Marka ilmo dhinto

Hage loogu talagalay waalidiinta iyo xirfadlayaasha

Keydka Xogta Qaranka ee Dhimashada Carruurta (NCMD) **waa barnaamij ay maalgeliso NHS England**

NCMD
National Child Mortality Database

Nuxurada

Hordhac 3

Qaybta 1-aad

Soo koobitaanka waxa dhaca marka ilmo dhinto 4

Inaad wargelin hesho 5

- Doorka hagahaaga gaarka ah 5
- Xirfadlayaasha kale 5

Wax yar ka dib marka ilmahaagu dhinto 6

- Shahaadada Caafimaad ee Sababta Dhimashada 6
- Carruurta qabta xanuun dabadheeraaday ama xanuun dhimasho keeni kara 6

Baaritaanno dheeri ah oo suurtagal ah 7

- Ilaa intee in la eg ayay baaritaanadu qaadan doonaan 7
- Baaraha sababta dhimashada muxuu sameeyaa 7
- Baaritaanka maydka ee dhimashada ka dib iyo doorka dhakhtar ku takhasusay baaritaanka cudurada 8
- Baaritaanka maydka ee dhimashada ka dib ayaa laga yaabaa inuu kaa caawiyo inaad fahamto sababta ilmahaagu u dhintay 8
- Baaritaanka sharciga ah ee baaraha sababta dhimashada 9
- Marka hay'adaha wadajirka ah ay ku lug leeyihiin 10
- Baaritaanka Dhacdada Badbaadada Bukaanka NHS 11

Gunaanudka Dib-u-eegista Dhimashada Ilmaha 12

- Doodaha maxalliga ah ee ku saabsan dhimashada ilmahaaga 12
- Doodaha gobolka ee ku saabsan dhimashada carruurta – Guddiga Guud ee Dib U Eegista Dhimashada Carruurta 13
- Keydka Xogta Qaranka ee Dhimashada Carruurta (NCMD) 14

Haddii habka Dib-u-eegista Dhimashada Carruurta aan la raacin 14

Qaybta 2-aad

Waxyaabo adiga laguugu talagalay inaad samayso 15

- Taageerada 15
- Diwaangelinta dhimashada ilmahaaga 15
- Qorsheynta aaska ilmahaaga 15
- Dheefta carruurta iyo lacagaha kale 16
- Waxyaabaha kale ee ay tahay in la tixgeliyo 17

Halka laga heli karo macluumaad dheeraad ah 17

Ilaha taageerada ee tiiraanyada geerida 18

Hagahan waxa isu keenay koox waalidiin ah oo ilmo ka geeriyooday, ururro taageero iyo xirfadlayaal; waxa loogu talagalay waalidiinta iyo daryeelayaasha ilmaha ka yar 18 si ay kaaga caawiyaan inaad fahamto qaar ka mid ah waxyaabaha hadda dhici doona iyo taageerada la heli karo.

Hagahan waa in lagu siiyo maalmaha ugu horeeya ka dib marka ilmahaagu dhinto taasoo aan ognahay inay tahay wakhti adag. Ma aha in dhammaan macluumaadka uu adiga ku khuseeyo. Waxaa laga yaabaa inaad rabto inaad haysato hagahan oo aad mar kale gadaal ka akhrido.

Wax fikrad ah kama aanan haysan waxa aan filan karno marka aan weynay ubadkeena, waxa dhici doona iyo cidda ku lug yeelan doonta. Buug-yarahani waxa uu ku siin doonaa aragti muhiim ah oo ku saabsan waxa xiga ee dhici kara, cidda aad ka filan karto in aad wax ka maqasho iyo cidda aad kala hadli karto caawimo. Waxaan rajeyneynaa in buug-yarahaani uu ka jawaabi doono qaar ka mid ah su'aalaha aad qabto iyo qaar laga yaabo inaadan ka fikirin waana inuu noqdaa agab waxtar leh oo la tixraaco goor dambe."

Waalidka Ilmaha Ka Geeriyooday

Waa muhiim in dib u eegis lagu sameeyo dhimashada ilmo kasta si loo barto inta ugu badan ee suurtagalka ah.

Dib u eegistan waxa loo qorsheeyay in lagu taageero adiga iyo xubnaha kale ee qoyskaaga si aad u fahantaan sababta ilmihiina u dhintay. Waxay sidoo kale isku dayi doontaa inay ka hortagto carruurta kale inay u dhintaan isla sababtaas.

Hagahan waxa loogu talagalay waalidiinta ilmahoodu ku dhintay Ingiriiska.

Qaybta 1-aad ee hagahan waxa uu daboolayaa qaybaha kala duwan ee Dib u eegista Dhimashada Ilmaha.

Qaybta 2-aad waxay eegaysaa qaar ka mid ah waxyaabaha aad u baahan doonto inaad sameyso iyo halka aad ka heli karto macluumaad dheeraad ah iyo taageero arintan ku saabsan.

Hagahan waxa ku jira macluumaad ku saabsan hagaha gaarka ah kaas oo noqon kara qof aad la xidhiidho oo kugu hagi kara ilaha taageerada.

Hagahaaga gaarka ah waa:

Haddii lagu siiyay hagahan iyadoon magac ku jirin sanduuqa sare, la xidhiidh mid ka mid ah xirfadlayaasha aad horay ula xiriirtay si aad ugala hadasho cida qofkani uu noqon karo.

Halka 'waalidiinta iyo daryeelayaasha' lagu xusay, tan waxaa ku jira daryeelayaasha ugu muhiimsan ee carruurta laga yaabo inaanay dhalin waalidka ay la nool yihiin, sida daryeelayaasha, lammaanaha isku jinsiga ah iyo mas'uuliyiinta kale.

Qaybta 1-aad

Soo koobitaanka waxa dhacayo marka ilmo dhinto

Dhimashada ubadku waa waxa ugu adag ee qoys kasta uu maro. 'Dib u eegida dhimashada ilmaha' waa erey loo isticmaalo in lagu qeexo hababka rasmiga ah ee dhaca marka ilmuhu dhinto kadib. Waxaa jira tallaabooyin qasab ah oo la qaado dhimasho kasta oo ilmo, iyo qaar laga yaabo in aan loo baahnayn iyadoo ay ku xiran tahay duruufaha. Hagahaaga gaarka ah ayaa awood u yeelan doona inuu kuu sheego waxa dhacaya ee la xiriira ilmahaaga.

Jaantuska hoose wuxuu qeexayaa saddexda marxaladood ee geedi socodka guud iyo qaybaha kala duwan ee dhici kara. Inta lagu jiro hagahan waxaan tixraacaynaa 'habka dib u eegista' si aan tan u qeexno.

Waxaa jira macluumaad dheeraad ah oo ku jira hagahan oo ku saabsan mid kasta oo ka mid ah qaybaha hoos ku taxan.

Wax yar ka dib marka ilmahaagu dhinto

- Go'aano ayaa la gaadhaa oo ku saabsan hadii baadhitaano dheeraad ah laga yaabo in loo baahdo
- Ogeysiisyo ayaa la diraa
- Ku lug lahaanshaha suurtagalka ah ee mas'uuliyiinta dawladda tusaale. Baaraha sababta dhimashada, Booliska
- Ku lug lahaanshaha baaraha caafimaadka

Baaritaan dheeraad ah ayaa laga yaabaa inuu bilowdo

- Baaritaanka baaraha ee sababta dhimashada
- Baaritaanka maydka ee dhimashada ka dib
- Jawaabta hay'adda wadajirka ah
- Baaritaanka Dhacdada Badbaadada Bukaanka ee NHS (PSII)

Gabagabada dib u eegista dhimashada ilmaha

- Dib u eegista maxalliga ah oo ku saabsan dhimashada ilmo kasta oo lagu daray su'aalaha / faallooyinka qoyska
- Marka dhammaan baaritaannada dhacaan, xirfadlayaashu ayaa tixgeliya haddii ay baran karaan wax ay isku dayaan oo ay uga hortagaan dhimashada mustaqbalka
- Dhimasho kastaa waxay ka caawin kartaa xirfadlayaasha inay bartaan oo ay horumariyaan taageerada iyo hab-dhaqanka

Inta lagu jiro nidaamka oo dhan waa in lagugu siiyaa taageero iyo macluumaad iyadoo laguu soo marinaayo hagahaaga gaarka ah

Inaad wargelin hesho

Doorka hagahaaga gaarka ah

Waa in lagu siiyo hal, qof oo la magacaabay oo aad la xidhiidho si uu u noqdo hagahaaga gaarka ah inta lagu jiro dib u eegis kasta ama baaritaannada dhimashada ilmahaaga. Kani waa qof aad waydiin karto macluumaadka habka dib u eegista dhimashada ilmaha oo kuu tilmaami kara ilaha taageerada.

Hagahaaga gaarka ah ayaa sida caadiga ah noqon doona xirfadle ka socda NHS ama hospice. Waxay noqon kartaa kalkaaliso, umuliso ama xubin ka tirsan kooxda taageerada murugada. Haddii ilmahaagu lahaa xanuun daba dheeraaday qoyskaagu waxa laga yaabaa inay horayba u haysteen xirfadle la magacaabay, sida kalkaalisada xidhiidhka, kaas oo aad taqaan oona noqon kara hagahaaga gaarka ah ahaan. Doorkoodu waa:

- kuu ahaado qof la isku halayn karo oo diyaar ah oo aad la xiriiri karto
- ka caawiyo iskudubaridka shirarka u dhexeeya adiga iyo xirfadlayaasha kale
- si cad u sheego macluumaadka ku saabsan habka dib u eegista dhimashada ilmaha iyo baaritaan kasta oo laga yaabo inay lagama maarmaan noqoto
- noqdo u doodahaaga shirarka u dhexeeyo xirfadlayaasha
- hubiyo in su'aalo kasta oo aad qabtid laga jawaabo oo jawaabcelin ku siiyo kadib
- kuu tilmaamo taageerada murugada ee habboon.

Hagahaaga gaarka ah waa in uu noqdaa xidhiidhkaada koowaad inta lagu jiro habka dib u eegista oo dhan

Xirfadlayaasha kale

Waxaa jira xirfadlayaal kale oo laga yaabo inay sidoo kale xiriir joogto ah kula yeeshaan.

Baaraha sababta dhimashada - Haddii dhimashada ilmahaaga loo gudbiyo baadhaha sababta dhimashada, sarkaalka baadhaha sababta keentay dhimashada ayaa qaadi doona mas'uuliyadda kiiska.

Dhakhtarka Baara Meydka –Dhammaan dhimashada carruurta ee aanu baadhin baadhaha sababta dhimashada ayaa waxaa dib u eega **baarayaasha caafimaadka ee NHS.** Dhakaatiirta baarta maydka waa dhakhaatiir caafimaad oo sare, kuwaas oo loo tababaray qaybaha sharciga iyo rugta caafimaadka ee hababka caddaynta dhimashada. Dhakhtarka baara maydka wuxuu ku siin doonaa fursad aad kula hadasho qof aan ku lug lahayn bixinta daryeelka ilmahaaga, dhakhtarka baara maydka ama sarkaalka baaritaanka caafimaadka ee dhimashada. Waxay bixiyaan baaritaan madax-banaan oo ku saabsan geeri kasta halkaas oo baaraha sababta dhimashada uunsan ku lug lahayn.

Booliska - Haddii uu jiro baaritaan booliis, sarkaalka xiriirka qoyska ayaa loo magacaabi karaa inuu ku taageero oo ku siiyo qofka lala xiriirayo.

Xirfadlayaasha kale waxay sidoo kale ku siin karaan taageero iyo macluumaad. Waxaa ku jiri kara:

- gP-gaaga,
- shaqaalaha bulshada,
- shaqaalaha taageerada qoyska,
- umulisada,
- booqdaha caafimaadka ee bulshada,
- kooxda daryeelka xanuun-baabinta,
- wadaadnimada ama kooxda taageerada hanuuninta.

Wax yar ka dib marka ilmahaagu dhinto

Tiro go'aano ah ayay gaari doonaan xirfadlayaasha, oo ay ku jirto hadii shahaado caafimaad oo muujinaysa sababta dhimashada la bixin karo iyo hadii baaritaano dheeraad ah loo baahan yahay. Xaalado qaar, booliska ayaa ugu lug yeelan doonaan sida habraaca caadiga ah ahaan, laakiin tani macnaheedu ma aha inaad shaki ku jirto adiga.

Xaalado badanaa waa in lagu siiyaa wakhti aad la qaadato ilmahaaga

Xirfadle caafimaad daryeele ayaa ogeysiin doona dad yar wax ku saabsan dhimashada ilmahaaga, sida GP-gaaga, iyo dhakhtarka baaraha sababta dhimashada haddii ilmahaagu si dhakhso ah oo lama filaan ah u dhinto.

Waa in laguu siiyo fursad aad xasuusin ku hesho, sida sawirrada, timo isku xidhan, ama sawirka gacanta iyo raadka ee ilmahaaga. Dhib malaha inaad weydiiso haddii kuwani aan lagu siinin. Sidoo kale waa inaad awoodaa inaad wakhti la qaadato ilmahaaga, laakiin waxaa jira xaalado aysan tani dhici karin ama marka qof kale looga baahan yahay inuu sidoo kale joogo.

Deeqda xubnaha iyo unugyada ayaa suurtagal noqon karta, dhakhaatiirtuna waa inay arrintan adi kaala hadlaan. Haddii tani ay tahay wax aad tixgelin lahayd, laakiin aan lagaala hadlin, la hadal hagahaaga gaarka ah.

Taladaada dib u eegista dhimashada ilmahaaga waa mid muhiim ah, xirfadlayaashana waxaa la filayaa in tani ay kaala hadlaan.

Shahaadada Caafimaadka ee Sababta Dhimashada

Shahaadada caafimaadka ee sababta dhimashada waxaa ku siin kara dhakhtar wax yar kadib dhimashada ilmahaaga, haddii:

- sababta dhimashada la fahmay
- dhimashadu ay u timid sababo rabaani ah
- dhakhtar caafimaad laga qaybgeliyay daryeelka ilmaha, iyo
- aysan jirin walaac weyn oo ku saabsan daryeelka la siiyay ilmaha dhintay.

Caruurta qabo xanuun daba dheeraaday ama xanuun dhimasho keeni karo

Haddii ilmahaagu qabo xanuun daba dheeraaday ama xanuun dhimsho keeni kara, dhimashadoodana la filayey, waxay u badan tahay in qoyskaaga iyo kooxda ku taageeraysa ay wada sameeyeen 'qorshe daryeel' oo habboon.

Waxa laga yaabaa inay weli lagama maarmaan u tahay baaraha sababta dhimashada inuu dalbado baaritaanka dhimashada ka dib. Haddii kale, waa inaad awood u leedahay inaad si degdeg ah u diiwaangeliso dhimashada ilmahaaga oo aad sii waddo qorshaha aaska iyo qabanqaabada xusuusta qoyskaaga.

Macluumaadka ku saabsan diiwaangelinta dhimashada ilmahaaga iyo qorsheynta aaska waxa laga heli karaa qaybta 2-aad ee hagahan.

Baaritaano dheeri ah oo suurtagal ah

Dhimashooyin badan, ka dib go'aannada degdegga ah iyo ogeysiisyada la diro, majiro baaritaan dheeraad ah oo loo baahan yahay.

Si kastaba ha ahaatee, dhimashooyinka qaar, baaritaanno dhowr ah ayaa loo baahan karaa kuwaas oo aan halkan uga doodayno. Waxaa ka mid ah:

- dhakhtarka baaraha sababta dhimashada (arag bogga 7-aad)
- baaritaanka dhimashada kadib (arag bogga 8-aad)
- jawaabta Hay'adaha Wadajirka ah (eeg bogga 10-aad)
- baaritaanka Dhacdada Badbaadada Bukaanka ee NHS (PSII) (arag bogga 11-aad).
- Baaritaanka Badbaadada Hooyada iyo Dhallaanka Cusub (eeg bogga 11-aad)

Nooca baaritaanada lama huraanka ah ayaa kala duwanaan doona iyadoo ku xiran xaaladaha gaarka ah ee dhimashada ilmahaaga. Mararka qaarkood wax ka badan hal baaritaan ayaa laga yaabaa inay dhacaan isku mar.

Intee in la eg ayay baaritaanadu qaadan doonaan?

Waxaa jira wakhtiyo kama dambays ah oo lagu taliyay oo loogu talagalay baaritaanada, laakiin waxay dib ugu dhici karaan sababo kala duwan. Warbixinta baaritaanka dhimashada ka dib waa in lagu soo saaraa lix ilaa laba iyo toban bilood gudahood laakiin waxay qaadan kartaa wakhti ka dheer; iyo baadhitaanka baaraha dhimashada ee sababta dhimashada waa in lagu dhammeeyaa lix bilood gudahood. Nasiib darro, waxay qaadan kartaa wakhti dheer xaaladaha qaarkood. Hagahaaga gaarka ah ama sarkaalka baadhaha sababta dhimashada waa inuu wax badan ka ogaadaa xaddiga wakhtiga. Inta lagu jiro wakhtigan, waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad taageero ka hesho mid ka mid ah ururada ku taxan dhammaadka hagahan.

Gelitaanka diwaanada ilmahaaga

Si wax badan looga fahmo sida ugu macquulsan ee ku saabsan xaaladda dhimashada ilmahaaga, noocyo kala duwan ee diiwaano oo ka socdo xirfadlayaasha caafimaadka iyo daryeelka bulshada ayaa laga yaabaa in la galo. Xaaladaha qaarkood waxaa laga yaabaa in loo baahdo ogolaanshahaaga oo qoran, oo xaaladaha kalana waxaa jira waajibaadyo sharci si loo wadaago macluumaadka. La hadal hagahaaga gaarka ah haddii aad u baahan tahay macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan wadaagista xogta iyo gelitaanka diiwaannada.

Waxa baaraha sababta dhimashada sameeyo

Baaraha sababta dhimashada waa qof eega noocyada dhimashada qaarkood. Haddii baaraha sababta dhimashada laga qaybgelinayo waxay ku xidhan tahay hadii dhimashada loo arko mid ‘dabiici ah’ iyo hadii kale. Kani waa erey ay adeegsadaan baarayaasha sababta dhimashada. Dhimashada 'dabiiciga ah' waxaa laga yaabaa inay ka ku jirto dhicisnimo (marka ilmuhu dhasho goor hore ee uurka) ama sababo caabuq. Dhimashada ku timid sababaha sida isku dhacyada baabuurta iyo is-dilka looma arki doono inay yihiin 'dabiici' marka loo eego dhinaca fikrada baaraha sababta dhimashada. Haddii sababta dhimashada ilmahaaga aan loo tixgalin mid 'dabiici ah', ama aan la garanayn, ama haddii ilmahaagu dhintay intii ay ku jireen xabsiga dawladda (tusaale si waafaqsan qaybta caafimaadka dhimirka), markaa sharcigu wuxuu u baahan yahay in dhimashada lagu soo wargeliyo baaraha sababta dhimashada iyo booliiska.

Baaraha meydka ee sababta dhimashada ayaa badanaa u diyaariya baaritaan ka dib dhimashada lama filaanka ah, kaas oo uu sameeyn doono dhakhtar takhasusu u leh oo loo yaqaan baaraha cudurada ama baaraha cudurrada dhalmada ka hor ee dhallaanka. Baaritaan sharci ah ee sababta dhimashada ayaa la qabtaa ka dib baaritaanka dhimashada ka dib haddii sababta dhimashada aysan cadayn, ama haddii sababta dhimashada aan loo maleyneynin inuu yahay mid 'dabiici ah'.

Baadhaha sababta dhimashada waxa uu furi karaa baaritaan sharci ah ee sababta dhimashada ah, ama waxa uu go'aansan karaa in uu baadhis sameeyo, taas oo macnaheedu yahay in aan loo baahnayn in la qabto dhegaysi baaritaan sharci oo rasmi ah. Waxay noqon kartaa dhowr bilood ka hor inta aan baaritaanka sharciga ah ama baaritaanka la xirin. Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan baaritaanka sharciga ah ee sababta dhimashada ayaa lagu bixiyay bogga 9 iyo 10 ee hagahan. Waxaa laga yaabaa inaad rabto inaad weydiiso xafiiska baadhaha ee sababta dhimashada buug-yaraha **Hagaha Adeegyada Baaraha Maydka ee Sababta Dhimashada ee Dadka Murugaysan** kaas oo si faahfaahsan u sharaxaya waxa baarayaasha maydka ee sababta dhimashada iyo saraakiishooda sameeyaan, iyo waxa ka dhaca baadhitaanada sharciga ah, haddii mid ay noqoto in la qabto. Waxa sidoo kale looga heli karo soo degsashada **Mareegta Wasaaradda Cadaaladda.**

Baaritaanka dhimashada ka dib iyo doorka baaraha cudurada

Muxuu yahay baaritaanka dhimashadda kadib?

Baaritaanka dhimashada ka dib, oo sidoo kale loo yaqaanno baaritaanka meydka ee dhimashada kadib, waa baaritaanka qofka ee dhimashada ka dib. Baadhitaannada dhimashada ka dib ee carruurta waa in uu sameeyo dhakhtarka cudurrada oo ku takhasusay xannuunada iyo xaaladaha saameeya dhallaanka iyo carruurta.

Ma go'aansan kartaa haddii ilmahaagu uu leeyahay baaritaanka dhimashada ka dib?

Haddii dhimashada ilmahaaga loo gudbiyay baaraha sababta dhimashada, kadib aadan go'aansan karin inaad doorato hadii baaritaanka dhimashada ka dib uu dhacayo iyo in kale. Waxaad awoodaa, si kastaba ha ahaatee, inaad samayso matalaad ku saabsan rabitaannadaada taas oo kadib baaraha sababta dhimashada uu tixgelin karo.

Haddi baaraha maydka ee sababta dhimashada aanu ku lug lahayn, markaas baadhitaanka dhimashada ka dib waxa uu ku dhici karaa oo kaliya ogolaanshahaaga. Waa inaad la hadashaa shaqaalaha caafimaadka si aad u go'aansato haddii baaritaanka dhimashada kadib uu u yahay go'aan sax ah adiga iyo qoyskaaga.

Maxay tahay sababta baaritaanka dhimashada kadib uu muhiim u yahay?

Baaritaanka dhimashada kadib wuxuu samayn **karaa** waxyaabaha soo socda:

> **Baaritaanka dhimashada kadib waxaa laga yaabaa inuu gacan ka geysto fahamkasababta ilmahaaga u dhintay**

- heli karaa sharaxaad caafimaad oo ku saabsan dhimashada ilmahaaga
- meesha ka saari karaa cudurrada ama dhibaatooyinka kale ee laga yaabo inaad ka walwalsanayd
- ogaan karaa xanuuno kale oo laga yaabo inay muhiim u yihiin qoyskaaga inay ka warqabtaan
- bixin karaa cilmi loo isticmaali karo in lagu caawiyo qoyskaaga ama carruurta kale mustaqbalka.

Xaalado qaar, baaritaanka dhimashada kadib waxaa laga yaabaa inuusan helin sababta dhimashada.

Maxaa ku dhaca ilmahaaga inta lagu jiro baaritaanka dhimashada kadib?

Marka baaritaan dhimashada kadib la amro ama la ogolaado, wuxuu ku dhacaa sida ugu dhaqsaha badan, badanaa dhowr maalmood gudahood. Waxaa laga yaabaa in loo baahdo in ilmahaaga loo wareejiyo isbitaal kale halkaas oo uu ku sugan yahay dhakhtarka baaraha ee takhasusu u leh baaritaanka cudurrada.

Inta lagu guda jiro baaritaanka dhimashada ka dib dhakhtarka baaraha cudurada wuxuu baarayaa dhammaan xubnaha waaweyn wuxuuna ka eegayaa calaamad kasta oo tilmaami karta sababta dhimashada.

Baaritaanka waxaa lagu sameeyaa daryeel la mid ah sida haddii ilmahaagu qaliin yeelan lahaa. **Muuqaalkan** waxaa loogu talagalay qoysaska u baahan inay go'aan ka gaaraan in baaritaanka dhimashada ka dib uu iyaga ku habboon yahay.

Inta lagu jiro baaritaanka dhimashada ka dib tiro muunado yar-yar ah ayaa loo baahan yahay in la qaado si takhasuslaha u baaro. Kuwaas waxaa loo yaqaan 'cad qofka laga soojaro oo waynaysada lagu eego.' Waxa lagu waydiin doonaa waxa aad jeclaan lahayd inay ku dhacaan muunadahan marka baadhitaanada la dhammeeyo. Waxaad codsan kartaa in muundaha ay mid uun:

- laguu soo celiyo adiga (sarkaalka baadhaha sababta dhimashada ayaa awoodi doona inuu kaala hadlo waxa aad ku samayn karto muunadaha)
- loogu hayo isbitaalka, qayb ka ahaan diiwaanka caafimaadka ilmahaaga, ama iyadoo ogolaanshahaaga ah in loo isticmaalo cilmi-baadhis, baadhitaan mustaqbaleed ama ujeedooyin kale, ama
- in isbitaalka uu si xushmad leh u aaso ama u gubo.

Waalidiinta qaarkood ayaa raaxo ka heleen inay ogaadaan in unugyada ilmahooda ay caawin karaan cilmi-baarista, ama in horumarka laga sameeyo caafimaadka mustaqbalka uu bixin karo macluumaad dheeraad ah. Maamulka Unugyada Aadanaha (HTA) waxay hubisaa in unuga bini'aadamka loo isticmaalo si badbaado leh, anshax ahaan iyo oggolaansho ahaanba habboon. Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan baaritaanka dhimashada ka dib ayaa laga heli karaa mareegtooda. Muqaalkan loogu talagalay qoysaska ee ku saabsan haynta unuggu wuxuu ku siinayaa macluumaad badan oo ku saabsan doorashooyinkaaga.

Ka dib marka la sameeyo baaritaanka dhimashada ka dib oo, halka ay khuseyso, baadhaha sababta dhimashada uu bixiyo fasax, waxaad arki kartaa ilmahaaga oo aad go'aansan kartaa meesha aad rabto in ilmahaagu lagu hayo ka hor aaska. Tan waxaa ka mid ah suurtogalnimada in xogaa wakhti ah guriga lagu hayo ama meel kale sida xarun daryeel oo kale. Haddii ay muhiim kuu tahay inaad aaska ku qabato 24 saacadood gudahood, qof kasta oo ku lug leh wuxuu ku dadaali doonaa inuu suurtageliyo in tani dhacdo, laakiin baahida baaritaanka dhimashada ka dib waxay la macno tahay in tani aysan suurtagal ahayn.

Natiijooyinka baaritaanka dhimashada ka dib

Baaritaanka dhimashada ka dib, baaraha cudurada ayaa qori doona warbixin ku saabsan natiijooyinka. Haddii baaritaanno dheeraad ah loo baahdo, markaas tani waxay noqon kartaa warbixin bilow ah. Haddii baaritaanka dhimashada ka dib uu dalbaday isbitaalku (halkii uu ka ahaan lahaa baaraha sababta dhimashada) markaas waxaa lagugula soo xiriiri doonaa dalab si aad uga hadasho natiijooyinka. Waa in aad heli kartaa nuqul buuxa oo warbixinta ah haddii aad mid rabi lahayd. Waxaad ka codsan kartaa hagahaaga gaarka ah inuu kaa caawiyo marin u helida warbixintan. Warbixintan waxaa badanaa lagu qoraa luuqad aad ‘caafimaad’ u ah, waxaana laga yaabaa inay ka caawiso hagahaaga gaarka ah inuu u diyaariyo dhakhtar si uu kuula dul maro.

Baadhitaannada dhimashada ka dib ee uu sameeyo baadhaha sababta dhimashada, baadhaha sababta dhimashada ayaa heli doona natiijooyin kasta oo bilow ah. Haddii ay suurtagal tahay, marka baaraha sababta dhimashada ansixiyo, waxaa lagu siin karaa xoogaa macluumaad ah oo ku saabsan natiijooyinkan. Warbixinta ugu dambeysa ee baaritaanka dhimashada ka dib waxay qaadan kartaa dhowr bilood in la dhammeeyo, iyadoo ay ku xiran tahay tirada iyo nooca baaritaannada la sameeyay. Baadhaha sababta dhimashada ayaa markaa go'aamin doona sida uu natiijada kuugu soo gudbinayo.

Baaritaanka sharciga ah ee baaraha sababta dhimashada

Baaritaan kasta oo sharci ah wuxuu waydiin sharciyeed u yahay:

- inuu xaqiijiyo qofka dhintay, goorta iyo meesha, iyo
- inuu si guud u cadeeyo sababta dhimashada.

Kuma lug laha eedaymo iyo eed. Baadhaha sababta dhimashada ayaa laga yaabaa inuu qoro warbixin ku saabsan walaac gaar ah haddii ay dareemaan inay tani caawin karto in looga hortago dhimasho mustaqbalka ah.

Haddii baaraha sababta dhimashada uu go'aansado inuu qabto dhageysi baaris sharci ah, waxaa lagu siin doonaa faahfaahinta ku saabsan goorta iyo meesha uu ka dhici doono. Waxaa laguugu yeeri karaa markhaati ahaan; xaaladaas oo ay tahay inaad ka soo qaybgasho. Haddi aan marqaati ahaan laguugu yeerin, waxaad dooran kartaa hadii aad ka soo qaybgelayso. Waxaad su'aalo ku weydiin kartaa barta baaritaanka sharciga ah, waxaana lagu waydiin karaa su'aalo. Xirfadlayaal kale ayaa laga yaabaa inay joogaan. Barta baarista sharciga ah waxay u furan tahay dadweynaha, waxaana laga yaabaa in saxafiyiinta joogaan. Xaaladaha qaarkood xeerbeegti ayaa laga yaabaa inay ku lug yeeshaan.

Haddii baarista sharciga ay dhici doonto, waxa laga yaabaa inaad u baahato inaad taageero dheeraad ah ka hesho Adeegga Taageerada Maxkamadaha ee Baaraha Sababta Dhimashada kuwaas oo ku taxan dhammaadka hagahan.

Marka hay'adaha wadajirka ah ay ku lug leeyihiin

Waa maxay Jawaabta Hay'adaha Wadajirka ah?

Xaaladaha qaarkood, sida marka sababta dhimashada aan si dhakhso ah u cadaanin, xirfadlayaasha caafimaadku waxay la shaqayn doonaan booliiska iyo hay'adaha kale si ay kuu taageeraan oo ay isku dayaan inay fahmaan sida iyo sababta ilmahaagu u dhintay. Tan waxa loo yaqaan Jawaab celinta Hay'addaha Wadajirka ah (mararka qaarkood waxaa loo yaqaan 'jawaab degdeg ah').

Jawaabta hay'addaha wadajirka ah waa marka xirfadlayaasha ka socda hay'ado kala duwan ay wada shaqeeyaan

Goormee loo baahan yahay?

Jawaabta Hay'addaha Wadajirka ah ayaa loo baahan yahay haddii dhimashada ilmahaaga:

- ay tahay ama ay sababtay sababo dibadda ah (sida shil)
- ay tahay lama filaan aysana jirin sabab muuqata oo isla markaaba ah
- ay ka dhacdo xabsiga ama meesha ilmaha lagu xidhay sida waafaqsan Xeerka Caafimaadka Maskaxda
- halkaas oo duruufaha ugu horreeya ay kor u qaadaan shaki kasta oo ah in dhimashadu laga yaabo inaysan ahayn mid dabiici ah, ama
- xaaladamarka ilmuhu guriga ku dhasho halkaas oo uunsan joogin xirfadle caafimaad oo dhimashaduna loo soo gudbiyay in ay ahayd ilmo mayd ahaan ku dhashay.

Booliisku ayaa ku lug yeelan doono dhammaan Jawaabaha Hay'adda Wadajirka ah ama meelaha ay ka jiraan xaalado kale oo u baahan kara baaritaan dheeraad ah. Tani macnaheedu maaha in lagaa shakisan yahay; doorkoodu waa in ay u shaqeeyaan iyagoo matalaya baaraha sababta dhimashada oo meesha laga saaro suurtagalnimada ah in wax sharci darro ah ay dhaceen.

Waxaa jira saddex marxaladood oo ugu waaweyn Jawaabta Hay'adaha Wadajirka ah:

1. Jawaab degdeg ah: Isla markiiba ah: Ilmahaaga sida caadiga ah waxaa loo wareejin doonaa waaxda shilalka iyo xaaladaha degdegga ah. Kulamo bilow ah oo u dhexeeya xirfadlayaal kala duwan, sida booliiska iyo dhakhtarka carruurta, ayaa dhacaya, waxaana laga yaabaa in horay laguu waydiiyay su'aalo ku saabsan wixii dhacay.

2. Jawaab wakhti hore: Caadiyan usbuuca ugu horeeya gudihiis: Dhammaan xirfadlayaasha ku lugta leh ayaa wadaagi doona macluumaadka ku saabsan ilmahaaga. Haddii ilmahaagu ku dhintay meel ka baxsan guriga, xirfadlayaashan ayaa laga yaabaa inay booqdaan goobta dhimashada. Haddii ilmahaagu ku dhintay guriga, gaar ahaan haddii ilmahaagu dhalaan ahaa, waxaa lagugu soo booqan doonaa guriga. Caadi ahaan tani waxay noqon doontaa booqasho wadajir ah oo ay imaanayaan xirfadle caafimaad iyo sarkaal booliis. Waxay ku weydiin doonaan su'aalo ku saabsan wixii dhacay ka hor iyo ka dib dhimashadii ilmahaaga.

3. Jawaab wakhti dambe ah: Laga bilaabo hal usbuuc ka dib. Marxaladani waxay socon kartaa dhowr bilood: Macluumaad badan oo taariikhi ah ayaa la ururinayaa haddii loo baahdo, tusaale ahaan diiwaannada caafimaadka, qoraallada dhalmada iyo dhallaanka mar dhow la dhalay ama macluumaadka kale ee khuseeya. Kooxda hay'addaha wadajirka ah ayaa kulmi doona si ay dib ugu eegaan macluumaadka ay soo ururiyeen. Waxay siin doonaan macluumaadka baaraha sababta dhimashada ee ku aadan baadhitaankooda, oo xubnaha kooxda ayaa kugu soo booqan doona si ay kaagala hadlaan gunaanadkooda.

Baaritaanka Dhacdada Badbaadada Bukaanka NHS

Haddii ay jirto suurtogalnimada in ay wax ka khaldameen daryeelka NHS-ta ay siisay ilmahaaga, ama adiga inta aad uurka lahayd iyo xilligii dhalmada haddii ilmihii uu dhintay dhalashada ka dib, markaa waxaa laga yaabaa in lagu heshiiyo in baaritaanka dhacdada badbaadada bukaanka la sameeyo si NHS ay wax uga barato wixii dhacay. Haddi aad aaminsantahay in ay wax ka khaldameen daryeelkii loo fidiyay ubadkaaga (ama adiga inta aad uurka lahayd iyo xilligii dhalmada) taasna ay ku yeelan karto, ama saameyn ku yeelatay dhimashadooda, waa in aad taas u caddaysaa ururka. Ma aha inay adiga kugu raacaan, laakiin waa inay sharaxaan jawaabahooda. **Sands ayaa soo saaraydhukumiinti** kaa caawinaya inaad fahanto sida aad u soo gudbin karto walaacyada ama aad uga samayn karto dacwo daryeelkaaga.

Baaritaanka dhacdada badbaadada bukaanka waxaa sameeya baarayaal u tababaran oo ku jiro ururka dhexdiisa, iyagoo isticmaalayo qalab kala duwan si ay si qoto dheer ugu fahmaan waxa dhacay iyo sababta ay u dhaceen. Baaritaanada noocaan ah ma go'aamiyaan sababta dhimashada, loogumana talagelin in lagu go'aamiyo haddii qof lagu eedeynayo dhimasho. Waxay ka caawiyaan ururada NHS inay bartaan sida loo yareeyo khatarta waxyeellada inay mar kale dhacdo.

Maxaa dhaca inta lagu jiro Dhacdada Badbaadada Bukaanka ee Baaritaanka NHS?

Waxaad xaq u leedahay inaad lagugu soo wargeliyo oo aad ka qayb qaadato habka laga bilaabo bilowga iyo intuu habka socdo oo dhan, oo aad aragto warbixinta ugu dambeysa. Baaritaanku waa in aanu qaadanin wax ka badan 6 bilood in la dhammeeyo, balse wuxuu qaadan karaa wakhti dheer haddii arrimuhu ay adag yihiin.

Ilmaha ku dhashay xilliga caadiga ah (37 toddobaad uurka ku jiray ama ka badan), oo noolaa bilowgii xanuunka foosha, balse ku dhintay usbuucii ugu horreeyay ee nolosha, baaritaanka dhacdada halista ah waxaa mas'uul ka noqon doono Barnaamijka Baaritaanka Badbaadada Ilmaha Cusub ee Dhashay iyo Hooyada (MNSI). Kani waa baaritaan dibadeed, taasoo micnaheedu tahay in aanu qaadaynin isbitaalka uu ilmahaagu ku dhintay. Baaritaanka MNSI ayaa dhici doona oo kaliya haddii aad ogolaato. Haddii kale, dhimashada ilmahaaga waxaa baari doona isbitaalka uu ilmahaaga ku dhintay isagoo adeegsanaya PSII. Waxaad xaq u leedahay inaad ku lug yeelato labadaba baaritaanka MNSI ama PSII.

Dhamaadka baaritaanka, warbixin ayaa qeexi doonta waxa dhacay iyo sababta (sida ugu macquulsan, iyadoo ku xiran caddeynta la heli karo) waxayna soo jeedin doontaa tallaabooyin kasta oo mustaqbalka ah oo ay tahay in ururka NHS uu qaado si uu u yareeyo khatarta waxyeelada mustaqbalka. Warbixintan waa in lagula wadaagaa adiga oona kulan laguula qaban qaabiyaa shaqaalaha isbitaalka si ay kuula dulmaraan su'aalo kasta oo aad qabto ama kuu sharaxaan wax kasta oo aadan fahmin.

Linkigan wuxuu bixinayaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan **Qaab-dhismeedka U Jawaabista Dhacdada Badbaadada Bukaanka**

Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan **Baadhitaannada NSImareegtooda**

Gunaanudka ku aadan Dib u eegista Dhmashada Ilmaha

Dib u eegis ku saabsan dhimashada ilmaha wax yar ka dib markuu dhasho

Si dib loogu eego tayada dib u eegisyada dhimashooyinka dhallaanka dhintay wax ka yar kadib markay dhasheen, qalab la yiraahdo **Qalabka Dib u eegida Dhimashada Muddada u Dhaxaysa Uurka iyo Dhalmada Ka Dib** ee caalamiga ah (PMRT) ayaa la soo saaray. PMRT waxaa loo qaabeeyey si dib u eegis heersare ah oo tayo sare leh loogu sameeyo daryeelka hooyada xiliga uurka iyo umusha, iyo daryeelka ilmaha markuu dhasho kadib. PMRT waa qalab is dhexgal, oo mareegta ku salaysan kaas oo haga habka dib u eegista si loo hubiyo in dhammaan dhinacyada daryeelka la tixgeliyo dibna loogu eego habraacyada iyo xeerarka qaranka.

Dib u eegista waxaa hogaaminaya isbitaalka uu ilmuhu ku dhintay oo macluumaadka lagu aqoonsan karo ayaa lagu isticmaalayaa PMRT. Warbixinta dib u eegista ay soo saartay PMRT waxaa lagu darayaa diiwaannada caafimaadka waxaana loo adeegsanayaa aasaaska doodda ee kulanka daba-galka ah ee lala yeelanayo waalidka.

Doodaha maxalliga ah ee ku saabsan dhimashada ilmahaaga – Kulanka Dib u eegista Dhimashada Ilmaha

Kulanka ugu dambeeya ayaa dhici doono isaga oo u dhexeeya xirfadlayaasha kala duwan ee ku lug lahaa daryeelka ilmahaaga labadaba ka hor iyo kadib dhimashada ilmahaaga. Ujeedada kulankani waa in dib loo eego dhammaan macluumaadka si loo fahmo sababta ilmahaagu u dhintay iyo in la ogaado wax barasho kasta oo ka hortagi karta dhimashooyinka ilmaha ee mustaqbalka. Warbixin ku saabsan kulanka ayaa loo dirayaa Guddiga Guud ee Dhimashada Ilmaha ee deegaanka(arag bogga 14).

Nooca kulankaan, iyo xirfadlayaasha ku lugta leh, way kala duwanaan doonaan iyadoo ku xiran xaaladaha dhimashada ilmahaaga. Waxaa laga yaabaa in loogu yeero magacyo kala duwan, oo ay ku jiraan 'dooda kiiska ugu dambeeya', 'kulanka dhimashada isbitaalka' haddii ilmahaagu dhintay inta ay ku jireen isbitaalka, ama 'kulanka dib u eegista dhimashada muddada u dhaxaysa uurka iyo dhalmada ka dib' xaalada dhimashada ee muddada u dhaxaysa uurka iyo dhalmada ka dib.

Waa in uu ku siiyo fursad aad su'aalo ku waydiiso shirka hagahaaga gaarka ah. Ka dib waa in sidoo kale laguu soo bandhigaa kulan aad la yeelato xubin sare oo ku haboon oo ka tirsan shaqaalaha si aad ugala hadasho natiijooyin kasta iyo sidoo kale aad u hesho jawaabcelin ku aadan su'aalo kasta oo aad soo jeedisay. Kulankani waxa uu noqon karaa mid lala yeesho la-taliyaha dhakhtarka carruurta, dhakhtarka daryeelidda caruurta mar dhow dhalatay, dhakhtarka dhalmada ama xirfadle caafimaad oo sare. Hagahaaga gaarka ah ayaa kaa caawin kara qabanqaabinta shirarkan.

Wadahadallada gobolka ee ku saabsan dhimashada carruurta - Guddiga Guud ee Dhimashada Carruurta

Muxuu Yahay Guddiga Guud ee Dhimashada Ilmaha?

Kani waa guddi ka kooban haayado badan (oo loo yaqaan Gudida Guud ee Dhimashada Ilmaha (CDOP)) kaas oo ku eega dhammaan dhimashada ilmaha macne guud oo balaadhan markii loo eego marxaladihii hore ee dib u eegista, kuwaas oo u tixgeliyay ilmahaaga shakhsi ahaan.

Dhimashada dhammaan carruurta ka yar 18 sano waa in ay dib u eegaan CDOP. Waxaa jira guddiyo badan oo dalka oo dhan joogo, dhimashada ilmahaagana badanaa waxaa tixgelin doona guddiga deegaanka ee ku sugan meesha ilmahaagu ku noolaa. CDOPs waa kooxo xirfadlayaal ah oo kulma dhowr jeer sanadkii si ay dib ugu eegaan dhammaan dhimashada carruurta ee aaggooda. Guddiga lama siin magacyada carruurta dhintay ama macluumaad kasta oo ka dhigaya warbixinta inay noqoto mid la aqoonsan karo; Dhammaan faahfaahinada si qarsoodi ah ayaa loola tacaalay. Ujeeddadooda ugu weyn waa inay wax ka bartaan dhimashooyinkan si ay iskugu dayaan inay ka hortagaan dhimashooyinka mustaqbalka.

Sharci ahaan dhammaan dhimashada carruurta waa in dib loo eego si la iskugu dayoin laga hortagodhimashooyinka mustaqbalka markii aysuurtagal tahay

Inkastoo guddiga uusan ku jiri doonin xirfadlayaasha ku lug lahaa daryeelka ilmahaaga, waxay heli doonaan warbixin ka socoto xirfadlayaasha ku lug lahaa

CDOP waxay samaysaa talooyin iyo warbixino ku saabsan casharrada laga bartay kuwa mas'uulka ka ah heerka maxalliga. Ma soo saaraan warbixino ku saabsan dhimashada carruur shakhsi ahaaneed, laakiin CDOP kasta wuxuu soo saaraa warbixin sanadle ah oo ah dhukumiinti guud. Qof kasta ayaa akhrin kara warbixinta sanadlaha ah, laakiin kuma jirto faahfaahino muujin kara ilmo gaar ah ama qoyskooda.

Yaa ku jira guddiga?

Guddigu wuxuu leeyahay wakiillo ka socda:

- caafimaadka bulshada
- caafimaadka ilmaha ee deegaanka
- adeegyada daryeelka bulshada
- booliska.

Xirfadlayaasha kale ayaa laga yaabaa in lagu martiqaado inay bixiyaan talo takhasusle marka loo baahdo.

Ma ku lug yeelan kartaa Guddiga Guud ee Dhimashada Ilmaha?

Qoysaska laguma martiqaadin inay qayb ka noqdaan guddiga ama inay ku lugyeeshaan dooda dhimashada ilmahooda marxaladdan. Shirka guddigu waxa uu uga doodayaa dhimashooyin badan kulan kasta oo dhammaan macluumaadka lagu aqoonsan karo ee la xidhiidha ilmahaaga ama xirfadlayaasha ku lug leh waa la qariyay. Sababtoo ah dabeecadda qarsoodiga ah ee dib u eegista guddiga, suurtogal maaha in lagu siiyo jawaab celin gaar ah oo ka socoto kulankaan. Haddii aad hayso macluumaad kasta oo ku saabsan dhimashada ilmahaaga oo aad u malaynayso inay ku wargelin karto kulanka tan waxaa loo gudbin karaa maamulka CDOP iyadoo loo marsiinayo hagahaaga gaarka ah.

Keydka Xogta Dhimashada Caruurta ee Qaranka (NCMD)

Keydka Xogta Dhimashada Caruurta ee Qaranka waxay ka heshaa macluumaadka CDOPs oo ku saabsan dhammaan carruurta ku nool Ingriisiga ee dhinta ka hor maalinta dhalashadooda 18-aad. Doorkeedu waa in ay samayso falanqayn iyo fasiraad faahfaahsan oo macluumaadkan ah. Ururinta macluumaadkan waxay xaqiijin doontaa in dhimashada wax laga barto, in waxbarashadaas si balaadhan loo wadaago, iyo in la qaado tallaabooyin, gudaha iyo qarankaba, si loo yareeyo dhimashada carruurta ee laga hortagi karo mustaqbalka. **Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan NCMD ayaa laga heli karaahalkan**.

Haddii Habka Dib u eegista Dhimashada Carruurta aan la raacin

Mararka qaar hababka diyaarka ah waxaa laga yaabaa inaysan u dhicin sidii la rabay inay u dhacaan, wayna adkaan kartaa in arrintan laga hadlo, gaar ahaan maadaama qaybaha kala duwan ee hagahan aysan khuseyn dhammaan dhimashooyinka.

Haddii aad dareento in aan lagugu soo wargelin waxa dhacaya wakhti kasta oo dib u eegista dhimashada ilmahaaga ku saabsan, waa inaad marka hore la xiriirtaa hagahaaga gaarka ah. Waxaad sidoo kale la xiriiri kartaa xirfadle kale oo ku taageerayay, ama hay'ad samafale ama urur kale oo ku siin kara taageero. Haddii aadan haysan qof aad wici karto, fadlan eeg qaybaha taageerada macluumaadka iyo murugada ee ku yaalo dhammaadka hagahan.

Hagahaaga gaarka ah waa in uu noqdaa bartaada koowaad ee xidhiidhka

Haddii aadan hubin qofka hagahaaga gaarka uu yahay, ama aan lagugu meeleynin hage gaar ah, la xiriir xirfadle la magacaabay oo aad faahfaahin ka haysato. Tani waxay noqon kartaa isbitaal, daryeele, booliiska ama xafiiska baaraha sababta dhimashada.

Qaybta 2-aad

Waxyaabo adiga laguugu talagalay inaad samayso

Qaybtani waxa ay daboolaysaa qaar ka mid ah waxyaabaha kala duwan ee laga yaabo inaad u baahato inaad si gaar ah adiga u samayso. Hadii aad dareento inaadan awoodin inaad adiga kaligaa samayso, waxaa laga yaabaa inaad rabto inaad ka fikirto inaad weydiisato qof ku caawiya.

Taageerada

Maalmaha hore, toddobaadyada iyo bilaha ka dambeeya dhimashada ilmahaaga aad bay u adag yihiin. Wax kasta oo ay yihiin fikradahaaga iyo dareenkaagu, murugadu waa waayo-aragnimo qofeed, mana laha wakhti go'an ama qaab gaar ah oo la dejiyay. Ma jiro hab sax ama khalad ah oo loo murugoodo.

Diwaangelinta dhimashada ilmahaaga

Waxaad u baahan doontaa inaad diiwaangeliso dhimashada ilmahaaga adigoo ballan sameysanaya ka dibna tagaya xafiiska diiwaangelinta. Haddii aadan horay u diiwaangelin dhalashada ilmahaaga, sidoo kale waxaad u baahan tahay inaad sidaas sameyso – waxaa jirta shuruud ah in lagu diiwaangeliyo dhalashada 42 maalmood gudahood. Adiga ayaa go'aaminaya hadii aad dooranayso inaad labadaba ku sameyso hal booqasho gudaheeda.
Haddii laguu siiyay Shahaadada Caafimaadka ee Sababta Dhimashada, markaa waa inaad diiwaangelisaa dhimashada ilmahaaga. - Waxaa jirta shuruud ah in lagu diiwaangeliyo shan maalmood gudahood ee dhimashada. Waa in laguu siiyo macluumaad la socda shahaadada oo ku saabsan halka dhimashada ay tahay in laga diwaangeliyo. Haddii tani aysan habboonayn, doorashooyin kale ayaa la heli karaa sida in caddeynta lagu dhex sameeyo deegaanka; Xafiiska diwaangelinta ayaa ku siin kara talo dheeraad ah haddii loo baahdo.

Haddii dhimashada ilmahaaga loo gudbiyay baaraha sababta dhimashada, markaas waxaa laga yaabaa in dib u dhac ku yimaado inaad awood u leedahay inaad diiwaangeliso dhimashadooda. Waxaad diwaangelin kartaa dhimashada ilmahaaga isla marka uu baaraha sababta dhimashada soo saaro foomka 100A kaas oo xaqiijinaya in dhimashada la diiwaan gelin karo. Xaaladaha qaarkood, baaraha sababta dhimashada ayaa laga yaabaa in marka hore amro baaritaanka dhimashada ka dib, oo marka baaraha sababta dhimashada aanu u baahnayn baadhitaano dheeraad ah, wuxuu u diri doonaa foomka 100B (oo loo yaqaan 'foomka casaanka ah') diiwanhayaha. Haddii ay jiri doonto baaris sharciyeed, baaraha sababta dhimashada ayaa si toos ah uga wargelin doona xafiiska diiwaangelinta ka dib baaritaanka sharciga ah oo kadib diiwaan-geliyaha ayaa diwaangelin doona dhimashada ilmahaaga. Marka dhimashada ilmahaaga la diiwaan geliyo, waxaad awoodi doontaa inaad hesho shahaadada dhimashada.

Qorshaynta aaska ilmahaaga

Waxaad bilaabi kartaa inaad qorsheysato aaska wakhti kasta, laakiin waxaad kaliya qaban kartaa marka aad haysato shahaadada dhimashada ama foomka ku haboon ee ka socdo baaraha sababta dhimashada. Haddii aad leedahay shuruudo diimeed ama shuruudo kale oo saamayn kara wakhtiga aaska ilmahaaga, fadlan kala hadal kuwan shaqaalaha isbitaalka ama hagahaaga gaarka ah sida ugu dhakhsaha badan. Waxay u digayaan baaraha sababta dhimashada haddii uu baaraha sababta dhimashada uu ku lug leeyahay. In kasta oo aanay suurtogal ahayn, baaraha sababta dhimashada ayaa isku dayi doona inuu fuliyo rabitaannadaada.

Waxaa laga yaabaa inaad rabto inaad kala hadasho doorashooyinka suurtagalka ah agaasimahaaga aaska ee la doortay. Wakhti qaado si aad u tixgeliso waxa idinku macnaha badan adiga iyo qoyskaaga. Kharashyada aaska iyo gubista maydka way kala duwan yihiin waxaana jira kharashyo kale oo laga yaabo inaadan tixgelinin, markaa waa inaad codsataa qiyaas qoraal ah ka hor intaadan dhamaystirin qabanqaabada.

Haddii aad dhaqaale yartahay, waxaa laga yaabaa inaad u qalanto '**Lacag-bixinta Kharashaadka Aaska'**, taas oo agaasimahaaga aaska uu kaa caawin karo inaad ka hesho macluumaad dheeraad ah. **Sanduuqa Aaska Carruurta** ingriisiga wuxuu kaa caawin karaa bixinta qaar ka mid ah kharashaadka aaska ilmaha ka yar 18 sano ama ilmo dhintay kadib usbuuca 24aad ee uurka. ama ilmo dhashay isagoo mayd ah kadib usbuucii 24-aad ee uurka. Kuma xidhno dakhligaaga ama hantidaada: waxa aad shaqaysato ama inta kuugu jirto keydkaaga saamayn kuma yeelanayso inta aad helayso. Sanduuqa ayaa kaa caawin kara bixinta khidmadaha xabaasha, khidmadaha gubida (oo ay ku jiraan kharashka shahaadada dhakhtarka), naxashka, kafanka ama sanduuqa maydka (ilaa £300). Haddii aad qabto kharashyo kale oo aaska ku saabsan, waxa laga yaabaa inaad awoodo inaad dalbato Lacag bixinta Kharashaadka Aaska.

Dheefta ilmaha iyo lacag-bixinada kale

Haddii aad heshay dheefo loogu talagalay ilmahaaga, ha ahaato lacag-bixinno ama agab, kuwani waxay caadi ahaan sii socon doonaan toddobaadyo ka dib marka ilmahaagu dhinto, laakiin wakhtiga ayaa u kala duwan noocyada kala duwan ee dheefaha. Adiga ayay kugu xiran tahay inaad la xiriirto hay'adaha bixiya dheefahaaga, waana fikrad wanaagsan inaadan dib u dhigin tan ama waxaa laga yaabaa in lacag dheeraad ah lagu siiyo, waana inaad dib u bixisaa lacag kasta oo dheeraad ah. Dawladdu waxay ku bixisaa macluumaadka arrintan ku saabsan barta **mareegtooda.**

Dheefta carruurta waxa la bixiyaa ilaa siddeed toddobaad ka dib marka ilmuhu dhinto, laakiin waxaad u baahan doontaa inaad hubiso inaad u sheegtay xafiiska dheefta ee ilmaha inuu ilmahaagu dhintay. Tan waxaad ku samayn kartaa telefoon ama boostada. Waxaad ka heli kartaa wax badan oo tan ku saabsan **halkan mareegtooda**.

La xidhiidhida haayadahan way adkaan kartaa in la sameeyo, markaa waxay noqon kartaa hawl aad qof ka codsato inuu ku caawiyo.

Waxyaabaha kale ee ay tahay in la tixgeliyo

GP-ga ilmahaaga iyo dugsiga ama koleejka waxay ahayd inuu si degdega ah u ogeysiiyo dhimashada ilmahaaga xirfadlaha daryeelaha caafimaad, laakiin qoysaska qaar ayaa si toos ah ula xidhiidha iyaga. Waxaad ka codsan kartaa GP-gaaga inuu ku daro qoraal gaar ah diwaanadaada iyo kuwa qoyskaaga oo ku saabsan dhimashada ilmahaaga si aadan ugu sharaxin waxa dhacay booqasho kasta.

Waxaa laga yaabaa inay jiraan meelo kale oo ay ku jiraan macluumaadka ilmahaaga sida bangiyada iyo ururada dhismaha iyo keydka, kooxaha maxaliga ah, ururada diinta, naadiyada, dhakhtarka ilkaha iyo dhakhtarka indhaha oo aad u baahan doonto inaad mar uun wargeliso. Haddii aad ku biirto kooxaha dhallaanka ama carruurta, sida naadiyada abaal-marinta dukaamada waaweyn ama naadiyada onleenka, waxaad u baahan doontaa inaad u sheegto inaadan rabin inaad hesho macluumaad kaloo dheeraad ah. Haddii kale, waxaa laga yaabaa in la sii wado in lagugula soo xidhiidho qiimo-dhimisyada iyo macluumaadka ku saabsan horumarka la filayo ee ilmahaaga. Adeegga Dookhyada Boostada ayaa kaa caawin kara tan; **halkan ayaad onleenka iskaga diwaangelin kartaa**.

Waxaa laga yaabaa inaad dib u tixgeliso habaynada asturnaanta ee warbaahinta bulshada haddii ay jiraan sawirada ilmahaaga oo halkaas ku jiro, maadaama kuwan dib loo isticmaali karo fasaxaaga la'aantiis haddii si guud loo heli karo. Haddii ilmahaagu lahaayeen koontooyinkooda baraha bulshada oo u gaar ah, hawada ayaad ka saari kartaa sidoo kale , u beddeli kartaa koonto 'la xasuusto' ama u dhaafi koontooyin 'toos ah' ahaan. Si aad u bedesho koontooyinka, waxaad u baahan doontaa inaad siiso caddaynta xidhiidhkaaga iyo shahaadada dhimashada ilmahaaga adeeg bixiyaha warbaahinta bulshada.

Ku soo noqoshada shaqaalaynta ayaa laga yaabaa inaanay ahayn wax aad tixgelin karto heerkan. **Fasax lacagta ah ee loogu talagalay waalidiinta ilmaha ka dhintay** waxaad xaq u leedihiin inaad qaadataan adiga iyo lamaanahaaga ilaa laba toddobaad oo fasax ah sanadka ku xiga dhimashada ilmahaaga, laakiin shaqadaadu waxay sidoo kale samayn kartaa go'aan iyaga u gaar ah oo ku saabsan fasaxa tacsiyada. Waxaad si iskaa ah u caddayn kartaa maqnaanshaha xanuunka usbuuca ugu horreeya, ka dibna waxaad u baahan doontaa inaad booqato GP-gaaga si aad u hesho 'caddaynta caafimaadka ee shaqada' si aad u sii wadato qaadashada fasaxa xanuunka. Isku day inaad la xiriirto shaqadaada, ama aad weydiiso qof kale, haddii aad u baahan tahay macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan go'aanka loo-shaqeeyahaaga iyo xaqa aad u leedahay inaad fasax qaadato.

Taageerada niyadeed ayaad heli kartaan adiga, iyo qoyskaaga ballaaran, oo ay ku jiraan caruur kasta oo kale oo aad leedahay. Ururada kaalmaynta murugada ee ku taxan dhamaadka hagahan ayaa kuu furan adiga iyo qoyskaaga wakhti kasta, xataa haddii aad horeba taageero uga haysatay isbitaalka ama daryeelayaasha. Taageerada murugada ayaa loo heli karaa dhowr siyaabood oo kala duwan, haddii aad raaxo ku dareemayso wicitaanka ama aad doorbidayso in aad iimayl u dirto, uga xidhanto onleenka ama aad fool ka fool ula kulmayso.

Haddii aad u baahan tahay taageero degdeg ah wakhti kasta, **Samaritans** ayaa furan saacad kasta oo maalinta ah adigoo wacaya **116 123.**

Halka loo raadsado macluumaad dheeraad ah

Habka Dib u Eegida Dhimashada Ilmaha ayaa si faahfaahsan loogu dejiyay Dib U Eegista Dhimashada Ilmaha–hagitaan hawleed iyo sharci oo loogu talagalay xirfadlayaasha. Waxaa laga yaabaa inaad rabto inaad tan eegto haddii aad rabto faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan habka.

Adeega Taageerada Maxkamadaha ee Baaraha Sabbta Dhimashada

Urur taageero iskaa wax u qabso ah oo siiya taageero shucuureed iyo mid wax ku ool ah qoysaska ka qeyb galaya baaritaanka sharciga ah ee maxkamada baaraha sababta dhimashada. Waxaad **macluumaad dheeraad ah barta mareegtooda halkan**.

Baaritaanada Dhimashada Kadib

NHS-ta waxay bixisaa macluumaad onleenka ah oo ku saabsan baaritaanada dhimashada ka dib iyo halka laga helo macluumaad faahfaahsan. Waxaad **ka heli kartaa wax badan mareegtooda ee halkan**.

Ilaha laga helo taageerada murugada

Waa in lagu siiyo taageero oo laguu tilmaamo adeegyada deegaanka iyo ururada laga yaabo inaad u aragto kuwo ku caawin karo si aad ugu xidhanto. Ururada qaran ee soo socdaa waxay sidoo kale ku siin karaan taageero iyo talo. Dhammaan ururadan waxay siiyaan taageero murugo qoysaska, laakiin midna kuma talin karno. Waxaa sidoo kale laga yaabaa inaad rabto inaad eegto **Isbahaysiga Baroordiiqda Qaranka** kaas oo dejiya xeerarka ay qaar ka mid ah ururadani ku shaqeeyaan. Kuwan waa xiriirada la soo jeediyay:

Bliss

Macluumaadka iyo taageerada qoysaska haysta dhallaan dhashay wakhtigoodii dhalista ka hor ama xanuunsan.

www.bliss.org.uk
020 7378 1122
hello@bliss.org.uk

Daryeelka loogu talagalay Qoyska - Taageerada Waalidka Ilmaha Ka Geeriyooday

Taageerada asaaga ah ee waalid kasta kaas oo wiilkiisa ama inantiisa ku dhinteen da' kasta, xaalad kasta iyo marxalad kasta oo ku jiraan safarkooda murugada.

https://www.careforthefamily.org.uk
029 2081 0800
mail@cff.org.uk

Murugada Dhimashada Ilmaha Boqortooyada Ingriisiga

Waxay taageertaa qoysaska oo ay wax baratаа xirfadlayaasha marka dhallaanku ama ilmuhu dhinto ama dhimanayo, ama marka ilmuhu la kulmayo murugo.

www.childbereavementuk.org
0800 02 888 40
helpline@childbereavementuk.org

Khadka Caawinta Dhimashada Ilmaha

Loogu talagalay qof kasta oo ay saamaysay dhimashada ilmo jiro da' kasta sabab kasta ha ahaatee.

www.childdeathhelpline.org.uk
0800 282986

The Compassionate Friends

Taageertaa waalidka ilmaha ka dhintay iyo qoysaskooda.

www.tcf.org.uk
0345 123 2304
helpline@tcf.org.uk

The Lullaby Trust

Taageertaa qof kasta oo ay saamaysay dhimasho degdeg ah oo lama filaan ah oo ah dhalaan ama ilmaha yar.

www.lullabytrust.org.uk
0808 802 6868
support@lullabytrust.org.uk

SUDC-UK

Waxay taageertaa qoys kasta oo ilmahoodu, da'doodu u dhaxayso 1 ilaa 18 jir, u dhintay si lama filaan ah oo aan sabab degdeg ah loo helin.

www.sudc.org.uk
07880 350942
info@sudc.org.uk

Sands

Taageertaa qof kasta oo ay saamaysay dhimashada dhalaan.

www.sands.org.uk
0808 164 3332
helpline@sands.org.uk

A Child of Mine

Waxay siisaa taageero niyadeed iyo mid wax ku ool ah qoysaska ilmaha ka dhintay.

www.achildofmine.org.uk
01785 785
819hello@achildofmine.org.uk

Twins Trust

Taageertaa qof kasta oo ay saamaysay dhimashada dad badan.

https://twinstrust.org/bereavement.html
0800 138 0509
enquiries@twinstrust.org

2Wish

Waxay siisaa taageero degdeg ah oo joogto ah qof kasta oo ay saamaysay dhimasho lama filaan ah oo ilmo ama qof da'yar oo jiro ilaa da'da 25.

www.2wish.org.uk
01443 853125
info@2wish.org.uk

Waxa sidoo kale jira dhawr urur oo faa'iido leh oo aan ka hayno macluumaad oo ku saabsan ururo badan oo yaryar, takhasus leh iyo kuwo maxalli ah oo diyaar u ah qoysaska ilmaha ka dhintay.

Waxa laga yaabaa inaad awoodo inaad ka hesho urur si gaar ah diiradda u saara xaaladdaada mid ka mid ah kuwan hoos ku taxan, halkaas oo aad ka raadin karto taageerada murugada taasoo u gaar ah xaaladdaada. Waxay sidoo kale taxaan faahfaahinada hay'adaha samafalka kale ee ku caawin kara:

Shabakadda Ka Murugoonshaha Qofka Dhintay ee Carruurnimada

Waxay taageertaa carruurta iyo dhalinyarada laga dhintay

www.childhoodbereavementnetwork.org.uk

At A Loss

Mareegta macluumaadka iyo tixraaca baroordiiqa ee Boqortooyada Ingriisiga

www.ataloss.org

The Good Grief Trust

Waxay soo bandhigtaa sheekooyin muuqaalo ah iyo maqaallo ka yimid qoysas kale oo ilmo ka dhintay labadaba, iyagoo yar iyo iyagoo qaangaar ah, waxayna wadaagtaa dadaallada xirfadlayaasha ee iyaga taageera

www.thegoodgrieftrust.org

Summadaha Maalgelinta

A Child of Mine
Supporting Bereaved Parents

Child Bereavement UK
REBUILDING LIVES TOGETHER

the lullaby trust

At a Loss.org
Helping the bereaved find **support**

sands
Saving babies' lives.
Supporting bereaved families.

National Bereavement Alliance

Bliss
for babies born premature or sick

NHS England

Childhood Bereavem Network

2wish

The Compassionate Friends

Child Death HELPLINE
We're here to listen

Twins trust.

Care for the Family

SUDC UK
Sudden Unexplained Death in Childhood
an affiliate of the SUDC Foundation

The good grief trust
Help & hope in one place

Keydka Xogta Qaranka ee Dhimashada Carruurta (NCMD) **waa barnaamij ay maalgeliso NHS England**

NHS England

NCMD
National Child Mortality Database