

Soodhawoow

Isbitaal tagisto marwalba waa arrin culus, utag xanuun degdeg ah oo kugu soobooday, ama isbitaalka u tagtay balan horay laguugu sameeyay awgeed. Xasuusnaw in shaqaaluhu ay diyaar u yihiin in ay kaaga jawabaan waxii faahfaahin ee aad u baahantahay.

Markaa timaado isbitaalka

Halkan waxaad ka akhrisan kartaa talooyin wanaagsan oo ku saabsan bukaan socodka isbitaalka la dhigo si caafimaadkooda loo baadho ama loodaaweeyo, waxaan rajaynayaa markaad akhriso in fahamtu sida loo dhaqmo marka isbitaalka la joogo.

Xasuuso kaarkaaga caafimaadka, warqadii ballanta.

Warqadda balanta waxay kuu fududaynaysaa in marwalba lagu caawin karaa hadii aad masalan garaweydo qaybtii aad balanta ku lahayd.

Marka aad timaado qaybtii aad balanta ku lahayd, ogaysii inaad timid, hadii ay qaybtu leedahay mishiinka kaarka caafimaadka la mariyana mari kaarka si loo ogaado inaad timid.

Yaad kula kulmaysaa isbitaalka

Isbitaalka waxaad kula kulmaysaa mehnadaystayaal aad u kala duwan, kuwaas oo u diyaar u ah inay ku caawiyaan.

Markasta lama hubo in uu dhakhtar ku qaabilayo, balse waxaa hubaal ah in mehnadaystayaasho uu mid walba xirfadiisa aad ugu wanaagsanyahay, mar walbana ku qaabilayo mehnadaystaha kugu haboon ee aad u baahantahay ha ahaado kalkaliye caafimaad am dhakhtar, ama mihnadaystaha jirka riikhistiisa ku shaqa leh.

Dhaqdhaqaaq same hadii aad awoodo

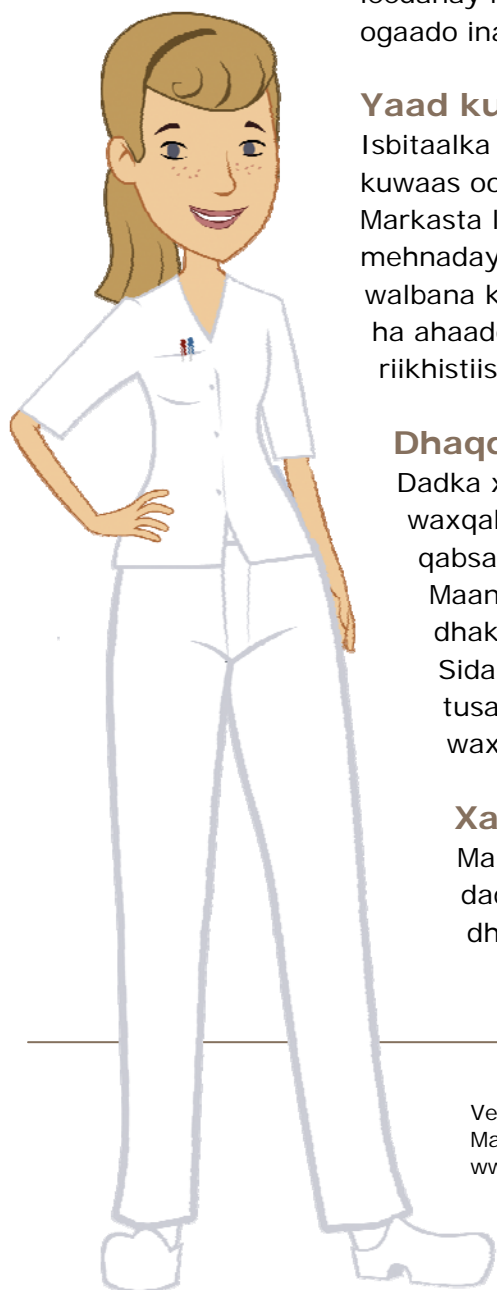
Dadka xanuunsanaya way ku kala duwenyihiin awoodda waxqabsiga, hadana waxaa muhiim ah in waxa aad qabsan karto oo idil qabsataa.

Maanta waxaan ognahay, in xanuunsanaha dhaqdhaqaaq sameeya, uu dhakhso u caafimaado.

Sidaa darteed, waa inaad firfircoonaataa, danahaagana aad qabsataa, tusaale ahaan, doono cuntadaada, qabayso, hadii aadan awoodina waxaa kaa caawinaya kalkaaliyayaasha isbitaalka.

Xasuusnaw dharkaaga

Marwalba waad isticmaalikartaa dharka isbitaalka, hase ahaatee dadka badankiisa marka ay dharkooda qabaan ayaa u fudud inay dhaqdhaqaaqaan.



Ogaysii hadii aad doonayso inaad banaanka u baxdo

Banaanka waad ooga bixi kartaa qaybta aad joogto, balse ogaysii shaqaalaha qaybta hadii doonayso inaad banaanka u baxdo, hadii kale waxaad halis utahay in daaweyntaada ama baadhitaankii lagugu samaynlahaa uu dib u dhaco amaba uu istaago.

Waxaa dhicikarta adoo banaanka ku maqan inuu yimaado shaqaale doonaya inuu dhiig kaa qaado,

Sidaa darteed weydii shaqaalaha inaad banaanka u bixi karto in kale.

Sigaarka iyo Teleefanka gacanta

Ilaali sharciyada isbitaalka. sida sharciyada ku saabsan isticmaalka talefanka gacanta iyo cabidda sigaarka.

Qaybaha intooda badan, waa lagu isticmaali karaa teleefanka gacanta, hase ahaatee tixgali bukaan socodka kale.

Taleefanka kacanta wuxuu saamayn ku yeelankaraa mishiinno nolosha muhim u ah, sidaa darteed meelaha aan loo ogolayn in lagu isticmaalo, ha ku isticmaalin.

Waxaa ku dheggen boodh tilmaamaya in aan lagu isticmaali karin taleefanka gacanta. Fiiro gaar ah u yeelo, hadii uu shaki kaa galane weydii shaqaalaha.

Nadaafadda gacmaha iyo aalkolada

Dhaq gacmahaaga ka dibna mari aalkolada suran meelaha gacmaha lagu dhaqo ee isbitaalka.

Bakteriyadu si fudud ayay uga kala gudbi kartaa shaqaalaha, iyo ehelka, bukaankakale, sidaa darteed mari gacmahaaga aalkolada siiba marka aad doonanayso cuntada, markaad kasoo baxayso musqusha.

Booqashada iyo kaalmeeyaha

Marka aad isbitaal ku jirto way fiican tahay in lagu soo booqdo ama uu qof kula joogo.

Isbitaaladu caadiyan waybanaantahay in la soo booqdo bukaanka, hase ahaatee qaybo ayaa waqti go'an ookaliya la soo boqan karaa bukaanka, sidaa darteed weydii shaqaalaha qaybta hadii ay jiraan sharciyo u gaar ah booqashada.

Tixgalin sii bukaanka kale. Booqashada badan waxaa laga yabaa in aad adigu ka helayso, balse waxaa dhici karta in ay xasilooni daro u kiinto bukaansocodka kale, sidaa darteed martidaada la tag maqaayada, ama qolka fadhiga ee ay qaybta leedahay.

Waydii shaqaalaha

Halkan waxaan u joognaa inaan ku caawinno, sidaa darteed waydii kalkaaliyayaasha,

dhakhaatiirta, ama shaqaalaha kale ee kugu dhaw, waxay diyaar u yihiin inay kaaga

jawaabaan ama ay kuu radiyaan qofka kaaga jawaaba su`aal walba oo kula soo darasta.

Ka daawo film ka hadlaya joogitaanka isbitaalka halkaan www.somali.rm.dk waxaad halkaan ka hili karataa macluud kale oo farabadan kuna saabsan xuquuqda bukaanka.

Waxaan kuu rajaynayanaa in uu kuu wanagsanaado joogitaanka Isbitaalka.