

Boloh

Wac khadka caawimaada si aad u hesho wixii talo ah haddii aadan hubin waxaad samayn lahayd marka ilmahaaga uu qaado caabuq feeraha ah.

Waxaa jiri doona qufac, hargab iyo infekshano badan oo ku dhici doona dhallinyerada jiilaalkaan. U diyaargarow. Carruurta badankood si ammaan ah ayaa guriga loogu xannaanayn karaa, laakiin mararka qaarkood waxay u baahan doonaan caawimaadda NHS.

Ma tahay waalid Qowmiyaddiisu tahay Madow, Aasiyaan ama Dadka laga tirada badan yahay oo raba inuu wax badan ka ogaado caabuqyada xabadka ku dhaca? Ma jeclaan lahayd taageero si aad u hesho adeegyada caafimaad ee saxda ah?

La-taliyayaasheena khadka caawimaada ayaa ku siin kara adeeg af-Ingiriis, Punjabi, Mirpuri, Polish, Luganda, Ruyankole, Rukiga, Rutooro iyo Kinyarwanda ah. Turjumaanno ayaa loo qorshayn karaa luqadaha kale.

Wax badan ka ogow: <https://what0-18.nhs.uk>

Naga soo wac **0800 151 2605**

<https://helpline.barnardos.org.uk>



Koodhka QR waxaad gelisaa bogagga talo-bixinta ee websaydhkeena

Haddii aad ka welwelsan tahay caafimaadka ilmahaaga ku kalsoonow dareenkaaga



CASAAN

Haddii ilmahaagu uu qabo mid ka mid ah astaamaha soo socda:

- Midab aan caadi ahayn (cadaan xigeen, guduud ama buluug)
- Neefsasho aad u sawaxan badan ama aan joogto ahayn
- Uusan waxba cunayn
- Dawakhaad iyo caajisnimo ka muuqata ama aad u xanaaqsan.
- Firiiric/finan yaryar oo cusub oo aan baaba'ayn marka aad galaas ku qabato

Waxaad u baahan tahay caawimaad degdeg ah:

Aad Waaxda Gurmada Isbitaalka (A&E) ee kuugu dhow ama wac 999.



JAALLE-XIGEEN

Haddii ilmahaagu uu qabo mid ka mid ah astaamaha soo socda:

- Neefsashada ay ku noqoto shaqo adag - ay neefta sii galayso feeraha
- Neefsashada ay mararka qaarkood ku noqoto mid sawaxan leh ama aan joogto ahayn
- Uusan qooyin xafaayadda 12 saacadood
- Gariiraya ama ka cabanaaya murqo xanuun
- Heerkulkiisa sareeya in ka badan 5 maalmood

Waxaad u baahan tahay inaad la xiriirto DHakhtar ama kalkaaliye caafimaad maanta:

Fadlan wac GP-gaaga ama wac NHS 111 - garaac 111.



CAGAAR

Haddii ilmahaagu uusan qabin mid ka mid ah astaamaha kor ku xusan:

- Xaqiiji in la siiyo biyo iyo caano ku filan
- Ka fiiri wixii astaamo ah oo muujinaya inay ka sii dari karaan

Is-daryeelid.

Sii wad inaad ilmahaaga ku xannaanayso guriga. Haddii aad weli ka welwelsan tahay ilmahaaga, wac NHS 111 - garaac 111.