

## Nagala soo xidhiidh

**Su'aalaha Deg dega ha ama Tabashooyinka Telefoon kalkaaliye Caafimaad**  
651-229-3890

**Su'aalihii kale ee Ku Saabsan Daryeelkaaga**  
Bukaanada Rugta Caafimaadka St. Paul:

Khad Wicitaanka  
Kalkaalisada  
651-578-5000

Bukaanada jooga Goobaha Kale:

La xidhiidh xubin ka tirsan kooxda daryeelka caafimaadkaaga Gillette.

**Balamaha**  
651-290-8707

## Buggaag, Cajalado Maqal iyo Muuqaal ah iyo Waxyaalo badan

Raadi qalabka ku saabsan naafada, xaaladaha daawooyinka iyo taageerada daryeel-bixiyayaasha.

## Qaniimaad Caafimaad iyo Waxbarasho

St. Paul campus, wuxuu u dhaw yahay dabaqa afaraad skyway  
**651-229-3938**  
hrc@gillettechildrens.com

# Qaliinka ka dib sida xanuunka guriga loogula tacaalay

Managing Your Child's Pain at Home After Surgery | Somali

Waxbarasho bukaan  
DIS081-SO

## Furaha Qodobada

- Daawoyiinka joogto ha noqdaan, sida xanuunka loogu hortogo.
- Daawada oo si joogta ah loo qato ayaa sahli karta in xanuunka la xakameeyo hal saac kaa-hor intaan wiilkaga ama gabardhada laga furiin kaastiga.

Caruurta badanaaba waxay u baahan yihiin daawa xanuunka jebisa maalmaha u horeeya ama todobaadyada u horeeya ee qaliinka ka dib. Muddada ilmuhu u baayan yahay daawada dhererkeeda iyo dawaada nooca uu u baahan yahay waxay ku xiran yihiin qaliinka lagu sameeyey nooca uu yahay iyo u dulqaadashadooda xanuunka. Tusaale, haddii uu ilmuhu hayo xanuun yar, waxaa laga yaabaa in uu u baahdo daawo ah xanuun jebiye fudud, sida acetaminophen (Tylenol) ama, haddii uu qoray dhaktar kaagu ibuprofen ( Motrin ama nooc kale). Bukaanada kale waxay u baahan yihiin daawo taa ka xoog badan, sida Tylenol uu ku jiro codeine.

## Ku feker sidii xanuunka looga hortegi laha?

Daawada xanuunka waxay sida ugu fiican u wax u tartaa marka lagay qaato wakhtigii loogu tala galay, badanaaba afartii ama shanti saaxba mar. Haddii uu ilmuhu hayo xanuun daran, una bahaan in daawo la qaadato maalintiiba shan goor ka badan, fadlan wac kalkaalisada caafimaadka ee rugtaada caafimaadka. Xanuunku waa badan karaa inta aad hurdaan, sidaa darted intii aad sugi lahayd in uu ilmuhu iskii hurdada uga soo kaco, waxaan kugula talinaynaa in aad saacado cayiman ku siiso daawada. Si xanuunka loo xakumo waxaa ugu fiican in aad mar walba daawada ku hayso heerkii laga rabay. Haddii mar xanuunka uu noqdo mid aad u daran, waa adkaan kartaa si dib loogu xakameeyo.

## Safarka guriga lagu aadayo?

Qiyaastii sacaad ka hor intaadan isbitaalka ka bixin, sii ilmaha kuuro/dose buuxa oo ah dawaada xanuunka jebisa. Haddii aad safar dheer gelayso oo xanuun jebiye loo baahan yahay, u sii daawada sida loogu qoray intuu safarka ku jiro. Waxaa lagu yaabaa in aad hadba istaagto si aad imaha ugu bedesho dhinacuu u yaal. Bedelidda dhinca uu u qofku u yaal waxay u fiican tahay wareegga dhiigga waana u raaxa roon tahay. Hubi in aad isticmaasho suunka kursiga! Ilmuhuway u nugul yihiin in ay ku dhaawacmaan shil baaruur qaliinka ka dib.

## Sidee baan ku garan karaa haddii daawa xanuun jebisa loo baahan yahay?

Caruurta waxay lahaan karaan dhamaan calaamadahan soo socda ama qaar ka mid ah qalink kadib marka uu xanuun qabto:

- Oohin, cabaad, iyo ama/ taah
- Xanuun ka cabasho
- Si sahal ah u caroonaya, quuqle ah, camal-xun ama akhlaaq xun
- La dejin Karin buunkanka
- Hab-dhaqankii oo wa weyn iska bedelaan, (sida, qof aad u firfircoonaa oo iska amusan ama aan rabin in uu cid wax ku darsado)
- Aan seexan Karin ama xasiloonyin, hurdo aan xiriir ahayn.
- Isbedel weyn oo ku yimid cunta cunidda, aan cunitaan iyo cabitaan badan qaadan-ayn

Usii gudub bogga kale.

- Aan xanuunka la ilwasiin Karin
- Isbedello waxqabadka murqaha ku yimaada, badan-aaba muruqa oo adkaada ama dubaaxiya
- Iyadoo uusan meelna ku ladi/nagaan Karin
- Aan dhaqdhaqaaq lahayn , iyada oo ay u egtahay in uu iska ilaalinaayo in la taabto ama la dhaqdhaqaaqiiyo jirka meeshii la galay
- Aan rabin in uu ciyaaro ama aan ka qayb qaadanayn waxqabadkii caadiga u ahaa ama uu ka heli jiray.

### Waxyaabo sababi kara in xanuunku kordho?

- Barar
- Dhaqdhaqaaq keenay xanuun ama adkaansho
- Rafaad, cabsi ama welwel
- Infekshan
- Hurdo xumo, daal aad u badan

### Waxa la sameeyo haddii uu xanuun canuga hayo?

- Sii kuuro/dose kale oo ah daawada xanuunka jebisa ah haddi wakhti ku filani ka soo wareegay illa markii aad kii u dambeeyay siisay.
- Haddii xanuunku ka xunyahay kii caadiga ahaa, fiiri haddii wax qaldan ay jiraan, adigoo isticmaalaya waxyaabaha sababi kara oo kor ku taxan.
- Haddii canugu uu haddaba isticmaalayn daawo xoogan, sii daawo xoogan oo xanuunka jebisa sida Tylenol uu ku jiro codeine (haddii la dalbay), markaad siinayso kuurada. Dose-ka xigta. (sii daawada xanuunka ee xoogan intaad siin lahayd dawooyin kale oo xanuun jebiya, ma aha in aad isugu darayso dawooyinka.)
- sii daawada dhamaanteed, lakiin ha siin in ka badan intii loo qoray.

### Isticmaal habab kale oo kugu caawinaya in xanuunka la yareeyo?

- Ilmahaaga ku mashquuli muusiko, sheekooyin, TV, cayaaraha fiidiyowga.
- Masaajee ama si dabacsan u taa-taabo meelaha aan xanuunayn ee jirka .
- Hadday suurta gal tahay, qaybta la qalay ee jirka ka sara mari wadnaha dhowr inch. Sidani waxay yaraynaysaa bararka waxayna wanaajinaysaa wareegga dhiigga.

- Baraf saar 15 daqiiqoba markiiba, adiga oo u dhexaysiinaya 30 daqiiqo mararka aad barafka saarayso. Maro u dhexaysii barafka iyo jirka si aan jirku aad ugu qaboobin. Hubi in uu qalalaado kabayga (caruurta qaarkood baraf saaridda ma jecla).
- Ku dhiiri geli in ilmuhu uu iska dejiyo isaago neef si fiican u jiidaaya ama aad ku hogaaminayso in uu mas-kaxdiisa ku sawiro wakhti hore oo aad u fiican oo uu soo maray. Isdejintu waxay murqaha ku caawin kartaa in ay debcaan waxayna keeni kartaa raxaysi/xanuun ka-nasasho.

### Bedelka iyo furidda kabayga?

- Sii hal kuuro/dose oo dhan oo ah daawada xanuunka jebisa qiyaastii hal saac ka hor intaan kabayga la furaayo horay u soo qaad daawadaada xanuunka jebisa ee ilmahaaga si aad u siin karto kuuro/dose kale oo daawo ah, haddii loo baahdo.
- Inta falkan la samaynaayo la jog ilmahaaga niyadoodana deji.
- Si aad u dejiso niyaddiisa u sheeg ilmahaaga in ay tahay amaan in kabayga sidaa loo furo, inkasto miinshaartu qaylo iyo cabsi leedahay. Miinshaartu waxay jaraysaa kabayga oo kali ah.
- Bararka waa sii jiri karaa muddo marka la furo kabayga ka dib. Wad in aad gacanta ama lugto kor u qaado marka kabayga lagaa furo ka dib.

### Sida aad isaga joojinayso daawada xanuunka jebisa?

Markii aad noqdo mid u dulqaadan kara, badanaaba dhawr maalmood ka dib markii guriga lagu keeno qaliinka kadib, waxaad si tartiib ah uga bedeli kartaa daawo xanuunka jibi oo aan awood badneyn. Hal jid/qaab oo fiican oo sidaan loo samayn karo waa adigoo Tylenol kali ah ku bedela daawadii xooganayd ee xanuun jibiska ahayd ee ilmuhu qaadan jiray.

Haddii ilmahaagu la qabsado, waxaad ku wadi kartaa Tylenol. Haddii ilmahaagu uu noqdo mid aan u dulqaadan Karin xanuunka habeenkii, isticmaal dawaadii xooganayd ee xanuun jibiska. Qaliinka ka dib maliin walba waa in xanuunku soo yaraadaa iyadoo ugu dambaystii aad ka jiijin karto xattaa Tylenol. ( OGOW: ha wada siin Tylenol kaligiis ah iyo Tylenol uu la socdo codeine isku mar.)

*Usii gudub bogga kale.*

## Maalin walbo ka soo Raynaya

Sii ogow isbedelada waaweyn e la xiriira waxqabadka oo keeni kara xanuun uu sababay isticmaal badan. Inta aadan samayn jimicsiyada, istaag ama socod, saacad ka hor sii qaado daawada xanuunka jebisa. Waxaa wanaagsan in aad ilmahaaga aad siiso daawada xanuunka jebisa aadna ku dhiiri geliso waxqabad intii aad xadidi lahayd waxqabadkiisa.

- Si tartiib ah maliin walba u kordhi waxqabadkiisa. Haddii ilmahaagu uusan xanuun badan dareemin oo uu aminkiiba waxqabad badan sameeyo, waxay keeni kartaa in xanuunku kordho.
- Wad in aad sare u qaado lugaha ama gacmaha la qalay, maadaama wareegga dhiigga ee caadiga ahi uu muddo tabar daraanaayo.

## La xidhiidh xubin ka tirsan kooxda daryeelka

### Caafimaadka Gillete:

- Sabab aan la garanayn awgeed, xanuunku uu u noqdo mid daran ka dib markii uu muddo ahaa mid loo dulqaadan karo.
- Xanuunku kadaro meeshii qaliinkana lagu arko guduud, barar ama dhacaan adag oo cusub.
- Sabab la'aan xanuunki isu bedelo meel kale (sida, dhaqdhaqaaqyada ama jugo caadi ah/nabaro.
- Uu jiro xanuun meel kabaygu saran yahay balse aan ahayn meeshii qaliinka. Mararka qaarkood kabaygu cadaadis ayuu saari karaa meelaha lafaha leh, sida lafaha canqawga, cirbaha ama daba-gibinta.
- Xanuunku uu noqdo mid daran oo aan lagula tacaali Karin hababka aan halkaan ku soo sheegnay. Waxaa laga yaaba in ay tahay in aad siiso labo iyo saddex kuuro/dose daawada xanuunka jebisa ah, oo afar sax isu jira/loo dhexeysiinayo, si xanuunka looga adkaato/xakameeyo. Waxaa ugu fiican in aad isku dhafto hababka kale ee xanuun jebiska, kor ku taxan, si xanuunka loo xakumo ka dib markii uu xanuunku noqday mid daran. Laakiin hal daawo oo xanuunku jebisa ha ka siin hal kuuro/ dose ka badan hal waqti.

## Digniin ku aadan daawada xanuunka jebisa

Maadada acetaminophen waxay ku jirtaa daawooyin fara badan oo la gadan karo iyadoo dhakhtar aanu qorin. Mar walba akhri warqadda la socota daawooyinka si aad uga hortagto in aad isla hal daawo wax badan ka qaadato. Acetaminophen ku xadiid in aadan ka qaadan wax ka badan 5 kuuro/dose 24kii saacba. Ha siin ibuprofen k aka dib illaa in dhakhtarkaagu ogolaado mahee.