

Waco gar-gaarka deg-dega hadii:

- Aad suuxdo
- Lafi ku jabto
- Qufacdid ama mantagtid dhiig
- Ku qabto xanuun culus oo kugu soo booda
- Waax ama dhinac ku qalalo
- Aad gubatid
- Uu madaxu ku dhaawacmo
- Ilmahaagu dhaawacmo

Ha utegin gar-gaarka deg-dega hadii:

- Dhagugu ku dilaacaan
- Hargab, qufac ama oof-wareen kugu dhaco
- Aad si fudud u gabatid (gubasho fudud)
- Aad murkacatid (waxyelo turunturo)
- Aad u baahatid talaalada guud
- Aad u baahatid talaalka hargabka
- Cunuhu ku bararo

Hadii wax halis ah kugu dhacdo, uyeedho gar-gaarka deg-dega ah adiga oo kala hadlaya telefanka 911.



Soo-saaridda dhambaalkan waxaa caawiyey Wasaaradda Caafimaadka iyo Horumarinta Bulshada, Xaafiiska Dib-udejinta Qaxoontiga

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



DARYEELKA CAAFIMAADKA EE MARAYKANKA

(Somali)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

DARYEELKA CAAFIMAADKA EE MARAYKANKA

Wadanka Maraykanku wuxuu leeyahay siyaabo badan oo loo helo daryeelka caafimaadka, waxayna kala yihiin:

- Adiga oo dhakhtarkaaga u taga
- Adiga oo taga kaalmaha caafimaadka ee ballan la'aanta ah
- Adiga oo taga kaalmaha daryeelka deg-dega ah

GOORMA AYAAN BOOQAN KARAA DHAKHTAR?

Dhakhtarkaaga waxaad booqan kartaa marka aad ballan ka dhigatid. Waxaad ugu tegi kartaa waxyaabaha ay ka mid yihiin:

- Qufac, hargab ama oof-wareen
- Dheguhu ku dilaacaan
- Talaalada sanboorka iyo xasaasiyadda
- Talaalada guud
- Isbaadhitaanka guud ee sanad walba

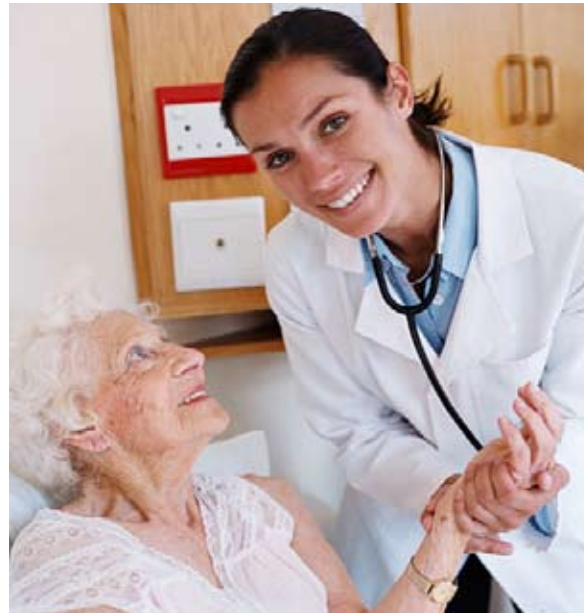
GOORMA AYAAN TEGI KARAA KAALMAHA BALLAN LA'AANTA?

Kaalmaha ballan la'aantu waxay la mid yihiin xafiisyada dhakhtarada, laakiin waxaad arkaysaa kolba dhakhtarka kugu soo beegma. Caadiyan, kaalmahani waxay kuyaalaan agagaarka suuqyada ama isbitaalada waawayn, waxaanay furanyihi subaxa hore ilaa habeenka. Waxaa haboon in aad kaalmahan u booqato waxyaabaha yaryar sida dhaawaca sahlan iyo xanuunada fudud. Waxyaabaha aad ugu tegi karto waxaa ka mid ah:

- Dhago xanuun ama dhagaha oo ku dilaaca
- Gubasho fudud ama qoraxda oo ku iirta ama ku fiqda
- Xumad aan waynayn (qandho yar)
- Dugsiga ama shaqada oo ku tidhi isa soo baadh
- Talaalada sanboorka iyo xasaasiyada

GOORMA AYAAN U TEGI KARAA KAALMAHA DARYEELKA DEG-DEG AH?

Daryeelka deg-deg ah wuxuu caadiyan ku dhex yaalaa isbitaalada waawayn waxaana uu furanyahay 24-kasacadood, 7-damaalmoodba. Booqashada gargaarka dag-daga ahi way ka qalisantahay kaalmaha kale ee caafimaadka, wayna ka gacan-culusyihiin. Daryeelka deg-dega ah waxaa loogu talagalay in lagu arko waxyaabaha khatarta ah ee marxaladohoodu tahay geeri iyo nolol sida:



- Laab xanuun; wajiga, gacmaha ama lugaha oo qalala ama dareenka uu ka tago; qofka oo hadalka kasoo bixi waaya qofka
- Xummad aad uu sareysa, wareer xad-dhaaf ah, qoorta oo ku xanuunta iyo naqaska oo ku qabta
- Haddii ay sun khatar ahi jidkhaaga gasho
- Haddii aad miyir beeshid
- Qufaca xun ama qufaca dhiigu la socdo
- Isbadal dag-dag ah oo ku dhaca jidha oo dan

HADII AAD TAGAYSID GAR-GAARKA DEG-DEGA AH:

- 1) Hore u sii qaado dhaqtarkaaga magaciisa iyo nambarka telefankiisa.
- 2) Hore u sii qaado magacyada dawooyinka aad istimaashid.
- 3) U sheeg dhaqtarka ama kal-kaaliyaha caafimaadka hadii aad qabto xanuun aanay arki karin