

Qodobbada Muhiimka ah

- Dhaq gacmahaaga ama isticmaal nadiifiyaha gacmaha kahor inta aanad daryeelin meesha la jeexay
- Hoosta ha ka eegin baandhayjka ama ha ka saarin baandhayjka qalitaanka ilaa uu ku faro bixiyahaaga daryeel caafimaad.

Macluumaadkan wuxuu ka caawin doonaa adiga iyo qoyskaagaba daryeelka qalliinkaaga marka aad ku laabato guriga. Tan kaliya waa in loo isticmaala tilmaame tixraac ahaan; Tilmaamaha daryeel bixiyahaaga caafimaad waa inuu had iyo jeer raacaa ugu horayn.

Wac Telefoonka Caafimaad ee Kalkaalinta (651-229-3890) haddii:

- haddii aad leedahay wax calaamado caabuq ah
- Jeexitaanka waxa laga riixaa qayb gaar ah ama waa la furaa

Calaamadaha Caabuqa

Jeexitaanka taas oo la daweynayo waxa u ee kaankartaa casaan khafiif ah Waa inaanay bararin ama aanay noqon casaan qoto dheer. Hubso si aad u daawato caalamado kasta oo caabuqa ah, oo ay ku jiraan:

- Casaan, barar ama dheecaan
- Kulayl ama diirimaad dhinaca qalliinka
- Damqasho, qanjidhada oo balaartay ee kilkisha ah ama aagga miskaha
- xummad socota

Haddii jeexitaankayagu uu daboolay kabka, waxaad u baahantahay in la hubiyo inaanad kibrad u lahayn mid kasta oo kamida waxyaabahan soo socda:

- Dheecaan ka soo dareeraya kabka
- Xanuun dhinaca jeexida ee ka hoosaysa kabka
- Ur xun oo ka imanaysa kabka
- Korodhka iyo yaraanta diirimaadka ka immanaya kabka hoostiisa

Baandhayjo

- Haddii baandhayjadaada ay wasakhoobaan ama ay qoyaan inta lagu gudo jiro 48 saacadood ee ugu horeeya kadib qalliinka, wac Telefoonka caafimaad ee Kalkaalinta (651-229-3890).
- Baandhayjada ku daboolan jeexitaanku waa in lagaga tagaa sida uu ku faray bixiyahaaga daryeel caafimaad.
- Baandhayjada Steri-Strip waa la Dhili doonaa ugu dambayntii waxa lagu dhajinayaa maqaarkaaga. Haddii taasi ay bilaawdo inaad ka jiido cidhifyada, ka jarto cidhifyada. Haddii baandhayjka Steri-Strip laga qaado oo jexitaanku uu u muuqdo inay wali u baahanayahay in la bogsiiyo, Waxa laga heli kartaa bakhaarka dawada.

Biyo

- Qubaysi: Waxaad qaadankartaa qubaysi saddex maalmood ka dib qalliinkaaga. Ka saar dharka Meesha lagaa jeexay kahor inta aanad qubaysan Iska beddel hadhaw haddii daryeel bixiyahaaga caafimaadku uu kuu sheegay inaad xidhnaato labiskaaga in ka badan saddex maalmood qalliinka kadib.

Socda bogga xiga

Macluumaadkan waxa loo isticmaalayaa ujeedooyin waxbarasho oo kaliya. Looguma talogalin in lagu beddelo talada bixiyayaashaada daryeel caafimaad. Haddii aad qabto wax su'aalo ah, la hadal dhakhtarkaaga ama ciddii kale ee kooxda daryeelka caafimaadkaaga.

If you are a Gillette patient with urgent questions or concerns, please contact Telehealth Nursing at 651-229-3890.

- Saxanka qubayska: Ha ku maydhan saxanka qubaysiga inta aad qabto meesha furan oo jeexan ee qalinka lagu sameeyay. Sug ilaa ugu yaraan 14 maalmood kadib qalliinkaaga, ama ilaa inta dhakhtarkaagu odhanayo waa sax.
- Qubaysasho aad masaxdo: Waad qaadan kartaa maydhashada masaxaadda. Laakiin marka aad maydhanayso hubi inaa ilaaliso in meesha ku jeexan ay qalalnato.
- Dabaasha/biyaha jidhka: Ka fogow wixii biyo jidh ah (oo ay ku jiraan barkadaha, biyaha tubbada kulul, biyo dhacyada, badaha, wabiyada iyo harooyinka) ilaa 30 maalmood kadib qalliinkaaga, ama ilaa dhakhtarku ku odhanayo waa sax.

Nabar

Si loo yareeyo nabarka:

- Isku day inaad u bandhigin meesha lagaa qalay cadceeda muddo sannad ah. Haddii aanad ka fogaan karin cadceeda, xidho garan cad oo isticmaal muraayadda cadceeda
- U isticmaal saliida fiitamiin E nabarka marka bixiyahaagu ku yidhaa waa sax inaad isticmaasho.
- Cun midhaha iyo khudaarta macaanka ah oo daray ah iyo rootiga hadhuudhka ah. Kordhi qaadashada Fiitamiin C iyo borotiinka. Cab biyo badan iyo sharaab. Nafaqada wanaagsani waxay lagama maarmaan uu tahay bogsashada.

Macluumaadkan waxa loo isticmaalayaa ujeedooyin waxbarasho oo kaliya. Looguma talogalin in lagu beddelo talada bixiyayaashaada daryeel caafimaad. Haddii aad qabto wax su'aalo ah, la hadal dhakhtarkaaga ama ciddii kale ee kooxda daryeelka caafimaadkaaga.

If you are a Gillette patient with urgent questions or concerns, please contact Telehealth Nursing at 651-229-3890.