

Ila soo xidhiidh

Su'aalo Degdeg ah
Ama cabashooyin
Telefoonka caafimaad ee Kalkaalinta
651-229-3890

Su'aalo Kale
Oo ku saabsan
Daryeelkaaga
Rugta bukaanka St. Paul:
Khadka Wicitaanka
Kalkaalisaada
651-578-5000

Bukaanada jooga Goobaha Kale:
Kala xidhiidh lambarka
Kooxdaada daryeel caafimaad Gillette.

Ballamo
651-290-8707

Muhiim ah in la ogaado

Haddii aad leedahay calaamadaha caabuqa, wac Telefoonka caafimaad ee kalkaalinta (651-229-3890).

Buugaag, DVD-yo iyo kabadan

Raadi qalabka ku saabsan Naafada, xaaladaha caafimaad Iyo taageerada daryeel bixiyaha.

Khayraadada caafimaad iyo Waxbarasho

dhismaha jaamacadda St. Paul, ee u dhaw dabaqa afaraad skyway
651-229-3938
hre@gillettechildrens.com

Jaritaanka Qalliinka neerfaha

Neurosurgical Incisions | Somali

waxbarashada bukaanka
DIS088-SO

Qodobada Muhiimka ah

▪ Maydh gamacanhaaga oo isticmaal dareeraha gacmaha lagu maydho ka hor intaanad daryeelin jarniinka.

▪ Ha eegin hoosta baandhayjka ama ka saarin baandhayjka qalniinka ilaa uu ku tilmaamo daryeel bixiyahaaga caafimaad.

Xogtan waxaa ay caawinaysaa adiga iyo qoyskaaga jaritaanka cadka marka aad kusoo noqoto guriga. Tan waxaa keliya oo loo isticmaali doonaa sidii hage tixraac; Daryeel bixiyahaaga caafimaad waa in had iyo jeer mar walba la raacaa.

Wac Kalkaalisa Kelefoonka (651-229-3890) haddii:

- Aad leedahay wax calaamada oo caabuq ah
- Jarniinku uu ukala baxo ama furmo

Calaamadaha caabuqa

Jariinka bogsanaya waxa uu u eekaan karaa basali. Waa in aanu casaan ama noqon casaan qoto leh.

Iska hubi in aad daawato wax calaamada ah oo caabuq ah, oo ay ku jiraan:

- Casaan, barar ama dheecaan socda
- Kulayli ama diiri goobta la jaray
- Jilicsan, fin buuran oo ku yaal kilin kilada ama gumaarka
- Xumad socota

Baandheejyo

- Haddii uu baandhayjkaagu wasakhoobo ama qoyo inta lagu jiro 48 saacadood qalliinka ka dib, wac Kalkaaliska Caafimaadka Telefoonka 651-229-3890).
- Baandheejka ku daboolaan meesha wax laga jaray waa lagaga tagaa sida uu tilmaamay daryeel bixiyaha caafimaad.
- Balastarada waa ay ka dhilmaan oo ka dhacaan kama dambaysta haragaaga. Haddii cidhifyada ay kor uga kacaan, ka jar cidhifyada. Balastarku waa kadhacaa oo jarniinku waxa uu u eekaadaa weli in uu bogsanayo, balastar cusub saar. Waxaa laga heli karaa farmasiiga.
- Haddii jarniinku uu xoqayo maryaha, goos baa la isticmaalaa si loo ilaaliyo jarniinka.

Biyo

Jarniinkaaga la qalay waxa uu u baahanaya-hay in uu ku boqsado intaa la dhex gelin ama lagu qoyn biyo.

- **Maydhashada Isbuunyada:** Waxaad qaadan kartaa maydhasho isbuunyo ah. Laakiin markaa maydhanayso, iska hubi in aad jarniinkaaga qalajiso. Ha ku nadiifin biyaha aad isticmaalayso in aad ku nadiifiso qaybaha kale ee jidhkaaga in ay gaadho jarniinka inta lagu jiro maydhasahda isbuunyada.
- **Tuush:** Waxaad tuushka qaadan kartaa 48 ka dib qalliinka. Haddii weli dhaymahu uu ku yaalo jarniinka ka hor tuushkaaga u horeeya, ha ka qaadin ka hor tuushka. Si kastaba ha ahaatee, *ka dib* tuushkaa, ka qaad dhaymaha. Ka dib, haddii daryeel bixiyahaaga caafimaad uu kuu sheego in aad xidhnaato dhaymahaaga in ka badan 48 saacadood ka dib qalliinka, qalaji dhaymaha jarniinka.
- **Ku maydhashada sinxiga:** Ha ku maydhan sinxiga dabaasha ugu yaraan 30 maalmood ka dib qalliinka, ama ilaa inta tolmaaha jarniinkaagu aan in dheeraada la arki karin—ku kastoo ugu dambeeya.
- **Dabaasha/biyaha jidhka** Ka ilaali dhamaan jidhka biyo (ay ku jiraan barkadaha, sinxiyada, berkadaha wareegaya, bad waynta, webiyada iyo harooyinka) ugu yaraan 30 maalmood ka dib qalliinka, ama ilaa tolmaahu jarniinkaaga aan in dheerada la ark karin —ku kastoo ugu dambeeya. Waxaa dhici karta in aad u baahato biyo ilaa dakhtarkaagu yidhaahdo waa sax in aad gasho.

Socda bogga xiga

Nabarka bogsadka ah

Si aad u yarayso muuqa nabarka bogsaday:

- Isku day in aad ka ilaaliso jarniinka cadceeda ilaa hal sano. Haddii aanad iska ilaalin karin cadceeda, xidho garan oo isticmaal looshanka cadceeda.
- Cun khudrad daray ah iyo khudaar iyo furin qamidi dhammastiran ah. Kordhi qaadashada fiitamiin C iyo barootiinka. Biyo badan cab iyo sharaab. Nafaqada wanaagsani waxay lama huraan u tahay bogsashada.