

Somali Translation

NHS 111

Hadii aad u baahantahay gargaar caafimaad oo degdeg ah, balse aan ahayn xaaladaha waawayn ee nafta halis gelinaya, la xidhiidh NHS 111 marka hore inta aad toos isaga tagi lahayd (A&E) cisbitaalka qaybta gurmada degdeg ah. NHS 111 aya markiiba degdeg kuu caawinaya, kuu tilmaamaya daryeelka saxda ah ee xaaladaada ku haboon. Hadii loo baahdana waxa taleefanka kaala soo xidhiidhaya dhakhtar. NHS 111 waxa la heli kara 24 saacadood ee maalin kasta. Waxaad kalo ka gali karta bogga internetka ee 111.nhs.uk ama NHS App-ka. ama taleefanka ka wac 111 lacag la'aan.

10 Siyaabood oo aad Caafimaad-kaaga ku Ilaalin Kartid

1. Ogow ama baro is-daryeelka naftaada

Yeelo kabadh/armaajo aad daawooyinka ku kaydsatid, iyo apps-yo taleefanka laga soo dejisto oo ku caawinaya. Waxaa jira wax badan oo aad sameyn karto si aad naftaada u ilaalisid. Isku day inaad soo dejiso App-ka 'HANDI', sidoo kale soo dejiso 'getUBetter' appka, oo ku siinaya 24 saacadood ee maalin kasta taageero iyo talo ku saabsan dhaawacyada inta badan dadka ku dhaca sida dhabarka, lugaha, iyo canqaw xanuunka.

2. Ogow ama baro farmashiyaha xaafadaada

Farmashiyaha waxay aqoon fiican u leeyihiin daawooyinka, talo caafimaad wanaagsanna waad ka heli kartaa haddii aad qabto cabasho caafimaad aan waynayn. Waxay kaa caawin karaan oo daawooyin kaa siin karaan xanuunada yaryar sida qofaca, hargabka, calool xanuunka, iyo hadii meel ku damqanayso ama ku kaarayso. Fadlan booqo: [nhs.uk/service-search/pharmacy](https://www.nhs.uk/service-search/pharmacy)

3. Ilaali fayaw qabka maskaxdaada.

Waxa lagu jira wakhtiyo adag, marka ilaali fayaw qabka maskaxdaada. Ku xidhnaw asxaabtaada iyo qoyskaaga si ay kuula socdaan oo kuu caawiyaan haddii aad u baahan tahay. Qaado hawo nadiifa/cusub, naftaadana nasi. Taleefana wax-tar leh: Samaritans: 116 123, CALM ragga uun: 0800 58 58 58, Papyrus (la hadal haddii aad ka yar tahay 35 jir): 0800 068 41 41, Childline (haddii aad ka yar tahay 19): 0800 1111, iyo The Silver Line (waxaa loogu talagalay dadka waaweyn): 0800 4 70 80 90.

4. Is Tallaal

Wa laga maarmaan in aad naftaada iyo kuwa dadka aad jeceshahay inaad ka ilaalisid cudurka Koofid-19. Tallaalka Koofid-19 wa sida ugu wanaagsan ee kaga gashaaman kartid cudurka Koofid-19, walina waad heli karta tallaalkii koobaad ama labaad ama sadexaad ee xoojinta, haddii aad diyaar u tahay. Waxaad u baahan tahay inaad si buuxda u qaadatid dhamaan tallaalka Koofid-19 si uu jidhkaagu u heli ilaalin buuxda. Xogaha ugu dambeeyay waxaad ka heli karta [nhs.uk](https://www.nhs.uk) ama [grabajab.net](https://www.grabajab.net)

5. Ogow inta aad tagin

NHS 111 waxay ku caawin karaan hadii aad gurmada caafimaad oo degdeg ah u baahantahay, balse aad ogayn waxa aad yeeli lahayd ama halka aad tagi lahayd. 111 waxa ka shaqeeya

xirfadlayaal caafimaad maalin iyo habeen kasta oo xili kasta waxa ku diyaar ah cid ku caawisa. booqo: 111.nhs.uk ama wac 111.

6. Jimicsi Samee si ay Farxad uga Muqato Wajigaaga

Qof firfircoon noqo, laydha u bax , cunto dheeli tiran oo nafaqa leh cun, waayo intuba waxay saameeyaan inaad dareemtid farxad iyo caafimad. Sidoo kale, jooji ama yaree cabida sigaarka iyo khamriga iyo wixii kaafiin leh (koofi, shaah, iwm) si ay niyyadu kuugu dhisanto. Booqo: nhs.uk/every-mind-matters talooyin dheeraad ah.

7. Iska Diiwaan Gali Dhakhtarka Guud ee Xaafadaada (GP)

Way fuduudahay inaad iska diiwaan galisid dhakhtarka guud ee xaafadaada (GP) , waxa aad ka samaysan karta balamada adigoo toos ugu taga, ama barta internetka. Booqo: nhs.uk/nhsservices/gps hadii aad u baahantahay caawima dheeraad ah xagga iska diiwaangalinta dhakhtarka guud ee xaafadaada (GP)

8. Naftaada Ilaali

Xiliyadan la joogo wa muhiim in la taxadaro oo naftaada aad ilaalisid iyo dadka kugu xeeran ba. cudurka Koofid-19 wali wuxuu ku haya dadka khatar wayn. Haddii aad meelo xidhan ama guri aad kula kulmaysid dadka wa in ay hawo nadiifa oo cusub lasoo daysto, islamarkaana lakala durko. In dadka aad kula kulantid banaanka aya ka aaminsan meel xidhan. Xidho afka marka aad meelaha dadku ku badanyihiin tagtid. Iska joog guriga haddii aad xanuun ama juucjuuc dareemaysid si aad dadka u badbaadisid.

9. Ku Xidhnaw Bulshadaada

Inaad si taburacaad ah ama iska wax u qabo ah ula shaqaysid deegaankaaga wa fursad wacan oo aad wax ku tari kartid dadka aad isku deegaanka tihiin. Waxaad ka baran karta xirfad cusub ama aqoon hore oo aad lahayd baad waaya aragnimo dheeraad ah kusii yeelan karta. Shaqada samafalku waxay kobcinaysa kalsoonida naftaada oo niyada ayay kuu dhisaysa.

10. Hel Dhamaan Xogaha aad u Baahantahay

Booqo boga Internetka ee: bnssghealthier.together.org.uk/wellbeing ama sawiro/taabo QR koodka adoo taleefankaaga isticmaalaya.