid ah ee wakaaladaha iska wax u qabso.

Eray Bixin

Qeeybtaan waa sharaxa erayada adag ee loo isticmaalay hagahaan. Erayadaan waxay u qoranyihiin **Si nuurnuusan** *marka hore ay ka soo baxaan cutub kasta.*

ABDOMEN (UUSLEEYDA): Caloosha

AFTERBIRTH (DHALMADA KA DIB): Fiiri"mandheerta."

AIDS (AIDS): AIDS ama Calamaadaha nusqaanta difaaca jirka waxaa keena fayruska la yiraahdo HIV. Fayraska nusqaanka difaaca jirka bani aadanka. HIV wuxuu ku fidaa wasmada, wadaaga cirbidaha qof qaba HIV ama hooyo qabta HIV oo ilmaha u gudbiso. Waxaa jira dhowr siyood oo loo baari karo iyo daawooyin loo qaato si caafimaadka loo daryeelo.

AMBULANCE (AMBALAAS): Gaari qaas ah oo wata qalabka iyo daawooyinga loogu tala galay xaaladaha deg-dega ah waxaana wada shaqaalaha caafimaadka oo loo carbiyay xaaladaha deg-dega ah.

ASTHMA (NEEFF): Waa marka neefsashadu aad dhib u noqoto taasoo u baahan daawo lagu daaweeyo. Qofka neefta qaba neeftu dhib ayeey ku noqotaa. Taasu waxeey u dhici kartaa si lama filaan ah waxaan loo yaqaanaa hujuunka neefta.

ASYLUM (MAGANGALYO): Waa wadan qof uu tago si uu ugu nabad galo. Qofka u baahan magangalyada waa qof aan ku dhalan US, wadani aan ahayn, kuna noqon karin wadankiisa ama wadankeeda ama meeshi ugu dambeysay ee uu qofku ku noolaa maxaa yeelay waxaa loo dhibaataynayaa ama wax loo yeelayaa jinsiyadiisa, dhalashadiisa, fikradiisa siyaasadeed ama kooxda bulshada ee uu ka tirsanyahay. Dowladda Mareeykanka go'aamiso in qofku u baahanyahy magangalyo marka uu yimaado Mareeykanka.

BLOOD PRESSURE (DHIIG KAR): Cabir ayaa badanaa laga qaadaa gacanta si uu shaqaalaha caafimaadku u ogaado xaalada xididada dhiigaada.

BODY FLUID (DHEECAANKA JIRKA): Waa waxyaabaha ka soo baxa jirkaada sida: dhiiga, manida, dheecaanka hoos ka yimaada, candhuufta, kaadida, ilmada iyo caanaha naska.

BREASTFEEDING (NAASNUUJIN): ka quudinta ilamaha naaska hooyada.

CANCER (KANSAR): Koriin xun oo dhibaato leh ee jirkaaaga.

CATARACTS (XUUBKA INDHAHA): Marka isha qofku caad yeelato iftiin yar ayaa dhaafi kara.

CAVITIES (SUUS): Dalool ku sameysma ilkaha oo ay keento bakteeriya. Suuska qaarkiis waa la nadiifiyaa oo dabadeedna lagu buuxiyaa alaab iliga ilaalinaya.

CESAREAN DELIVERY OR C-SECTION (QALIINKA DHALMADA): Waa qaliinka ilamaha hooyada looga soo saaro. Caloosha hooyada ayaa la jeexayaa cunugana laga soo saarayaa.

CHEMICAL DEPENDENCY (KU TIIRSANAANTA KIIMIKADA): waa dhibaato la socoto isticmaalka alkolada iyo mukhaadaraadka kale.

CHLAMYDIA (KALAMIIDIYA): Waa cudur la isagu gudbiyo isutaga, Cudurada Galmada ku faafa (STI). Si aadan u qaadin cudurkaan haa sameeyn wasmo ama isticmaali kondomka latex markasta asaga ama ayada uu sameeynayo wasmada gadaale, siilka ama afka qof qaba fasaska. Cudurkan wuxuu hooyada uga gudbaa cunuga aan dhalan. Waxaa lagu daaweyn karaa daawada ku haboon.

CIRCUMCISION (GUDNIIN): Waa ka goynta laga gooyo maqaarka yar afka hore ee guska. Badanaa waxaa lagu sameeyaa ilmaha dhashay.

COMMUNICABLE DISEASE (CUDURADA LA ISKU GUDBIYO): Waa cudur iskugu gudbo qof ilaa qof kale.

CONTRACTION (ISKU SOO ARUURID): Waa marka ilma galeenka naagta uurka leh uu uruuru sida gacanta kadibna dabco.

CO-PAYMENT (ISLA DHIIBID): Waa qadarka lacagta ah ee qofka laga rabo inuu bixiyo marka u dhakhtarka booqdo, lacagta inta badan waxaa bixiya ceymiska. Tusaale, ceymiskaadu wuxuu bixiyaa biilka intiisa badan marka aad dhakhtar u tagtid laakiin waa inaad bixisaa toban doolar mar kastoo dhakhtarka booqatid.

DEDUCTIBLE (KA GO'INTA): Qadarka lacagta lagaa rabo inaad ku bixiso marka ugu horeyso qorshe caafimaad inta aan ceymisku bilaabin inuu bixiyo biilka. Mararka qaarkood taasi ma aha lacag ee waa adeeg. Tusaale, waxaa laga yaabaa inaad bixisid labada maalmood hore ee isbitaalka intuusan ceymiska bilaabin inuu bixiyo inta kale. Ceymisyada badidood ma laha ka go'inta.

DIARRHEA (SHUBAN): Waa mushqushood si isdaba joog saxaro u tagtid, ama calooshoo socoto, sida biyo.

DOCTOR (TAKHTAR): Waa qof tababar qaas ah ku qaatay si uu dadka u caawino caafimaadkooda shatina u qaatay inuu sameeyo. Inta badan eraygan waxaa loola jeedaa dhakhtarka daawada, laakiinse shaqaale kale ee caafimaadka ayaa waxaa loogu yeeraa dhakhtar.

DOMESTIC REFUGEE HEALTH ASSESSMENT (QIIMEEYNTA CAAFIMAADKA QAXOOTIGA GUDUHA): Waa baaritaanka lagu sameeyaa Mareykanka gudihiisa ee ma'aha wadankaadi.

DUE DATE (WAQTIGA DHALIDAADA): Waa qiyaasta ugu haboon ee waqtiga cunugaadu dhalanaayo.

FEVER (QANDHO): Kulaylka jirka oo ka sareeya inta caadiga ah (caadigu waa 98.6 F ama 37 C). Tusaale xumadu waxay noqon kartaa 100.4 F ama 38 C.

FLUORIDE (DAAWADA LAGU RUMAYDO): Waa macdan laga helo daawada lagu rumaydo ama biyaha taasoo caawiso caafimaadka ilkahaada. Haddii aad u baahantahay fluoride siyaado ah dhakhtarkaada ama dhakhtarka ilkaha ayaa kuu sheegi doono.

GLAUCOMA (GALUKOOMO): Waa cudur indhaha ee ubucda isha ku keena kar. Kaasoo dhaawici kara isha keeni karana indha la'aan.

GONORRHEA (JABTO): Waa cudur uu qofku ka qaadi karo wasmada, cudurada wasmada ku gudba (STI). Si aadan u qaadin cudurkaan haa sameeyn wasmo istacmaal kondomka latex mar kasta asaga ama ayada uu sameeynayowasmada gadaale,siilka, ama afka qof qaba fasaska. Cudurkan wuxuu uga gudbi karaa hooyada ilmaha aan dhalan. Waxaa lagu daaweyn karaa daawo si haboon loo qaato.

GUM DISEASE (CUDURKA CIRRIDKA): Waa marka cirridka ilkaha ku wareegsan uu ka durko iligta ilkuhuna dabcaan.

HEALTH CARE PROVIDER (BIXIYAHA XANAANADA CAAFIMAADKA): Takhtraka, kalakaaliyaha ama dadka kale ee tababarka caafimaadka qaatay.

HEALTH PLAN (CEYMISKA CAAFIMAADKA): Waa shirkadda ka caawisa qofka xanaanada caafimaadka. Mararka qaarkeed waxaa loogu yeeraa ururka daryeelka caafimaadka (HMOs), ururrada bixiyaasha la doorbiday (PPOs), isku xirayaasha dhameystiran ee jaaliyadda, ama qorshaha ceymiska.

HEPATITTIS B (CAGAARSHOWGA NOOCA B): Cudurkan wuxuu ku fidaa marka dhiiga ama dheecaanka qof jiran uu ka galo dhaawac maqaarka ah ama wasmo. Cudurkan wuxuu sababaa dhimashada unugyada beerka iyo kansarka beerka, taasoo dadku u dhiman karaan.

HIV (HIV): HIV waa eray kale oo nusqaanta difaaca jirka bani aadanka. Fayrasku wuxuu ku fidaa wasmada marka dhiiga fasas qabo, manida, dheecaanka siilka uu galo jirka ama iyadoo cirbad la qaybsanaayo. Waxaa jira daawo HIV, laakiin wali ma laha daaweyn.

IMMUNIZATION (TALAALKA): Waa talaalka, duriinka, kaa ilaaliyanayo inaad qaado cudurada qaarkood {cagaarshow nooca B; teetano, qiih dheer; hargabka nooca B; booliyada; busbuska; seddexda nooc ee jadeecada.

INFECTION (FASAS): Marka bakteeriya jirka gasho (wax yaryar oo nool) keentana cudur ama jiro.

INTERPRETER (TURJUBAAN): Waa qof caawiyo labo qof oo aan isku luqad ku hadlin ineey isla hadlaan. Turjubaanku wuxuu si taxadir leh u dhegeystaa hadal luqad lagu sheegay, markaas ayuu ugu turjumaa sidii loo yiri luqad kale.

LABOR (FOOSHA): Marka cunugu dhalanaayo. Waqtiga foosha, maroojis (marka caloosha dumarka adkaato) ayaa dhaca inta badan soona noq-noqda. Taasi waxeey keentaa in minka hooyada (meesha cunugu ka soo baxo) uu furmo si cunugu u dhasho.

LOSS OF CONSCIOUSNESS (MIIR BEELID): Waa miir beelid awooda aad ku jawaabi leheeyd meesha aad joogtid.

MANTOUX SKIN TEST (MANTOUX BAARITAANKA MAQAARKA): Waa baaritaanka fasaska qaaxada. Bixiyaha xanaanada caafimaadka wuxuu ku duraa dareere hoosta maqaarka gacanta. Labo ilaa seddex maalin ka dib, bixiyaha xanaanada caafimaadka wuxuu fiiriyaa gacanta bukaanka-socodka si uu qiimeyo waxa baaritaanka uu keenay.

MENSTRUAL PERIOD (CAADAADA): Waa dhiig bax caadi ah iyo dareero ee ka imaada ilagaleenka dumarka. Wuxuu socdaa seddex ilaa lix maalmood.

MENTAL HEALTH (CAAFIMAADKA MASKAXDA): Waa xaalada caafimaadka maskaxda. Caafimadka wanaagsan ee maskxda waa dareenkaada iyo fikirkaada wanaagsan, sida caafimaadka wanaagsan ee ugu fiicanyahay jirkaada.

MENTAL HEALTH PROFESSIONAL (SHAQAALAHA CAAFIMAADKA MASKAXDA): Waa qof aqoon u leh ama loo carbiyay inuu dadka ka caawiyo mushaakilada caafimaadkooda maskaxda. Tusaale, la talyalaha ama tababare.

MOOD (DAREEMADA): Maxaad dareemeeysaa maskaxdaada, sida murug ama farxad.

NIGHTMARE (QAROW): Waa riyo xun oo kaa cabsiiso ama kaa kiciso.

NURSE (KAALIYE): Waa qof loo tababaray inuu caawiyo bukaan-socodka iyo takhtarka.

NURSE MIDWIFE (UMULISO): Waa kaaliye leh xirfad, tababar dheeraad ah si ay u dhaliyaan ilmaha ugana taxadiraan hooyada dhlamada ka hor iyo ka dib.

NURSE PRACTTIONER (KAALIYE SARE): Waa kaaliyeleh xirfed, tabarbar dheeraad ah si ay u caawiyaan dadka qabtana shaqooyin qaarkood takhaatiirtu qabato.

OMBUDSPERSON (U DOODAHA DADKA): Waa qof u shaqeeya dowaladda oona dhegeysta dersana cabashada dadka, gudbiya wixii uu asaga ayada soo dersay, kadibna caawiya sidi loo xalin lahaa dhibka.

OPTHTHALMOLOGIST (TAKHTARKA CUDURADA INDHAHA): Waa takhtarka daawada oo leh tababar qaas ah ee daryeelka iyo daaweynta caafimaadka indhaha qofka.

OPTOMETRIST (TAKHASUSAHA CABIRKA INDHAHA): Waa qof loo tababaray oona heysta shatiga baaritaanka kuna caawiya dadka ineey helaan muraayda saxa ah ama murayada indha la dhex geliyo. Qofkaanu ma'aha takhtar daawo.

PARALYSIS (QALAL): Waa marka aadan waxba ka dareemin ama dhaqaajin karin xubin jirka ah.

PARASITE (DULIN): Waa noole ku nool korka ama gudaha qofka.

PAROLEE (BAROOLEE): Waa qof ajnabi ah oo la siiyay ogolaasgho inuu soo galo Mareykanka xaalad khatar ah aawadeed ama marka soo galiinkiisa loo arko danta shacbiga. Tusaale, Haitian ama Kuubaan.

PATIENT ADVOCATE OR PATIENT REPRESENTATIVE (U DOODAHA BUKAANKA AMA WAKIILKA BUKAANKA): Waa qof kuugu caawiyanayo inaad la hadasho bixiyaha xanaanada caafimaadkaada (takhtarka, kaaliyaha, ama kuwo kale) wuxuuna kuugu caawini karaa inaad daryeelka caafimaadka aad u baahantahay.

PLACENTA (AFTERBIRTH) MANDHEERTA (DHALIDA KA DIB): Waa unug gaar ah oo ku kora minka dumarka marka ay uurka yeeshaan, kaasoo caawiya quudinta ilmaha. Waxeey soo baxdaa marka uu cunugu dhasho, xudunta ayeeyna ku dhegen tahay.

PLAQUE (HUURO): Waa shey dheg dheg ah oo midalaawe ah ku dhegana ilkaha qof kasta. Huurada waxaa ku jira bakteeriya oo ilkaha haleen karta. Nadiifinta ilkaha caadi ahaan waxeey kuugu caawineeysaa inaad huurda ka celisid.

POSTPARTUM VISIT (BOOKHASHADA DHALMADA KA DIB): Waa baaritaanka uu dhakhtarku ku sameeyo hooyada ka dib marka ay ilmuhu dhashaan.

PREMIUM (QIIMAHA SAREEYO): Waa lacag si joogto ah qofku ama kambanigaadu siiyo ceymiska daryeelka caafimaadka.

PRENATAL CARE (XANAANADA DHALMADA KA HOR): Waa xanaanada caafimaadka hooyada intuusan cunugu dhalan si ay hooyada iyo cunuguba u caafimaad qabaan. Waxaa ka mid ah booqashada badan ee bixiyaha xanaanada caafimaadka (takhtarka, kaaliyaha iyo kuwo kale).

PREPAID MANAGED HEALTH CARE PROGRAMS (BARNAAMIJKA QADIMAADA XANAANADA CAAFIMAADKA): Barnaamijka qadimaada xanaanada caafimaadka waa Caawinaada Caafimaadka, Caawinaada Guud ee Xanaanada Caafimaadka, iyo Xanaanada Minnesota. Xanaanada caafimaadka ee barnaamijka qadimaada waxaad ka heli kartaa qorshaha caafimaadka. Waa inaad ka heshaa dhamaan xanaanada caafimaadkaaga qorshaha caafimaadka.

PREVENTIVE THERAPY (DAAWEYNTA KA HORTAGA): Daawada ama daaweeynta jirada kuwaasoo ka ilaalin kara qofku inuu jirado mustaqbalka. Daaweeynta ka hortaga badi waxa loo istacmaalaa qaaxada.

PRIMARY CARE PROVIDER (BIXIYAHA CAAFIMAADKA ASAASKA): Waa sheeybaarka ama qofka xanaanada caafimaadka kaa warqaba mar kasta, qaasatan marka aad xanuunsantahay, talaal rabtid, ama aad u baahantahay inaad ka aragtid qof mashaakilka caafimaadka.

PULSE (GARAACA): Waa garaaca wadnahaaga.

REFUGEE (QAXOOTI): Qaxooti waa qof aan ku dhalan Mareykanka ama aan dhalasho heysan, qofkaasoo aan ku noqon karin wadankiisa ama wadnkeedi ama meeshi ugu dambeysay uu ku noola waayo waxaa laga yaabaa in loo dhibaateeyo ama Lagu dhaawaco sababtoo ah qabiilkiisa, dhalashadiisa, fikradiisa siyaasadeed ama xubin ahaantiisa kooxo bulsho ee gaar ah. Dawlada Mareykanka ayaa go'aan ka gaareeyso in qofkaasi qaxooti yahay inta uusan soo galin wadankaan.

RETINA (BARTA MADOOW ISHA): Waa qeeyb ka tirsan isha. Waa qeeybta ugu horeysa ee isha qofka muuqaalku ku soo dhaco waxayna u dirtaa muuqaalka maskaxda.

ROOMING IN (ISLA DAGANAAN): Waa marka hooyada iyo ilmaha dhashay qol wada seexdaan ka dib marka cunugu dhasho.

SEIZURES OR CONVULSIONS (QALALKA AMA JARAYSKA): Waa uruur aan ku tala gal ahayn, ama noocyo taxan ee uruur, taasoo keenta dhac-dhac. Ilmuhu waa ku dhici karaa jarayska sababtoo ah asaga ayada wuxuu qabaa qandha sare.

SPECIALIST (TAKHASUSE): Bixiye xanaanada caafimadka oo ku qaatay tababar gaar ah qeeyb daaweeynta. Tusaale, takhasusaha ilmaha waa takhtar ilmaha la shaqeeya.

SPUTUM (XAAKO): Waa waxa ka soo go'a gudaha sambabada.

SPUTUM CULTURE (BAARITAANKA XAAKADA): Waa baaritaanka xaakada laga baaro in bukaan-socodka qabo jeermiska TB ee sambabada.

STOOL (SAXARO): Waa waxa ka soo baxa qofka calooshiisa ama hoosta qofka marka uu isticmaalayo musqusha. Waa qashinka jirka.

STROKE (XANUUNKA KEDISKA MASKAXDA KU DHACA): Waa awood daro uusan qofku la nuuxin karin qayb jirka ka mid ah waayo dhiiga ayaa gaari waayay maskaxda.

SUICIDE (ISDILIDDA): Waa marka aad naftaada disho ujeedo.

SYPHILIS (WARAABOOW): Waa cudur uu qofku ka qaado wasmada, fasaska wasmada ku gudba (STI). Si aadan u qaadin haa sameeyn wasmo ama istacmaal kondomka latex markasta aad adiga ayada aad sameeyneeysid wasmada dabada, siilka, ama afka qof qabo fasaskaan. Fasaskaan wuxuu hooyada uga gudbaa cunuga aan dhalan. Waxaa lagu daaweyn karaa daawada ku haboon.

TB (TB): Qaaxo

TEMPERATURE (HAWADA): Inta uu yahay diirmada ama kuleeylka jirka qofka. Qof kasta kulayl ayuu leeyahay. Waxaan dhahnaa qofka "kulaylka ayaa laga qaadayaa"
marka la fiirinayo inuu qofku qandho hayso.

TREMORS (GARIIR): Waa jareeys madaxa, gacmaha, ama lugaha oo aadan xukumi karin.

TUBERCULOSIS (QAAXO): Cudurka waxaa la yiraahdaa TB. Waa cudur ay keento bakteeriyada taasoo weerari karta qayb kasta ee jirka laakiin badanaa waxeey weerartaa sambabada. Waxeey iskaga gudbi kartaa qof ilaa qof hawada. Waxaa lagu daaweyn karaa daawo.

TUBERCULOSIS DISEASE (CUDURADA QAAXADA): Marka aad qabtid qaaxada, ama TB, jirkaada ama markaas jiradu ku heyso.

TUBERCULOSIS INFECTION (FASASKA QAAXADA): Waa marka aad qabtid bakteeriyada qaaxada jirkaaga laakiin cudurku markaas ku haynin.

ULTRSOUND (DHAWAAQA DHEER): Waa baaritaan xanuun la'aan ah ee lagu baaro qalab qaas ah, oo kaamera oo kale ah, si loo arko ama loo cabiro naagta uurka leh ilmaheeda inta aysan dhalan. Waxaa loo isticmaali karaa baaritaanada kale si loo arko waxyaale kala duwan ee jirka gudihiisa ku jira.

ULTRAVIOLET PROTECTION (DIFAACA NUURKA BADAN): Waa difaac laga helo muraayadaha qoraxda qaarkood kuwaasoo ka dhowra indhaha ilayska qoraxda, la yiraahado nuurka badan, oo dhaawici kara ama waxyeelayn kara indhaha.

UMBILICAL CORD (XARIGA XUDUNTA): Waa tubo, ama xarig, ku xira ilmahaada mandheerta.

UTERUS (ILMO GALEENKA): Waa xubin caag oo buufin la mid ah wuxuuna ku jiraa caloosha dumarka. Waa meesha ilmuhu ku koraan marka hooyadu uurka leedahay.

VACCINE (TALAAL): Waa durmada ama daawada aad qaadato si aad uga hortagtid cudurada faafa.

VAGINA(SIILKA): Waa meesha cunugu ka soo baxo marka uu dhalanaayo.

VOMITING (HUNQAACO): Waa marka cuntadi aad cuntay ka soo noqoto calooshaada afkana si xoogan uga soo baxdo.

WELL-CHILD VISIT (BOOQASHA CUNUGA CAAFIMAAD QABO): Waa booqasha caruurta caafimaadka qabo, tusaale si loo talaalo (durmo) iyo koritaaankooda la hubiyo.

WOMEN, INFANTS, AND CHILDREN (WIC) (DUMARKA, ILMAHA IYO CARUURTA) (WIC): Waa barnaamij lagu caawino dumarka uurka leh iyo kuwa naas-nuujiya si ay u bartaan cuntada caafimaadka u leh iyaga iyo ilmahooda. Waxeey kaloo caawisaa ilmaha ka yar shan sano.

X RAY (RAAJO): Waa sawir lagu qaado kaamera qaas ah si loo fiiriyo jirka gudihiisa.

Lifaaqa A

Qeeybtaan waa liis Waaxaha Caafimaadka Degmada Minnesota.

AITKIN
Aitkin County Health & Human Service
204 First St. N.W., Courthouse
Aitkin MN 56431
Teleefonka: (218) 927-3744

ANOKA
Anoka County Community Health
Anoka County Government Center
2100 Third Ave. S.
Anoka MN 55303
Teleefonka: (763) 422-7030

BECKER
712 Minnesota Ave., Box 1637
Detroit Lakes MN 56502
Teleefonka: (218) 847-5628, ext. 399

BELTRAMI
Beltrami County PHNS
616 America Ave., Suite 340
Bemidji MN 56601
Teleefonka: (218) 759-8100

BENTON
Benton County Human Services
P.O. Box 740
Foley MN 56329
Teleefonka: (320) 968-5087

BIG STONE
Countryside Public Health Service
201 13th St. S.
Benson MN 56215
Teleefonka: (320) 843-4546

BLUE EARTH
Blue Earth County PHNS
410 S. Fifth St., P.O. Box 3526
Mankato MN 56002
Teleefonka: (507) 304-4372

BROWN
Brown County PHNS
1117 Center St., P.O. Box 543
New Ulm MN 56073
Teleefonka: (507) 233-6820

CARLTON
Carlton County Public Health
30 N. Tenth St.
Cloquet MN 55720
Teleefonka: (218) 879-4511

CARVER
Carver County CHS
600 E. Fourth St., Second Floor
Chaska MN 55318
Teleefonka: (952) 361-1329

CASS
Cass County PHNS
P.O. Box 40
Walker MN 56484
Teleefonka: (218) 547-1340

CHIPPEWA
Countryside Public Health Service
201 13th St. S.
Benson MN 56215
Teleefonka: (320) 843-4546

CHISAGO
Chisago County CHS/PHN Service
313 N. Main St., Room 240
Center City MN 55012
Teleefonka: (651) 213-0301

CLAY
Clay County Public Health
715 11th St. N., Suite 303
Moorhead MN 56560
Teleefonka: (218) 299-7186

CLEARWATER
Clearwater County Nursing Service
212 Main Ave. N.
Bagley MN 56621
Teleefonka: (218) 694-6581

COOK
Cook County Public Health
411 W. Second St.
Grand Marais MN 55604
Teleefonka: (218) 387-3620

COTTONWOOD
Cottonwood-Jackson CHS/PHNS
407 Fifth St., Suite 209
Jackson MN 56143
Teleefonka: (507) 847-2366

CROW WING
Crow Wing County Health Services
219 Laurel St.
Brainerd MN 56401
Teleefonka: (218) 824-1080

DAKOTA
Dakota County Public Health
14955 Galaxie Ave.
Apple Valley MN 55124
Teleefonka: (952) 891-7500

DODGE
Dodge County PHNS
22 Sixth St. E., Dept 452
Mantorville MN 55955
Teleefonka: (507) 635-6150

DOUGLAS
Douglas County PHNS
725 Elm St., Suite 1200
Alexandria MN 56308
Teleefonka: (320) 763-6018

FARIBAULT
Human Service/Faribault-Martin Co.
115 W. First St.
Fairmont MN 56031
Teleefonka: (507) 238-4757

FILLMORE
Fillmore County CHS
902 Houston St. N.W., Suite 2, Box 580
Preston MN 55965
Teleefonka: (507) 765-3898

FREEBORN
Freeborn County PHNS
411 S. Broadway, P.O. Box 1147
Albert Lea MN 56007
Teleefonka: (507) 377-5100

GOODHUE
Goodhue County Public Health Service
512 W. Sixth St.
Red Wing MN 55066
Teleefonka: (651) 385-6100

GRANT
Mid-State CHS/Stevens-Traverse-Grant
621 Pacific Ave.
Morris MN 56267
Teleefonka: (320) 589-7425

HENNEPIN (BLOOMINGTON)
Bloomington Division of Health
1900 W. Old Shakopee Rd.
Bloomington MN 55431
Teleefonka: (952) 563-8900

HENNEPIN (MINNEAPOLIS)
Hennepin County Public Health
525 Portland Ave. S., MC L963
Minneapolis MN 55415
Teleefonka: (612) 348-3925

HOUSTON
Houston County PHNS
304 Marshall Ave. S., Courthouse
Caledonia MN 55921
Teleefonka: (507) 725-5810

HUBBARD
St. Joseph's Area Health Services
600 Pleasant Ave.
Park Rapids MN 56470
Teleefonka: (218) 237-5466

ISANTI
Isanti County Public Health
555 18th Ave. S.W.
Cambridge MN 55008
Teleefonka: (763) 689-4071

ITASCA
Itasca County Health/Human Services
1209 S.E. Second Ave.
Grand Rapids MN 55744
Teleefonka: (218) 327-2941

JACKSON
Cottonwood-Jackson CHS/PHNS
407 Fifth St., Suite 209
Jackson MN 56143
Teleefonka: (507) 847-2366

KANABEC
Kanabec/Pine Community Health
905 E. Forest, Suite 127
Mora MN 55051
Teleefonka: (320) 679-6330

KANDIYOHI
Kandiyohi County Public Health
2200 23rd St. N.E., Suite 1080
Willmar MN 56201
Teleefonka: (320) 231-7860

KITTSON
Kittson Memorial Home Healthcare
P.O. Box 430
Hallock MN 56728
Teleefonka: (218) 843-3662

KOOCHICHING
Koochiching County Community Health
1000 Fifth St.
International Falls MN 56649
Teleefonka: (218) 283-7070

LAC QUI PARLE
Countryside Public Health Service
201 13th St. S.
Benson MN 56215
Teleefonka: (320) 843-4546

LAKE
Lake County Health Department
616 Third Ave.
Two Harbors MN 55616
Teleefonka: (218) 834-8400

LAKE OF THE WOODS
Lakewood Nursing Service
600 Main Ave. S.
Baudette MN 56623
Teleefonka: (218) 634-1795

LE SUEUR
Le Sueur County PHNS
88 Park Ave. S.
Le Center MN 56057
Teleefonka: (507) 357-8247

LINCOLN
LLMP Public Health Services
607 Main St. W.
Marshall MN 56258
Teleefonka: (507) 537-6713

LYON
LLMP Public Health Services
607 Main St. W.
Marshall MN 56258
Teleefonka: (507) 537-6713

MAHNOMEN
Norman/Mahnomen Public Health
16 E. Third Ave., Room 107
Ada MN 56510
Teleefonka: (218) 784-5425

MARSHALL
Marshall County PHN Service
109 Minnesota St. S.
Warren MN 56762
Teleefonka: (218) 745-5154

MARTIN
Human Services/Faribault-Martin Co.
115 W. First St.
Fairmont MN 56031
Teleefonka: (507) 238-4757

MCLEOD
McLeod County PHNS
1805 Ford Ave. N., Suite 200
Glencoe MN 55336
Teleefonka: (320) 864-3185

MEEKER
Meeker County PHNS
114 Holcombe Ave. N., Suite 250
Litchfield MN 55355
Teleefonka: (320) 693-5370

MILLE LACS
Mille Lacs County CHS/PHNS
620 Central Ave. N.
Milaca MN 56353
Teleefonka: (320) 983-8318

MORRISON
Morrison County Public Health
200 Broadway E.
Little Falls MN 56345
Teleefonka: (320) 632-6665

MOWER
Mower County PHNS
1301 18th Ave. N.W., Suite A
Austin MN 55912
Teleefonka: (507) 437-9770

MURRAY
LLMP Public Health Services
607 Main St. W.
Marshall MN 56258
Teleefonka: (507) 537-6713

NICOLLET
Nicollet County PHNS
501 S. Minnesota Ave.
St. Peter MN 56082
Teleefonka: (507) 931-6800

NOBLES
Nobles-Rock Public Health
315 Tenth St., P.O. Box 757
Worthington MN 56187
Teleefonka: (507) 372-8256

NORMAN
Norman/Mahnomen Public Health
16 E. Third Ave., Room 107
Ada MN 56510
Teleefonka: (218) 784-5425

OLMSTED
Olmsted County Public Health
2100 Campus Drive S.E.
Rochester MN 55904
Teleefonka: (507) 285-8370

OTTER TAIL
Otter Tail County Public Health
Government Services Center
560 W. Fir
Fergus Falls MN 56537
Teleefonka: (218) 998-8320

PENNINGTON
Inter-County Nursing Service
318 N. Knight Ave.
Thief River Falls MN 56701
Teleefonka: (218) 681-0876

PINE
Pine County Nursing Service
130 Oriole St. E.
Sandstone MN 55072
Teleefonka: (320) 245-3059

PIPESTONE
LLMP Public Health Services
607 Main St. W.
Marshall MN 56258
Teleefonka: (507) 537-6713

POLK
Polk County Public Health
721 Minnesota St. S., Suite 1
Crookston MN 56716
Teleefonka: (218) 281-3385

POPE
Pope County Public Health
211 E. Minnesota Ave., Suite 100
Glenwood MN 56334
Teleefonka: (320) 634-5720

RAMSEY
St. Paul-Ramsey Dept. of Public Health
50 W. Kellogg Blvd., Suite 930
St. Paul MN 55102
Teleefonka: (651) 765-7776

RAMSEY
St. Paul-Ramsey County Health Dept.
70 W. Co. Rd. B2
Little Canada MN 55117
Teleefonka: (651) 765-7776

RED LAKE
Inter-County Nursing Service
318 N. Knight Ave.
Thief River Falls MN 56701
Teleefonka: (218) 681-0876

REDWOOD
Redwood County Public Health Service
266 Bridge St. E.
Redwood Falls MN 56283
Teleefonka: (507) 637-4041

RENVILLE
Redwood-Renville CHS
410 DePue Ave. E., Room 245
Olivia MN 56277
Teleefonka: (320) 523-2570

RICE
Rice County CHS/PHNS
320 Third St. N.W., Suite 1
Faribault MN 55021
Teleefonka: (507) 332-6111

ROCK
Rock-Nobles Health Service
315 Tenth St., P.O. Box 757
Worthington MN 56187
Teleefonka: (507) 372-8256

ROSEAU
Roseau County Home Health Care
715 Delmore Dr.
Roseau MN 56751
Teleefonka: (218) 463-3211

SCOTT
Scott County Human Services
792 Canterbury Rd.
Shakopee MN 55379
Teleefonka: (952) 496-8520

SHERBURNE
Sherburne County Public Health
13880 Highway 10 W.
Elk River MN 55330
Teleefonka: (763) 241-2750

SIBLEY
Sibley County PHN
111 Eighth St., P.O. Box 166
Gaylord MN 55334
Teleefonka: (507) 237-4035

ST. LOUIS
St. Louis County Public Health
222 E. Superior St.
Duluth MN 55802
Teleefonka: (218) 725-5200

STEARNS
Stearns County Human Services
705 Courthouse Square, P.O. Box 1107
St. Cloud MN 56303
Teleefonka: (320) 656-6000

STEELE
Steele County PHNS
635 Florence Ave., P.O. Box 890
Owatonna MN 55060
Teleefonka: (507) 444-7650

STEVENS
Mid-State CHS/Stevens-Traverse-Grant
621 Pacific Ave.
Morris MN 56267
Teleefonka: (320) 589-7425

SWIFT
Countryside Public Health Services
201 13th St. S.
Benson MN 56215
Teleefonka: (320) 843-4546

TODD
Todd County Public Health
119 Third St. S., Suite 2
Long Prairie MN 56347
Teleefonka: (320) 732-4440

TRAVERSE
Mid-State CHS/Stevens-Traverse-Grant
621 Pacific Ave.
Morris MN 56267
Teleefonka: (320) 589-7425

WABASHA
Wabasha County PHS
107 Third St. E.
Wabasha MN 55981
Teleefonka: (651) 565-5200

WADENA
Wadena County Public Health
22 Dayton Ave. S.E.
Wadena MN 56482
Teleefonka: (218) 631-7629

WASECA
Waseca County PHNS
900 Third St. N.E.
Waseca MN 56093
Teleefonka: (507) 835-0685

WASHINGTON
Washington County Public Health
P.O. Box 6
Stillwater MN 55082
Teleefonka: (651) 430-6655

WATONWAN
Watonwan County Human Services
715 Second Ave. S., P.O. Box 31
St. James MN 56081
Teleefonka: (507) 375-3294

WILKIN
Wilkin County Public Health
Courthouse, 300 S. Fifth St.
P.O. Box 127
Breckenridge MN 56520
Teleefonka: (218) 643-7122

WINONA
Winona County PHNS
60 Third St. W.
Winona MN 55987
Teleefonka: (507) 457-6400

WRIGHT
Wright County Human Services Agency
1004 Commercial Dr.
Buffalo MN 55313
Teleefonka: (763) 682-7400

YELLOW MEDICINE
Countryside Public Health Service
201 13th St. S.
Benson MN 56215
Teleefonka: (320) 843-4546

Lifaaqa b

Qeeybtaan waxeey kuu tali bixineeysaa su'aalo aad weedineeysid bixiyaha xanaanada caafimaadka.

Su'aalo aad ka jawabeeysid booqashada ka hor:

1. Maxaan u tagayaa bixiyaha xanaanada caafimaadka?

___

___

___

2. Ma u baahanahay inaan arko bixiyaha xanaanada caafimaad maanta?
☐ HAA ☐ MAYA

3. Ma u baahanahay inaan arko bixiyaha xanaanada caafimaadka dhoowrka maalmood soo socda?
☐ HAA ☐ MAYA

4. Ma u bahanahay Meidcare, Medicaid, Blue Cross, ama kaarka caymiska maanta?
☐ HAA ☐ MAYA

5. Wax daawo ah miyaan qaataa?
☐ HAA ☐ MAYA *Hadii haa, sheeg daawada (yinka)?*

___

___

6. Waa maxay dhibaatada ugu muhiimsan aan qabo?

___

___

___

7. Ma qandho ayaa qabaa?
☐ HAA ☐ MAYA *Hadii haa, intee muddo ayaan aniga madax xanuun qabay?*

___

___

Su'aalaha la Weeydiiyo Bixiyaha Xanaanada Caafimaadka marka aad Booqaneeysid:

1. Maxaa iga qaldan?

   ____

   ____

   ____

2. Goormaan roonaan doonaa?

   ____

   ____

   ____

3. Maxaan u xanuunsaday, sideen uga hortagi karaa mustaqbalka inaana xanuunsan?

   ____

   ____

   ____

4. Qof kale ma qaadi karaa cudurkaan, calaamadahaan, ama xaaladaan iga qaadi karaa?
   ☐ HAA ☐ MAYA

5. Ma wax aad ka ogaatay ayaa jiro baaritaanka jiradeeyda oo eey tahay inaan ogaado?
   ☐ HAA ☐ MAYA

6. Daawo miyaan u qaataa jiradeeyda?
   ☐ HAA ☐ MAYA
   Hadii eey tahay HAA, liisgaree daawada: ________________________

   Ma daawo laguu qoraa? ☐ HAA ☐ MAYA

7. Daawada ma leedahay tilmaan bixin khaas ah ama dhibaato ka imaan karto oo eey tahay inaan ogaado? ☐ HAA ☐ MAYA
   Hadii haa, maxay yihiin ayaga?

   ____

   ____

   ____

8. Hadii eey tahy inaan qato daawo, ilaa goormaan qaadanaayaa iyo waqtiyadee maalintii?

Waxyaabaha la sameey

- U sheeg dhibaatooyinkaada oo dhan adoo ka bilaabayo kuwa ugu xun.
- U sheeg marka dhibaatada bilaabatay. Dhibaato miyaa jirto mar kasta ama marar keliya? Badanaa meeqa goor ayeey dhacdaa? Maxaa, wax kasta, sameeyo ineey dhacaan? Maxaa ka dhigo fiicnaan ama xumaan?
- Ogoow taariikhda caafimaadkaaga.
- Sheeg dhibaatooyinkaaga oo dhan si aadan ugu soo qaadan safar kale xafiiska bixiyaha xanaanada caafimaadka.
- Soo qaad daawo kasta oona tus bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga.
- Weeydii bixiyaha xanaanada caafimaadka inuu kuu qoro tilmaan bixin ah ama akhbaarta aadan fahmeeyn.
- Weeydii bixiyaha xanaanada caafimaadka inuu kuugu soo noqo wixii tilmaan bixin ah ama akhbaarta aadan fahmeeyn.
- Filo baaritaano qaarkiis in loo bahnaanayo.

Su'aalaha la Weeydiiyo Bixiyaha Xanaanada Caafimaadka ama Qofka miiska soo Dhaweeynta Fadhiyo inta Aadan Ka bixin Sheeybaarka:

1. Ma inaan u soo noqdaa booqasho kale? □ HAA □ MAYA
   Hadii haa tahay, goorma?

   ____

2. Ma inaan teleefon u soo diraa jawaabta baaritaan kasta? □ HAA □ MAYA
   Hadii haa tahy, goorma?

   ____

   Hadii Haa , yaan wacaa?

   ____

3. Maxaan sameeyaa guriga waxaan soo socda:
   A. Sideen ula macaamiilaa dhibaatadaan?

   ____
   ____
   ____
   ____

   B. Maxaan cuni karaa?

   ____
   ____
   ____
   ____

   C. Maxaan sameen karaa ama aan sameeyn karin?

   ____
   ____
   ____
   ____

   D. Maxaan fiiriyaa?

   ____
   ____
   ____
   ____

4. Ma ula xiriiraa bixiyaha xanaanada caafimaadka sababo kale ee xanaanada caafimaadka?

   □ Haa □ MAYA

   Hadii haa tahay, goorma?

   ____

   ____

   ____

5. Ma ka tagaa wax waraaqo caymiska??

   □ Haa □ MAYA

   ____

   ____

   ____

Waxyaabaha aad Sameeyn Karo

- Samee wax kasta uu bixiyaha xanaanada caafimaadka ku dhaho samee.
- Wac bixiyaha xanaanada caafimaadka hadii aad dhibaatooyin ka qabtid daawooyinkaaga ama hadii aad qabtid dhibaatooyin culus.
- Soo wac ogaashada natiijada baaritaanada.

Waxyaabaha aadan sameeyn karin

- Haa joojinin inaad istacmaashid daawadaada marka aad dareentid fiicnaa. Wad istacmaalka daawada inta uu bixiyaha xanaanada caafimaadka uu ku dhaho wad. Hadii aadan istacmaalin daawada inta laguugu talagalay, waad xanuunsan kartaa mar kale.
- Haa qaadan daawooyin kale adoona kala hadlin bixiyaha xanaanada caafimaadka.

Waxaa laga soo qaatay Habka Caafimaadka Mareeykanaka, Itixaadka Jewishka ee Magaala-Weeynta Chicago, 1991

Aqoonsashada

Dadka soo socda waxeey ku tabaruceeyn qoritaanka buukaan:

Carol Berg, R.N., M.P.H., Maamulaha Jaaliyadda iyo Caafimaadka Bulshada, UCareMinnesota

Kaying Hang, M.P.H., Isku-duwaha Caafimaadka Qaxootiga, Waaxda Caafimaadka Minnesota

Donna LaValle, Isku-duwaha Qoritaanka Caawinaada Caafimaadak horay loo dhiibay, Shaqooyinka Insaanka Jaaliyadda Degmada Ramsey

Maryanne O. Maliwat, M.P.H., Barnaamijka Caafimaadka Qaxootiga, Waaxda Caafimaadaka Minnesota

Joanne Meehan, M.S.W., Agaasimaha Shaqooyinka Bulshada, Xarunta Caawinaada Dhibanayaasha la Cadaadiyay

Julian Middlebrooks, Kormeere Cutub, Waaxda Caawinaad Dhaqaalaha Degmada Hennepin

Maureen E. Murphy, Maamule Sheeybaar, Qiimeeynta Caafimaadka iyo Horumarinta Sheeybaarka, Waaxda Caafimaadka Jaaliyadda Degmada Hennepin

Sherry Pittman, R.N., Isku-duwe Shaqaalaha kala Duwan, Xarunta Caafimaadka Degmada Hennepin

Ellen Rau, BA, Shaqooyinka Turjubanimada Takhasusaha La-Xiriirka Jaaliyadda, Xarunta Caafimaadka Degmada Hennepin

Judy Rosenberger, Barnaamijka Xukumidda Qaaxada, Waaxda Caafimaadaka Minnesota

Florida P. Stevens, PHN, Maamulaha Barnaamijka Qaxootiga Sheeybaarka /Ka Hortagga, Degmada St. Paul-Ramsey, Waaxda Caafimaadka Shacbiga

Jo M. Tollefson, PHN, Kormeeraha Kaaliyaasha Caafimaadka Shacbiga, Waaxda Caafimaadka Jaaliyadda Degmada Anoka

Oukeo Vang, Ugu sareeyaha shaqaalaha Caafimaadka Jaaliyadda, Sheeybaarka qiimeeynta iyo Dalacsiinta, Waaxda Caafimaadka Jaaliyadda Degmada Hennepin

Bridget Votel, R.N., Maamule Kaaliyaasha, Xarunta Akhbaarta Caafimaadka, Isbitaalka Gobolka

Paul Wilkie, Kormeere Cutub, Waaxda Caawinaada Dhaqaalaha Degmada Hennepin

Waxaan rabnaa inaan u mahad celino dadki aqriyay oona dib u hubiyay boogaan:

Vinodh Kutty, Xarunta Caafimaadka Dhaqanka Kala Duwan

Alan Lifson, M.D., M.P.H., Jaamacadda Minnesota, Dugsiga Caafimaadka Shacbiga, Qeeybta Cudurada Faafa

Steve Maxwell, Lic. SW, Xarunta Xanaanada Caafimaadka Jaaliyadda Jaamacadda

Mary McGinnis, Shaqooyinka Gargaarka Caalamiga

Japhet Nyakundi, M.S.W., AIDS/STD Shaqooyinka Waaxda ka Hortagga, MDH

Mohammed Osman, SAHAN Mashruuca Wax Barashada

Huy S. Pham, M.P.H., U Doodaha Xuquuqda Insaanka Minnesota

Masami Suga, PH.D., Jaamacadda Minnesota, Xarunta Barashada Qaxootiga

James Tang

Song Khoua Xiong, Shaqooyinka Insaanka Degmada Ramsey

Lynn Yamanaka, M.P.H., AIDS/STD Shaqooyinka Qeeybta Ka Hortagga, MDH

Judi Yellin, M.S., Itixaadka Minneapolis ee Shaqooyinka Jewishka

Mahad naq khaas ah shaqaalaha Qeeybta Shaqooyinka Ka Hortagga Cudurada Xun, MDH ineey caawineen habka tilmaansiinta buuga.

This book was adapted from *A Health Guide for Refugees*, Illinois Department of Public Health and the Center for Applied Linguistics.

Maalgalinta sameeynta tilmaansiinta buuga waxeey ka timid Xafiiska Dib U Dajinta Qaxootiga, DHHS.

Sawirada:

Xarunta Dabakhidda Luqadaha iyo Barnaamijka Qaxootiga

Waaxda Caafimaadak Bulshada Illinois

Shaqooyinka Wax Barashada Dhaqanka Kala Duwan

Shaqooyinka Deegaanka iyo Caafimaadka Jaaliyadda Degmada Anoka

Xarunta Caafimaadka Caalamiga, Isbitaalada Gobolada

Teresa Mische

Sheeybaarka Horumarinta iyo Qiimeeynta Caafimaadka, Waaxda Caafimaadka Jaaliyadda Degmada Hennepin

Helen Knox

Tusmada

Xusuuso: Kheexitaan (micneeynta) waxeey ku yaalaan numbarada baalka ayakoo **nooc culus.**

A

AIDS (qaadidda calaamada cudurka diffc la'aanta), 39, **68**
arga-gaxa korontada,ka hortagga, 41
akhbaarta caafimaadka iyo daaweeynta,xaqa, 62
awooda maskaxda,is-bedel ama wareer, 29

B

baaritaanka ilkaha, 48
ballamada xanaanada caafimaadka, 63-64
bus-bus, 37
bixiyaasha xanaanada caafimaadka, 24-26, **70**
Bulshada Lutheranka, Shaqooyinka Minnesota, 20
booqashada xanaanada caafimadka, 28-32, 44, 46, 64
boogaha furan iyo dhaawaca, fasaska, 37
barnaamijyada horay loo dhiibay xanaanada caafimaadka, 17, **73**
booqashada dhalmada ka dib, 46, **73**
bixiyaasha xanaanada aasaaska, 24, **73**
bararka gacmaha ama lugaha, 28
bararka gacmaha ama lugaha inta aad uur leedahay, 29, 45
Bus-us (bus-bus) talaalka, 37
biyo, cudurada laga qaado, 34
biyo, cabidda inta aad naas-nuujineeysid, 45
booqashada cunug fiican, 46
booqashada ilmo fiican, 7
booqashada bixiyaha xanaanada caafimaaadka, 28-32, 44, 46, 64

C

Clamydia cudurada galmoodka, 38, **69**
cudurada daba-dheer, 40
cudur beerka galo (cusurka beerka), 3

cudurada la isku gudbiyo, 34-40, **69**
cudur keeno dhibaato neefsasho, 36
cudur neefsasho, teetano (DtaP) talaal, 36
calool bax, 28, 34, **70**
cabidda qameiga markaad uur leedahay, 44
cabidda biyaha inta uur leedahay, 45
cunitaanka, bedelka caadada ama cunid la'aanta, 28, 36, 53
cunitaanka, caado fiican, 38
cunitaanka intaad naas-nuujineeysid, 45
cudur dareero buuxiyaan unugyada, 45
Caawinaada Caafimaadka Deg-dega (EMA), 18
cudurada raashinka, 34
Caawinaada Guud Xanaanada Caafimaadka (GAMC), 15-16, 65
cudurka indhaha, 49, **70**
qanjirada, bararka, 37, 39
cudurka ciridka 48, **70**
cudurada wadnaha, 40
cagaarshoow B, 34, 37-38, **70**
Cagaarshoowga B (Hep B) talaalka, 37
cayayaan, cudurada ka imaada, 34
cudurada beerka, 37
Caawinaada Daaweeynta (MA), 15, 44, 65
caafimaadka maskaxda, 52-56, **71**
cayayaan, cudurada laga qaado, 34
cirbadaha, istacmaalka ayagoona nadii aheeyn, 37
cun- cunka, 37
Caawinaada Caafimaadka Qaxootiga (RMA), 16
Codsiga Dhiibidda Safarka Daaweeynta 65
calool xumo (dareen), 54
calool xanuun, 28
calool xanuun inta aad uur leedahay, 45
cirbadaha aan nadaaf leheeyn,istacmaalkooda, 37
Confederation of Somali Community in Minnesota, 20
culeeyska, heeyntiisa, 40
culeeyska badashadiisa ama dhibaatada dhumidiisa, 28, 36, 39, 53

D

daaweeynta cirbadaha, 37
dareen xanaag, 54
dhalada ilmaha halaabidda ilkaha, 49
dabeecadaha qubeeyska, 39
dabeecadda ama dhibaatada fikirka, 54-55
dhaawaca baaskiilka, ka hortagidda, 41
dareeraha jirka, **68**
dhiig bax aan istaageeynin,29
dhiig, hunqaaco ama qufacid, 28
dhiig socodka mindhicirka ama saxarada, 28
dhiig kar iyo dhibaatooyin, 40, **68**
dhaawac maskaxda, 36
dhibaato neefsashada, 29, 36, 37, 54
duleelada ilkaha,25, 48, **69**
dhagool, 37
dhimasho, jadeeco, qaamo-qashiir, ama jadeeco german, 37
dhimasho, aad filaneeysid, 54
dhalmada laguugu qalo (qeeybta c), 46, **69**
dacwadaha, xaqa aad ku dacwoon kartid, 62
dacweeynta turjubaanada, 59
dhalidda ilmaha, 45
dhalidda waqti hore(dhicis) dhibaatooyinka, 29
dhaawaca culus ee gudaha, ka hortagga, 41
dheg xanuun, 28, 29
dheg duridda, 37
dhibaatooyinka indhaha ama cudurada, 28, 29, 49
dhul ku dhicid, dhaawaca ka imaad, 29
daal (daalitaan), 36, 39, 46
dareemada, dhibaatooyinka ka imaado, 52-53
dab, ka hortagga, 41
dareen rajo la’aan, 54
dhiig kar aan caadi aheeyn (dhiig kar sare), 40, 50
dhiig kar sare, 40, 50
dulinta xiidmaha, 34, 38, **72**
dareemada laga xanaaqo, 54
dhaawac iyo ka hortagga, 29, 41
dareeraha qanjirada, bararka, 39

dardaaran qofka nool, 62
daaweeynta xaaladaha deg-dega ah, 29-30
baaritaanka daaweeynta, 10
diwaanaka daaweeynta, 10
dhibaatooyinka dhididka, 54
dhibaatooyinka caafimaadka deg-dega ah, 18, 28
daawada (muqaadiraadka), 10, 26
daaweeyn (muqaadiraadka), istacmaalka sharci la'aanta, 37
daaweeyn (muqaadiraadka) aad qaadatid inta aad uurka leedahay, 44
daaweeyn (muqaadiraadka) qadashada wax badan, 29
daaweeynta (muqaadiraadka) loo qaato TB, 35
dawooyinka geedaha ama dhirta, istacmalka inta aad uur qabtid, 44
dhaawacyada mootoda, ka hortagga,41
dhibaatada dareemayaasha, 54
dhididka habeenkii, 36, 39
dareen la'aan (dareemada), 54
dareen la'aanta gacmaha, lugaha, ama dhinac jirka, 29
Dacwada dadka, **72**
dulin (mindhicirka), 34, 38, **72**
dukaamada qalabka indhaha, 50
dhiibidda xanaanada caafimaadka, 11, 14-18, 62, 65
dhawritaan (amni) quraaradaha, 50
dhaawaca kufsashada wasmada, 29
durmo (talaalaka), 10, 24, 36-37, **71**
dhibaatada hurdada, 53
dhididka habeenkii oo dhan, 36, 39
daalidda , caruurta, 29
daalidda (noog), 36,39, 46
daawada dhaqaneed, istacmaalkeeda, 66
daaweeynta, xaqa inaad diidid, 62
dhawaaqa sareeya, 44, **75**
difaaca nuurka badan, 50, **75**
Dumarka, Dhalaanka, iyo Caruurta (WIC), 44, **75**
dhibaatooyinka aragtida ama cudurada, 28, 29, 49

E

Ethiopian Community in Minnesota, Inc., 20

F
foomka codsiga xanaanada caafimaadka, 14
fasalka dhalmada ilmaha, 45
fluoride daawada ilkaha lagu nadiifiyo, 48, **70**
fasas, **71**
fasasyada, jeermiga, 38
fasaska iyo boogaha furan ama dhaawacyo, 37
fyruska laf dhabarka, 37
fasaska wasmada ee la isku gudbiyo(STIs), 34, 38-40
fasaska fyruska, 38
fikirka ama dhibaatada dabeecadda, 54-55
fool (dhalidda cunuga), 45, **71**
safarka bixiyaasha xanaanada caafimaadka, 65

G
gacmaha, dareen la'aanta ama bararka, 28, 29
garaacid, dhaawaca ka imaado, 29
garaacid, ka hortagidda dhaawaca, 41
guditaan, 45, 46, **69**
gacmaha, bararaka inta aad uurka leedahay, 45
garaacidda wadnaha, 54
garaaca halbooulaha, 73
gariir, 54
Gargaarka Aduunka ee Minnesota, 20
gariir, **74**
dhiig bax siilka, 44

H
hargab iyo calaamadaha u eg hargabka, 37
hargab iyo calamadaha u eg hargabka waqtiga uurka,45
hafashada, ka hortagga, 41
hargab inta aad uur leedahay, 45
Hiv (fyruska difaac la'aanta biniaadamka), 34, 38, 39-40, **71**
hargabka markuu kuugu xumaado, 36, 37, 39
hurdada, inta aad naas-nuujineeysid, 45
hunqaaco, 28, 34, **75**
hunqaacada inta aad uur leedahay, 4
hunguricadka, barar, 37

I

ilmo, dhibaatooyinka dhalmada goorta hore, 29
ilmaha iyo uurka, dhalidda, iyo dhalmada ka dib, 44-46
indha la'aan, 37
isku soo aruurid (ilmo dhalid), 45, **69**
isla dhiibid, 14, 17, **69**
iloobidda, 54-55
isbitaalada, 25
isha qeeybta madoow, 49, **73**
is dilidda, 29, **74**
ilko halaabid, ka hortagidda, 48-49
ilka xanuun, 25, 48
ilmo galeenka, 46, **75**

J

jir gariir ama ruxasho, 54
jirada birta isha gasha, 49, **69**
jarayn, 29, **73**
Jimicsi, 40
Jadeecada Gemalka, 37
jabto, 38, **70**
Jaaliyadda Reerka Lao, Inc., 21
Jadeeco, Qaamo Qashiir iyo Jadeecada garmalka (MMR) talaal, 37
jadeeco, 37
jirka oo dareen beelo, 29, 37, **72**
Jaaliyadda Somaalida Minnesota, 21
jadeeco (jadeecad Germalka), 37

K

kaanser, 40, **69**
kaanser, ogaashada nooc naadir ah, 3
ka go'in karaa, 14, 17, **69**
ku margasho iyo ka hortagidda, 41, 54
kheeyraadka xanaanada caafimaadka, 20-22
kanserka beerka, 37
kaararka daawada, 11, 14
kaararka daawaada Barnaamijka Caafimaadka Minnesota, 11,14

kaaliye umuliso, **72**
kaaliye xirfad leh, **72**
kaaliyaal, 24, 26, **72**
kaaliyaasha caafimaadka bulshada, 26
ka hortagidda xanaanada caafimaadka, 34-41
ka hortagidda daaweeynta, **73**
Kufsasho (dhaawaca kufsashada wasmada), 29
kheeyraadka xanaanada caafimaadka, 20-22
kaadida, xanuun, 28
kondom, 38-40
kaaliyaasha dugsiga, 26
ku xirnaanta kiimikada, **69**

L
lugaha, dareen la'aan ama barar, 28, 29
lugaha,bararka inta aad uur leedahay, 45
la dhaganaanta (dhalidda cunuga), 45, **73**
Lao Family Community, Inc., 21

M
Mantoux dareero baaridda haraga, 35, **71**
magangalyo, 10, **68**
muraayadda indhaha la gashto, 50
muqaadiraadka (daawaada), 10, 26
muqaadiraadka (daawada) istacmaalka sharci la'aanta, 37
muqaadiraadka (daawada) qaadashada adoo uur leh, 44
muqaadiraadka (daawada) qaadashada wax badan, 29
muqaadiraadka (daawada) ee TB, 35
miyir beelid, 29
muraayadaha iyo murayadaha indhaha la dhex geliyo, 49, 50
madax xanuun ama xanuun, 28, 29
madax xanuun ama xanuun inta aad uur leedahay, 44
muqaadiraadka sharci la'aanta, istacmaalid, 37
muqaadiraadka sharci la'aanta, istacmaalka intaad uur leedahay, 44
Macadka Caalamiga Minnesota, 20
miyir beelid, 29, **71**
meninjiito, 37

mental health, 52
Maamulka Xanaanada Caafimaadka Dacwada Dadka (Gobolka Minnesota), 21, 66
man-dheerta, 46, **72**
murgashada dhalmada ka dib, 46
mas'uuliyadda xanaanada caafimaadka qaxootiga, 63-65
muqadiraadka jidka, istacmaalka inta aad uur leedahay, 44

N
neef, 29, 40, **68**
naas-nuujin, 45-46, **69**
nadaafiyaha ilkaha, 48
niyadaada iyo dhibaatooyinka niyadaada, 54, **71**
Neefta oo kuugu xirmata, ka hortagidda, 41
Neighborhood House, 21

O
ooyinta dadaka waaweeyn, 54
ooyinta caruurta,29
optometrist, 49, **72**
Organization of Liberians in Minnesota, 21
Oromo Community of Minnesota, 21
out-of-town illnesses or injuries, 63
out-patient care (hospitals or clinics), 25

Q
qaboow, 36
qarashka xanaanada caafimaadka, dhiibid, 11, 14-18, 65
qufac, 28, 36
qeeybta c (dhalmada qalitaanka), 46, **69**
qalab ilkaha lagu nadiifiyo, 48
qimeeynta caafimaadka qaxootiga gudaha, 10-11, 34, **70**
qololka xaladda deg-dega (isbitaalka) marka la booqdo, 25, 28, 31
Qandhada Haemophilis nooca B (HIB) talaalka, 37
qandho, 28, 29, 37, 39, **70**
qori, dhaawaca ka imaado, ka hortagga, 41
qorshaha caafimaadka, 17, **70**

qaamo-qashiir, 37
qoor xanuun, 29
qeeybsashada cirbadaha, 37
qarow, 53, **72**
qof dacwadiisa aan dhamaan, 10, **72**
qufac aad u xun, 36
qaxootiga, **73**
qaxootiga, xaqa xanaanada caafimaadka, 62-63
qaadidda bixiyaha xanaanada caafimaadka, 65
quraaradaha amniga, 50
qallal, 29, **73**
quraaradaha qorraxda, 50
qanjiro barar, 37, 39
qufac aad u xun, 36
qaaxo(TB), 10, 34-36, **74-75**

R

rabitaanka cuntada (cunidda) dhibaato,28, 36, 53
raashin, sun ah, 29
Reerka jewishka iyo Shaqooyinka caruurta, 20
RMA (Caawinaada Caafimaadka Qaxootiga), 16
ra'yiga labaad (daawada, caafimaadka maskaxda, ama shaqooyinka ku xirnaanta kiimikada), 62
raacidda tagsiga xanaanada caafimaadka, 65
rumayga ilakaha iyo daawada ilkaha, 48
Raajada, 10, 35, 48, **75**

S

shilal, dhaawac ka qaadid, 29
socodka mindhicirka, dhiig, 28
socodka mindhicirka, dulin ku jirto, 38
shil gaari, ka hortagidda, 41
Sama falka Masiixiga, 20
shaqooyinka ku xirnaanta kiimikada, ray'I labaad, 62
Shaqooyinka Ururka laatiinka, 55
sheeybaaro, 24
shaqada caafimaadka dhaqanka, 66

sokoroow, 40, 50
shaqooyinka xanaanada caafimaadka, xaqa qaxootiga, 62-63
Shirkadda Mareeykanka Hmong, 21
Shaqoouinka Reerka Jewishka, 20
shaqooyinka daaweeynta, rayi'ga labaad, 62
shaqaalaha xirfadda leh ee xanaanada maskaxda, 53, **71**
shaqooyinka caafimaadak maskaxda, ra'yiga labaad, 62
Shaqooyinka Waaxda Caafimaadka Minnesota, 21
sheeybaarka daawada lagu gado, 26
shay fidsan, 48, **72**
sicirka sareeya, 14, 17, **73**
sheeybaarada khaaska ah, 24
su'aalaha xanaanada caafimaadka, 67
su'aalaha bixiyaasha xanaanada caafimaadka, 83-87
Shaqooyinka Qaxootiga ee Guudiga Masjidyada Minnesota, 20
Sheeybaarka Caalamiga Xarunta Caafimaadka Gobolada, 56
saxarada, **74**
saxarada, dhiig leh, 28
saxarada, dulin leh, 38
sawirada jirka lagu sawiro, 37
shillin, cudurada laga qaado, 34
shaqada dhaqanka xanaanada caafimaadka, 62
siil, **75**

T

talaalka BCG, 34
takhtarka ilkaha, 25, 48
takhtarada, 24, **70**
teleefonada xaaladda deg-dega (911), 30
turjubaanada xanaanada caafimaadka, 10, 30, 58-59, **71**
taariikhda caafimaadka, 10
talaalka, 10, 24, 34, 36-37, **71**
turjubaanada, 10, 30, 58-59, **71**
teetano, 36
thakhtarka xirfadda u leh indhaha, 49, **72**
Talaalka cudurka laf dhabarka, 37
takhasus khaas ah iyo xanaano khaas ah, 24, **74**
teleefonka, wacidda xaaladda deg-dega ah (911), 30

teetano, 36
talaalid 10, 24, 34, 36-37
talaalada, 36-37

U

uusleeyda, **68**
weeydiinta su'aalaha, 67
u raacidda baska xanaanada caafimaadka, 65
unug carjun dabooleeyso dhuunta, 37
Ururka Wadaagida Caawinaada (AAA), 20-21
u dacwoodaha bukaan-socodka, 67, **72**
uurka (dhalidda cunuga), 44-46
u dirid xanaano badan, 11

W

wakaaladda caafimaadka shacbiga degmada, 11, 76-82
waqtiga dhalidda (ilmo dhalidda), 46, **70**
wax barasho, fasalka ilmo dhalidda, 45
wadne istaag, 40
waqtiyada caadada, 44, **71**
Waaxda Caafimaadak Minnesota, 11, 22
wakiilka bukaan-socodka, **72**
waaxda caafimaadka bulshada, 24, 76-82
waraaboow, 34, 38, **74**

X

Xarunta Xanaanada Caafimaadka Jaaliyada Jaamacada (CUHCC), 55
xanaanada ilkaha, 25, 48-49
xalaadaha deg-dega, xanaanada isla markaaba, 18, 29-30, 63
Xanaanada Caafimaadka Caawinaada Deg-dega Guud (EGAMC) 18
xanuun maskaxda, 37
xanaanada indhaha, 49-50
Xarunta Caafimaadka Degmada Hennepin (HCMC), 56
xanaanada bukaan-socodka gudaha (isbitaalak), 25
Xanaanada Minnesota (MNCare), 16, 65
xanuunka muruqa, 37
911 (xaaladaha deg-dega) wacidda teleefonka, 30

xanaanada dhalmada ka hor, 44, **73**
xushmada daaweeynta, xaqa aad u leedahay, right to, 62
xaqa aad u leedahay turjubaane, 59, 62
xaqa aad u leedahay shaqooyinka xanaanada caafimaadka, 62-63
xaaqada iyo baarista xaaqada, 35, **74**
xanuun kadis ah maskaxda ku dhaca, 40, **74**
hawada, **74**
Xarunta Dhibanaha la Cadaadiyay, 56
xarigga xudunta, 46, **75**
xanaanada deg-dega, 25, 65
xanaanada aragtida, 49-50
Xarunta Dadka Aasiya iyo Jasiiradda Basifika, 21
xanuunka xabadka ama cadaadis, 28, 29, 54

Y

Yoov tshaj cum,kab mob kis los, 34
yuam ua dev ua npua (raug mos thiab tsim), 29
Yug me nyuam thiab tom qab yug tag, 44-46
yug me nyuam, 45
yus haiv neeg kev kho mob, 66

Z

zaub mov muaj kab mob, 34
zaub mov,lom tuag taus, 29
zawv plab, 28, 34, **70**
zuam,kab mob, 34

Minnesota Department of Health
Refugee Health Program
Division of Disease Prevention and Control

PO Box 64975
St. Paul MN 55164-0975

Phone: (651) 201-5414
Minnesota Relay Service TDD: 800-201-5797

IC#141-0126 (7/06)