

KAABA QORAALKA HOGAAMIYAH CAAFIMAADKA ISWIISKA

Sharaxaad kooban nidaamka daryeelka caafimaadka
iswiiska – La taliyaha bulshada ajaanibta ku nool iswiiska

Ku qoran 18 luqadood
si toos ah ugu dalbo
www.migesplus.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Home Affairs FDHA
Federal Office of Public Health FOPH

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



migesplus.ch – Boga internedka ee
socdaalka (ajaanibta)yo Caafimaadka
Laanqeyrta Cas ee iswiiska
Werkstrasse 18, 3084 Wabern
Telefon 058 400 45 24
www.migesplus.ch, info@migesplus.ch

Wirwirka sumadaha macluumaadka, iyo maaxdinta dajinta qoraalka

La soo saarey 2017
Waa Dib u saa sardii 4 ayadoona si
buuxda loogu soo shaqeeyey
Bandhiga iyo soo saaritaankan
qoraalka Laan qeyr cas ee iswiiska. Kuliyada
Caafimaadka iyo Bulsho is dhaxgalka Qaybta
Caafimaadka
iyo Kala duwanaanshaha, Werkstrasse 18, 3084 Wabern,
Tell 058 400 45 75
www.redcross.ch, gi.gesundheit@redcross.ch
Bundesamt für Gesundheit BAG (Vasaarada
Caafimaadka qaran ee loo soo gabiyo)

Direktionsbereich Gesundheitspolitik (Hier ist neu:
Agaasinka siyaasada caafimaadka)
Sektion Gesundheitliche Chancengleichheit (Hier ist
neu: Fursadaha caafimaadka ee loo wada siman yahey)
3003 Bern Tel 058 463 06 01
www.miges.admin.ch
www.bag.admin.ch

Qorshaha hindisaha allifaada iyo dhigidda qoraalka:
Katja Navarra, Katharina Liewald

Turjumaada qoraalka: B.M., Yahya Dalib Ahmed
Bayaaminta ku sifaysan tusaalooyinka sawiran:
Claude Zellweger

Abaabulka isku-dubaridka daabacaadda: visu'l AG, Bern
Dib u Daabacaada & naqshadda:
TRANSLATION-PROBST AG

Bestellung Internet: www.migesplus.ch

Lambarka daabacaada
BAG-Publikationsnummer: 2017-GP-01

Maamulka xarunta qeybinta iyo dalabaadka qoraalka:
BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern
www.bundespublikationen.admin.ch
BBL, Lagerartikelnummer: 311.610.som
Lagu daabacay nooca xanshiyaha farsamada iyo
sancada loo yaqaan (FSC)

HORUDHAC

Iswiiska daawaynta iyo daryeelka caafimaadku ma bilaash baa, mise waxaan ku qasbanahay in aan qarsh lacageed bixiyo? Hadii si kadis ah, oo lama filaana, cudur iigu soo boodo, oo arin gurmadi caafimaad u baahan ila soo gudboonaato, tallaaboooyinkee iyo ficikee la iiga baahanyahay in aan ku dhaqaaqo? Waa kuwee adeegyada caymmisyada daryeelka caafimaadka aan u baahnahay? Sideen cudurada iyo jirada uga hortagi karaa, oon uga gaashaaman karaa? Xagee ayaan ka heli karaa ama Meesha aan kaheli karo Adeega xogta qoraalada wacyi-galinta iyo ogaysiis yada akhbaaraha daryeelka caafimaadka oo luqadayda hooyo ku qoran kuna daabacan?

Qoraalkan hogaamiyaha caafimaadku, wuxuu kaaga jawaabaya suua`alahan kor ku xussan iyo kuwo la mid ah oo fara badan. Adeega qoraalkan hogaamiyaha caafimaadka, waxaa soo saarida bandhigaadiisu ku soo baxday, dalabka iyo amar ka yimid maamulka sare ee wasaarada caafimaadka, iyadoo Ururka laan-qeyrta cas ay fidinta is-balaarintiisa iyo ababulka dhaqan galinta, hormarsiintiisa iska xilsaartay, qasdigeeduna doonaysay in bulsha-waynta ajaanibta iyo qurba joogta dagan iswiiska in ay irrid iyo dariiq ay ku soo galaan u sahahasho una furto sida masalana ay ku heli-lahaayeen adeegyada maamulkeena guud ee daryeelka caafimaadka adeega maamulda caymisyada bukaanka, iyo adeega caymisyada qaabil-san shilalka ama maamulada qaabilsan howlaha horumarinta mashruucyada caafimaadka iyo ka hortagida ciribtirka cudurada. Fahmida qaabka uu u dhisanayahay maamulka daryeelaka caafimaadka iswiisku, waa mid aad u adag una qalafsan oo xitaa mawaadiniinta dalka u dhashay aysan u sahanayn garashada fahamkiisu iyo sida uu u shaqeeyo. Marka bulsha waynta ajaanibta ee wadanadooda maamulada daryeelka caafimaadka ka jira ku soo indhadilaacsaday oo kuna soo barbaaray, aad bay ugu adagtahay markiiba daryeelka caafimaadka iswiiska in ay fahmaan oo la qabsadaan lana jaanqaadaan. Hadaba adeega kaaha qoraalka hogaamiyaha caafimaadka wuxuu iyadoo la soo koobay kuu sharaxayaa adeegyada maamulada daryeelka caafimaadka iswiiska qaabilsan intooda u muhiimsan. Qoraalka buugan wuxuu ku soo caan baxay muddadii dheerayd guulihii laga gaaray daabacadiisa waana lagu munaafacsaday, hadaba soo saaridda cadadkan cusub waa daabacadiisi Afaraad oo bulshada loo soo bandhigo, iyadoo guud ahaanba dib u cusboonaysiin buuxda iyo dib u jadiidin lagu sameeyey.

Qasdiga noogu wayn waa in aan dadka iswiiska dagan wacyi-galino, oo aynu fahamsiinayna habka ay ku heli karaan adeegyada haqabtirka daryeelka caafimaadka, iyo adeegyada maamulada qaabilsan oo ay kala xiriiri karaan hadii ay dhibaatooyin caafimaad darro soo food saarto, iyadoon loo eegayn jinsiyadahooda ama sharciyada waraaqaha ay leeyihiin.

Waxaan idii rajaynayaa akhris iyo daraasaad xiiso leh, iyo caafimaad wa-naagsan.

Pascal Strupler

Agaasimaha sare ee maamulka wasaarada caafimaadka

KA KOOBANYAHAY

Horudhac	1
Qaabkee iyo farsamadee ayaan u isticmaalaa qoraalkan iyo kitaabkan hogaamiyaha maamulka caafimaadka?	4

SIDEEN CAAFIMAAD BUUXA OO WANAAGSAN UGU WAARI KARAA?

Nafaqada iyo raashinka sixada caafimaaka leh iyo xarakaadka dhaqdhaqaqa jimsiga jirka	6
Sigaarka oo la iska ilaaliyo iyo in leyska yareeyo cabitaanka khamriga	9
Tallaalka	12
Iska-difaaca iyo la dgaalanka cudurka falalka galmada la is-qaadsiyo oo la isku-daarto, loona yaqaan (HIV/AIDS)	13
Qaddimaad la sii hormarsanayo baaritaanada daryeelka caafimaadka	15
Daryeelka caafimaadka quluubta iyo maanka	15

HABKEE IYO FARSAMADEE AYUU MAAMULKA CAYMISKA BUKKAANKU U SHAQEYAA

Khasanadda bukaanka	18
Caymiska shillalka iyo naafanimada	26

HABKEE IYO FARSAMDEE AYUU DARYEELKA DAAWEYN TA CAAFIMAADKU U SHAQEYAA

Takhtaradda ama tahtarka qoyska	29
Farmashiyaha iyo dukaanka gancsiga daawadaa	33
Tachaatiirta xannuunada maskaxda iyo	

cudurada waalida, iyo daryeelka daawaynta adeega cilmu-nafsiga	36
Daryeelka caafimaadka ee takhaatiirta ilkaha	41
Garrgaarka gurmadka badbaadada deg degta ah	42
Isbitaalka bukkaan jiifka	45
Daryeelka caafimaadka xilliga lagu suganyahay xaamilanimada uurka iyo xilliga foosha dhalmada lagu jiro	49
Garrgaarka daryeelka caafimaadka guriga Spitex - Isbitaalka bukkan kormeerka	54
Daaweynta iyo daryeelka waayeelka	57

DHACDADA MARKAAN BUKKAAN AHAY, WAA MAXAY XUQUUDAYDA IYO WAAJIBAADKAYGA?

Xuquuqdayda markaan bukkaanad ama bukkaan ahay	60
Waajibkayga i saaran xilliga aan bukkaanada, ama aan bukkaanka ahay	63
turjubaanimada dhaqanada kala duwan	65

MACLUUMAAD IYO AKHBARO LOOTABINAYO LOOGUNATALA-GALAY BUSHADA KA IRSAN KUNA SUGAN MARXALADAH QAXOOTINIMADA IYO BULSHADA AAN JOOGITAANKA ISWIISKA WARQADO SHARCIYESEN U LAHAYN

Bulshada qaxootinimada dalbatay, ama bulshada hab ku meel-gaara loo qaabilay, iyo kuwa u baahan ammaankooda in la sugo	67
Bulshada aan sharciga waraaqaha joogitaanka aan lahayn	68

QAABKEE IYO FARSA MADEEE AYAAN U ISTICMAALAA QORAALKAN IYO KITAABKAN HOGAAMIYAH MAAMULKA CAAFIMAADKA?

Qoraalka kitaabkan kaaha hogaamiyaha daryeelka caafimaadka wuxuu kuu horseedayaan kuna siinaayaa akhbaaraha macluumaadka ugu muhiim-san oo ku saabsan adeegyada wacyigalinta qaranka ee maamulka daryeelka caafimaadka iswiiska. Qoraalka waxaad ka dhax helaysaa uuna ka koobanyahay ogaysiisyo wacyigalina iyo tilmaamo warbixineed oo kuu sharaxaya farsamooyinka iyo nidaamka la adeegsado si sixada caafimaadka kor loogu qaado oo lagu hormariyo, ama qorshayaasha ku saabsan farsamooyinka loo adeegsado la dagaalanka ka hortagida iyo cirib-tirka cudurada, ama xogta akhbaaraha adeegyada howlaha caymisyada bukaanka qaabilsan, ama maamulka caymisyada shilalka, ama rag iyo dumarba xeerarka ka dajisan oo ka yaala xuquuqda iyo waajibaadka bukaanka.

Madaama aad shaqsi ajnabiya aad tahay, oo wadanka dagaan ahaan u soo guuray, ayaa waxaa dhici karta in dhibaatooyin is-faham la`anaa iyo is-af-garasho la`an ay kaa haysato, habka aad ula mucaamaloon lahayd ama qaabka aad u fahmi lahayd ood ula dhaqmi lahayd dhakhaatiirta iyo shaqaalaha adeegyada daryeelka caafimaadka qaabilsan. Hadii ay jiraan waxyaabo ay mugdi kaaga jiraan ama aadan si waadixa oo buuxda u fah-min ha ka xishoon sua`alo waydiinta oo waliba weydii oo xog warayso hadii ay fursadda kuu furantahay in lagu heli karo adeega turjubaan. Turju-maan dhaqameedka qaabilsan is-fahamsiinta dhaqanada kala duwan.

Qoraalkan waxaad ka dhax helaysaa astaamo iyo calaamado kala duwan oo loogu tala galay in ay kuu muujiyaan oo kuu tilmaamaan in akhbaaraha iyo ogaysiisyo ku lifaaqan ay macluumaadyo xull ah oo khaasa yihiin.



Wargalin iyo ogeysiin wanaagsan

Ishaarooyin ogaysiis iyo tilmaamo xull ah oo khaas ah



Qarshka xisaabta immisa ayaa aadeega caymiska khasnada bukkanku la wareegayaa oo bixinayaa?

Adeega waxtarka iyo adeegyada waxqabadka oo caymiska guud ee assaasiga ah oo khasnada bukkanku la wareegayso oo ay bixinayso.



Cinwaano ahamiyad wayn leh

Wixii faahfaahina ama akhaabro dheeraad ah waxaad kala xiriri-kartaa cinwaanada qoraalkan ku xussan.

SIDEEN CAAFIMAAD BUUXA OO WANAAGSAN UGU WAARI KARAA?

Cafimaadka nafsadaada iyo sixadaada aad mulkiila ahaan u leedahay waa raasamaal aad u qaaliya oo u qiimo badan. Si caafimaadkaaga iyo sixadaada aad u daryeesho una xafidato, waa muhiim in shaqsi ahaan xaaladaha amuuraha jirkaagu ku suganyahay in aad fiiro gaara u yeelato ood wardiyeysyo kana taxadarto adigoo darsaya una dhaba-galaya wixii nafsadaada u roon oo macaash u leh, una foojigan xayaatadaada wixii anfacaya. Taas macnaheedu waa adigoo darsa, xog-ogaalna u noqda wixii caafimaadka nafsaddaada waxyeelo iyo khassaare u soo jiidi kara ama cuduro iyo xannuun kuu keeni kara.

NAFAQADA IYO RAASHINKA SIXADA CAAFIMAAKA LEH IYO XARAKAADKA DHAQDHAQAAQA JIMICSIGA JIRKA

Cuntada sixada leh iyo nuxurka raashinka munaafacaadka noocyada kala duwan leh oo la nafaqaysto iyo xubnaha waxaayaha jirka oo xarakaad dhaqdhaqaaq la galiyo waa ta caafimaadka nolosha qofku cimri kasta iyo da`a kasta uu ku jiro ugu muhiimsan. Si aad raashin sixa caafimaad leh isuna dheeli tiran aad u nafaqeysato waa in aad fiiro iyo foojignaan gaara u yeelato farsamada waxa aad karinayso ama aad cunayso.

- Cunn oo nafaqayso maalin kasta dheefta quddaarta cagaaran, miraha iyo badarka / miraha qoloftu ku daboolantahay/ baradhada, dheefta iyo nafaqooyinka caanaha laga sameeyo, noocyada kala duwan ee hilibka, malaya, ukunta, dheefta loo yaqaan Tofu iyo cuntooyinka leh borotiinka.

- Yaree quudashada macmacaanka lagu faakihaysto ama kuwa madadaalis dhandhanaasi milixaysan loo calashado oo loo daangaysto.
- Cab maalintii qiyaasta ilaa laba liter oo biya ah waliba kuwa aan sokorta lahayn. Cabitaanada Macaan ama kuwo Alkoholada ah Cabitaankooda waxaa haboon in wax yar laga cabo.

Raashiinka Nafaqada leh ka sukow waxaa dheeraad ku haboon Dadka waawayn iyo waliba qaas ahaan dhallaanka carruurta waxaa u muhiim ah maalinkasta dhaqdhaqaaq xubnaha jirka. Howlo dhaqdhaqaqeend oo maalinle ah sida lugu baxsiga, oo si dhaqsi ah loo socdo, Bayskillka (Bush-kuleetiga) in si xowli ah loo wado ama Korida (ku socodka) Jaranjada loogu socdo kuwaas ayaa wax tar kuu leh, Caafimaadkaagana kor u qaadaya, Nus saac oo aad dhaqdhaqaaqdo maalinle ah ayaad wax muhiim ah ugu Kordhineysaa Caafimaadkaaga. Dhalaanka carruurta, ugu yaraan waa in maalin kasta hal saac oo dhaqdhaqaaqa ama xarakaad isboortiya ay sameeyaan.Taasi waxay kor u qaadaysaa oo ka saacidaysaa horumarka awooda koritaankooda dhanka jirka iyo maskaxdaba.

Ma u baahan in aad wax dheeraad ka ogaato, qaabka aad Raashiinka u qaadato in aad badasho ama Culeyskaaga aad dhimto, La xariir Xurumada Tala siinta oo ay joogaan shaqsiyada ku Taqasusey sida loo qaato Raashiinka nafaqada leh. Dhakhtaraddaada ama xarunta dhakhatarkaaga waxaa laga heli karaa oo laga codsan karaa cinwaanada xafiis yada adeega wacyigalinta raashinka qaabilsan oo ku yaala gobolkaaga.



- **Maclumaad Luquodo badan ah iyo Qoraalo daabacan oo Afaf kala duwan ah kuna saabsan Cuntada iyo Dahaqdhaqaqa**
www.migesplus.ch/migesinfo>Ernährung & Bewegung raashiin nafaqta iyo dhaqdhaqaqa
- **Adeega maamulka iyo hayadda wacyigalinta raashinka ee iswiiska Talo** – siin wacyigalin ah, fikir ku biirinta raashinka munaafacaadka leh, hindisayaasha farsamooyinka qorshaysan oo wax loo kariyo
www.sge-ssn.ch, info@sge-ssn.ch Tel. 031 385 00 00
- **Nutrinfo** – Su` alashada maclumaad ku saabsan Cunad aad qarash la`aan.
www.nutrinfo.ch, Tel. 031 385 00 08
- **Urur qarameedka qaabilsan bulshada xannuunka sokorowga qaba. Akhbaaro** – wacyigalina iyo adeeg saacidaad taagyeero oo lagu garabgalayo bukaanka xannuunka sokorowga qaba iyo eheladiisaba
www.diabetesschweiz.ch
sekretariat@diabetesschweiz.ch
Tel. 056 200 17 90
- **Xafiiska iyo xarunta u furan adeega Hooyooyinka iyo Aabayaasha maamulka tala-siinta cilmiyesan iyo wacyigalinta** – Xarunta qabbilsan sua`alalah la xiriira wacyigalinta raashiin siinta carruurta.Ururka Dadyowga xirfada u leh Hooyooyinka iyo Aabayaasha ee iswiiska
www.sf-mvb.ch,
info@sf-mvb.ch, 062 511 20 11 Hoos goobaha Maxaliga
Xafiisyada la talinta Hooyooyinka iyo Aabayaasha
www.muetterberatung.ch
- **Horumarinta Caafimaadka ee iswiiska**
Maclumaadka iyo Talooyin la xirriira raashinka Cafimaadka leh, iyo dhaqdhaqaqa
www.gesundheitsfoerderung.ch
office.bern@gesundheitsfoerderung.ch
- **conTAKT-net.ch**
Maclumaad ku saabsan caafimaadka oo ku qoran 12 Luqadood

SIGAARKA OO LA ISKA ILAALIYO IYO IN LEYSKA YAREEYO CABITAANKA KHAMRIGA

Sunta sigaarka ku jirta, waxey dillaacisaa oo dhawac u gaysataa halbowla-yaasha iyo hawo mareenada neefta, taasoo u sii gudubta sanbabada, aa-fooyin iyo waxyeelooyin khassare culusna u gaysata; islamarkaasna saha-sha oo fudaydisa cudurada ku dhaca wadnaha iyo halbowlayaasha dhiig wareegidda jirka qaabilsan ama abuurta oo dhalisa xannuunada iyo jirroo-yinka kankarada. Qiiqa sigaarku wuxuu khassare waxyeelo caafimaad u gaystaa sixada caafimaadka dadka aan sigaarka cabin, waliba khaas aha-an carruurta iyo dhallaanka sabiga ah. Si ilmaha aan wali dhalan ee uurka hooyada lagu sido sunta sigaarka looga badbaadiyo, waa in xilliga dumarku uurka leeyihiiin ama muddada ay carruurta naaska nuujinayaan ay iska mamnuucaan oo iska xaarantimeeyaan isticmaalka iyo cabitaanka sigaarka. Wixii maclumaad iyo akhbaaro faahfaahina oo ku taxluuqa iska joojinta sigaarka waxaad ka heli kartaa xarunta khadka telefoonka loo yaqaan (Rauchstopplinie) iyo cinwaanada la xiriira oo ku xussan (Tixraacid Bogga 11).

Khamrigu benii-aadanka qof kasta qaab gooniya iyo noocyoo kala duwan ayuu u saameeyaa oo u dooriyaa, xattaa caddad qadar aad u yar, ayaa awood saa`ida yeelan kara oo isbadal wayn keeni kara. Istimmaalka khamriga wuxuu mashaakil, iyo musiibo isu-badalaa markii nafsaddaada iyo benii-aadanka bulshada ku dhow dhow oo aad xiriirkha leediihiin uu khatar halisa u soo jiidayo, oo daannooyin khassarena u gaysanayo. Mashaaki-laadkaas iyo musiiboo yinkaas khamriga waxaa ka mid ah masalan cabita-ankiisa oo si xad-dhaafa oo saa`ida loo cabo, ama isku darka ka yimaada cabista khamriga iyo daawo qaadashada oo la isku barxo, lana isku garab wado, ama kaxaynta gaariga iyadoo khamri la cabsanyahay, ama istic-maalka khamriga iyo xilliyada howlaha shaqada la gudanayo. Dumarku waa in ay iska joojiyaan oo iska mamnuucaan isticmaalka khamriga xilliga xaamilanimada uurka ama muddada ay dhallaanka naaska nuujinayaan.-

Dadka waawayn oo sixada caafimaadkoodu taamka tahay wax mushkila-da uma keenayso haday khamriga qiyaasta caddaddahan qarriran oo hal-kan hoose ku xussan isticmaalaan. Dumarka qiyaasta waa isticmaali kara-an maalintii caddada qarriran oo hal galaas oo caadiya, raguna maalintii qiyaasta cabirka waa in aysan laba galaas ka badasan. Cabirka galaasyada caadiga ah waxaa loola jeedaa, kuwa mugooda miisaaman lagu beego

**Khamriga iyo caadaysiga qabatinka maandooriyaasha mukhaadaraadka**

- Waxay carqaladayn oo fragalin khassarena u gaystaan sixada caafimaadkaaga iyadoo isticmaalkoodu kuu soo jiidi karaan cuduro iyo shillal khassarooyin xanbaarsan, dhaawacyo, ama ay kugu dhacaan xannuuno iyo jirrooyinka waalida maskaxda iyo quluubta.
- Badanaa isticmaalka khamriga iyo mukhaadaraadka waxaa lagu tilmaamaa in ay xirriir la leeyihiiн dabiicadaha ku salaysan masalan gardarada daandaansiga qayaxan, ama sida dilka ku xadgudubka awood u xoogsheegashada xubnaha reerka iyo nolosha guriga qoyska ama dagaalada iyo fidnooyinka ka dhax-qarxa kooxaha bulshada dhalinyarada.
- Muchaadaraadka iyo khamriga qofka isticmaala kuma ridaan oo uma soo jiidaan oo kaliya culays ka tan-wayn noloshiisa ee uusan xamili karin, ee mashaakilaadka silaca iyo rafaadku waxay ku sii fidaan oo ku fafaan ehelada iyo qaraabada, sida (masalan fidno iyo saxarad joogto ah, ama calaaqaad ku salaysan colaad iyo walbhaar iyo mashaakilaad dhaqaale oo la xiriira, ama dhibaatooyin intaas ka sii badan)

Hadaba markay xaaladahaas oo kale kula soo darsaan, waxaa kuu eg oo kuu bannaan in aad khubaraa goboleedka ku takhassusay aqoontana u leh cilmiiga aririmaha mukhaadaraadka iyo mashaakilaadka la xiriira, in aad dalbato oo u qeyla dhaansato si ay mushkiloyinka kula soo darsay adiga iyo eheladaadaba ay idiinka gargaaraan oo idin garab galaan. Khubara`ada mukhaadaraadka talasiintooda cilmiyeysan waa bilaash oo lacag kuguma fadhid, iyo iyaka oo hoos imanaya ayna waajib ku tahay ilaalinta sharchiyada iyo xeerarka ka dagsan asturaada iyo xaqdhowrka aamin-galinta xafidaada sirta.(ka tixraac bogga 61). Wixii akhbaaro wacyigalina ama macluumaad faahfaahina oo ku taxluuqa arintaas waxaad ka heli kartaa oo kala xiriiri kartaa maamulka tachtarkaaga ama tachtaraddaada.

Dadka waa weyn oo Caafimaad qaba waxey dhib la'aan: Maalin walba hal Galaas ka caadiga ah (ugu badnaan labo galas caadiga ah) Cabitaanka Al-koholka ku jira Dumarka waxaa ugu badan iney cabaan(Sadax galaasyood) Galaasyada Raga ay ku cabaan. Waxaa kaloo loogu baahan yahey raga Asbuucii ugu yaraan labo Maalmood ay Qamriga u dhawaan. Halgalas oo caadi waa Alkohol badan. Caadi ahaan khamriga, loogana adeegto Maqaayadaha – waa (3 dl oo biir ah 1 dl oo Qamro ah, 2 cl oo khamriga kuluul ah).

- **Luqado bada Macluumaad ku saabsan Alkaholka**
www.migesplus.ch/migesinfo > Psyche, Sucht & Krise
Balwad ama Qabatimo iyo Jahwareer
- **Qabatinka Muqaadaradka iswiiska Akhbaaraha iyo macluumaadka mukhaadaraadka** – Wacyigalin, talasiin cilmiyeysan iyo garrgaarka cinwaanada
www.suchtschweiz.ch, info@suchtschweiz.ch
Tel. 021 321 29 11
- **Ururka iyo iskaashatada shaqaalaha u howlgala ciribtirka iyo la dagaalanka tubaakada (AT Schweiz)**
www.at-schweiz.ch, info@at-schweiz.ch
Tel. 031 599 10 20
- **Ururka cudurka kankarada iyo haya`ada loo yaqaan (Krebsliga Schweiz)**
www.krebsliga.ch, helpline@krebsliga.ch
Tel. 0800 11 88 11
- **Rauchstopplinie (Joojinta sigaarka ee khadka talefoonka)** – Maamulka talasiinta cilmiyeysan, kuna saabsan joojinta sigaarka ee khadka telfoonka iyadoo dhanka isfahamka badanaa la adeegsan karo luqado badan.
www.rauchstopplinie.ch, Tel. 0848 000 181
- **Ururka iswiiska u qaabilsan daryeelka sanbabada (Lungenliga Schweiz)**
www.lung.ch, info@lung.ch, Tel. 031 378 20 50
- **Ururka iswiiska u qaabilsan wacyigalinta is-kuxirida iyo maamulka talsiinta** – cilmiyeysan ee mukhaadaraadka
www.infodrog.ch, office@infodrog.ch
Tel. 031 376 04 01
- **Safe ZoneWaa xarun qatka internetka** – Onlineka ah oo Talagalisa Dadka arrimaha qabatinka saameeya, Shaqsiga dhiban Qaraabada (Ehelka) , Shaqalah (Dowlada, Ururada hey`adaha iwm) iyo qof alaala iyo qofkii xiiseenayo (waa qarash la`aan)
www.safezone.ch
- **www.infoset.ch** – Qat internet ah oo Macluumaad ku saabsan Qabatiga, Daroogada, Ka Hortagga iyo daryeelka



TALLAALKA

Daryeelka caafimaadka tallaalada waxey horistaagaan oo diffaac u yihiin cuduro kala duwan oo la is-qabadsiyo ama la isku daaran karo. Iswiiska waxaa howsha qorshaha tallaalada fulintooda u xilsaaran tachtaradda ama takhtarka carruurta ama takhaatiirta ka howgala xaafadaha.

Wasaaradda daryeelka caafimaadka qaranka waxay wacyigalinteeda iyo baraaru jinteeda bulshada ku dhiiri galinaysaa in la iska tallaalo cudurada: qallalka seedaha iyo curuuqyada dareenka, cudurka qufaca jix-dheerta, cudurka dabaysaha curyaamisa ilmaha, cudur hurgun boogeedka iyo ka-soobaxa maskaxda, cudurka ka soo-baxa hunguriga iyo jidiinka dhuunta, cudurka fasfaska sumeeya dhiiga, cudurka jadeecada, cudurka quman xannunka, cudurka cagaarshowga B, iyo waliba cudurka caabuqa hurguma ee la is-qaadsiyo, oo badanaa ku dhaca gabdhaha loona yaqaan (Papillomaviren) (HPV). Waxaa intaas kuu sii dheer tallaalo kale oo lagam maarmaan noqon kara sida masalan tallaalada loo qaato socdaalka iyo markii wadanada dibadda loo safrayo.

Wixii wacyigalina ama su'aala ah oo aad ka qabto qorshaha tallaalada waxaad kala xiriiri kartaa ama ka wareysan kartaa takhtaraddaada ama takhtarkaaga. Wixii faahfaahina ama akhbaaro intaas ka sii qodo dheer oo tallaalada ku saabsan waxaad ka heli kartaa kalana socon kartaa internedka.

- **Macluumaad iyo akhbaaro ku saabsan tallaalka, kuna daabacan luqado kala duwan**
www.migesplus.ch/lmpfplan
- **Wassaaradda daryeelka caafimaadka qaranka**
www.sichimpfen.ch, epi@bag.admin.ch
Tala gelin qadka Telefoonka ah kala xariir 0844 448 448
- **www.infovac.ch** – Saldhiga iyo xarrunta maaulka wacyigalinta tallaalka



ISKA-DIFAACA IYO LA DGAALANKA CUDURKA FALALKA GALMADA LA IS-QAADSIIYO OO LA ISKU-DAARTO, LOONA YAQAAN (HIV/AIDS)

Cudurkan Aidis-ka ama cudurada loo yaqaan STI, oo fallalka galmada laga qaado, waxaad bulshada iyo nafsaddaada uga ilaalin kartaa oo uga difaaci kartaa adigoo falka xiriirka galmada bac ama cinjirka bambiirada loo yaqaan (kondom) kan ay OK Astaanta cadeyneysa in uu Fiican yahey isticmaala oo iska ilaaliya, iskana dhowra in aysan shahwo ama dhiig uusan afkaaga ku dhicin. Qalabka bacaha ama cinjirka bambiirooyinka fallalka galmada loo isticmaalo sida (kondoomka) waxaa lagu gadaa suuqyada dukaanada waawayn, ama dukaanada loo yaqaan daroogariyada waa isla Farmashiyahii oo kale, bacda cinjirka nooca loo yaqaan (Femidome) Kan dumarka ay isticmaalaan. Kani waxaad kadalban kartaa innetnetka sida Boggaa ama website yada soo socdaan www.sante-sexuelle.ch/shop ama www.shop.aids.ch

Haddaad ka cabsi qabto in aad cudurka HIV ama cudurada kale oo la isku daarto in aad qaaday oo uu kugu tallaalmay, waa in aad kala tashato takhtaraddaada ama takhtarkaaga, ama aad iska xaadiriso isbitaalka loo yaqaan (poliklinik)(Isbitaalka bukaan socodka) ama xarrunta maamulka cayminta iyo garrgaarka Aidis-ka ee Iswiiska, ama saldhigyada maamulka qorshaynta qoyska qaabilsan. Ama goobta tala galinta dhanka caafimaadka ee arimaha galmada

- **Hay`adda cayminta iyo maamulka gargaarka Aidis-ka ee Iswiiska (AHS)**

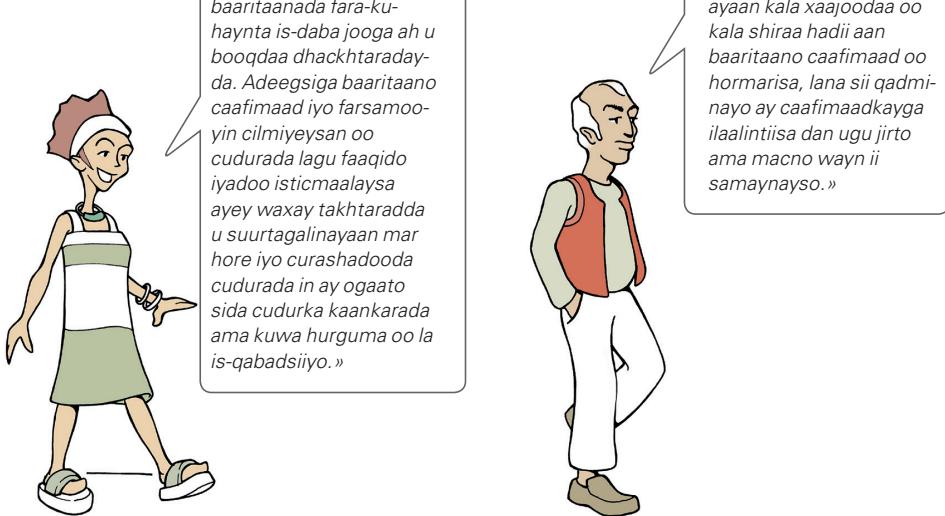
www.aids.ch, aids@aids.ch
Tel. 044 447 11 11
- **Caafimaadka galmada ee iswiiska** maamulka tarbiyadda falalka galmada iyo daryeelka taranka bulshada isbahaysiga urrurada sare ee qaabilsan maamulka wacyigalinta iyo qorshaynta qoyska, uurka iyo xaamilanimada, Xafiisyada tala galinta aqoon sare leh ee gobalada iyo arimaha
www.sexuelle-gesundheit.ch
info@sexuelle-gesundheit.ch
Tel. 031 311 44 08 oder 021 661 22 33
- **Maclumaaad ku saabsan Mawaacdiicda oo ku saabsan tarbiyadda galmada iyo daryeelka caafimaadka** oo ku qoran in ka badan 10 Luqadood
www.sex-i.ch

QADDIMAAD LA SII HORMARSANAYO BAARITAANADA DARYEELKA CAAFIMAADKA

Si cudurada inta aysan dillaacin iyo bilowgooda mar hore loo ogado waa muhiim lagama maarmaana in si joogta ah baaritaano caafimaad oo hor-maris ah loo sii qadinto. Inta cudurka yaraantiisa iyo bilowgiisaba la ogado ayaa fursadda daryeelka daaweyntiisuna ka sii ballaarantahay oo ka baaxadwayntahay.

Marwo iyo dumara ahaan ...

Rag iyo nin ahaan ...



DARYEELKA CAAFIMAADKA QULUUBTA IYO MAANKA

Riyaaqidda iyo ku faraxsannaanta nolosha iyo mabsuudnimada waxay ku timaadaa isku-dheeli tirka la isku miisaamayo culayska iyo rafaadka wal-bahaarka howlaha nolol maalmeedka iyo xilliga faakihaysiga nasashada laga nafisayo, lagana soo kabsanayo silicii culayska xayaatad iyo qaxarka nolol maalmeedka. Khalkhalka xannuunada qalbiga daannooyinka u gays-

ta iyo cudurada maskaxda waxay ka dillaacaan xaaladaha nolosha ku salaysan rafaadka iyo silica, ama dhacdooyinka culus ee tiiraanyada qofka murugta ku reeba, ama xaaladaha nolosha imtixaan culus oon laga bixi karin isu badalayso. Badanaa carqaladaha khalkhalka qluubta oo xassiloomaanta maskaxdane tashwiishka ku fura waxay ka soo askumaan oo ka dhashaan markay qofka nolol saxariir dagaal culus la soo daristo ayna soo food saarto bara-kac, qaxid, jirr-dill, ama awood muruq loogu xoogsheegto oo lagu maquuniyo. Cabitaanka khamriga xad-dhaafka ah, ama caadasiiga qabatinka mukhaadaraadka, intuba waxay lug ku yeelaan karaan oo uu xiriir ka dhaxayn karaa, mashaakilaadka ka soo askuma xannuunada quluubta carqaladaysan iyo aafaooyinka musiibada bulshada la soo darista.

Dadka quluubta iyo maskaxda ka xannuunsan waa ku adagthayah in ay gartaan mashaakilaadka qalbiga iyo maskaxda uga furan. Saas oy tahay cudurka niyad jabka iyo xannuunka niyad qushuucsanaanta iyo madluunsanaanta joogtada ah oo loo yaqaan „ Depression“ wuxuu ku dhici karaa qof kasta . Sanad gudahiis ayaa waxa dhacda sadax qaybood oo Mushtamacaa iswiiska qayb ka mid ah xanuunka maskaxda iyo qaluubta. Xannuunada maskaxda iyo cudurada quluubta ku dhaca ma aha macnahooda in qofku noloshii ka turaanturyooday ama ka dhacay oo ka saaqiday oo cirib xumo la kulmay ee waxaa lagu misaali karaa oo lala barbar-dhigi karaa sida xannuunada sokorowga, ama dhiig karka, waana in aan cedaradaas mii-saankooda la fududaysan, laakiin la ogaado in casriga maanta aan ku jirono, baxannaanintooda iyo daawayntooduba ay suurtagal tahay. Hadii aadan is-hubin ama afkaar iyo macluumaad badan aadan xannuunadaas ka haysan, la xiriir oo kala xajood xaaladaada caafimaadkaaga takhtaradda ama takhtar xaafadeedka, ama qof kale oo aqoon cilmi iyo khibrad u leh oo aad aaminsantahay, kalsoonina aad ku qabto. Ehelada iyo bukaanka cudurada quluubta iyo maskaxda laga galay oo u xannuunsan, waxaa u furan oo ay la xiriiri karaan, xarumaha iyo saldhigyaada maamulka daryeelka caafimaadka quluubta iyo maanka qaabilsan, si ay gargaar iyo caawinaad uga helaan. Waxaa kaleetoo gargaar iyo daryeel caafimaad ee quluubta carqaladaysan laga helaa karaa jamaaca diineedka u qaabilsan bulshada maamulka diinta, waliba qofku markay xaaladaha culus iyo mashaakilaad nololeed oo halista khattarata ah la soo darsaan. Waxaa kaleetoo adeegyo gacan qabasho laga helaa maamulada samafalka ari-maha bulshada ee degmada. Iswiiska waxaa ka jira oo ka furan daryeel caafimaad oo baaxad ballaaran leh looguna talagalay daaweynta xannuunada ku dhaca quluubta iyo maskaxda. Wixii macluumaada oo intaas sii dheer waxaad ka heleysaa isla qoraalkan qaybtiiisa lagu sharaxayo daa-

weynta cudurada waalida iyo daryeelka cilmiga farsamada cudur-shaafisada, oo ku qoran booga 36.

- **Akhbaaraha wacyigalinta oo ku sharraxan luqado kala duwan kuna saabsan daryeelka caafimaadka quluubta, maanka iyo miyirka maskaxda:**
www.migesplus.ch/migesinfo Psyche, Sucht & Krise Balwad ama qawatimo iyo Jahwareer
- **pro mente sana** – Akhbaaro wacyigalina, talooyin-cilmiyeysan oo loogu gargaarayo bukaanka iyo eheladiisa.
www.promentesana.ch, Telefoonka tala gelinta 0848 800 858
- **Maamulka gacanta gargaarka fidisa 143** – Maamulka talasiinta-cilmiyeysan ee khadka telefoonka qarsoon (dahsoon) sirtuna ay ku asturantahay oo ku xafidsantahay email ama Chat , www.143.ch, verband@143.ch, Tel. 143

Cinwaanada maamul goboleedyada iyo ururada iskooda mashaakilaadka isaga kaashada, loona yaqaano (Kooxaha isku-bahaysta iskaa-isu-garraarka):

Maamul qarameedka Iswiiska ee qaabilsan isku xirida iyo hormarinta ururada iskooda mashaakilaadka isaga kaashada loo yaqaan (kooxaha isku-bahaystay. iskaa-isu garraarka):

Adeegaha Qaranka iyo waaxda xiriirinta qaabilsan 19 xafiisyo gobaleed ururada iskooda mashaakilaadka isaga kaashada, loona yaqaano (Kooxaha isku-bahaysta iskaa-isu-garraarka): iyo labo xafiis oo ururada iskood isu baheyesta iskoodna isu caawiya
www.selbsthilfeschweiz.ch, Tel. 061 333 86 01

Maamulka qaabilsan carruurta iyo dhalinyarada:

Beratung 147 Pro Juventute talasiinta cilmiyeysan 147 ee dhalinyarada – Latashi qadka-Telefonka, qoraalka Internetka E-Mail ama qoraalada Chat ama SMS looyaqaano oo Aamin iyo kalsooni leh, looguna talagalay, Caruurta iyo Dhalinyarada.
www.147.ch, Tel. 147, beratung@147.ch



HABKEE IYO FARSAMADEE AYUU MAAMULKA CAYMISKA BUKKAANKU U SHAQEYAA?

KHASANADDA BUKKAANKA

Caymiska assaasiga ah ee guud

Dadweynaha iyo shaqsi kasta oo iswiiska dagan waa shardi in uu caymis qaabilsan leeyahay oo uu uga gaashaamanayo jirrooyinka iyo shilallka. Caymiska assaasiga ah waa ku sandulle waajiba in uu qof kasta ka diiwaan-gashanyahay kana tirsanyahay iyadoon loo eegay cimriga qofku uu ku jiro, jinsiyadda uu u dhashay ama sharciga warqadaha uu leeyahay. Mud-dada is-diiwaangalinta waa ilaa saddex bilood in u dhaxeeysa gudaheed, laga bilaabo dhalashada cunuga uu ifka yimaado, ama xilliga uu qofku dag-aan aahaan iswiiska u soo gruuro. Caymisyada Iswiiska qaabilsan xannu-unka cudurada ayaa waxay tiradoodu kor u dhaافتay cadada 53 shirkadood, waxaana lagu magacaabaa caymisyada khasnadaha bukkaanka. Shirkadaha khasnadaha bukkaanku waxay khasnad kasta ku soo bandhi-gaysaa kaana beecinaysaa oo kuu fidinaysaa caymiska assaasiga ah oo adeeg ahaan ay kulligood isaga wada mid yihiin. Adeega caymiska assasi-ga ah wuxuu ku salaysanyahay sharciga caymisyada caafimaadka ka dagsan. Caymisyada khasnadaha bukkaanku waa ku shardi sharciveysan oo qassaba in ay qof kasta u ogolaadaan iska diiwaangalinta iyo ka tirsanta adeega caymiska assaasiga ah, oo qofka qaataan oona ogolaadaan. (kvg). Qof kasta xaq buu u leeyahay khasnada uu doonayo in uu si xora u xusho oo iska diiwaangaliyo. Tafaasiir falanqeysan waxey ku qorantahay cinwaankaan hoos ku xussan.

ILAMAA XADKEE BUU GAARSIISANYAHAY WAXTARKA IYO ADEEGA ABAALMARINTA CAYMISKA?

Waxtarka iyo adeegyada u muhiimsan:

Adeega daryeelka caafimaadka bukkan socodka	Adeega daryeelka guud ee bukkan socodka waa daryeel ay fulinayaan takhaatiirta rasmiga ah ee dowladu ogtahay, lana ictiraafsanyahay oo xerrarkeeda iyo qaynuunkeedana ku shaqeeya oo ku howlgala.
Daryeelka bukkaan jiifka	Waa adeega daryeelka lagu suganyahay isbitaalka iyo ku hakashada joogitaanka qeypta guud (iyo qolka sariiraha badan) ee isbitaal goboleedka, islmardaasna ka tirsan isbitaalada liisika dowlada ku jira oo ay ictiraafsanatahay.
Badbaadada gurmadka	<ul style="list-style-type: none"> • Daryeelka gurmadka badbaadada • Qarashka bukkan qaadaha iyo qiimaha sicirka badbaadada gurmadka.
Daawada	Adeega qoral daawo iyo shaybaar dhakhtareed oo waajibinaya in khasnada bukkaanka la soo maro (Spezialitätenliste, Analysenliste)
Xaamilada iyo umusha	Addeegyada baaritaanada fara-ku-haynta is-dabajooga joogtada ah ee xaamilada, adeega qarashka ay dhalmadu ku kacayo, adeega tababarka u diyaargarowga foosha, adeega aqonta talasiinta cilmiyeysan ee naasnuujinta iyo adeega farsamada iska soo xaaqidda iyo iska soo rididda uurka xaamilanimaada.
Daryeelka farakuhuaynta caafimaadka	<ul style="list-style-type: none"> • Dumar dhakhtarinta iyo farakuhuaynta baaritaanadooda. • Tallaalada • Baaritaanada caafimaadka carruurta inta aanay iskuulka billaab.
Dib u dajinta	Dib u dajinta bukkaan jiifka soo maray marxalada qalitaan, ama intii muddo ah sakaraadka ahaa, ama daryeelka farsamada cilmiga cudur shaafisada loona yaqaan (Physiotherapie), iyo daryeelka farsamada cilmiga cudur-shaafisad qaabilسانا dib uga shaqaysiinta xubnaha iyo kala goysyada jirk loona yaqaan (Ergotherapie) oo waliba ay shardi tahay intuba in qoraal takhtareed iyo ruqsadiisa lagu fulinayo.
Dhacdooyinka jirada iyo xannuunka marka dalka dibadiisa lagu suganyahay	Adeega dhacdada daryeelka badbaado gurmad, xilliga waqt qarriran oo dallal shisheeye iyo dibadda khaarjka lagu suganyahay. (Masalan fassaxa)
Farsamada iyo daryeelka caafimaadka ee noocyada daawo dabiiciga	Noocyada daryeelka iyo sancooyinka daaweynta loo yaqaan loo yaqaan afka qalaad, Anthroposophische Medizin, Homöopathie, Neuraltherapie, iyo walibba daryeelka loo yaqaan phytotherapie ama dawwaa dhaqameedka shiinayska.
Maclumaad faahfaahin tafatiran oo ku saabsan adeegyada, caymiska, waxaad ka heli kartaa barnaamijaya qoraalka ah, iyo maclumaadka wacyigalinta oo ay shirkaduhu waxtarka caymiska bukkaanka uga warbixinayaan kuna sharaxayaan.	

MA BILAASH-BAA DARYEELKA CAAFIMAADKA ISWIISKU?

Jawaabtu waa maya, waa in aad bil-kasta khidmad abaalmarina aad caymiska u shubto, oo walibana ka qeybqaadato bixinta qarashka daryeelka la kulanka takhaatiirta, hadii aad adeega daryeelka baxannaanadooda iyo haqabtirkeeda aad u baahatid.

Khidmada abaalmarinta caymiska caafimaadka

Waxaad sharciga ku qasbantahay is-cayminta caafimaadkaaga, in aad khasnada bukkaanka khidmadeeda abaalmarinta aad bil kasta iska shubto. Ilmaha ilaa da`da 18 jira waa u raqiis oo qarashkoodu wuu yaryahay. Khasnadaha qaarkood waxey xayeysiis u sameeyaan in dalinyarada barbaarta ah ee da`adoodu.(19, ilaa 25 sano jirr) u dhaxayso in sicirka qiimaha loo jabinayo.Khasnadaha bukkaanku waxay ku kala duwanyihiin kala sareynta sicirka qiimahooda suuqa, laakiin giddi dhinaca munaafacaadka wax soo saarkooda iyo waxtarka adeegyada howlaha caymiska assaassiga ah oo ay bulshada ka tirsan u fuliyaan una qabtaan waa isaga mid. Wassarada caafimaadka qaranka, waxay sannadkasta dhamaadka bisha Seteembar dadwaynaha u soo bandhigtaa daraasaad iyo warbixin buuxda oo ku saabsan liiska qiimaha khidmadaha shirkadaha caymiska oo khasnadaha bukkaanka gobolada. (www.priminfo.ch). Waa faa`iido macaash iyo guul kugu soo korrtay oo kuu soo hoyatay, hadii aad isu qiimaysid isuna-miisaantid sicirka khasnadaha caymisyada kala duwan oo aad is-barbardhigtid.

Ka qaybqaadashada iyo bixinta qarashka loo yaqaan (Franchise, qorsha qarashka isku-ilaalinta, iyo qarashka isbitaalka)

Ka qaybqaadashada qarashka daryeelka caafimaadka iyo bixinta qarashka sannadkii uu bixinayo qofka caymiska bukkanaka ka tirsan waa lacag ugu yaraan gaaraysa ilaa saddex boqol oo franki (300 Franken), taasoo ka koo-ban qarashka Isbitaalka, qarashka adeega daryeelka dhakhtarka,iyo qarashka ku baxa daawooyinka. Bixinta qarashkaaas iyo khidmadaas caymiska waxaa lagu magacaabaa oo loo yaqaanaa (Franchise). Carrurutu waajib kuma aha in ay qarshkaan bixiyaan.

Biilalka sanadkii dhakhtarku kuu soo diro jammac ahaantooda markii la isku daro hadii ay ka sara maraan caddadii iyo qarashka loo yaqaan Franchise-ka ay adiga waajibka kugu ahayd in aad bixiso, ayaa caymiska khasnadda bukkaanka wuxuu isku xil-saarayaa in uu qarashka dheeraadka ah, ama wixii qarasha oo kuu sii kordha in uu la wareego oo uu bixiyo. Laakiin saas oy tahay waxaa wali kugu waajiba toban bersenti (10%) oo caddada

xisaabta qarashka caymisku la wareegay in aad wax ka bixiso oo aad ka qaybqaadato. Qarashkaan danbe oo tabanka bersentiya(10%) waxaa lagu magacaabaa, qarashka isku ilaalinta, caddadiisuna kama sara mari karto ugu badnaan ilaa todoba boqol oo franki sanadkii (700.- Franken) sanadkii, Carrurtuna qarashkooda qaabilسانا isku-ilaalinta ma dhaafi karo ugu badnaan ilaa sadex boqol iyo konton franki (350.- Franken). Waxaa kaleetoo intaas kuu sii raacsan oo kugu waajibaysa qarashka isbitaalka in aad wax ka bixiso oo caddaddisu gaarayso gaarayso 15 Franki calaa maal-intii daryeelka caafimaadka isbitaalka iyo ku sugnaanshihiisa.

Darajada hooyanimada (xaamilanimada iyo umusha) ma aha shardi in aad qarash bixinta adeegyada daryeelka caafimaadka in aad ka qeyb-gasho, macnaha kuguma waajibayso in aad bixiso,qarashka Franchise-ka, ama qarashka isku-ilaalinta, iyo qarashka daryeelka caafimaadka isbitaalka.

SIDEEN U KAYDSAN KARAA LACAGTA KHIDMADA EE KHASNADDA BUKKAANKA?

Shirkadaha caamisyada khasnadaha bukkaanku, waxey dadwaynaha u soo bandhigaan oo u fidiyaan qorshayaal iyo modello, macnaha mashruucyo ay lacagtu kuugu baaqanayso, qarashkuna kaa yaraanayo oo ku salaysan qaab lacagtu kuu dhigmayso iyo habab farsamooyin kaydsi oo qarashka kaa baxaya uusan badnayn, islamarkaasna aad si madax bannaan oo xora aad u xulan kartid.

- Qorshaha iyo moodelka takhtar xaafadeedka oo qarashkii
daryeelka takhaatiireed kaa yaraanyo iyo moodelka kale oo soo
raaca oo loo yaqaano HMO («Health Maintenance Organization»)**

Hadii aad dooratid labadan hindise ama moodeel oo qasdigu yahay in qarashka baxaya daryeelkaaga uu yaraado, waxaad isku waajibinaysaa hadii aad xannuunsatid in aad ku hormartid takhtaradda ama takhtarka xaafadda sharchiyeysan oo la ictiraafsanyahay, ama waxaad isku waajibinaysaa in aad iska xadiriso xarrunta maamulka daryeelka caafimaadka oo loo yaqaan HMO. Halkaas haday lagama maarmaan noqoto waxaa laguu sii gudbin doonaa takhaatiirta takhasusska leh (Tixraacid Bogga 30). Moodeelooyinkaan aad xulatay heshiiskooda aaya qoraya in aadan xaq u lahayn aysanna kuu bannaanayn in aad ikhtiyaarkaa ama iskaa u xulatid ood u tagtid takhtaradda ama takhtarka takhassuska leh, adigoon laguu soo gudbin. Awooda ruqsada laguu gudbinyo takhaatiirta takhasuska leh waxaa u xilsaaran takhtaraddaada ama takhtarkaaga qoyska. Laakiin takhtaraddada ama takhtarka dumarka, ama takhaatiir-

ta caruurta ama takhaatiirta indhaha intuba caadi ahaan waad u madax-bannantahay oo si xora addoon cidna u soo marin ayaad u xulan kartaa uguna tagi kartaa. Qorshaha iyo hindisaha u dagsan nooca moodelooynikan caymiska hadii aad go`aansato, waxaad iska bixinaysaa qadar yar oo lacagta khidmada caymiska. Laakiin waxaad ogaataa Modelwalba midkuu raba ha a haado waa inaad sharuucdooda si adag u ilaaliso.

- **Moodeelka caymiska oo loo yaqaan (Telmed)**

Nooca qorshaha iyo hindisaha moodeelka caymiska loo yaqaan Telmed-Model hadii aad dooratid waa in aad hadey mashaakilaad caafimaad xumo kula soo darsaan aad horta khadka telefoonka ee xarrunta maa-mulka talasiinta cilmiyeysan qaabilsan aad kula xiriirto. Halkaas waxaa talooyin cilmi ku dhisan iyo macluumaad wacyigalina ku siinaya qof cil-miga daryeelka caafimaadka khabiir ku ah, isagoo kuu tilmaamaya hab-ka iyo farsamada aad mashaakilaadka caafimaad darada ku haysta aad uga bixi karto oonad ku xallin karto. Haday waliba lagama maarmaan noqotana iyadoo laguu gudbinayo takhaatiirta, ama khubaraa`ada da-ryeelada farsamooyinka cilmiga cudur shaafisada iyo howlaha terabi-yooyinka qaabilsan oo kuu shaqeeya. La talinta cilmeysan oo khadka telefoonka wuxuu raqiisnayaa oo hoos u dhigayaa qarashka, halkaasna waxaa kaa yaraanaya oo kaa naaqussaya oo dhinmaya qarashkii khid-madda caymiska aad ku bixin lahayd.

- **Korr sare u qaadida qarash khidmadeedka sannadka**

Shirkadaha caymisyada khasnada bukkaanku, waxey suuq beec galin iyo xayeysiin u sameeyaan, qarash khidmeedka sicirka sare ee sannadka oo loo yaqaan Franchise.- Hadii aad xulato in aad bixiso qimo kore oo ka sareeya 300.-Franken, ee qarash khidmadeedka sannadka qarriran, waxaad si lixaad leh uga qey-bqaadatey, maalkaagana u hurtay shirkada caymiska khasnadda bukkanka lyo lacalla taxaddir ahaan hadii xannuun mustaqbalka kugu dhaco. Taasi waxay kuu soo hoyinaysaa guusha in aad khidmad yar la baxdo qarashka iyo xisaabta uu ku kacayo xilliyada aad xannuunsantahay, madaama aad qarash sannadeedka caadiga ahna in ka sarreysa aad bixisay. Bulshada inta qaan-gaartay oo waa wayn, waxay qarash sannadeedka loo yaqaan- Franchise-bixinteeda kala dooran karaan caddadaha, 300, 500, 1000, 1500, iyo ilaa 2500.- Franken. Qorsha nooca caymiska moodeelkan oo ku dhisan in lacag kuu baaqato, ayaa waxaad ka faai`idaysan kartaa, khidmad sannadeedka carruurta loona yaqaan – Franchise-, si mustaqbalka qarashka carruurta raqiis kuugu noqdo . Khidmad sannadeedka carrruta oo loo yaqaan

Franchise-ka, waxaad ka xulan kartaa caddadaha qarriran oo laga bila-abayo, 100, 200, 300, 400, 500, ilaa 600.- Franken.

Tijaabi in aad si toosa shirkada caymiska khasnadaada bukkaanka in aad ula xiriirtid si aad uga heshid akhbaaro iyo macluumaad wacyigalina oo ku saabsan noocyada qorshayaasha caymisyada caafimaadka iyo jadwalada moodeelooyinkooda kala duwan si aad u aragto midka kuu roon.

Waliba waxaa kuu sii dheer fursadda in aad xor iyo ikhtiyaar u leedahay, in aad shirkadda caymiskaaga aad ka badalato adigoo qasdigaagu yahay in ilaa xad lacagta khidmadu kuu baaqato oo kuu dhigmato.

Is-barbardhgidda qiimaynta isu-miisaamidda shirkadaha khasnada bukkaanka iyo badalaadooda loo wareegayo khasnad kale

Macluumadada haddertan ama cusub Farqiga sicirka iyo adeegyada shirkadaha khasnadaha-Caymiska bukkaanka kala duwan u dhexeeyaa iyo is-barbardhgidda isu-miisaamintooda waxaad la kaashan kartaa kana og-aan kartaa liiskooda taxan oo ay akhba`araha, ogeysiisyyada iyo maclumaadka warbixintooda ku soo bandhigaan (www.priminfo.ch). Waxaa kuu bannan oo aad fursad u leedahay, caymiska caafimaadka assaasiga ee khasnada bukkaanka aad ka tirsantahay in aad muddo saddex bilood gudaheeda sida sharciga waafaqsan kuna beegan sannadka ugu danbeytii 30 bisha Nofembar in aad si aad heshiiskii aad la gashay sharcii ahaan kaga baxdo, waa in aad Qoraal ka bixid shirkadooda u qortaa, waxaa kaloo aydana loo baahanyahay in aad shirkada Cusub ee aad u badalaneysid aad markiiba heshhis la gasho Dalabkaagu waa in uu ka bilaabanayo 1da Janaayo.

u sameysaa, wa in aad qoraal ahaan ugu dirtaa ugu danbeyn warqadaas waa in ay shirkada gaarto 30ka Nofembar. Qoraalka ka bixida waa inuu ugu danbeytii 30ka bisha Nofember xafiiska shirkaa aad diiwaankooda ka baxeysyo gaaray.

Hadii caymiska aad ka tirsantahay uu ahaa nooca modelka u dhisan qaabka loogu tala galay kaydsiga iyo dhigaalka in ay lacag khidmadeed kuu baaqato, ama khidmad sannadeedka loo yaqaan –Franchise-oo aad bixisaanaa uu yahay mid ka sarreeya sadex boqol oo franki (300.- Franken), waxa oo kale ka bixida Caymiska qoraal ku sameeyneysaa dhamaadka 30 Juunyo. Qoraalkaaga Ka bixidi caymiska in uu ugu danbeentii shirkada aan ka baxeysi xafiiskeeda yalaa 31 Maarso.

Waa muhiim: Ka bixidda iyo ka ruqsaysashada caymiska si tu sharciga u waafaqsan oo meelmara u noqoto in aad ugu danbayn taariichaha 31.



Khidmad raqiisinta gobolka iyo sicir jabinta caymiska

Bulshada caymiska khasnadda bukkanka ka tirsan, laakiin dhaqaalahoodu liito, waxey xaq u leeyihiin in sicirka khidmada loo raqiisiyo.

- Maamulka gobolka ayaa u xilsaaran in ay go`aamiyaan, wixii xaq u leh khidmad raqiisinta iyo caddada ilaa heerka inta laga dhimayo oo laga raqiisinayo, iyadoo qorshaynteeda xissaabeeed la tixgalinayo dakhliga qofka soo gala.
- Waxaa jira maamul goboleedyo si toosa oo ottomaatika ah iskooda isu howlgaliya oo kula soo xirriiraya kuna soo wargalinaya, hadii aad khidmad raqiisinta aad xaq u leedahay. Ogow oo la soco in aysan arrintan gobolada oo idil aysan isaga mid ahayn. Dan iyo faa`iido ayey kuu tahay in aad maamulka gobolkaaga kala xiriirtid, macluumaadka khidmad raqiisinta

Wixii akhbaaro iyo macluumaad wacyigalina waxaad ka heli kartaa, ood kalana xiriiri kartaa maamulka xafiisyo goboleedyada, laantooda qaabilsan maamulka khidmad raqiisinta (Tixraacid Bogga 25).

Maarso ama 30. Nofember in uu gaaro Xafiiska ay shirkadaas caymiska ah ay lee yihinn.waxaa kaloo haboon hadii ay macquul kuu noqoneyso in aan u dirto 15 Maalmood ka hor, fadlan uguna dir Boostada nooceedu yahey gacan saarka oo aan ahey boostada caadiga ah.

bayn ilaa 31. Bisha maajo ama 30. Novembaro in ay shirkadu hesho qoraalka ruqsaysashada aad uga baxayso heshiiskii aad wada saxiixateen.

Caymiska siyaadada ah oo si xora oo madax bannaan aad u xulan kartid

Waxaa heli kartaa in aad caymiska assaasiga ah ee guud,in aad mid hor leh oo siyaado ah aad ku darsato, loona yaqaan caymiska dheeraadka ah, adigoo heshiis la saxiixanaya shirkada khasnada bukkaanka. Laakiin qorshahaas adeega dheeraadka ah waa lacag hor leh iyo qarash socda oo kugu soo bii-ray.

Waxaa kuu bannaan kuuna suurtagala in aad shirkadha khasnada bukkaanka, heshiis la gasho ku salaysan, caymisyada dheeraaka ah oo siyaadada ah, kuwaas oo adeegooda daboolayo oo qaabilsana masalan, sida dib isug habaynta iyo daryeelka rakkibaadda –toos-toosinta dib u sixidda ilkaha carruurta, ama adeega daryeelka indhaha oukiyaalayaasha u baahan, ama daryeelka muraayadaha aragtida oo hab farsamaysan xuubka indhaha lagu lifaaqo loo-

na yaqaan (kontaktlinsen), ama daryeelka isbitaalka bukkaan jiifka qeybihiisa aysan oolin sariiraha badan oo loo kala yaqaano nuss brivaatiga ama qolka brivaatiga nafarka qura u gaarka ah, ama daryeelka adeega uu bukkaanku u madax-bannaanyahay xulashada tak-haatiirta isbitaalka. Inta aad adeegyada iyo daryeelka caymisyada aad maal-galin badan ku sameyso, waa inta ay badanayaan biilalka xisaabta khidmooyinka aad bixinayso, qarashkuna qaali kugu noqonayo.

Shirkadaha caymisyada khasnadaha bukkaanka oo idil waa isku xeer waana isaga mid nadaamka daryeelka adeega caymiska assaassiga ah, laakiin dhanka daryeelka iyo adeegyada caymiska siyaadada ah waa bil-cagsi oo way ku kala duwan yihii oo iskuma waafaqsana oo isku mid ma aha. Qassab ma aha, mana jiro sharci kugu waajibinaya in labada caymis oo kala ah nooca caymiska assaasiga iyo nooca daryeelka caymiska siyaadada ah, in aad isku shirkad iyo isku khasnad bukkan iska diiwaan galiso oo heshiis la gasho.

Waa muhiim, marka doonaysid in aad shirkada khasnadda bukkaanka heshiis la gasho ku saabsan nooca daryeelka caymiska siyaadada ah in aad codsigaaga foomamka warqadaha la buuxbuuxinayo aad si saxa oo kaamil dhamaystirana aad u buux-buuxiso. Waayo shirkadaha khasnadaha bukkaankuu waxay xaq u leeyihiin codsiyada aanan taamka suugan loo soo buuxin ama waxanan jirin iyo macluumaad khalada aan la aamini karin ay ka buuxaan in aysan aqbalin ama heshiiskaba ay isaga baxaan oo aysan aqoonsan.

Sharcigu kuma qasbayo in shirkadaha khasnadaha bukkaanku in qof kasta oo doonaya in daryeelka caymiska siyaadada ah uu iska diiwaan galiyo in ay ogolaadaan, aqbalaan, taa-saana u bannaynaysa in aysan ku qaadan ama ku ogolaan iyakoo diidmadooda xaaladaha caafimaad darradaada ku salysiinaya. Wixii faahfaahina ama macluumaad wacyigalina waxaad ka heli kartaa kalana xiriiri kartaa akhbaaraha shirkadaha caymiska khasnadaha bukkaanka.

**Macluumaad ku saabsan Caymiska qabta lacagta lagaa
dhimay, oo loo yaqaan (Prämienverbilligung)**

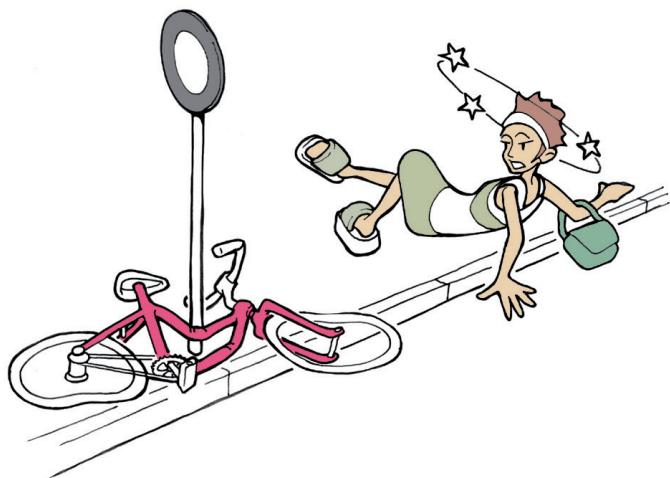


www.priminfo.ch > Prämienverbilligung

Telefonka aad mar walba la xariiri kartis 058 464 88 01

**Marka ay dhibaato kaa haysato qolooyin caymiska laxariis
Goobta oo loo dacwoodo oo loo yaqaan** Ombudsstelle Caymiska
Bukaanka u shaqeeyaa www.om-kv.ch, Tel. 041 226 10 10

CAYMISKA SHILLALKA IYO NAAFANIMADA



Shillalku meel kasta ayey ka dhici karaan. Hadaba Shillalka shaqada waxaa loo fassiraa, kuwa rugta howlgalada shaqada ka dhaca ama iyada oo loo sii socdo shaqada oo jidka loogu sii jiro dhaca. Dhacdooyinka Shillalka kale oo idil waxaa lagu tilmaamaa oo lagu xisaabaa in aysan ahayn shillal shaqo. Kuwaas waxaa soo galaya oo lagu tiriyya, masalan shillalka waqtiyada firaaqada oon la xoogsanayn dhaca ama kuwa ka dhaca ku sugnaanshaha guriga, ama ciyaaraha lsboortiga.

Shaqaalaha lwiiskiska oo idi waxey ku jiraan oo ka tirsanyihin, caymiska shillalka shaqada. Qofka shaqeeya in ka badan siddeed saacadood usbuucii wuxuu xattaa si toosa ugu jiraa, caymiska shillalka shaqada iyo kuwa shaqada ka baxsanba. Qarashka caymiska shillalka waxaa wadajir u bixinaya shaqaalaha iyo loo shaqeeyaha. Tabaruca lacagta khidmada caymiskaaga shillalka si toosa ah ayaa looga goosanayaa dakhliga mushahaaradaada.

Ogaysiis ahamiyad wayn leh: Haddii ay shaqadu kaa joogsato ama aadan mar danbe shaqaynayn waa in aad xissabta lacagta khidmada caymiska shillalka loogu tala galay aad u gudbiso shirkada caymiska khasnadda bukaanka aad ka tirsantahay.

Ma dhacday masalan in uu shill kugu dhaco, oo kula soo darso, waa in aad markiiba si deg deg ah aad u wargaliso loo shaqeeyaha ku howlgaliyey



Caymiska assasiga ah iyo adeegiisa daboolida qarshka shillalka

- Caymiska assasiga ah ee shirkada khasnadda bukkaanka waxay awood sharci u leedahay aadna kula heshiin kartaa in ay kaa daboosho adeegyada dhacdooyinka shillalka.
- Hadii aad shaqadaada owged, ay shaqadu kaa dabooshay caymiska shillalka, xaqna aad u yeelatay oo aad ka tirsantahay, waa in aad shirkada caymiska khasnada bukkaanka wargaliso oo u sheegto, si aanay kuugu xisaabtamin oo kuu tirsan oo kaagana tirrtiraan liiskooda adeegyada caymiska shillalka .Tassina waxay keenaysaa in khidmadii aad bixin jirtay kaa raqiisto.

ama shirkada khasnada bukkaanka aad ka tirsantahay. Arintaasi waxay sharci ahaan dhaqangalaysaa iyadoo loo maro, nidaamka iyo dariqa la buux buuxinayo qoraalka foomka shillalka oo qaabka farsamada qoraalka la adeegsanayo, waxaana foomka la buuxinayo laga codsan karaa loo shaqeeyaha ku howlgaliyey, ama shirkada khasnada bukkaanka aad ka tirsantahay.

Caymiska naafanimada (IV)

Naafanimida waxaa laga hadlaa marka la fassirayo awood la`anta iyo lixaad la`anta jirka iyo maskaxda caqliga dhiman oo xannibaysa caaqibada kartida nollol u tabcashada howl-galnimada, muddada dheerna xaayaatada nuxusinaysa ama gabii ahaanba qofku uusan shaqeysan karin. Naafanimadu macnaheedu waa xannibaad qofku ka curyaansanyahay nolosha shaqada iyo tabcashada xayaatada. Ugu horreynta wuxuu caymiska naafanimadu ku dhaqaqaqaa tallaabooyin saacidaad garr-gaar ah iyo dib u caaqibayn awooda kartida shaqo gudashada iyo how-fulinta.

Caymiska waayeelka iyo maatada (AHV)

Adeega iyo daryeelka caymiska waayeelka iyo maatada, wuxuu bixiyaa, daryeelka qarashka gabownimada, wuxuuna bixiyaa oo daboolaa geerida labada is-qabta ama dhimashada geerida waalidiinta midkood iyo maatada uu ka tagey oo ka xijaabtey. Iswiiska tabarucaadka iyo khidmooyinka caymisyada bulshada ee naafanimada ama waayeelinimada waxaa si toosa looga goostaa shaqaalaha iyo loo shaqeeyaha, waana sharci la isku waayibiyo laguna qasbanayahay in la fuliyo.

Wixii akhbaaro faahfaahina oo intaas ka sii qodo dheer ama wacigalina waxaad ka heli kartaa oo kala xiriiri kartaa, maamul qarameedka sare ee adeegyada caymisyada dadwaynaha qaabilsan.

- **Wassaaradda qaranka u qaabilsan maamulka caymisyada dadwaynaha**

www.bsv.admin.ch, info@bsv.admin.ch, Tel. 058 462 90 11



- **Xarrunta iyo xafiisyada qaabilsan maamulka akhbaarah iyo macluumaadka AHV / IV**, www.ahv-iv.ch > Kontakte

Macluumaadka wacygalinta AHV iyo xeerarka heshiisyada ka dhexecuya dallalka kala duwan:

- www.zas.admin.ch > Khasnada iswiiska u qaabilsan maamulka kabidda iyo isu dheeli tirida xisaabaadka SAK
Tel. 058 461 91 11

- **Xarrunta dhexe ee maamulka caymiska loo yaqaan tirka 2**
www.sfbvg.ch, info@zentralstelle.ch, Tel. 031 380 79 75

- **Ha`ayadda qaabilsan maamulka howlaha isku dubaridka adeegyada caymisyo kala duwan BVg**
Administration Freizügigkeitskonten
www.aeis.ch, Tel. 041 799 75 75

HABKEE IYO FARSAMDEE AYUU DARYEELKA DAAWEYN TA CAAFIMAADKU U SHAQEYAA?

TAKHTARADDA AMATACHTARKA QOYSKA

WAA MAXAY TAKHTARADDA AMA TAKHTARKA QOYSKU ADEE-GYADA DARYEELKA AMA HOWSHA AY U XIL-SAARAN YIHIIN?

Iswiiska waxaa u xilsaaran maamulka daryeelka caafimaadka assasiga ah, takhaatiirta qoyska. Takhaatiirta xaafadaha, caadiyan waa xarumaha ugu horreeya iyo darajada ugu hoossaya maamulka daryeelka caafimaadka oo laga soo bilaabo oo la iskana xaadiriy markii la xannuunsanayahay, ama dhacdooyin shillal lala soo kulmo, iyagoo tachaatiirtaas fulinayaan daryeel dhakhtareed iyo talosiin cilmeyeysan oo caafimaad.

Marka ay takhaatiirta qoysku, si rasmi ah oo wanaagsan xayaatada bukkaanada / bukkaanka u yaqaanaan, oo taariichaha cuduradoodana si buuxda oo xeel dheerna u darseen, una xaqiisadeen oo isku hubaan, ayey si sahal ah ugu tilmaami karaan waxa ka dhiman iyo cilladda xannuunkoodu meeshay ka imanayso, islamarkaasna daryeelka ku habboon oo saxa ah ay u hirgalin karaan, ama hadii loo baahdo ama lagama maarmaan ay noqotona ay u gudbin karaan takhaatiirta kale oo takhassuska u leh ama xarunta isbitaalka. Taa awgeed, ayey ku anfacaysaa markaad xannuunsantahay caadaysiga aad is-baraysid in isla takhtaradda ama takhtarka aad u tagtid in aad rukumato. Taasi waxey dalbeysaa gogoldhigna u ah, in ay muhiim tahay jiritaanka calaaqaad wanaagsan in uu idin dhax-yaalo. Waa xana shardiya in aad ku kalsoontahay takhaatiirta, oonad maqsuud ku qanacsana aad tahay takhtaraddaada ama takhtarkaaga, daraymaysidna in ay si fiican kuu fahmayaan.

QARASHKEE AYUU BIXINAYAA OO LA WAREEGAYAA CAYMISKA KHASNADA BUKKAANKU?



Wuxuu caymisku bixinayaa oo la wareegayaa qarashka uu ku kacayo daryeelka daaweynta takhtaradda ama takhtarka qoyska, ama qarashka takhaatiirta takhassuska leh ama biilalk xarunta daryeelka bukkaan socod eegtad loo yaqaan-poolikiliiniga.

Daryeelka daawaynta carruurta

Sida aad adiguba takhtarad ama takhtar qoys u yeelan karto, ayey carruurtuna u baahantahay in takhtarad iyo takhtar carruureed ay u la-hadaan. Tachaatiirtas Waxay fuliyaan baaritaanada lagama maarmaanka ah, iyo daaweynta baxnnaanada markuu ilmuhiu xannunsado. Tachaatiirta ilmu-hu waxay kuu fassiraysaa, inta jeer ay lama horaan tahay in ilmaha baaritaano caafimaad lagu sameeyo. Ka sokow heerka ku sugnaanshaha xaaladda caafimaadka ilmaha, ayaa iyana waxaa si le`eg loo baaraa horumarka koritaankiisa, iyo horukaca barbaarinta jirkiisa, waliba garaadkiisa, ama xaaladaha schuccurta dareenkiisa iyo xaaladha qluubta niyadiisa.



Takhaatiirta takhasuuska leh

Baaritaanada baaxada ballaaran ama daaweynta daryeelka xubno iyo qaybo ka mid ah jirka insaanka (sida masalan, wadanaha, ama halbowlayasha dhiig mireenada jirka) intuba howl-galadoodu daryeelka caafimaadka waxaa fuliya takhaatiirta cilmiga qeytaas takhassusska u leh, oo lagu magacaabo khubaraa`ada cilmiga caafimaadka. Takhaatiirtaas waxey cilmi iyo tacliin dheeraada oo heer sare ah uga soo baxaan, oo ku takhassusan qeybo khaasa oo cilmiga caafimaadka ka tirsan. Qaranka iyo maamulka dowladda sare ayaa kafaalad qaaday xil-gooniyana iska saaray in ay xafidaan, korna ka ilaaliyaan maamuulka tacliinta sare ee caafimaadka, iyo magacaabidda jegooyinka sare oo la xiriira tayadooda in ay heer sare ku

MACLUUMAAD IN LA OGAADO AY WANAAGSANTAHAY



Xarumaha qaabilsan maamulka talasiinta cilmiyeysan iyo wacyigalinta xannaanuada quluubta iyo maanka carqaladaysan ee dadwaynaha

Iswiiska waxaa jira saldhigyo badan oo qaabilsan maamulka talasiinta cilmiyeysan iyo wacyigalinta oonad kala xiriiri karto hadii aad u baahato in lagaa caawiyo masalan qof qoyska ehelada ka tirsan ama aad isku asaxsaabtihiin oo mashaakilaad la soo darseen ama loo baahado gargaar talsiin cilmiyeysana iyo wacyigalin.

Xarumaha maamulka talsiinta cilmiyeysan waxay kaa caawinayaan masalan:

- Mashaakilaadka iyo xannuunada caadaysiga qabatinka mukhaadaraadka
- Mashaakilaadka kaala soo darsa reerka iyo qoyska
- su'aalaha la xiriira farsamada iyo cilmiga tarbiyada ilmaha, iyo xannaanynta dhallanka saqirka ah.
- Su'aalaha mas'alooyinka iyo xaajooyinka mowduucyada u khaaska ah oo la xiriira dhadiga iyo laboodka ama dumarka iyo ragga
- Arimaha la xiriira daryeelka iyo sixadda caafimaadka galmada.
- Daryeelka caafimaadka ee la xiriira quluubta benii-aadanka .

Badanaa xafiisyada iyo xarumaha qaabilsan maamulka talsiinta cilmiyeysan adeegoodu waa bilaash, waxaana ka howlgala shaqaale tacliin sare iyo cilmi sare uga soo baxay mehradahooda iyo xirfadahooda wacyigalinta, soona bartay (cilmiga maamulka bulshada, cilmiga daraasaadka, tarbiyada iyo maamulka bulshada, ama cilmiga maanka iyo daraasaadka quluubta insaanka (cilmu-nafsiq). La talyaasha iyo xirfady-aqaanadu waxey hoos imanayaan oo qabanaya sharciyada ka dagsan asturidda macluumaadka iyo xafidaada sirta insaanka bukkaanka ku sugan..-(Tixraacid Bogga 43). Ka xog warayso, oo waydii tachtaradda ama takhtarkaaga, xafiisyada maamulka tala-siinta cilmiyeysan ee kugu haboon oo kuugu dhow oo aan kaa fogayn.- (Waxaad ka heli kartaa buuga talefoonada ama khadka internedka cinwaanada xafiisyo badan oo qaabilsan maamulka tala-siinta cilmiyeysan)(Tixraacid Bogga 11, 14, 17, 40, 53).

sugnaato. Xittaa tachaatiirta qoyska iyo kuwa carruurtuba intuba xirfa-dahooda sare tacliin sare ee caafimaadka ayey uga soo qalin jabiyeen. Caadiyan takhaatiirta tachassusska leh, waxaa kuu gudbin kara oo aad u soo maraysaa tachaatiirta qoyska, hadii aad doonayso adigoon cidna u soo marin ayaad takhaatiirta takhassusska leh la kulmi kartaa, laakiin waxaa qasdigaas, kuu meel maraya oo kuu suurtagalayaa, marka daryeelka caymiskaaga assaasiga ah ee shirkada khasnaddaada bukkaanka kuu saamaxayo, oo uusan kaa xannibeyn (Tixraacid Bogga 21).

Cinwaanada takhaatiirtaas waxaad ka heli kartaa buuga talefoonada ama internedka (Tixraacid Bogga 33).

Ogaysiis muhiima oo ku saabsan booqashada dhakhtarka: Saacada kulanka takhtaradda ama takhtarka waa in telefoonka ballanta horey loo sii dhigto oo la sii carbuunto. Ma dhacday in aad baaqato oodan iman karin ballantii kulanka dhakhtarka waxaad ku qasbantahay ugu yaraan nagaans-hahaaga 24 saac ka hor xilligii ballantu ahayd in aad ballan baajin samay-sid. Hadii kale waxaa dhici karta in qarsh lagugu soo dalaco madaama aadan xarrunta dhakhtarka soo wargalin oo sidaas aad lacag ku bixiso.

MA II BANNAANTAHAY OO MA LA II OGOLYAHAY IN AAN TAKHTARADDA AMATAKHTARKA KA BADASHO, HADII AAN DAREEN AHAAN IS-LEEEYAHAY LAGUMA FAHMIN OO AANAN KU QANACSANAYN?

Jawaabtu waa haa, oo xor baad u tahay xulashada takhaatiirta, waanad ka dooran kartaa kuwa dareen ahaan aad ku qanacsantahay. Qasdigas laakiin wuxuu meel mar kuu noqonayaa oo kaliya, marka caymiska caafimaa-dkaaga uusan ku dabrayn oo uuna ku xakkamaynayn oo kuu saamaxayo xorriyada xulashadooda.(Tixraacid Bogga 15) Sida aad adiguba xor ugu tahay xulashada takhtaradda ama takhtarka ayey takhaatiirtuna u madax-bannaanyihiiin xulashadooda marka ay bukkaanada ama bukkaanka cusub qaadanayaan oo diiwaan gashanayaan.

Poliklinik

Waa isbitaalka iyo xarunta caafimaadka ee bukkaan socodka, aan lagu hoyanayn, kana tirsan jaamicadda.

Xarunta daryeelka bukkaan socod eegtada ee loo yaqaan-Poliklinik-, waxay fulisaa daryeelada caafimadka oo bukkaanka la jiifinayno isbitaalka,waxayna u qalabaysantahay sida isbitaalka caadiga ah.- Xarunta daryeelka bukkaan socod eegtada waxaa lagu xaliyaa, oo lagu maamu-

Iaa, ballamaha kulamada takhaatiirta, adeega baaritaanada cudurada, iyo daryeelka daawaynta bukkaanka. Adeegyada u baahan daryeelka iyo ba-xannaanada khaaska ahna waxaa loogu talagalay boolikiliinikyo gaara oo ku takhassusay cuduradaas khaaska ah. Xarrumada daryeelka caafimaad-ka ee boolikiliinigyadaa qaarkood waxay ku qaabilayaan oo ku qaadanayaan oo kaliya markii aad soo martay si toosana takhtarad ama takhtar uu kuu soo gudbiyey. Cinwaanada poolikiliinigyada ku yaal goblkaaga waxaad ka heli kartaa buuga talefoonka ama khadka internedka.

**Liiska cinwaanada takhaatiirta iswiiska
qaabilsan daryeelka qoyska ee xaafadaha**



loona yaqaano (FMH) lyakoo ku diiwaangashan
loona kala ratibay, gobolada ay ka tirsanyihii, waliba
xirfadahooda qaybaha caafimaadka ay qaabilsanyihii,
iyo aqontooda fahamka luqadaha.

www.doctorfmh.ch

FARMASHIYAH A IYO DUKAANKA GANCSIGA DAAWADA

Farmashiyaashu waa bara kulan caafimaad iyo xarumaha ugu muhiimsan ee ugu horeeyaa oo markii la xannuunsanayo uu bukaanku tala-siin cilmiyeysan ka helo. Farmashistayaashu waa khubara`a tacliin sare uga soo baxay xirfadooda, si xeel dheerna wax loo soo barray kuna takhasusay cilmiga maamulka daawada. Waxayna ku siinayaahadii aad xannuunsato talo awood aqoon cilmiyeed xanbaarsan. Sida hadba uu ku suganyahay xaalkaaga caafimaadkaagu ayey daawada kuu siinayaan ama kuugu dirayaan taktaradda ama takhtarka, ku haboon. Akhbaaraha iyo macluumaadka talsiinta cilmeyeyasan ee xarunta farmashiyaasha waa bilaash oo bukkaanka lacag uguma fadhidho.

Daawo oo dhan Iswiiska waxaa laga helaa farmashiyaasha. Intooda badana daawooyinka waad soo gadan kartaa adigoon takhtarad ama takhtarr u soo marin. Daawooyinka qaarkood sida masalan daawada xannuun jabinta ama hurgun barrarka, caabuqaada iyo fasfaska lagu daaweyyo laguna magacaabo anti-biyootikada, waxaad ku heli kartaa oo kaliya marka aad ruqsad iyo qoraal warqad dhachtaareed aad ka haysato taktaradda ama tacharka. Daawooyinkaas waxaa shardiya oo lamgama maarmaana in ay jirto cudur qeexid takhtareed, iyo waardiyentiisa uu kor kala soconayo habka uu bukkaanku dawooyinka u isticmaalayo. Dawooyinka waxaad u isticmaali kartaa oo kaliya xannuunkii laguugu qoray jiradaas oo kaliya ayaad u qaadan karta. Intaas ka sokow waa in aadan daawada qof kale



u gudbin oo siinin, islamarkaasnaa taariichdii dhicitaankeeda qarriran, oo baakada korrkeeda ku xussan in aysan isticmaalkeeda kula dhaafin. Farmashiyaasha waxaad ka heli kartaa daawo dabiiiciga geedaha. Hadaba xog-wareyso oo kala tasho nooca daawada daryeelkaaga caafimaadka ku anfacaya oo wax kuu tarì kara.

Wacyigalin ahamiyad leh: Farmashiyaashu waxay si rasmiya korr ugala socdaan, hab qoraalna ugu xafiddaan daawooyinka laga gado, ama qoraalada iyo warqadaha dawooyinka ay taachaatiirtu soo ansaxiyeen, iyakoo bukaanka fayl iyo buug diiwaangalin daawo u furaya oo u samaynaya. Adeega furitaanka faylkaas ama buuga diiwaangalinta daawada, waxaa qarashka daawada ku kordhaysa qaddar yar oo dulsaara. Hadaba haddii aad daawada hadba farmashiye cusub iyo farmashiyaal kala duwan aad ka gadatid waxaad bixinaysaa mid kasta lacag iyo qarash gooniya oo dulsaara. Taa owgeed waa in aad hal farmashiye rukumato haddii aad isticmaasho daawooyinka u baahan qoraal iyo ruqsad dhakhtareed.

Farmashiyaashu waxay leeyihiin maamul qorshe gurmad badbaado oo habeenkii iyo aakhirka usbuuca –fassaxa week-endiga dadwaynahu u furan. Si aad u ogaatid maamulka farmashiyaasha kugu dhow oo xilligaas adeegyada gurmadka fulinaya, waxaad kala xiriiri kartaa khadka telefoonka is-gaarsiinta oo laga warysto akhbaaraha iyo maclumaadka barnaamijka dagaanka, lambarkiisuna yahay (Masalan . Tel. 1818, Macalumad ku fasiran luqadaha: Afka Jarmalka, Faransiiska, Taliyani iyo afka Ingrisiska. Lagulana xiriiri karo luqadaha jarmalka, fransiiska, talyaaniga iyo ingriiska

**Generika: Waa daawo ku salaysan nuqulo ama koobbi, lagana naqiley dawadii asliga ahayd**

Daawoooyinka geneerikada loo yaqaan waa koobi laga soo naqilay, ama laga soo minguuriyey daawadii asalka ahayd, laakiin magac kale loo bixiyey oo ku socota.

- Aad bay dawada asliga ah uga riqiisantahay, haddana xagga waxtarka munaafaccaadka iyo alaabta waxyabaha qaacida ahaan ay ka koobanyihii amma ku salaysanyihii waa la sinji la mida daawada asliga ah.
- Gadaashada daawoooyinka lagu magacaabo geneerikada. Caadi'ahaan waxay gaaraysaa caymiska khasnada bukkaanka waxdiisa loo yaqaan isku-ilaalinta ilaa toban bersenti (Tixraacid Bogga 20) Daawoooyinka asliga ah laakiin koobiyadooda geneerikada ah la heli karo, wuxuu badanaa qimahooda caymiska caafimaadka waaxda loo yaqaan isku-ilaalinta kuugu kacayaa oo gaarsiisanyahay ilaa 20 bresenti.
- Farmashistayaashu waxey awood buuxda u leeyihiin in warqadda qoraal dhakhtareedka ay ku dhigantahay daawada asliga ah in ay ku baddalaan daawo koobiya hadii aan si cad oo waadixa daawadii asliga ahayd loo dalban. Hadaba had iyo jeer markaad daawoooyin qaadanayso, dalbo oo codso daawoooyinka loo yaqaan generikada.

. Ama waxaat kaheli karta Internetka. Klasoco Farmashiha gargaarka-degdega ee Globalka. www.erstehilfe.ch Farmashiyaha gargaarka-degdega. La soco oo ka digtonow in aad lacag dulsaraa bixinayso haddii aad ka gadatid dawada farmashiyasha u furan adeega badbaadada deg degtah ah.

**SHIRKADA CAYMISKA KHASNADDA BUKKAANKU
QARASHKEE AYEY BIXINAYSAA?**

Shirkada khasnadda bukkaanku waxey la wareegaysaa qarashka daawoooyinka tachtaradda ama takhtarka ay soo qoreen oo waliba kana tirsan liiska daawoooyinka, loona yaqaan liiska gaarka ah oo khaaska ah. Waa qasab in aad qarashka kubaxaaya daawada qayb kabixisaa (Eeg boga 14). Hadii aat daawada asliga oon koobiga Generikum ahayn ka qaadatit Farmishiyaha, in caymisku ilaa iyo 20% Boqlkiiba-Labaatan uusan bixin, ood jeebkaaga kabixindoontid. (Eeg boga 24) Hadii taqtarkaaga ama taqdaraadaada, caafimaadkaaga awgii warqada daawada asliga kaliya kusoo qorto, 10% Boqlkiiba-Toban ayuu baat iska dhiibi. Caadi ahaan shirkadaha caymiska caafimaadka si toos ah ayey Faramishiyayaasha lacagaha daawada ugu celshaan. Sidaa darteed, waa inaad makaad farmashiyaha daawo laguu soonoray u doonanaysid, tustaa Kaarka caymiska caafimaadka. Qaar ka mid ah shirkadaha caymiska caafimaadka, waxay u baahan yihiin in aad marka hore lacagta daawoooyinka iska bixiso, oo kadibna dib laguu soo celiyo kharashkaa aad horay u bixisay.

TACHAATIIRTA XANNUUNADA MASKAXDA IYO CUDURADA WAALIDA, IYO DARYEELKA DAAWAYNTA ADEEGA CILMU-NAFSIGA

Culeyska Maskaxda iyo Nafsiga ayaa waxa ay noqon karaan kuwo qofka gaarsiya in ay wixii ay Nololmaalmeedkooda ay qabsan jiriin oo caadiga ahay qabsan karin. Taas ayada ah waxa ay keeneysa in qofka dhibannah ah iyo Ahalkisaba ay Culuys murugo ah saarto. Taqaatarkaa iyo Taqtarka u tababaran leh ee ka shaqeeya xarunta daryeelka maskaxda iyo nafsiga iyo daryeelada maskaxiga sidoo kale Taqtarka /Taqtarada ku taqasusey xanuuunada maskaxda ayaa kaa caawin karaan wax ka qabadka dhibaatooyinkaaga.

Waliba xattaa garrgaar dheeraada ayey kuu fidinayaan oo ku siinayaan, markey kula soo darsaan masalan: hurdada oo carqaladaysan, qarow iyo sallal joogto ah, ama cabsi iyo calool xumo kadisa ay kugu beerantahay, ama si joogta ah markay mashaakilaad baqdina iyo cabsi ay kuugu furantahay, ama ay ku haysato madluunimo iyo tiiraanyo ku curyaaminaya oo aad dareemayo niyad jab, naf nac iyo heer aad quusatay oo aadan doonayn in aad nolosha ku sii waarto. Xatta haddii aad u silcaysid oo aad u rafaadaysid xannuuno joogta ah, ama jismiga korkaaga aad cilado laxow iyo xannuun ka dareemayso, laakiin howlgalada baaritaanada daryeelka caafimaadka lagu hungoobo oo wax cedar ah ama natijjo ah oo muuqda aan la helin, xattaa marxaladaas ayey takhaatiirta takhassusska xirfadeed cuduradaas u leh awood cilmi u leeyihii in ay mashaakilaadkaas aan muuqan in ay kaa gargaaraan oo kaa daryeelaan.

WAA KUWEE GARGAARKA IYO DARYEELKA DAAWO OO AAN HELI KARO?

Waxaa jira golooyino badan oo hanuunita iyo daryeelka cilmul-nafsiga. Wuxuu muhiim ah in aad heshid qof aad ku kalsoontahay. Mashakilaadka quuubta iyo miyirka carqaladaysan waxey kaa xayirayaan kaana hor istaagayaan fulinta xayaatadaadii nollol maalmeedka sidii caadiga ahayd in aad u raacato oo u noolaato. Gargaarka daryeelka caafimaadka iyo adeega daaweynta aad heli karto waa noocyoo kala duwan, wuxuuna u kala qeybsanyahay oo u kala ratibanyahay marxalado kala duwan.

- Marxalada daryeelka cilmu-nafsiga iyo farsamada daryeelka cilmiga cudur shaafisada, markaad ku sugantahay, oo daryeelkaas kuu socdo, waxaa kuu furan oo suurtagal kuu ah in aad ka hadasho mashaakilaadka amuuraha noloshaadu ku sugantahay, fikradaha iyo aaraada aad ku faka-

rayso iyo shucuurta niyadaadu dareemayso. Si wadajira iyadoo lala kaashanayo daryeelka farsamada cilmiga cudur shaafisada loo yaqaan (therapie), ayaa waxaa la raadinaya xal lagu wanaagin karo sixadaada, laguna hormarin karo xaaladaha caafimaadkaaga.

- Waxaa weheliya daryeelka farsamada cilmi cudur shaafisada, daryeel daawo oo macnaha daawo ahaan loo qaadanayo. Daryeelka isticmaalka dawooyinka waxey kaalin kaalmo ka qaadanayaan dajinta xissadaha xannuunada kor u kacsan ee khalkhalka miyirka iyo qluubta sida masalan cabsida argagaxa culus, ama dawooyinku waxay naaqusinayaan awooda murugta niyad jabka iyo madluunimada niyad xumida loo yaqaan (Depressionen). Dhaqangalinta daryeeladaada caafimaadka waxay kaalmeynayaan in tartiib tartiib cudurkii laga soo kabsado, laakiin raysasho buuxda iyo natiijo caafimaad oo taama ma keeni karaan.
- Marka ay kugu furanyihiin mashaakilaad culuss oo noloshaadu xaalado khattara ku sugantahay, ayaa waxaa kuu furan in aad codsan karto oo dalban karto in laguu fidiyo gargaar, dhanka adeegyada mujtamaca, iyo mid dhaqaale. Haddaba ka codso, oo ka xog-warayso maamulayaasha takhassuska u leh, oo xaaladaha xannuunkaaga qaabilsan ama waxaad codsiyadaada kala xiriir kartaa maamulka u furan addeegyada bulshada ee degmadaada.

Kala xaajood oo kala xiriir takhtaradda ama tachtarkaaga qoyska in fursadaha gargaarka in laguu fidin karo, iyo daryeelka farsamada cilmi cudur shaafisada in laguu heli karo, ama wixii macluumaada kala xiriir baro kulumada xafiisyada iyo maamulada adeegyadaas qaabilsan (tixraacid Bogga 40).

SHIRKADA CAYMISKA KHASNADA BUKKAANKU QARASHKAY LA WAREEGAYSAA OO BIXINAYSAA?



- Caymisk khasnada bukkaanku wuxuu bixinayaa qarashka ku baxa daryeelka farsamada cilmu-nafsiya, hadii daryeelkaas iyo daawayntuba ay u howlgaleen oo hogaaminayeen aqoonyahano qaabilan xannuunada ku dhaca maskaxda. Waliba dhacdooyinka iyo xaalandaha qaarkood waxaa la isku xiraa oo shardiya in helitaanka daryeelka noocasa loo soo maray ayna soo ansixiyeen oo soo gudbiyeen takhtaradda ama takhtarka qoyska.
- Maamulka caymiska khasnada bukkaanku ma bixinayo qarashka daryeelka farsamada cilmiga cudur shaafisada, aan takhtaradda ama takhtarka loo soo marin, ruqsadna aan laga soo qaadan. Marka aad xaalada noocan oo kale ah ku sugantahay, waxaad u baahantahay caymiska siyaadada ah ee khaaska ah oo daboola, bixiyana qarashyada daryeelka noocan oo kale ah . (Tixraacid Bogga 24)

Xeer gooni u yaala: hadii daryeelka farsamada cilmiga cudur shaafisada ay u howlgalaan oo hogaaminayaan aqoonyahano cilmu-nafsiya ku takhassusay kana hirgaliyan oo ka fulinayaan saldhiga iyo xarrun dhakhtareed (islamarkaasna talada howsha daryeelka farsmada cilmiga-cudur shaafisada looga danbeenayo takhtar oo uu hogaaminayo madaxna ka yahay) ayaa oofinta shuruudahaas caymiska khasnadda bukkaanku kula wareegaya oo ku bixinayaa qarashka. Hadaba weydii oo xogwareyso ballanta iyo kulanka u horeeya ee khubara`ada xirfadyaqaanada daryeelka farsamada cilmiga cudur-shaafisada, hadii caymiska khasnada bukkaanku qarashka daryeelka la wareegayo ee uu bixinayo iyo hadii kale.

MACLUUMAAD IN LA OGAADO AY WANAGSAN TAHAY



- Taqaatiirta Tababarka leh ee xanuun maskaxeedka iyo Daryeelka maskaxdaba waa Taqaatiir cilmi dheeraad iyo tababar qas ah u leh Xanuunada maskaxda iyo Daryeelka maskaxda.
- Taqtarka ama Taqtarada ku Taqasusey xanuunada maskaxda ee Cilmi nafsiya ku soo taqususey (Waalida, walvalka iwm) waxey waxbarsho kaga soo baxeen aqoonta Cilmi nafsiya waxe kaloo ay Tababar dheeraad u lee yihiin lee yihinn Daryeelka ama Daweenta Maskaxda

Xurunt caafimaadka maskaxda ee bukaan-socodka, xurun Barifaat ah ama Rugta (Goobta) cafimaad Rugta a(Goobta) Caafimaadeed ee Maalinlaha ah.

Daryeelka ama daaweynta waxaa lagu fulinkaraa Xurunt caafimaadka maskaxda ee bukaan-socodka, xurun Barifaat ah ama Rugta (Goobta) cafimaad Rugta a(Goobta) Caafimaadeed ee Maalinlaha ahWaxaa hal-kaas lagaa sinaa balamo joogta ah, ilaa aad ka bogsoto. Xarunta Caafimaadeed ee bukaan socodka caadi ah waxaad balanta ugu heleysaa si dhaqsi ah. Badanaaba daryeel waqtii badan qaata ma sameeyaan. Hadii loo baahdo waxey kugu caawinayaan, helitaanka Shaqsi ku taqasusey oo birifaad ah, kaas oo waqtii dheer ah ku daryeeli kara ama daaweyn kara.

Raadso hadii ay jiraan Daryeelka ama Daweynta luqadaada hooyo. Wuxa jira Wuxa jira daryeesho ama daryeelo kuwa ka shaqeeaya Goobaha caafimaadeed ee biraafitka ah oo ku luqadaada hooyo daryeelka iyo daweynta ku fulin kara (Tixraacid Boga 38) Xurunt caafimaadka maskaxda ee bukaan-socodka ee caamka ah iyo xurunta bukaan socodka ee loogu tala galey kuwa la soo jirdiley iyo kuwa dagaalka dhib ka soo gaarey waxaa loo keeni karayaa turjimaado aad u tababaran. (tixraac boga 38)

Haddii aad u baahan tahay in mudo cayiman taageero dheeraad ah oo joogto ah iyo aad u baahan tahey ilaalinta, joogista Rugta (Goobta) cafimaad Rugta a(Goobta) Caafimaadeed ee Maalinlaha ayaa ku caawinka. Halkaas waxaad ka heli daaryeelo kala duwan oo aad ka qeyb qaadan kartid, waxaa kaa caawindoonaan Shaqsiyo ku taqasusey ee xarunta daryeelka maskaxda, Daryeel maskaxeedka iyo caawinaad ama taageero daryeel.

Arimaha deg dega ah, waxaad si toos ah la xiriiri kartaa Xurunta daryeelka maskaxda bukaan socodka ee kuugu Dhaw. Caadi ahaan iyagu waxey lee gargaar deg de goo 24 saac ah. Wixii maclumaad ah ka raadso Buuga talefoonka ama internetka canaawiintooda hey`adahaas oo ku yaalaan Deegaankaaga. Arimaha deg dega ah waxaa kaloo si toos la xiriiri kartaa Xurumaha caamiga ah ee daryeelka iyo daweynta maskaxda adiga oo wacaya lambarka 144 (tixraac boga 43)



- **Waxaad akhbaaro ku qoran luqado kala duwan iyo wacyigalin ku saabsan daryeelka caafimaadka qluubta iyo maskaxda ka heli kartaa:** www.migesplus.ch/migesinfo Psyche Sucht & Krise
- **(Balwad & Dhiba ato) Ogaato maamulada daryeelada farsamooyinka cilmiga cudur-shaafisada, oo luqado kala duwan leh** www.migesplus.ch/Verzeichnis
- **pro mente sana** – Xarunta maamulka talasiinta cilmiyeysan ee bukkaanka iyo eheladiisa www.promentesana.ch, Tel. 0848 800 858
- **Urrurka garrgaarka gacan qabashada – 143** – Wacyigalin iyo talsiin waliba sirtaadu qarsoontahay ee khadka telefoonka www.143.ch, verband@143.ch, Tel. 143

Cinwaanada kooxaha isku-bahaystay iskaa isu garrgaar oo ka dhisan gobol kasta loona yaqaan (Selbsthilfegruppen):

Cinwaanada Maamulka isku – xiridda iyo hormarinta kooxaha isku-bahaystay iskaa isu-garrgaar ee iswiiska www.selbsthilfeschweiz.ch, Telefon 061 333 86 01

Carruuta iyo dhalinyarada:

Beratung 147 Pro Juventute – Wacyigalin iyo talasiin bilaasha, sirtuna asturantahay ee khadka telefoonka, iyo calaaqaad wada-hadal sheekaysi qarsodi ah oo sirtuna xafidantahay, ee khadka elektroonikada, looguna tala galay carruurta iyo dhalinyarada, iyadoo waliba adeegyadaas la fulinayo, xilliyada xaaladaha caafimaadku ay khatar ku suganyihii oo mashaakilaadku kor u kacsanyihii, iyo marka nolosha xaalado khatar iyo dhibaatooyin soo food saaraan oo marxalada xunna lagu jiro.

www.147.ch, Tel. 147, beratung@147.ch

Garrgaarka iyo macluumaadka talasiinta loogu tala galay bulshada daanooyinka la soo kulantay ciqaabta silciska jirdilka iyo colaadda dagaalada:

- **Xarunta caafimaadka bukkaan socodka iyo bukkaanka la soo kulmay silica ciqaabta jirdilka iyo dhibanaha dannooyinka colaada dagaalada afk SRK Schweizerisches Rotes Kreuz, Werkstrasse 16, 3084 Wabern** www.redcross.ch/ambulatorium, Tel. 058 400 47 77
- **Xarunta caafimaadka bukkaan socodka iyo bukkaanka la soo kulmay silica ciqaabta jirdilka iyo dhibanaha dannooyinka colaada dagaalada, ibanayaasha dagaalka** Daryeelka isbitaalka bukkaan-socodka ee xannuunada la xiriira askaxda Universitätsspital Zürich, Culmannstrasse 8, 8091 Zürich, www.psychiatrie.usz.ch, Tel. 044 255 49 07
- **Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Genève, (ctg Genève) Département de médecine communautaire,** Rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14, www.hug-ge-ch, Tel. 022 372 53 28
- **Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Lausanne, Appartenances, (ctg Vaud)** Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne, www.appartenances.ch, info@appartenances.ch, Telefon 021 341 12 50
- **GravitaSRK-Zentrum für Psychotraumatologie** Bahnhofplatz 5, 9000 St. Gallen www.gravita.ch, info@gravita.ch, Telefon 058 229 08 28

DARYEELKA CAAFIMAADKA EE TAKHAATIIRTA ILKAHA



Ilkaha xannuunsan kaligood iskama bogsaoonayaan oo iskama raysanayaan ee waxaa shardiya oo ay u baahanyihii daawo iyo daryeel caafimaad. Hadiid adiga ama ilmahaaga mashaakilaad dhanka ilkaha idin ka haystaan, waa inaad u tagto oo la xiriirto tachaatiirta daryeelka ilkaha qaabilسان. Cinwaanada takhaatiirta ilkaha gobolkaaga, waxaad ka heli kartaa buuga telefoonka ama internedka, (tixraacid, Bogga 42)

Aad bay muhiim u tahay in mar hore tachaatiirta ilakuhu arkaan iliga xannuunsan si ay u daaweyyaan oo wax uga qabtaan. Inta muddada xannuunka ilkaha la sii dheeraysto, oo mashaakilaadka lagala daaho takhaatiirta ilkaha, waa inta ay mushkiladu inta ka sii bal-laaranayso, oo qarashkeeda daryeelkuna inta ka sii badanayo.

MA BILAASH-BAA DAYACTIRKA AMA BAARITAANKA

FATASHAADA ILKAHA?

Jawaabtu waa maya, oo caadiyan bukkaanka qaangaarka ah waa in qarashka adeega baritaanka iyo fatashaada ilkaha uu iska bixiyo. Carruurta gaartay da`da iyo cimriga iskuulka lagu dhigto waxaa hal mar sannadkii adeega daryeelka ilka baaritaanka u soo booqda, tachaatiirta iskuulada daryeelkaas u qaabilسان. Badana adeega daryeelka iyo baariaanada ilkaha ciyaal iskuulka waa bilaash oo u xil-saaran. Maamulada degmooyinka ee gobolo badan, ayaa abaabula adeegyada daryeelka ilkaha ciyaal iskuulka oo qarashkana bixiya. Carruurta ilkahoodu jirranyihii waxaa adeega dayactirka iyo dareyeelka daawaynta qarashka lagu soo dallacaa waalidka oo bixiya. Hadii adeega daryeelka ilkaha aadan bixin karin, waa inaad u tagto, ood iska xaadiriso maamulka adeegyada arimaha bulshada ee degmadaada qaabilسان. Degmooyin waxaa jira qarashka qaar la wareega oo bixiya.

SHIRKADA CAYMISKA KHASNADA BUKKAANKU IMMISA AYEY QARASHKA LA WAREEGAYSAA OO BIXINAYSAA?



- Caymisku waxuu qarashka la wareegaya hadii adeega daryeelka dayactirka ilkaha uu ku salaysanyahay aafu cudur oon sina looga fakadeen, oo kana soo askuntay cuduro ku dhacay waxyaha jirka wax lagu ruugo sida ciridka iyo jaqlada ama hadii aafadu jirro culus ka timid.
- Dhacdooyinka shillalka ilkaha ku dhaca waxaa qarashkooda daboola daryeelka adeega caymiska shillalka.
- Asalkeedaba baaritaanada iyo dayactirka ilkaha waa shardi in bukkaanku iska shubo oo bixiyo. Waxaa taa la mida oo bukkaanku ku qasbanyahay in uu qarashka bixiyo daryeelka dayctirka sixida iskuduuwida iyo sinnaanta kala ratibidda dib u habeynta ilkaha, ama siibidda gows-xikmeedka danbe. Xaaladdan oo kale, Munaasabada adeegaan ilko sixidda iyo kala ratibidda, ayaa waxaa bulshada lagu baraarujiinayaa in khaas ahaan curruta iyo dhalinyarada loo sameeyo oo laga bixiyo caymiska dheeraadka ah ee daryeelka sixada ilkaha. Wixii macluumaada iyo wacyigalina kala xiriir oo ka xogwarayo so shirkada caymiskaaga khasnadda bukkaanka.

- **Maamulka urrurka tachaatiirta ilkaha ee iswiiska SSO**



www.sso.ch, info@sso.ch, Tel. 031 310 20 80

GARRGAARKA GURMADKA BADBAADADA DEG DEGTA AH

Gargaarka gurmadka badbaadada deg degta ah, waa markay noloshu ku sugantahay xaaldo iyo dhacdooyin khatar halisa, sida dhawacyo hallissa, sunn, hollac gubasho ama xannun kaddis ah oo ku soo booda ah iyo sa-karaadnimo culus oo u baahan adeeg iyo daryeel deg deg ah. Gurmadka badbaadada waxay takhaatiirtu ku qasbanyihiin (xattaa bulshada aan shar-ciga daganaanshaha lahayn) in gargaar daryeel oo deg dega ay u fidiyaan ama bukkanka ay u sii gudbiyaan xarumaha iyo saldhigyada munaasabka ah oo daryeeliisa caafimaad qaabilsan.

**AMUURO DHACDOOYIN KU SAABSAN GARGAARKA
GURMADKA DEG DEGTA AH, HADAYILA SOOGUBOONAADAAN,
TALLAABOOYINKIEE LA IIGA BAAHANYAHAY IN AANKU
DHAQAAQO?**

Dhacdooyinka xaaladaha gurmadka badbaadada u baahan hadey kula soo darsaan waxaa shardiya in shaqsiga ugu horreeya ood la xiriirto uu noqdo takhtaraddaada ama takhtarkaaga qoyska, waliba xaaladu markay birmad deg dega u baahantahay, laakiin aysan xaaladu halliss khattara oo geeri iyo nollol taagnayn. Takaatiirta qoysaska ee iswiiska oo dhan waxey leey-iihin gargaarka adeega daryeelka gurmadka badbaadada, oo waliba habe-enamadlii shaqeeya ama aakhirka usbuuca iyo week-endiga. Ma dacday in aad tachtaradda ama tachtarka goyska ku qaabilsan aad haleeli kari way-do, waxaa jira fursadda badanaa ay fartiimo ku duubanyihii cajaladda tafeeoonka oo kuu tilmaamaya, habka takhtaradda ama takhtarka gargaarka adeega gurmadka badbaadada waardiyheedda iska leh aad ku haleeli karto. Magaaloooyinka waa wayn oo idil, waxay leeyhiin farmashiyaal adeega gurmadka badbaadada u howlgala **Notfallapotheke** (Tixraacid Bogga 34) oo xattaa habeenkii ama aakhirka -wiik-endiga furan. La xirriir isbitaalada qeybtooda adeega garrgaarka gurmadka badbaadada, waliba xaaladaha iyo dhacdooyinka halista khatarta ah ee culus, oo naftuna geeri iyo nolol ku sugantahay. Badanaa isbitaalada waa weyn oo idil ee dadwey-naha waxaa ka howlgala oo ay leeyhiin qaybta maamulka adeega gurmadka badbaadada oo maalintii mujtamaca 24-ka saac u shaqeeya oo u furan. Ma dhacday in aad u baahato: Kuwac Telefon Ispitaalka intaaden tegin, wargeli inaad gagaar cafimaad ubaahantay, hadii kale mudo sugitan dheer baadgeleysaa. bukkaan-qade, Waxaad kala xiriiri kartaa telefoonka qeylo raaca baaqa birmadka (144) ee kooxda gurmadka iyo feyd-howrka caafimaadka.

(Sanitätsnotruf Tel. 144). Sida xeerka u yaal waxaa bukkaan qaadku gaa-diid u yahay sakaraadka oo qura. Ta macnaheedu waa ka mammnuuc dad wehel ah in ay sii raacaan. Bukkaan qaadka qarashkiisa, waa in qeyb ka mid ah, uu bukkaanka laftigiisa la baxo. Waxaa danta dhaqaaluhu ku jiraa in gaadiidka bukkaan qaadka kaliya la isticmaalo markii bukkaanku xaa-laadaha uu ku suganyahay aysan xamili karin gaadiid kale, sida, baabuurta yar yar, Taxi-ga, baska, ama taramka.



Xaaladaha deg dega ah Telefoonka wac 144

waxaa muhiim mar ay xaaladda degdegga ah jirto in
aad kaliyuu sheegto waxa dhaceey:

- Yaad (kuma) tahay?
- Goobta sugnaanshaha Bukaanka / Bukaanta ?
- Maxaa dhaceey?
- Ilaa iyo xiligaas maxey yihiin talaabooyinkii aad
qaadey ama wax yaabaha aad qabatey?

WAA IMMISA QARASHKA SHIRKADA CAYMISKA KHASNADDA BUKKANKU LA WAREEGAYSO OO U BIXINAYSO?



- Wuxuu caymisku bixinayaa oo la wareegayaaa qarashka uu adeega daryeelka gurmada badbaadadu ku kaco. Haday kula soo darsaan iswiiska mashaakilaad daryeel oo gurmad babaado u baahan, waxaad xaq u leedahay adeega takhtarad ama takhtar kasta, ama isbitaal kasta iyo xarumaha caafimaadka ka furan iswiiska oo idil in aad iska xaadiriso ood u tagto, hadii xattaa nooca caymiska caafimaadka aad ka tirsantahay uusan kuu saamaxayn oo uusan kuu ogolaanayn xulashada takhaatiirta, oo aad horay u dooratay caymisyada caafimaadka noocyada loo yaqaan (HMO, takhtarka qoyska ama Telmed, Tixraacid Bogga 21).
- Shirkada daryeelka caymiska khasnada bukkaanku, waxay la wareegaysaa oo bixinaysaa qarashka gaadiidka bukkaanqaadka nusskiis, laakiin cadadkaas oon korr u dhaafi karin sannadkii shan boqol oo franki (500.- Franken).
- Badbaada samataixinta dadka noloshoodu khatarta halista ah ku sugantahay sida (masalan, dhacdooyinka shillalka ka dhaca buuraha, ama dhacdada wadnaha oo qofka istaaga) intuba sidoo kale shirkada daryeelka caymiska khasnadda bukkaanku waxay bixinaysaa oo la wareegaysaa qarashka nusskiis, waliba ilaa iyo caddadka xisaabta gaaraysaa sanadkii shan kun oo franki (5000.- Franken).

ISBITAALKA BUKKAAN JIIFKA

Mashaakilaadka qofka dhanka caafimaadka kala soo darsa oo u baahan daryeelada caafimaadka sida baaritaanada caafimaadka qoddada dheer oo Aadna u ballaaran, ama daryeelka farsamada cilmiga cudur-shaafisada oo afka qalaad loo yaqaan (therapien) ama daryeelka qalitaanka, intuba waa howlaha daryeeelkooda caafimaad laga fuliyo isbitaalada iyo xarumaha bukkaan jiifka.- Waxaa daryeelka caafimaadkaas lagu tilmaamaa daryeelka bukkaan jiifka – (macnaha bukkaanku waa isbitaal-jooge la see-xinayo isbitaalka).

HADDII AAN BUKKOODO ISKAYGA IYO TOOS MA ISAGA XAADIRIN KARAA OO ISKAYGA MA U AADI KARAA ISBITAALKA?

Jawaabtu waa maya, oo awooda ruqsada lagu tagayo isbitaalka bukkan jiifka waxaa iska leh, tachtaradda ama tachtarka, ama tachaatiirta takhas-susska u leh. Laakiin waxaa jira xaalad xeerkaas ka baxsan iyo qill hadii la helo kuu saamaxaya: Masalan, xaq baad u leedahay waana kuu banna-antahay in aad isbitaalka si toosa u tagto oo isaga xaadiriso adigoon tachaatiir soo marin laakiin waa haddii dhacdooyinka xaalado daryeelka gurmadika badbaadada deg degta ah u baahan ay kula soo gudboonaadaan oo kula soo darsaan. (Tixraacid Bogga 42).

SIDAY HOWLHA DARYEELKA ISBITAALKU U KALA SOCDAAN, MAXAASE LAGALA KULMAA ISBITAALKA?

Bilowga galitaanka isbitaalka iyo qaabiliaada bukkaanka la diiwaangali-nayo, ayaa waxaa qoraal ahaan laga arruuriyaa macluumaadka ugu muhiimsan bukkaanka oo ku saabsan shaqsiyadiisa gaarka ah. Haday lagama maarmaan noqoto iyadoo la tixgalinayo nooca caymiska khasnada bukkaanka uu ka tirsanyahay (Tixraacid Bogga 21) iyo mashaakilaadka cudurka haya iyo xannuunkiisa, iyadoo bukkaanka loo gudbinayo oo la dajinayo qeybta isbitaalka daryeeliisa u howlgalaysa. Waxaa qeybaha kala duwan loo kala saaraa, ta guud oo kox ahaanta loo daganyahay (waa qol sariiro badan) ama laba wadaag (waa qol laba sariiro taalo, oo loo yaqaan nuss-brivaati) iyo kali dagannaansho, oo nafar gooniya in uu dago loogu tala galay .(waa qol hal sariira taalo, loona yaqaan brivaati).

YAA U XILSAARAN ISBITAALKA DARYEELKAYGA IYO BAXANNAANADAYDA?

Oeybta saldhig kasta waxaa qaabilsan oo u xilsaaran, masu`ulna ka ah, tachtarad ama tachtar saldhigeed. Wuxaana suurtagala in isbitaalka ay

takhaatiir fara badan kaa taxadarayaan, oo daryeelkaagana isku xilqaamaan, inkastoo ay dhici kaarto mar marka qaarkood takhaatiirta takhassuss leh, hadey lagama marmaan noqoto in mushkilad khaasa oo ku saabsan daryeel bukkanka in, ciidan ahaan loo howlgaliyo, oo lo adeegsado.

Howsha baxannaanada iyo xannanaynta isbitaalka inteeda badan waxaa hirgaliya oo u howlgala oona fuliya kalkaaliyaasha qeybta jamacooda rag iyo dumarba. Kalkaaliyaashu waa xirfadayaqaan cilmiiga daryeelka iyo baxannaanada bukkaanka tacliin khaasa uga soo baxay oo si wadajira tachaatiirta uga garab-shaqeeya.

Jadwalka qorshaha nolosha maalintu iyo qaab nololeedka daryeelka isbitaalka, waxay ku salaysanyihii xerrar iyo qaannuuno kala haga maamulka iyo howlaha daryeelka isbitaalka caafimaadka. Masalan: Xeerar iyo sharchiyo ayaa ka dagsan waqtiyada eheladaadu ku soo booqan karto oo isbitaalka kugu soo siyaaran karto, ama waqtiyada loo qorsheeyey raashinka oo loogu tala galay. Hadaba, macluumaadka wacyigalinta xeerarka ka dagsan nolosha daryeelka isbitaalka kala xiriir oo weydi shaqaalaha xanaanada-caafimaadka kusoo taqasusey ama Kalkaaliyayaasha daryeelka-caafimaad. Isbitaalada waxey leeyihiin qoraalo daabacan oo ay howlhooda iyo adeegyadooda ugu muhiimsan uga waramaan, kuna qoranyihii in macluumaadka iyo daryeelka ay bulshada u fidiyan una soo bandhigaan.





Maamulka adeegyada khaaska ah ee samafalka bulshada ee isbitaalka

Hadii aad ka walbahaarsantahay mashaakilaadna kaa haystaan dhinaca dachliga dhaqaalaha ama dhibaatooyin kaa haystaan xaalado la xiriira shaqada, ama caymiska, waa in aad kala xiriirto oo aad wargaliso qeybta isbitaalka u qaabilsan maamulka samafalka adeegyada arimaha bulshada.

- Maamulka adeegyada khaaska oo ah samaflka arimaha bulshada isbitaalka, wuxuu qaabilsanyahay xallinta mashaakilaadka la xiriira mujtamaca ee la soo darsa xilliga bukkaanku xannunsanyahay, oo uu ku jiro kuna suganyahay isbitaalka.
- Maamulka xoghaynta adeegyada samafalka arimaha bulshada waxaa ka howlgala maamulayaal cilmiigaas soo bartay oo tababar tacliimeed uga soo baxay tacliinta maamulka samafalka bulshada, oo xil-gooniya iska saara, heeganna u ah talasiint-cilmiyeysan iyo gacan siin gargaareed ee bukkanka iyo qoyskiisaba.
- Maamulayaasha adeegyada samafalka arimaha bulshada ee isbitaalka waxey hoos immanayaan xeer dhowrida cahdiga wacadka iyo xafiddaada xajinta sirta bukkaanka ka dagsan (tixraacid Bogga 60). Howshooduna waa ka xorrx waana ka madax-bannaantahay samafalka bulshada ee mamulka degmada.
- Howsha iyo adeegyada ay maamulayaasha samafalka bulshada isbitaalku u fidiyaan bukkaanka iyo eheladiisa lacag uguma fadhidoo waa u bilaash.

Daryeelka qalitaanka

Daryeelka qalitaan kasta waxaa ku dahsoon oo ku daboolan lana xiriiri kara khataro uu u gaysan karo una keeni karo bukkaanka. Taa wogeed ayaa xaalada bukkaan kasta, marka hore aad looga baaraan dagaa, oo laa isku taxluujiyyaa in loo dhabagalo, iyadoo la kala qeexayo oo la shaandhaynayo, haddii ay jiraan farsamda daryeel oo kale, oo looga fakan karo qalitaanka ama haddii tabarta caafimaadka bukkaanku ay saamaxayso qalitaanka oo uu xammili karo. Ma dhacday in aad qarka kaabiyadda u saarantahay qalitaan, oo ay lagama maarmaan noqotay, dariiq loga leexdana aysan jirin, markaas waxaa si buuxda oo faahfaahisan kuugu waramaya oo casharo ku saabsanna kaaga iftiiminaya tackhaatiirta isbitaalka iyakoo tallaabo tallaabo iyo marxalad marxalad qaabka qalitaanku u dhacayo iyo khataraha ka iman kara kuugu sharaxaya.

Howsha qalitaanka waxay bilaabanaysaa oo la guda galayaa, markii aad adigu raali ka noqoto oo ruqsad buuxda lagaa helo. Intaas waxaa kuu sii dheer in aad saxiixdo qoraalka heshiika oo cadaynaya in aad raali ka tahay howlgalka qalitaanka oo ogolaanshahaaga lagu fulnayo (**Einverständnis-erklärung**) (Tixraacid Bogga 60). Dhacdooyinka gurmadka badbaadada waa xaalado naf-samanta bixina oo xeerarka caadiga ah ka baxsan oo aan waafaqsanayn. Xaaladaha gurmadka iyo adeega daryeelka deg degta ah owgeed looma baahna ruqsada heshiis iyo qoraal la saxiixayo, sababtaa gurmadka ah, daradeedna ayaa looga tanazulay.

Hadaba had iyo jeer su' al oo weydii arimada mugdiga kaaga jiro ama aadan fahmin. Xaq baad u leedadahay, waana kuu bannaantahay in aad si rasmiya uga warqabtid oo aad xog-ogaalna u tahay xaaladda marxalada nafsadaadu ku sugantahay. Isbitaalda waa weyn ee Swisska, waxaad codsan kartaa oo aat xaq u leddahay Turjubaan. Haddaba weydii oo ka xogwareyo kalkaaliyaasha, iyo tachaatiirta ku qaabilsan in adeega isfahamka tujubaanimada laguu heli karo. Wixii akhbaaro iyo macluumaada oo intaas ka faahfaahisan waxaa ka heli kartaa qoraalada kuu sharraxaya oo ay ku daabacantahay xuquuqda iyo waajibaadka bukkaanka (Tixraacid Bogga 60).

Daryeelka baanashada dib u dajinta bukkaanka, iyo habka daryeelka farsamada cilmiga cudur-shaafisada

Mar marka qaarkood, waxaa loo baahanyahay qalitaanka ka dib ama jirada ama dayactirkha dhaawaca, daaweyn iyo daryeel degdegga ah si bukkaanku uga soo kabsado xannuunka una soo ceshado awoodii isku-filnaanshihiisii hore. Daryeelkaas baanashada ku salaysan dib u daaweynta bukkaanka waxaa lagu magacaabaa daryeelka baanashada iyo dib – u dajinta bukkaanka . Daryeelkaas wuxuu noqon karaa mid lagu hirgaliyo hab bukkaan socod (Ambulant) ama hab bukkan jiif (Stationär), Baanashada iyo daryeelka dib u dajinta noocaasa tachaatiirta qaabilsan oo u howlgala waxey qoraaladooda ku muujiyaan in la dhaqangaliyo farsamooyinka daryeelladda cilmiga cudur-shaafisada ah loona yaqaan afka qalaad – therapiensida masalan daryeelka cilmiga farsamada cudur-shaafisada qaabilsan dhaqdhqaqaqa duugista jimicsiga murqaha, loon yaqaan (Physio-therapie), iyo daryeelka cilmiga farsamada cudur-shaafisada qaabilsan dib uga shaqeysiinta xubnaha kala goosyada oogada jirka, oo loona yaqaan (Ergotherapie).

**SHIRKADA CAYMISKA KHASNNADA BUKKAAKU IMMISA
AYEY QARASHKA LA WAREEGAYSAA OO BIXINAYSAA?**



- Shirkada caymiska waxay bixinaysaa qarashka adeega ku suggnaanshaha joogitaanka isbitaalka, adeega baartaana-da caafimaadka daryeelka daawaynta, daryeelka adeegya-da qeypta caadiga ah ee isbitaalka sharchiyeysan oo ictiraafka aqoonsiga leh, iyo adeegyadiisa la xiriira ee daryeelka baxannaanada iyo xannaanaynta bukkaanka.
- Bukaan-socodka iyo bukaan-jiiifka, daryeelininta iyo kharash-ka kubaxaaya. Daryeelka Dhaqtarka sooqoray. Daaweynta caafimaad, sida daaweynta dabiiciga ah / daaweynta xaga Jimicsiga, ama duuginda murqaha (Physiotherapie/ Ergotherapie)
- Shirkada caymiska khasnada bukkaanku waxay bixinaysaa qarashka tobant Franki maalintii oo adeega daryeelka xaannaanada dabaasha oo uu soo qoray tachtar iyo waliba iyadoo ay shardi tahay xarunta daryeelka dabaasha laga fulinyo in ay aqoonsi-ictiraaf oo sharchiyeysan leedahay (wuxuuna bixinayaay caymisku sanadkii ugu badnaan 21 bari).

DARYEELKA CAAFIMAADKA XILLIGA LAGU SUGANYAHAY XAAMILANIMADA UURKA IYO XILLIGA FOOSHA DHALMADA LAGU JIRO

Sugida sixada caafimaadka iyo dareenka ammaanka xasiloonaanta aad bey muhiim ugu yihiin nolosha qofka xaamilada uurka leh iyo ilmaha uurka lagu sido oon wali dhalan. Iswiisku wuxuu leeyahay daryeel caafimaad oo baaxadiisa adeegyada xananaanada ay aad u ballaarantahay looguna tala galay daryeelka sixada caafimaadka muddooyinka ka hor ama ka dib xilli-yada lagu suganyahay xaamilanimada iyo foosha dhalmada.

GARRGAARKEE AYAAN HELI KARAA, XILLIGA XAAMILANIMADA IYO UURKA?

Haddad isku tuhmaysid in aad uur leedahay, waxaad farmashiyaasha ama dukaanada waaweyn ka soo gadan kartaa, baakad-daaweedka qalabaysan oo lagu imtixaano, laguna xaqiisado, uur-qaadida, adigoo iskaaga imtixaanka uurka lagu hubsado isaga qaadi kara.

Hadii ay dhacdo, hubaalna ay noqoto in aad uur leedahay, waa in aad ugu horrayntii kul-lanka talasiinta caafimaadka ee ugu horreeya aad si too toosa ula xiriirto tachtaraddaada ama tachtarkaaga qoyska / ama tachaatiirta qaabilsan daryeelka caafimaadka dumarka. Waxaa kaleetoo kuu furan fursadda aad si toosa ula xiriiri karto xarumaha iyo maamulada saldhigyada umulisooyinka. Maamulayaasha umulisooyinku waa xirfadyaqaano u howlgala adeega foosha daryeelka dhalmada, laakiin ma aha takhaatir. Xirfadyaqaano(professionals). Uurka, dhalmada iyo nuujinta. Waxaa kaloo jira hay'ado ama Maamuloyaalo gaar ah, oo loogu talagalay caafimaadka galmada, qorshaynta qoyska iyo uurka lagala tashan karo. Maamuladaas mar marka qaarkood waxey isla shaqeeyaan oo leeyihii turjubaano. Adeega maamulayaasha tala-siintooda cilmiyeysan waa lacag la'aan. waxeyna la taliyaashaasi hoos immanayaan sharciguna ku waajibinayaa in ay sirtaada xafidaan, oo macluumaadka noloshaadana asturaan.

Xilliga uurka iyo xaamilanimada

Xilliga uurka xaamilanimada waxaad galaysaa oo maraysaa kuuna soconaya,baaritaano caafimaad oo kala duwan, oo isdaba jooga iyakoo baaritaanadaas ay u howlgalaayaan tachtaraddaada / tachtarkaaga ama umulisada ku qaabilsan. Qasdiga baaritaanadu waxey u adeegayaan fara-ku-haynta la socoshada xaaladda uurka marxaladiisu halka ay taagantahay iyo hadii uurku khatar iyo mushkilad u keeni karo hooyada iyo ilmaha ay caloosha ku sido. Qarashka howlahaas daryeelka waxaa bixiya oo la wareega shirkada caymiska khasnadda bukkaanka (tiixraac macluumaadka korr xussan).

MACLUUMAAD IN LA OGAADO AYWANAAGSANTAHAY



Caymiska hooyada

Hooyada shaqeynaysay waxay sharciga xaq u leedahay 14 usbuuc dhalmada ka dib boqolkiiba 80 bersenti, qiyasta dakhligii mushahaaraadeedii caadiga ahayd ee dhalmada ka horr ay qaadanaysay in ay hesho. Haddaba mar hore la xiriir oo ka xog-wareyo arimahaas maamulaha aad u shaqayso, iyo hadii ay dhici karto in aad ka diiwaangashantahay oo ka tirsantaha caymiska qaabilsan hooyanimada.

Caymiska Ilaantina Hooyoda

Waxaa jiro Qanuun qaas u ah Haweeneyda shaqaysa, haday Uur bixiso. Qanuunkaas oo ka cayminaayo shaqooyinka urkeeda qatar ukeenikaro. Hore u Wergeli uurkaaga goobta shaqada, ama cida aad u shaqeyneysid.

CAYMISCU MUXUU BIXINAAYAA?



- Baaritaan toddoba jeer ah, iyo laba raajada, ama Sawirada lagaqaado ilmaha calosha ku jira, xilliga uurka caadiga ah. Sawirada oo loo yaqaan (Ultraschal)
- Caymisku wuxuu la wareegayaa qarashka tababarka u diyaar-garowga dhalmada oo ku kaca 150 franki (150 Franken).
- Caymisku wuxuu la wareegayaa, qarashka dhalmada, ama qarashka isbitaalka ee sariir-todobaadeedka dhalmada ka dib, ama qarashka xarunta dhismaha dhalmada, ama qarashka dhalmada guriga.
- Umulisooyin ayaa illa iyo Toben jeer Guriga kusoo booqanayo Hooyada ilmaha dhashay.
- Caymisku wuxuu la wareegaayaa intaasoo qarasha. Kabaxsan laakiin: Qarashka farsamada iska soo ridikailmaha uurka kujira. Tasoo macneheedu yahay, in caymiska qarashka kubaxaya Isbitaalka bixinaayo. Wawa lagaa daayey inaadan Jeebkaaga xisaab aadan kadhiibeyn, ama aadan Taaso, oo looyaqaano (Franchise) dhiibeyn. Laqaybsaneyn xitaa badh. (Fiiri boga 14)
- Laga bilaabo markuu urku 13 isbuuc yahay, iyo Ilmha Hooyada dhashay ay da'dooda Sideed (8) Isbuuc tahay, ma bixineysid qarashka kubaxaayo uurka, iyo daawada.
- Xitaa ma'aha inaad dhiibit qayb kamida qarashkaa kubaxay caafimaadkaaga.

Waxaa dadka waalidka noqon doonaa, oo xilka hooyo iyo aabe loogu yeeri doono u furan ka qeybgalka tababaro wacyigalina oo la xiriira **U diyaarga-rowga dhalmada**. Wixii macluumada, akhbaaro ama wacyigalina waxaad ka heli kartaa tachtaraddaada ama tachtarka dumarka.

Dhalmada iyo foosha

Waxaaad Iswiiska ku dhali kartaa isbitaal, ama xarrunta dhismaha daryeelka dhalmada, ama gurigaaga. Hadaba waydii oo ka xog-warayso Dhaqataraddaada ama Dhaqchtarkaaga, ama Umulisada fursadaha kala duwan ee la heli karo, Haadii aad doonaysid ama aad jeceshahay waxaa foosha kuu wehelyeeli kara ninka aad nolosha wadaagtaan ama qof xiriir wanaagsan idin ka dhaxeeyo ood isku asaxaab-tiihin.

Xaamiladu markay dhasho iyo usbuuca ugu horreeya oo ay umusha tahay, loona yaqaan **Xilliga sariir todobaadka**, waxay umushu xaq u leedahay xulashada xilliga sariir todobaadka in ay isbitaalka ku nasato, ama xarrunta dhismaha daryeelka dhalmada, ama ay guriga ku nasato oo joogto. Mud-

dadaas waxaa si joogta ah hooyada iyo cunuga uga warhaynaya, ama soo booqanaya, kalkaaliyaasha, umulisada iyo takhaatiirtii daryeelka iyo xannaanada caafimaadkooda u howlgalay. Hooyada mudadaas waxaa la siyyaa casharo wacyigalina iyo talooyin hanuunin ah, oo ku saabsan farsamada naasnuujinta iyo tarbiyada xannaanada ilmaha sabiga ah.

La-talinta dhalmada, ama umusha ka dib.

Su`aalaha wacyigalinta oo ku saabsan korritaanka ilmaha, raashinka iyo nafaqada dhallaanka sabiga ah, iyo xannaanada dhallaanka waxaad kala xiriireysaa xarrunta maamulka la talinta waalidka qaabilsan ee gobolkaaga. (Tixraacid. Bogga 53). Maamulkaas wuxuu fidiyaa adeegyo wacyigalina ee khadka talefoonka, iyo adeegyo uu waalidka guryahooda ku soo booqanayo, isagoo ka la talinaya oo kala shiraya arimaha xilka waalidnimaada iyo qoyska. Xarumaha Xarumaha maamulada latalinta waalidka qaarkood waxey isla shaqeeyaan turjubaanada u kala tarjuma dhaqanada kala duwan is-fahamsiintooda. Intaas waxaa sii dheer adeega iyo fursad siinta hoyooyinka ilmahoodu wali naaska nuugayo, in ay aadi karaan oo ka qaaybgali karaan kulamada ay soo abaabulaan oo ay soo qabanqaabiyyaan isbitaalada iyo maamulada qaabilsan wacyigalinta hooyooyinka ilmahoodu wali naaska nuugayo, oo loguna falanqeeyo macluumaadka iyo duruusta la xiriirta farsamada naas nuujinta. Cinwaanada akhbaaraha iyo wacyigalin arintaas ku saabsan waxaad ka heli kartaa maamulka bulshada degmadaada.

Farsamada iska soo ridida iyo iska soo xaaqidda urka xaamilanimada

Sharciga iswiisku waa ogolyahay waana ka raali in urka iyo ilmaha calloolgal ka ah la iska soo ridi karo oo la iska soo xaaqi karo, hadii shuruudaha qaarkood la fuliyo. Xaamilada ilmo sidka ah, oo uuraysatay waa u madax-bannantahay ichtiyaarna ayey u leedahay in muddada 12-ka usbuuc oo ugu horreysa uur qaadida in ay si xor ah u go`aansan karto, haddii urka aysan filanayn ay doonayso in ay iska soo riddo oo iska soo xaaqdo. Laaki-in waxaa shardiya in ay sharaxaad iyo tafaasiil ka bixiso sababaha ku qasbay ama dhacdada iyo arinta uur-qaadidu ay nolosheeda hallista u galisay. Ilmaha urka lagu sidu, laga bilaabo usbuuca 13.-naad hadii uu gaaro, waa shardi in takhtaradda ama tachtarka cadayn qoraal iyo ruqsad laga haysto inta aan la iska soo ridin, iyadoo uu ku cadaynayo in dhacdada arrinta iska soo xaaqidda urka lama huraa noqotay, oo hadii aan la fulin ay caafimaadka qofka dumarka ah ay khatar culus oo dhanka jismiga iyo quluubta niyadda kala soo darsi karaan, mashaakilaadna uga iman karo.

Go`aanka iyo guddoonka falka ilmo iska soo tuuridda wuxuu xayaatada shaqsiga u keeni karaan mashaakilaad culayskooda aan nolosha la xamili karin. Hadaba waa lama horaan inta ficiika aan lagu dhaqaaqin ka horna waa, in la helo hannuunin daraasaad wacyigalina iyo taloooyin cilmi ku slay-san, Qorsheynta Qoyska iyo Caafimaadka Galmada, oo qasdiga arima-haas looga baaran dagayo. Hadaba haddaad u baahantahay gargaar akh-baaro iyo maclumaaad wacyigalina kala xiriir xarumaha maamulka talsiinta qorsheynta qoyska, iyo uurka xaamilanimada qaabilسان. Cin-waanada xarumaha maamuladas ee iswiiska waxaad ka heli kartaa interned-ka www.sexuelle-gesundheit.ch.



- **Maclumaaad iyo wacyigalina oo ku qoran luqado kala duwan kuna saabsan, fursadaha gargarrka iyo xuquuqda uurka xaamilanimada, iyo Naasnuujinta. foosha dhalmada, ama mowduucyo kale oo ku taxluuqa daryeelka caafimaadka duramarka waxaad ka heleysaa ciwaaka;**
www.migesplus.ch/migesinfo > www.migesplus.ch/migesinfo >
Schwangerschaft & Baby (Xaamilida & Sabiga)
- **Tastuurka galmađa - caafimaad ee Iswiiska:** Horumarinta Caafimaadka galmada. Xarumaha talinta qorsheynta qoyska iyo Uurka. Tusaha Xarumaha takhasuska iyo la talinta, ee Gobolka. www.sexuelle-gesundheit.ch, info@sexuelle-gesundheit.ch
Telefon 031 311 44 08 oder 021 661 22 33
- **Wacyigalin kusaabsan, tarbiyada galmađa-cafimaad, uurka xaamilanimada, tarbiyadda iyo tacliinta sixada galmađa.** Taasoo illa iyo Toban Luqadood lagu kala turjumay: www.sex-i.ch
- **Maamulka qaabilسان talasiinta cilmiyeysan ee hooyada iyoaabaha.**
Midowga urturka sare ee iswiiska u qaabilسان maamulka talasiinta cilmiyeysan ee hooyooyinka SVM
www.sf-mvb.ch, info@sf-mvb.ch, Tel. 062 511 20 11
Xarumaha Gobolka ee la talinta Hooyoda iyo Aabaha ahna;
www.muetterberatung.ch
- **Urrurka midowga sare ee xirfadyaqaanada umulisooyinka**
www.hebamme.ch, info@hebamme.ch, Tel. 031 332 63 40

GARRGAARKA DARYEELKA CAAFIMAADKA GURIGA SPITEX – ISBITAALKA BUKKAN KORMEERKA

YAAN KALA XIRRIIRI KARAA, HADDAAN U BAAHDO, WAX GACAN IGA SIIYA XANNAANADA IYO MAAMULKA GURIGA GUDIHIISA?

Xaaladha noocaasa waxaa kaa gargaari kara kalkaaliyaasha caafimaadka oo u howlgala adeegyada ka baxsan isbitaalka iyo xarumaha caafimaadka loona yaqaan – Spitex. (Daryeelka isbitaalka bukkan kormeerka). Kalkaaliyaasha xirfadyaqaanada oo cilmiga iyo tacliinta daryeelka caafimaadka ee isbitaalk kormeerka soo bartay, waxey bukaanada ugu tagaan guryahooda iyakoo ka gargaaraya maamulka howlaha nollol-maalmeedka iyo adeegyada guriga, kana kaalmeynaya sixadda iyo daryeelka caafimaadka. Adeegyada isbitaal kormeerka waxaa loogu tala galay in ehelada xannaanada bukkaanka u howlgasha uu gacan garrgaar u fidiyo oo howlahooda ka saacido oo u fudeydiyo.

SPITEX-ADEEGYADA IYO DARYEELADA UU FULIYO ISBITAAL-KORMEERKA?

Waxaad dalabka howlaha iyo adeegyada isbitaalka bukkan kormeerka intifaacooda ka faaiideysan kartaa markii ay dhacdooyin kula soo darsaana sida, jiro iyo xannuun cudur, ama xannuuno la xiriira da`da cimriga, ama shill dhaawac, ama mashaakilaad la xiriira uurka xaamilanimada, ama dhalimada iyo waqtiga ku sugnaanshaha marxalada umusha. Howlaha iyo daryeelka adeegyada uu isbitaal kormeerka –spitex-fuliyo waxaa ka mid ah:

Daryeelka iyo maamulka xannaanada ee guriga gudhiisa	Garrgaarka maaulka guriga
<p>Masalan:</p> <ul style="list-style-type: none">• Adeega iftiiminta iyo hurgufidda kala saaridda arimaha iyo xaaladha howlaha mugidga ku jira oo isku qassan la kala cadaynayo, iyo talasiintooda cilmiyeysan oo ku lifaaqan.• Gargaarka mayrashada iyo daryeelka howlaha nadaafadda ee oogada iyo jirka.• Adeega howlaha diyaargaraynta iyo maamulka qorshaha daawo qaadashada.• Adeega daaweynta iyo daryeelka dayactirkira nabraha caabuqsan	<p>Masalan :</p> <ul style="list-style-type: none">• Taagyeerada gargaarka iyo maamulka adeega suuqa wixii guriga looga baahdo.• Ilaalinta iyo maamulka howlaha nadaafadda guriga• Maamulka howlaha dharrdhiqidda• Maamulka howlaha raashin karinta



Inkastoo daryeelka iyo adeegyada uu isbitaal bukkaan kormeerku fuliyo ay gobolka iyo dagaanka uu ka howlgalayo ay ku xirrantahay, haddana isbitaal bukkan kormeerku wuxuu xattaa fidiyaa, adeegyada bukkaanada raashin bisil guryahooda loogu geenayo, ama addeega suurtagalinta gaadiidka la raaco hadii loo baahdo, ama adeegyada ka kiraynta qalabka daryeelka caafimaadka ee bukkaanka saacida, sida (masalan, bakoorad-isbitaaleedka, ama qalabka neefsashada iyo hawo qaadashada bukkanka u sahla, ama gaari kursiyeedka bukkaanka gadiid ahaan u isticmalo).

Waliba gaar ahaan magaaloo yinka waaweyn, waxaa ku sii badanaya ururada ka tirsan isbitaalada bukkan kormeerka, kuwaas oo masalan xitaa fuliyo adeega howlgalada iyo daryeelka xannuunada la xiriira qlubtta iyo maskaxda insaanka, ama daryeelka cudurka kankarada, ama daryeelka jirrooyinka iyo cudurada aan laga bogsan oo aan laga raysan. Addeegyada isbitaal bukkaan kormeerku habab iyo qaabab goboleed kala duwan, ayuu maamulkiisu u dhisanyahay. Hadaba habka iyo macluumaadka uu isbitaal bukkaan kormeerka dagaankaaga uga howlgalo waxaad ka heleysaa Interned-ka ama ka xog-warayso maamulka degmadaada (Tixraacid Bogga 56).

SHIRKADA CAYMISKA KHASNADA BUKKAANKU QARASHKEE AYEY BIXINAYSA?



- Waxaa caymisku bixinayaa daryeelka iyo adeega xannaanda isbitaal bukkan kormeerka, haddii amarka iyo ruqsada howshaa lagu fuliyinayo ay ka timid tachtarad ama tachtarr (Kaa eeg Boga 20) Bukkanka, ama Bukkanta, qaybta qarashka ama lacagta si gooni ah la isaga bixinaayo.
 - Caymiska khasnada bukkaanka oo assaasiga ah lama wareegayo qarashka adeegyada isbitaal bukkaan kormeerka fuliyey ee la xiriira garrgaarka maamulka howlaha guriga .Waxaa jira shirkado caymis yada ka tirsan, oo daboola qarashyada noocaasa, diyaarna u ah adeegyadooda caymiska dheeraadka in heshiis lala saxiixdo. Ka xog-warayso oo wixii macluumaad iyo akhbaaro faahfaahina kala xiriir caymiska khasnadaada bukkaanka.
-

Adeegtada bukaan – kormeerka Iswiiska.



Gobalkasta oo Iswiiska kuyaalo wuxuu leeyahay daryeelada iyo taageerada dhinaca caafimaadka, loona yaqaano Spitex. Ka'eeg www.spitex.ch ama Spitex Gobalka aad degentahay. admin@spitex.ch Nambaka qadka Telefonka-guud ee Spitex. 084 280 40 20 (8 Rappen, ama Centi, daqiqadii) Buugyarahaa Spitex oo ku qoran laguna turjumay, 12 Luqadood oo kala duwan. www.migesplus.ch/migesinfo > Alter.

DAAWEYNTA IYO DARYEELKA WAAYEELKA

MARKAAN DUQOOWO HALKEEN KAALMO U DOONTAA?

Dadka cimriga waayeelnimada gaara, laga yaabana inay ubaahda daryeel xannaano oo masalan kaligood aanan noloshooda guriga isku filinay oo aan isku-maamuli karin. Ma'aha inay ehelkoodu xanaanad daryeel kesugan. Waxaa u bannan oo ay xaq u leeyihiin da`da cimriga waayeelnimada in laga qaabilo hoy-dhakhteedka daryeelka waayeelka, waxaana u furan fursadda in iskooda xarrunta hoy-dhakhtareedka daryeelka waayeelka ay isaga xaadiryaan oo iska-diiwaan galyaan, ama waxaa hoy-dhataareedka waayeelka ka diiwaan galin kara qayta isbitaalka qaabilسان maamulka samafalka arrimaha bulshada, ama ehelada ayaa la wareegi karta howshaas diiwaan galinta. Aad bey muhiim u tahay in mar hore la sii sahansado hoy-dhakhtareedka daryeelka waayeelka, madaama boosaska ka bannaan ay qarriran-yihiin oo meelo badanna isa-sugitaanka safka loogu jiro oo uu aad u dheer yahay. Hoy-dhakhtareedyasha qaarkood waxey abaabulaan oo qabtaan shirrar maalmeed isugu jira kulamo ogeysiisyo la fidinayo iyo soo dhawayn barasho: Kulamadaas waxaa looga waramaa masalan arimaha ku saabsan daryeelka xannaanada waayeelka iyo qiimaha qarashku inta uu gaarsiisanyahay iyadoo warbixin buuxda la iska siinayo.

Kulamadaas waxaad xaq u leedahay in aad ka hadashid arimaha aad danyaayso iyo codsiyadaada aad xiisaynayso oo shaqsiyana kuu gaarka ah sida (Masalan raashinka aad doonayso, boogashada ehelada, iyo arimaha diinta la xirriira iwl) Wixii su'aalo ah, ama macluumadaada waxaad kala xiriiri kartaa xoghaynta maamulka degmadaada ama maamulka CURAVIVA (Tixraacid Bogga 59) kala xiriir helitaanka ciwaanada munaasabka ah oo hoy-dhakhtareedyada daryeelka waayeelka.

Waayeelka isku filan laakiin u baahan in gacan laga siiyo dhanka daryeelka daawada iyo maamulka aqalka, ayaa waxaa loogu tala-galay hoy-dhakhtareed khaassa oo watta saldhig daryeel bukkaan socod eegto, iyo hay`ad qaabilسان oo u howlgasha daryeelka adeega caafimaadka iyo maamulka guriga sida, masalan isbitaalka bukkaan kormeerka loo yaqaan, (Spitex-Tixraacid Bogga 38) ama waxaa jira hoy-dhakhtareedyo khaasa oo u qalabaysan loona nadaamiyey qorshaha iyo farsamada daryeelka waayeelka. Hadaba waqtiga munaasabka ah, iska diiwaan gali oo iska xaadiri. Wixii macluumadaama wcyigalina waxaad kala xiriiri kartaa ururka qaabilسان maamulka daryeelka waayeelka loona yaqaan Pro Senectute (Tixraacid Bogga 59).



Caymiska daryeelka assaasiga ah wuxuu la wareegayaan oo bixinayaan, baaritaanada daryeelka caafimaadka, daryeelka iyo daawaynta xannaanada caafimaadka ee hoy-dhakhtareedka waayeelka sharchiyeysan oo ictiraafka aqoonsiga leh. Caymiska daryeelka caafimaadka assaasi-ga ah, laakiin ma bixinayo oo lama wareegayo qarashyada intaas ka baxsan, sida kirada maqsinka hoy-dhachtaareed-ka, raashinka iwl.

Hadii adiga ama dhanka ehelada mashaakil kaala soo darsaan dhanka bixinta qarashka hoy-dhakhtareedka daryeelka waayeelka, waxaad arintaas kala xiriirtaa qeypta maamulka samafalka bulshada ee degmadaada. Waxaa jira maamul degmeedyo ka qeybqaata qarashka hoy-dhakhtaree-dyada oo hab tabruc qarashka wax ka bixiya. Arintaas waxaa kaleetoo kuu bannaan fursadda qoraal codsi oo aad ku dalban karto waxtarka caymiska kabidda iyo ebyamiyaha, in qarashka lagaa saacido oo lagaa kabo. Deeqda iyo saacidaada lacagta dheeraadka ah oo lagugu kabayo laguna biirinayo dakhliga ayaa ah lacagta xaqqa howl-gabka iyo naafanimada loona yaqaan AHV iyo IV- (Tixraacida Bogga 19) Adeega dheeraadka ah ee looyaqaano (Ergänzungslistung) ma'ha lacag tabaruca, oo waa lacodsankaraa, kahor intaan hoy-daryeelaka waayeelka lagu wareegin. Wuxaanad heleysaa tabarucaas, marka xaqqa lacagta howlgabka iyo naafanimada (AHV iyo IV) ay wadajir isugayskooda u dabooli kari waayaan qarashka maciishada nolosha iyo dakhliga dhaqaalahaa nololeed ee daruuriga ah.- Bulshada shis-heeyaha oo dagaan ahaan u soo guuray dalka iswiisaka wa in ay Shan Sano (5) sano oo isku bixisa ku noolaayeen dalka, si ay xuquuq ugu yeeshaan waxtarka caymiska loo yaqaan caymiska kabidda iyo ebyamiy-aha.

- **CURAVIVA Schweiz** – Ururka guryaha-xanaanada iyo hay'adaha Iswiiska. Cinwaanada guryaha waayeelka lagu xanaaneeyo. Ka eeg halkan; www.heiminfo.ch



- **Pro Senectute Schweiz** – urruka ku takhassussay

maamulka daryeelka iyo adeegyada bulshada
waayeelka ee qaranka iswiiska.

www.prosenectute.ch

info@prosenectute.ch

Tel. 044 283 89 89

*Akhbaaro iyo Macluumaaad wacyigalina oo ku saabsan caymisyaka
adeega waxtarka qarash kabida, qaabilisanna ebyaminta deeqda
dheeraadka ah oo tabruca ah.*

- [> Sozialversicherungen > Ergänzungsleistungen](http://www.ahv-iv.ch)

DHACDADA MARKAAN BUKKAAN AHAY, WAA MAXAY XUQUUDAYDA IYO WAAJIBAADKAYGA?

Iwiiska dhacdada markaad bukkaantahay, waxaad leedahay ilaa xad xuquuq iyo waajibaad.

XUQUUQDAYDA MARKAAN BUKKAANAD AMA BUKKAAN AHAY

**Xuquuqda daryeelka iyo daaweynta xilliga dhacdada la
xannuunsanyahay ama xaaladda cudur iyo jirro lagu suganyahay**

Xaaladaha dhacdooyinka gurmadka badbaadada oo ay noloshu ku suggantahay khattar halisa oo ay geeri iyo nollol u dhaxeeyso, waa ku waajib tachtaradda ama tachtarka in uu daryeelo oo daaweyyo bukkaanka, ama u diro bukkaanka isbitaalada ama xarumaha maamulka daryeelka caafimaadka qaabilsan oo munaasabka ah, kuna haboon daryeelka bukkaanka ah.

**Xuquuqda loo ogolyahay bukkaanku in uu codkiisa ka dhiiban
karo waxna ka go`amin karo habka loo daweynayo looguna
howlgaliyo daryeelkiisa**

Hadii aad xannunsantahay waxaad xaqq u leedahay in laguu ogaaldo habka laguu daaweynayo iyo go`amada la xiriira in lagaala tashado, oo aad codkaaga ka dhiiban kartid. Howlgalada daryeelkaaga, ama farsamooyinka qalitaanada caafimaadka, ama baaritaanada caafimaadka, iyo qaabka qorshaha iyo farsamooyinka daryeelka laguu daaweynayo, intuba waa in ruqsadda lagu fulinayo ay adiga kaa timmaado oo ogolaanshahaaga iyo guddoonkaaga howlaha lagu hirgaliyo. Taa awgeed waa muhiim in tachtaraddaada ama tachtarkaaga aad wargaliso oo ogaysiiso, hadii ay jiraan

baaritaano caafimaad, ama daryeelo daaweyn, ama farsamooyinka daryeelo qalitaan oo aad ka soo horjeedo aanad diidantahay. Intaas waxaa kuu sii dheer in aad xaq u leedahay ayna kuu bannaantahay in aad takht-arad ama tachtar labaad la soo tashato si aad aragtida uu ka qabo kana aaminsanyahay qorshaha howlaha daryeelkaaga caafimaadka iyo fikirkii-sa aad u soo ogaato. Taasi waxay ku anfici kartaa oo waxay kaa gargaaraysaa in ay kuu sahasho go`aaminta guddoonka, waliba hadii ay jiraan xalli-syo daryeel oo kala duwan, si aad isugu miisaanto oo aad go`aan cad uga gaari karto xalka daryeelka aad ka soo horjeedo ama kaad ayidsantahay oo maslaxad in uu kuu yahay aad u aragto.-

Xuquuqda akhbaarah wacyigalinta bukkaanka

Tachtaraddada ama tachtarka qaabilسان daryeelka caafimaadkaaga, waa shardi in uu kuu sharraxo kuuna fassiro oo kaa dhaadhacsiyo maraxala-daha daryeelka caafimaadka ee kala duwan oo aad mareyso, munaafa-caadkooda, khattaraha ku sugar, qarashka dhaqaalahay ay ku kacayaan baaritaanada laguu soo qorsheeyey, daryeelka farsamooyinka qalitaana-da, habka laguu daaweynayo, ama noocyada fursadaha daryeelada daa-weynta kale duwan oo jira ama la heli karo lana kala xulan karo. Habkaas oo qura ayaad ku hanan karta kuna heli kartaa qorshaha fikradaha daryeelaaga u qalma oo munaasabka ah, oo aanad howsha go`aaminta deryaal-kaagana guddoonkeeda uga qaybgali kartaa. Aad iyo aad bey muhiim u tahay wixii su`alo ah ood qabtid ammase aad goconaysid in aad soo bandhigto ood weydiiso si aad si waadixa oo saafiya aad howsha daryeelaaga caafimaadka aad u fahamtid. sidaas si le`eg ayey muhiim u tahay, in takhaatiirtu si waadixa ah u fahmayaan su`aalahaaga iyo waxa aad doonaysio in aad u sheegto oo ogaysiiso. (Tixraacid: Qaybta qoraalkan ayaa kuu sharaxaysa turjumaan dhaqameedka, Bogga 65)

Xuquuqda in lagu garab-qabto oo laguu wehelyeelo,

lalana socdo xaalka noloshaada

Xaq baad u leedahay inta aad ku sugantahay isbitaalada iyo xarumaha qualabeysan ee daryeelka caafimaadka in ehelada ama assaxaabtaada aad isku dheertihiin in ay kuu wehelyeeli karaan oo aanad la tashan kartid.

Xuquuqda xafidaada iyo ilaalininta sirrta bukkaanka

(Waajibka sirr asturidda)

Shaqaalahay isbitaalka ka howlgala oo idil, macal tachaatiirta, ama gaca-nyaryaasha saldhigyada tachaatiirta, ama xirfadayaqaanada kale oo ka shaqeeya isbitaalada iyo xarumaha daryeelka caafimaadka, intuba waxay

hoos immanayaan xeerka iyo sharciyada ka dagsan oo ku waajibinaya xaf-fidaada macluumaadka iyo qarinta asturaada sirta bukkaanka. Shaqaalaha isbitaalada ka howlgala waa ka mamnuuc sharciga awoodna uma leh in akhbaaraha iyo macluumaadka bukkanka, ay qof kale u gudbiyan. Ruqsa-daada iyo ogolaanshahaaga kaliya ayaa xaaladda akhbaarahaga, loogu gudbin karaa eheladaada ama dadka kuu dhow dhow ood isku assaxaabta tiiin.

Xuquuqda kuu fassaxaysa inaad ku arki kartodiiwaanka qoraalada iyo faylalka-warqadaha caafimaadkaaga

Xaq baad u leedahay inaad aragto faylka iyo diiwaanka qoraalada ay ku qoranyihii xogta-warbixinta iyo macluumaadka daryeelka caafimaadkaaga, iyo waliba in koobiyaal lagaa siiyo oo faraha lagaa saaro.

MACLUUMAAD IN LA OGAADO AY WANAGSANTAHAY



Qoraal mucaahado oo bukkaanku mustaqbalka habka loo maamulayo daryeelka caafimaadkiisa uu uga sii dardaarmayo:

- Waa qoraal sharcieyesan iyo mucaahado dardaaran oo khaasa, oo qoraal ahaan lagu muujinayo, laguna xafidayo bukkanka dardaaran kiisa mustaqbalka, habka uu doonayo in daryeelka caafimaadkiisa loo maamulo. Lacala hadii uu xannunsado ama ay dhacdo in shill dhawac la soo darso. (Maskaxdiisa ka go'aamin karayn)
- Qoraalka mucaahada bukkanka, wuxuu tixgalinaaya habka uu doonayo in daryeelka caafimaadkiisa loo maamulo, lacala hadii bukkanku maskaxiyen kaligii go'aan gaari Karin.
- Ehelada iyo tachaatiirtu waa in ay sii ogaadaan dardaarkanaga mustaqbalka, habka aad doonayso in loo maamulo daryeelka caafimaadkaaga, lacalla hadii ay dhacdo in aad xannuunsato, laakiin aadan maskaxiyen mustaqbalka isku filnayn oodan ismaamuli karin.

Hadaba kala xiriir oo kala xaajood tachtaradda ama tachtarkaaga hadii aad doonayso macluumaad iyo akhbaaro arintaas la xiriira oo intaas in ka badan oo faahfaahina. Wacyi intaa kabaden hadaad doonaysid, ka eeg www.patientenverfuegung-srk.ch iyo internetka kale oo ku saabsan mowduuca.

WAAJIBKAYGA I SAARAN XILLIGA AAN BUKKAANADA, AMA AAN BUKKAANKA AHAY

Waxaa kugu waajiba inaad la shaqeyso tachaatiirta iyo kalkaaliyaashaa qabilan maamulka daryeelka caafimaadkaaga.

Ma dhacday inaad xannunsato oo aad u baahato gargaarka takhaatiirta in daryeelka caafimaadkaaga ay sugaan, oo ay xaliyaan dhacdada xaaladaas adigana dhankaaga waxaa lagaa sugayaa oo lagaa doonayaa inaad isku waajibiso inaad tachaatiirta iyo kalkaaliyaasha u howlgalaya daryeelkaaga aad la shaqeysid oo dadaalkooda taagyeertid. Tachaatiirta kaligood kama xil-saarna in xaalada sixadda caafimaakaagu soo wanaagsanaato, ee adiga laftigaagu waa inaad gacan ka gaysato.

- *Waajibka la wargalinayo tachtaradda ama takhtarka.*

Bukkaanku waa inuu tachaatiirta qabilan warbixin buuxda ka siiyo una sheegaa raysashada xannuukiisa iyo daryeelka sixada caafimaadkiisa tallaabooyinka uu hadda ka horr ka qaaday iyo hababka caafimaadku uu horay u tijaabiyyey in uu iskiisa wax isugu qabto oo isu daaweyyo. Taasi waxey ku taxluuqdaa daryeelka bukkaanku iskiisa iyo nafsadiisa u qabtay, ama uu ka warbixinayo daryeelka daawaynta ay tachaatiir kale u qabteen, ama daryeelka ay u qabteen xirfadoyaqaano isticmaala farsamada dabibinta iyo daawo dabiciga (xatta haday wadno kale ku noolyiihin) ama ay jiraan daryeeliyo daawooyin ay hab caafimaad ahaan u qoren (sida masalan, dawooyin la qaadanayo ama la cabayo iwl).

- *Waajibka faraya in loo hogaansamo awaamirta iyo tusaalooyinka tachaatiirta*

Si darajada daryeelka daawaynta ugu suurtagalsan iyo xalka ugu wanaagsan loo gaaro oo loo helo, waxaa shardiya oo dhanka bukkaanka laga doonayaa oo loogana fadhiyaa, in bukkaanku isku-waajibyo xeerarka baaritaanada caafimaadka u yaala iyo xeerarka qorshayaasha howlgalada qalitaanada caafimaadka ka dagsan inuu ilaaliyo uuna xaq-dhowro, waliba awaamirta tachaatiirta iyo heshiisyada tallaabooyika howl-galada daryeelka la isku waafaqayna uu u hogaansamo. Ha ka xishoon su'aalaha waydiintooda wixii mugdi kaaga jira in laguu sharaxoo oo lagu fahamsiiyo.

U-foojignaanta iyo ilaalinta xaqdowridda xeerarka iyo shariyada nadamka isbitaalka ka dagsan

Isbitaalada waa shardi ilaa xad xerrarka iyo shariyada nadamka u dagsan in la ilaaliyo oo la xaqdhowro. Xeerkarka iyo shariyada nadamka u dagsan isbitaalada waxaa bukkaanka iyakoo qoraala ah faraha laga saaraa bilowga galitaanka bukkaanka isbitaalka lagu qaabilayo, waxeyna xeerar-

kaas ku saabsanyihiin masalan, booqashada ama xilliyada raashinka.-Wixii maclumaada iyo wacyigalin dheeraada oo ku saabsan xuquuqda iyo waajibaadka bukkaanka waxaad ka heleysaa iyakoo qoraal ah oo luqado kala duwan ku qoran cinwaanka:

www.migesplus.ch/migesinfo>Stichwortsuche (Ereyada muhiimka > ka raadi ,Recht, (xaq,) ama cinwaanada halkan hoose ku xussan.

- **Midowga maamulka urrurada bukaanka qaranka (DVSP)**



www.patientenstelle.ch

dvsp@patientenstelle.ch

Tel. 044 361 92 56

- **Urrurka bukaanka iswiiska (SPO)**

www.spo.ch, zh@spo.ch, Tel. 044 252 54 22

TURJUBAANIMADA DHAQANADA KALA DUWAN



Aad iyo aad bay muhiim u tahay markay arrintu ku taxluuqdo sixada daryeelka caafimaadka in aad wax kasta si fasiixa u fahmaysid adigana si la mida oo waadaxa laguu fahmo. Laakiin bulshadu kulli ma wada garanayaan luqada oo ma wada yaqaanan.- Badanaa waxaa howsha daryeelka caafimaadka ee saldhigiyada tachaatiirta, isbitaalada, ama qeybta samafalka arimaha bulshada, ama maamulada qaybaha caafimaadka, kala carqaladeeya mashaakilaad iyo dhibaatooyin xagga luqaddaha kala duwan, kana yimaada is-afgarashowaa.

YAA KU HABOON HOWSHA TURJUMAADA?

- Turjubaanada u kala tarjuma dhaqamada kala duwan ayaa gacan ka gaysan kara, in ay sahlaan is-afgarashawaaga. Xirfadaas cilmi iyo tacliin khaasa ayeys u soo barteen, waxeyna islamarkaas hoos imanayaan sharciga ku waajibinaya qarinta iyo xafidaada macluumaadka sirta bukkaanka.
- Adeega turjubaanimada waxaa ku soo raaci kara oo kuu soo wehel-yee-li kara qof ka tirsan qoyska eheladaada ama qof aad ku kalsoontahay. Laakiin assalkeedaba turjubaano-dhaqameedka ayaa howlahaas ku haboon fulintooda. Waliba turjubaano-dhaqameedka waxey fulinta adeegaas ku haboonyihii, markay arimuhi iyo xaajooyinku culusyihii oo isku-dhax-qassanyihii, hoosna loo guda galjo si qoddo dheerna loo taabanayo xaajooyin ku saabsan shaqsiyadaada iyo xayaatadaada, xogteeda hoose.
- Caruurga iyo Dhalinyarada, waxay Turjuni karaan, haday arin degdeg ah jirto.

XAQ MA U LEEYAHAY ADEEGA TURJUBAANAD AMA TURJUBAAN IN LA II QABTO?

Jawaabtu waa maya, oo iswiiska xeerka maamulada daryeelka caafi-maadka xaq uguma lehid qabashada adeeg turjubaanimo, laakiin isbitaalada waaweyn oo idil waxey leeyihiin adeeg turjubaanimo oo bilaash ah. Waxaana jira shirkado badan oo turjubaano wanaagsan lagala xiriiri karo, lagana dalban karo.- (Tixraac macluumaadka hoos ku xusan) Wixii macluumaad faahfaaina oo intaas sii dheer kuna saabsan turjubaan dhaqameedka, waxaad kala xiriiri kartaa adeega khadka telefoonka qaabilsan howlaha turjubaaniinta.

- **INTERPRET- Iswiiska: Shirkada turjubaanada dhaqamada kala duwan ka turjuma.**

www.inter-pret.ch

coordination@inter-pret.ch

Tel. 031 351 38 28

*macluumaadka shirkadaha adeega turjubaan
dhaqameedka, Iskaashatada qaabilsan adeega
turjubaanimada iyo maamulka howlgalka
turjubaaniinta*

www.inter-pret.ch > Die regionalen
Vermittlungsstellen

- **Adeega turjubaanimada khadka talefoonka**

AOZ Medios

www.0842-442-442.ch

Tel. 0842 442 442



MACLUUMAAD IYO AKHBARO LOOTABINAYO LOOGUNA TALA-GALAY BULSHADA KA IRSAN KUNA SUGAN MARXALADAHA QAXOOTINI- MADA IYO BULSHADA AAN JOOGITAANKA ISWIISKA WARQADO SHARCIYEYSAN U LA- HAYN (SANS-PAPIERS)

Qofwalba oo Iswiiska dagen waxuu xaq u leeyahay daryeel caafimaad. Sidoo kale dadka magangalyo doonka Qaxootiga ah iyo bulshada hab ku meel-gaara loo Qaabiliy. Iyo kuwa warqado sharchiyesan lahayn (documents)

Daawaynta iyo daryeelka caafimaadka waxaa ka dagsan xeerarka halkaan hoose ku xussan.

BULSHADA QAXOOTINIMADA DALBATAY, AMA BULSHADA HAB KU MEEL-GAARA LOO QAABILAY, IYO KUWA U BAAHAN AMMAANKOODA IN LA SUGO

Shirkadaha caymiska khasnadaha bukkaanka ee bulshada qaxootinimada dalbatey oo watta (sharciga N) iyo kuwo loo qaabiley hab ku meel-gaarnimo oo watta sharciga (F) oo kuna noolaa iswiiska muddo todoba sano ka yar, intuba gobolka ay ka tirsanyihii ayaa u xiilsaaran maamulka heshiiska caymiska daryeelka caafimaadkooda.- Doorashada dhakhtarada waa mit xadidan, ee iska hubi. Heshiiska caymiskaas wuxuu xeerkisu ku salaysaniyihiin habka u dagsan iyo qaabta nooca moodelka tachtarka qoyska (Tix-raacid Bogga 21). Hadaba wixii macluumada ama akhbaaro wacyigalina kala xiriir oo ka xog-wareyso maamulka talasiinta cilmiyeysan ee gobolkaaga, adigoo weydiinaya shirkadda caymiska khasnada bukkaanka ay heshiiska la galeen, lacalla si aad caymiska daryeelka aad ka tirsantahay u sii ogaato haddii aad mustaqbalka jirato oo xannuun cudur kula soo darso. Kala hadal Booqashada dhakhtarka kahor kalkaaliyayaasha, ama kormeerrayaasha ku-takhasusay.

BULSHADA AAN SHARCIGA WARAAQAH A JOOGITAANKA AAN LAHAYN (SANS-PAPIERS)

- Iyadoo la cuskanayo xeer qarameedka iswiiska ayaa sharci qarameedku farayaa oo xaqijjinaya, in qof kasta oo iswiiska ku sugar uu xaq u leeyahay in la gargaaro, hadii ay soo food saaraan xaalado noloshiisa khatar halisa galinaya oo u baahan badbaado iyo samatabixin. Xuquuqdaas xattaa dadka bilaa sharciga ah waa u bannaantahay mu-naafacaadkeeduna waaa u furantahay. Isbitaalada iyo tachaatiirta iswiiska waxaa ku waajiba in ay u howlgalaan daryeelka caafimaadka marka ay jiraan dhacdooyinka u baahan gurmadka badbaadada.
- Shirkadaha caymisada khasnadaha bukkaanka waxaa sharcyan ku waajiba in bulshada aan waraaqaha sharciga joogitaanka iswiiska lahayn oo loo yaqaano – Sans-Papiers – in ay qaabilaan oo u ogolaadaan kana diiwaangaliyaan qeypta caymiska daryeelka caafimaadka assaassiga ah oo adeeg-yadiisana u fidyaan.
- Iyadoo la cuskanayo xeerarka ka dagsan xafiddaada macluumaadka iyo asturaada sirta shaqsiga, ayaa isbitaalada, maamulada caymisada daryeelka caafimaadka, maamulada samafalka arrimaha bulshada, maamulada gobolka, ama maamulada kale oo dadweynaha intuba sharcyan ay ka mamnuuc-tahay macluumaadka sirta shaqsiga, aanan warqado sharciya wadanka ku lahayn –loona yaqaano bulshada Sans-Papiers-in ay u gudbiyaan akhbaarihiisa waaxda maamulka socdaalka bulshada ama maamulada kale ee dadweynaha u furan oo u howlgala. Waa maxkamadeyn iyo ciqaab qaunuun qofka dhaawaca oo jabiya sharciyada ka dagsan xeerarka xafidaada macluumaadka shaqsiga iyo asturaada akhbaarihiissa.
- Bulshada loo yaqaan Sans-Papiers oon wadanka warqado sharciyeyesan ku lahayn waxaa u bannaan oo ay u qoran karaan arji ay ku codsanayaan in laga dhimo oo laga yareeyo qarashka khidmada caymiska khasnada bukkaanka.

Xirfadyaqaano ku takhassusay cilmiga maamulka caymisada assaassiga ah, ee daryeelka caafimaadka ayaa waxey diyaar u yihiin in ay bulshada aanan wadanka sharciga ku lahayn loon yaqaan SANS-PAPIERS- In ay wixii su`aala ah oo daryeelka caafimaadka iyo caymisada khasnadaha bukkaanka ku saabsan in ay kala taliyaan una sharaxaan oo ka gargaaraan. Wixii akhbaaro macluumaada ama cinwaano ah, waxaad kala xiriiri kartaa xarrunta maamulka u furan bulshada aan sharciga wadanka ku lahayn oo loo yaqaano bulshada Sans-Papiers ama waxaad macluumaadka akhbaarahaas ka heleysaa khadka interned-ka. Website **www.sante-sans-papiers.ch** > Wo sind wir/Kontakt

Macluumaad caafimaad ee luqado kala duwan luugu kala qoreey oo logu talagaleey dadka aan Sharciga lahayn: www.migesplus.ch/migesinfo > Sans-Papiers

**Macluumaad wacyigalin iyo La talinta qadka internetka oo ah Onlineka,
oo ku saabsan ku Noolaashada wadanka Iswiiska**



www.migrweb.ch – waa Fursado Muhaajiriinta iyo Muhaajirada u soo gudbeyen Muhaajiriinta iyo Muhaajirada kuna qoran 16 Luqadood oo kala duwan.

Albanisch, albanais, albanese
Arabisch, arabe, arabo
Deutsch, allemand, tedesco
Englisch, anglais, inglese
Farsi, farsi, persiano
Französisch, français, francese
Italienisch, italien, italiano
Kroatisch, croate, croato / Serbisch, serbe, serbo / Bosnisch, bosniaque, bosniaco
Portugiesisch, portugais, portoghese
Russisch, russe, russo

► **Somalisch, somalien, somalo**

Spanisch, espagnol, spagnolo
Tamilisch, tamoul, tamil
Thai, thaï, thai
Tigrinya, tigrinya, tigrino
Türkisch, turc, turco
Urdu, ourdou, urdu
Vietnamesisch, vietnamien, vietnamita



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Home Affairs FDHA
Federal Office of Public Health FOPH

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera

