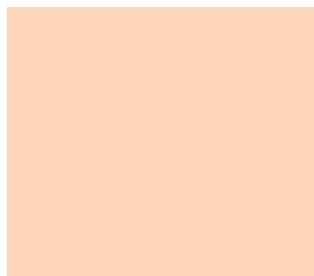
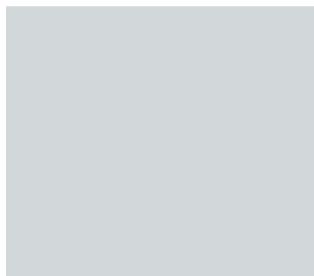


Dariiqa Loo Maro
Nidaamkeena Daryeelka
Caafimaadka
Buug-Hagaha Soo-Galootiga Kanada



Finding Your Way
Around Our Health
Care System

A Guide for
Newcomers to Canada





fraserhealth

Better health. Best in health care.

www.fraserhealth.ca

British Columbia, Canada

**Waxaan ku talinaynaa in aad
buug-yarahaan haysatid, si aad
dib ugu fiirisid haddii aad wax
su'aalo ah qabtid.**

Tusmada Buug-Yaraha

Xogo Guud

Muxuu buug-yarahaanu ku saabsan yahay?	5
Waa sidee daryeelka caafimaadka Kanada?	6
Ma ku heli karaa daryeel caafimaad afkayga?	7
Dhakhaatiirta Qoyska iyo Kalkaaliyaasha Idman	7
Sidee ku helaa Dhakhtar Qoys oo ku hadla afkayga?	8
Dhakhaatiirta Gaarka ah	9
Goorta iyo sida loo waco 811 [Xiriirkha Caafimaadka Biritish Kolombiya (HealthLinkBC)]	10
Jinsiga dhakhtarkayga caafimaadka	11
Yaa i daryeelaya?	12
Maxay yihiin warqadaha daawooyinka Dhakhtarku (prescriptions)?	13
Daryeel caafimaad bixiyaashu ma i weydiinayaan su'aalo?	13
Anigu ma weydiin karaa su'aalo?	14
Waxaan dareemayaan sidii in aan dhakhtarku waxba sameynin oo kale	14
Goorma ayey tahay in aan sugo?	15
Caymiska Caafimaadka (MSP/IFHP)	16
Muxuu caymiska MSP daboolaa?	17
Caymiska Caafimaadka Biritish Kolombiya	17
Wakhti intee le'eg ayey qaadataa ballanta Dhakhtarka Qoyska ama Kalkaaliyaha Idman?	18
Wakhti intee le'eg ayaan Qolka Xaaladda Caafimaadka Degdegga ah dhakhtar ku sugayaa?	18

Adeegyada

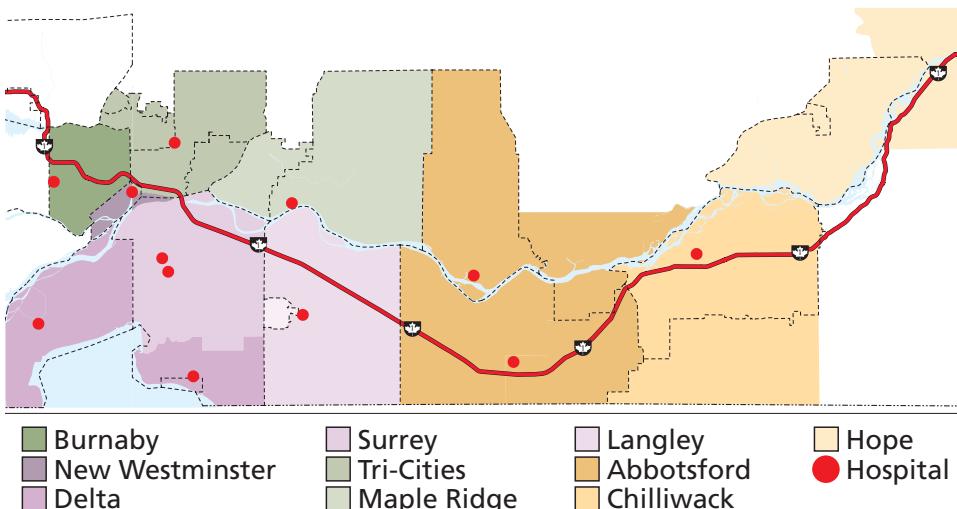
Qolka Xaaladda Caafimaadka Degdegga ah	19
Sida loo waco 911 haddii aadan ku hadlin Af Ingiriis	20
Xogaha Gaariga Gurmadka Caafimaadka Degdegga ah	21

Goobaha Qolka Xaaladda Caafimaadka Degdeggaa ah	22
Daryeelka Caafimaadka Aasaasiga ah	24
Nolosha Caafimaadka Qabta	27
Waaxyaha Caafimaadka Dadweynaha	29
Daryeelka Dumarka Uurka Leh iyo Ilmaha	30
Adeegyada Caafimaadka Carruurta iyo Dhallinyarada	33
Rugaha Caafimaadka Dhallinyarada	35
Caafimaadka Maskaxda iyo Iisticmaalka Maandooriyaha	36
Caafimaadka Guriga/Hoyga	39
Hoyga Daryeelka iyo Hoyga Nolosha La-Caawiyo	42
Lambarraada Teleefoono Muhiim ah	Bogga Dambe



Muxuu buug-yaraahaan ku saabsan yahay?

Buug-yaraahaan waxaa loo sameeyey soo-galootiga cusub ee Kanada. Wuxuu ku saabsan yahay daryeelka caafimaadka ay bixiso hay'adda Caafimaadka Fareysar (Fraser Health), laga bilaabo degmada Burnaby, Biritish Kolombiya ilaa degmada Hope, Biritish Kolombiya. Haddii aad ku nooshahay mid ka mid ah degmooyinka maabkaan ku yaal, waxaad deggan tahay gudaha degaanada Hay'adda Caafimaadka Fareysar (Fraser Health Authority).



Waxaad isticmaali kartaa buug-yaraahan si aad:

- Uga jawaabtid su'aalaha aad qabi kartid ee ku saabsan nidaamka daryeelka caafimaadka ee Kanada iyo Biritish Kolombiya.
- Xog uga ogaatid qaar ka mid ah adeegyada daryeelka caafimaadka ee ay bixiso hay'adda Caafimaadka Fareysar (Fraser Health).
- U baratid sida loo helo adeegyadaan.

Waa sidee daryeelka caafimaadka Kanada?

Daryeelka caafimaadka Kanada waa ka duwanaan karaa daryeelka caafimaadka dalkii Aad ka timid. Qeyb muhiim ah oo ka mid ah daryeelka caafimaadka Kanada waa 'daryeelka ka hortagga' ('preventative care'), taas oo ujeedadeedu tahay in laga hortago inaad xanuunsatid. Dhakhaatiirta, kalkaaliyaasha, iyo dad kale oo daryeela caafimaadkaaga waxaa loo yaqaan **daryeel caafimaad bixiyaal**. Daryeel caafimaad bixiyaashu waxay kaa la shaqeeyaan sidii Aad caafimaad ugu noolaan lahayd. (Wixii xogo dheeraad ah oo ku saabsan nolosha caafimaadka leh: ► **eeg bogga 27**). Waxay sidoo kale kaa caawinayaan haddii Aad dhaawacantid, xanuunsan tahay, ama aadan si kale u fiyoobeyn. Daryeel caafimaad bixiyuhu waa ku caawinayaan waxay doonaan ha noqdaan waxa kaa dhigaya mid xanuunsan ama aan fiyoobeyn.

Waxaa jira labo nooc oo dhakhtarro ah Kanada: **Dhakhaatiirta Qoyska** (mararka qaarkood loo yaqaan **Dhakhaatiirta Guud**, ama **GPs**) iyo **Dhakhaatiirta Gaarka ah** (Specialists). **Kalkaaliyaasha Idman** [Nurse Practitioners (NPs)] ayaa sidoo kale daryeel siiya bukaanada, ayakoo mararka qaarkood dhakhaatiir la shaqeynaya iyo ayakoo kaligood ah.

Kanada, haddii Aad leedahay caymis caafimaad, waa lacag la'aan haddii Aad isbitaal tagtid ama xafiiska dhakhtarka. Waxaa laga yaabaa in Aad lacag bixineysid si Aad u aragtid dhakhtarka ilkaha, ama dhakhtarka indhaha, ama heshid daawooyinka qaarkood. (Wixii xogo dheeraad ah oo ku saabsan caymiska caafimaadka: ► **eeg bogga 17**).



Ma ku heli karaa daryeel caafimaad afkayga?

Haddii aad dooneysid adeeg ay bixiso Hay'adda Caafimaadka Fareysar (Fraser Health), oo aadan fahmeyn ama aadan si wanaagsan ugu hadlin Af Ingiriis aad ku gali kartid wadahadalada arrimaha caafimaadka, waxaan heli karnaa turjubaan caafimaad oo ku hadla afkaaga. Taas oo uu ku jiro afka dadka aan dhagaha wax ka maqal (sign language).

Haa!



Turjubaanka caafimaadku wuxuu kaa caawinayaa in aad la hadashid dhakhtarkaaga iyo kooxda daryeelka caafimaadka. Turjubaanka waxaa dhici karta in lagu heli karo telefoon, maqal iyo muuqaal (video), ama qof dhab ah ahaan. Fadlan dulqaad yeelo. Waxay qaadan kartaa wakhti. Adeeggaas lacag kama bixineysid. Ayada oo si caadi ah loo sheekeysanayo, ayaa qoyskaaga iyo saaxiibadaa kaa caawin karaan in ay baahidaada u sharraxaan kooxda daryeelka caafimaadka.

Inta badan adeegyada aan kaga hadlayno buug-yaraahan anaka ayaa ka bixina hay'adda Caafimaadka Fareysar (Fraser Health). Waxed u heli kartaa adeegyadeena turjubaan lacag la'aan ah. Taas oo ay ku jiraan adeegyada isbitaalada, waaxyaha caafimaadka dadweynaha, iyo kuwo kale.

Dhakhaatiirta Qoyska iyo Kalkaaliyaasha Idman

Dhakhaatiirta Qoyska iyo Kalkaaliyaasha Idman waxay ka shaqeeyaan xafiisyada dhakhaatiirta iyo rugaha caafimaadka ee la tago ballan la'aanta labadaba. Dhakhaatiirta Qoyska iyo Kalkaaliyaasha Idman waxay kaala shaqeyn karaan in ay kaa caawiyaan sidii aad caafimaad ugu noolaan lahayd. Waxay kaloo ku caawin karaan markii aad xanuunsan tahay oo aadan ku jirin xaalad caafimaad oo degdeg ah. Haddii aad rabtid in aad aragtid Dhakhtarkaaga Qoyska ama Kalkaaliyaha Idman, xafiiska dhakhtarka sii wac oo ballan qabso. Waxaa dhici karta in aad ballantaada sugtid ilaa asbuuc ama ka badan. Haddii aadan lahayn Dhakhtar Qoys ama Kalkaaliye Idman, waxaad ballan la'aan tagi kartaa rug caafimaad. Rugaha caafimaadka ee ballan la'aanta lagu tago waxay mararka qaarkood furan yihiiin saacado dambe. Caadi ahaan, dadka ugu soo hor yimaada rugaha caafimaadka ayaa loogu hor adeegaa.

Sidee ku helaa Dhakhtar Qoys oo ku hadla afkayga?

Xafiisyada dhakhaatiirta iyo rugaha caafimaadka waa hanti loo leeyahay si gaar ah, taas oo macnaheedu yahay in aysan ahayn hanti ay leedahay hay'adda Caafimaadka Fareysar (Fraser Health). **Waxaa dhici karta in aadan turjubaan ka helin xafiiska dhakhtarka ama rugta caafimaadka ama aad kharashka la baxaysid haddii turjubaan la helo.**

Waad isku dayi kartaa in aad heshid dhakhtar ku hadla afkaaga adoo weydiinaya saaxiibadaa ama xubnaha qoyskaaga. Waxaad kaloo ka baari kartaa boggaan internetka ee soo socda:

www.cpsbc.ca/physician_search. Waxaad afkaaga ka dooran kartaa liiska hoos-u-furma adoo ka dooranaya fursadda "Switch to advanced search".

Haddii aad weydid dhakhtar ku hadla afkaaga, oo xafiiska dhakhtarka ama rugta caafimaadku aysan lahayn turjubaan, isku day in aad soo kaxaysatid saaxiib ama xubin qoyskaaga ah oo kaaga turjumi kara kulanka ballantaada.



Dhakhaatiirta Gaarka ah (Specialists)

Haddii ay ku haysato arrin gaar ah oo caafimaad, sida sonkor macaan ama xanuun wadnaha ah, daryeel caafimaad bixiyuhu wuxuu kuu gudbin karaa inaad aragtid **Dhakhtar Gaar ah** (Specialist). Dhakhaatiirta Gaarka ah waxay tababar dheeraad ah u qaateen hal dhinac (laan/maaddo) caafimaad oo gaar ah. Qaar ka mid ah tusaalayaasha Dhakhaatiirta Gaarka ah waa dhakhaatiirta indhaha, wadnaha, caafimaadka dumarka iyo dhakhaatiirta caafimaadka maskaxda. Dhakhaatiirta Gaarka ah (Specialists) ma ahan Dhakhaatiir Qoys (Family Doctors).



Haddii daryeel caafimaad bixiyahaagu uu garowsado inaad u baahan tahay inaad aragtid Dhakhtar Gaar ah, waxay qoraal gudbin ah u dirayaan Dhakhtarka Gaarka ah. Qoraalkan waxaa loo yaqaan **warqadda gudbinta** (referral). **Waxaa dhici karta inaad sugtid bilo aad u badan kahor ballantaada aad ugu tageysid Dhakhtarka Gaar ah.**

Dhakhtarkaaga Qoyska ama Kalkaaliyaha Idman ayaa kaa sii caawin doona wixii xanuun iyo arrimo kale oo caafimaad ah inta aad sugeysid ballanta Dhakhtarka Gaarka ah ama inaad heshid baaritaan caafimaad.



Goorta la waco 811 [Xiriirka Caafimaadka Biritish Kolombiya (HealthLinkBC)]

Xiriirka Caafimaadka Biritish Kolombiya (HealthLinkBC) wuxuu bixiyaa xogo iyo la-talin caafimaad oo dhawrsan maalin iyo habeen oo dhan, maalin walba. Marka aad wacdid Xiriirka Caafimaadka Biritish Kolombiya (HealthLinkBC), waxaad la hadli kartaa qof [loo yaqaan **xiriiriyaha adeegyada caafimaadka** (health services navigator)] kaas oo awooda in uu:

- Kaa caawiyo in aad heshid xogo iyo adeegyo caafimaad.
- Kugu xiro:
 - Kalkaaliye diiwaangashan (registered nurse) saacad kasta, malin kasta ee sanadka;
 - Cunto yaqaan diiwaangashan laga bilaabo 9am ilaa 5pm, Isniin ilaa Jimce (**► eeg bogga 27**);
 - Xirfadle jimicsi oo aqoon leh laga bilaabo 9am ilaa 5pm, Isniin ilaa Jimce (**► eeg bogga 27**);
 - Daawo Yaqaan (pharmacist) laga bilaabo 5pm ilaa 9am, habeen kasta ee sanadka (**► eeg bogga 12**).

Sida loo waco 811 [Xiriirka Caafimaadka Biritish Kolombiya (HealthLinkBC)]

Haddii aadan si wanaagsan ugu hadlin Af Ingiriis, **waxaad turjubaan caafimaad ku heli kartaa telefoonka marka aad wacdid Xiriirka Caafimaadka Biritish Kolombiya (HealthLinkBC)**. Turjubaanada caafimaadka waxaa lagu helaa in ka badan 130 af. Si aad u heshid turjubaan:



- Wac **811** oo sug si aad ugu xirantid xiriiriyaha adeegyada caafimaadka ku hadlaya Af Ingiriis.
- Af Ingiriis, ku sheeg magaca afka aad ku hadashid (tusaale, dheh "Bunjaabi"), markaas ayaa turjubaan khadka telefoonka soo galayaa. Fadlan dulqaad yeelo. Taasu waxay qaadan kartaa wakhti.

Ma weydiisan karaa daryeel caafimaad bixiye aan isku jinsi nahay (same gender as me)?

Adeeg caafimaad bixiyaashu waa dheddig iyo lab labadaba. **Waxaa dhici karta in uu ku daryeelo qof adiga kaa jinsi duwan.** Haddii aad weydiisatid in aad aragtid daryeel caafimaad bixiye ah jinsi gaar ah (cayiman), shaqaaluhu waxay isku dayi doonaan inta karaankooda ah in ay fuliyaan codsigaaga, haseyeeshee waxaa dhici karta in ay suurtagali weydo. Tusaale, waxaa laga yaabaa in aysan dhakhtar dheddig ahi shaqayneyn markaas, ama ay daryeeleyso bukaan kale. Haddii uu daryeel ku siinayo daryeel caafimaad bixiye adiga kaa jinsi duwan, wali waa lagu xurmeyn doonaa waxaana lagu siin doonaa daryeelka caafimaadka ee ugu wanaagsan. Haddii ay kalsooni dheeraad ah ku galinayso, soo kaxayso hal xubin oo qoyskaaga ah ama saaxiib marka aad arkeysid daryeel caafimaad bixiyaha.



Yaa i daryeelaya?

Waxaa jira dad badan oo kala duwan oo ka shaqeeya isbitaalada iyo rugaha caafimaadka. Ayaka oo la shaqeynaya dhakhaatiirta iyo kalkaaliyaasha, waxaa jiri kara xirfadleyaal kale oo tababaran kuwaas oo gacan ka geysta daryeelka caafimaadkaaga.

Kuwa ay yihiin...	Waxa ay qabtaan...
La-taliye	La-taliyaashu waxay kaa caawinayaan in aad kaga hadashid fikradaha iyo dareenada adag meel ammaan ah (sida murugada, xanaaqa, tacsida, iyo kuwo kale), si aad wax uga fahamtid dhacdooyinkii xanuunka ama jaahwareerka lahaa.
Kaaliye Daryeel Caafimaad	Kaaliyaasha Daryeelka Caafimaadku waxay kaa caawinayaan hawlaahaaga maalinlaha ah, sida dhar xirashada iyo cuntada.
Dhakhtarka Daaweynta dareenada Maskaxda	Dhakhaatiirta Daaweynta Dareenada Maskaxdu waxay kaa caawinayaan in aad dib u baratid hawlaagii nolol maalmeedka dhaawaca, xanuunka, ama qallinka ka bacdi.
Daawo Yaqaan	Haddii dhakhtarkaagu daawo kuugu qoro xanuun (► eeg bogga 13), wawaad daawada ka qaadanysaa Daawo Yaqaan. Daawo Yaqaanadu waxay kaloo bixiyaan la-talin si ay gacan kaaga siiyaan in aad heshid daawooyinka aad u baahan kartid.
Dhakhtarka Jimicsiga Jirkä	Haddii dhib kaa haysto dhanka socodka, Dhakhtarka Jimicsiga Jirku wuxuu gacan kaa siinayaa in aad mar kale socotid.
Xamaali	Xamaaliyaashu waxay kaa caawinayaan in lagu geeyo qeybaha kala duwan ee isbitaalka (tusaale, ayaka oo kugu riixaya bareele ama kursi taayirro leh), haseyeeshee gacan kuma laha daryeelkaaga daawo.
Hawladeen Bulsho (Social Worker)	Hawladeenada Bulshadu waxay kaa caawinayaan in aad fahamtid daryeelka caafimaadkaaga ayaka oo dhageysanaya baahiyahaaga, waxay kaloo kaa caawinayaan in aad heshid jawaabaha ama adeegyada aad u baahan tahay.
Shaybaariiste	Shaybaariistayaashu waxay sameeyaan baaritaanada caafimaad ee aad u baahan kartid.

Maxay yihiin warqadaha daawooyinka Dhakhtarku (prescriptions)?

Warqadaha daawooyinka dhakhtarku waa qoraallo gaar ah oo ay dhakhaatiirtu ku siiso si aad u heli katid daawooyinka qaarkood. Daawo Yaqaan (► **eeg bogga 12**) ayaa kaa qaadaya warqadaha daawooyin qoridda kuna siinaya daawada aad u baahan tahay. Waxaa dhici karta in uusan mar walba dhakhtarku kuu soo qorin daawooyin haddii aad xanuunsan tahay. Waxaa laga yaabaa in dhakhtarku kuu soo jeediyo talooyin kale oo kaa caawinaya in aad dib usoo caafimaadid.



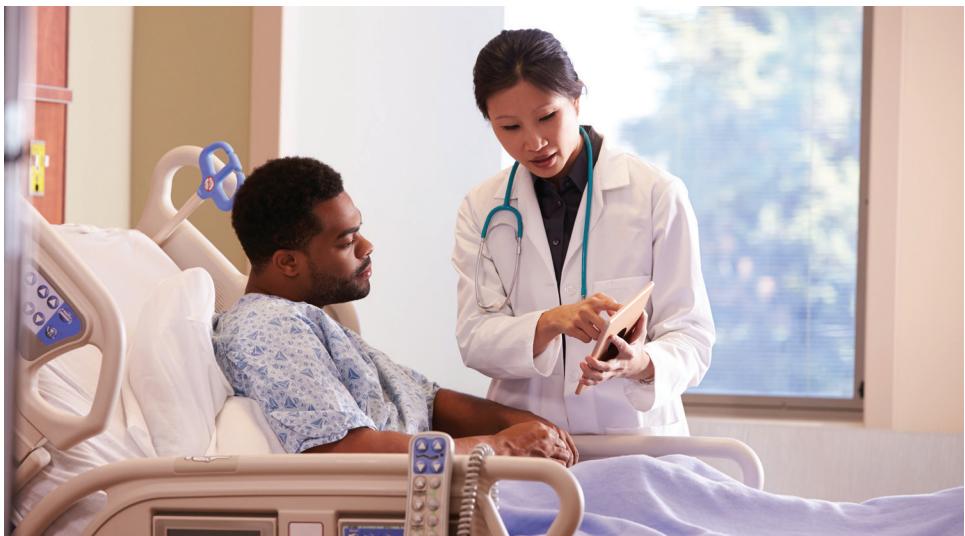
Daryeel caafimaad bixiyaashu ma i weydiinayaan su'aalo?

Haa!

Dayeel caafimaad bixiyaashu waxaa dhici kartaa in ay ku weydiiyaan su'aalo badan. Waxay sidaas u sameynayaan si ay kaaga caawin karaan in aad caafimaad ku sii jirtid ama ay u ogaadaan waxa aad la xanuunsan tahay kuuna siiyan daawada saxda ah oo aad dib ugu bogsoon lahayd. Waxay wax kaa weydiinayaan baahiyahaaga caafimaad, waxay kaloo wax kaa weydiinayaan arrimo kale, sida:

- Xubnaha qoyskaaga, oo ay ku jiraan carruurta iyo waalidku.
- Noloshaada guriga
- Shaqadaada
- Caafimaadkaaga kahor intii aadan imaan Kanada
- Daawooyin hore oo aad soo qaadatay

Dhakhaatiirta iyo kalkaaliyaashu waxay xurmeeyaan xogahaaga gaarka ah. Haddii aad wax su'aalo ah ka qabtid cidda laga yaabo in ay xogahaaga la wadaagaan, weydii ayaka.



Anigu ma weydiin karaa su'aalo?

Haa!

Dhakhaatiirtaada iyo kalkaaliyaashu waxay rabaan in aad ku lug yeelatid daryeelka caafimaadkaaga. Haddii aadan fahmin waxa dhakhtarkaagu ama kalkaaliyuuhu ay kuu sheegayaan (ama aadan garaneyn sida loo raaco taladii ay ku siiyeen) wuxaad weydiin kartaa in ay kuu sharxaan. **Ma aha anshax xumo (meel ka dhac) in aad weydiisid su'aal haddii aadan fahmin arrin.**

Waxaan dareemayaan sidii in aan dhakhtarku waxba sameynin oo kale

Dhakhaatiirtaada iyo kalkaaliyaashu waxay mararka qaarkood waxa aad la xanuunsan tahay ka ogaadan jawaabaha aad ka bixisay su'aalaha ay ku weydiyaan. Waxaa dhici karta in ay kuu diraan sameyntabaaritaano dheeraad ah si ay ugu suurtowdo in ay ogaadaan sababta dhabta ah ee aad la xanuunsan tahay. Dhakhtarku mar walba kuma taaban doono (tusaale, asaga oo kaa taabanaya wajiga, ama caloosha kaa riixaya) inta baaritaanka lagu jiro.

Goorma ayey tahay in aan wax sugo?

Waxaa dhici karta in aad wax sugtid si aad u:

- Aragtid Dhakhtarka Qoyskaaga ama Kalkaaliyaha Idman (**► eeg bogga 7**)
- Aragtid daryeel caafimaad bixiye rug caafimaad oo ballan la'aan la iska tago
- Heshid in baaritaan caafimaad laguu gu sameeyo (tusaale, dhiig, saxaro, raaji, iwm)
- Aadid Dhakhtar Gaar ah (Specialist) (**► eeg bogga 9**)
- Aragtid daryeel caafimaad bixiye Qolka Xaaladda Caafimaadka Degdegga ah (**► eeg bogga 18**)

Dhammaan dadku waa in ay sugaan si loo arko (si loo qaabilo). Sida caadiga ah, saacadaha sugitaanku waxay ku xirnaan doonaan heerka sida aad u xanuunsan tahay iyo sida dhakhaatiirta iyo kalkaaliyaashu u mashquulsan yihiin. Waxaa laga yaabaa in aad sugtid bilo fara badan haddii aad u baahan tahay in laguu sameeyobaaritaan caafimaad gaar ah ama daryeel gaar ah, ama aad aragtid Dhakhtar Gaar ah.

Fadlan dulqaad yeelo – waa lagu arki/qaabili doonaa, xataa haddii saacadaha sugitaanku dheer yihiin.



Caymiska Caafimaadka (MSP/IFHP)

Dalka Kanada, dawladda, shirkadaha, iyo shakhsiyadku waxay dhammaantood lacag ku bixiyaan daryeelka caafimaadka. Gobolka Biritish Kolombiya si aad u heshid daryeel caafimaad, waxaad u baahan tahay in aad leedahay nooc caymis caafimaad ah oo loo yaqaan

Qorshaha Adeegyada Caafimaadka [MSP (Medical Services Plan)].

Isla marka aad timaadid gobolka Biritish Kolombiya, codso caymiska Qorshaha Adeegyada Caafimaadka (MSP). Marka laguu ogolaado caymiska Qorshaha Adeegyada Caafimaadka (MSP), waxaa laguu soo dirayaa **Kaarka Adeegyada Biritish Kolombiya** (BC Services Card), kaas oo muddo ilaa 3 bilood ah kuugu imaan kara. Uma baahnid in aad lacag ka bixisid caymiska Qorshaha Adeegyada Caafimaadka (MSP). Muddada inta aad sugeysid caymiska Qorshaha Adeegyada Caafimaadka (MSP), waxaad u baahan kartaa in aad codsatid oo lacag ku bixisid caymiska caafimaadka gaarka ah (private health insurance).



La hadal hay'adda dejinta deegaankaaga ama wac **811** si aad u heshid wixii xogo dheeraad ah oo ku saabsan caymiska caafimaadka gaarka ah [private health insurance (**eeg bogga 10**)].

Soo qaado Kaarkaga Adeegyada Biritish Kolombiya mar kasta oo aad isticmaaleysid adeegga daryeelka caafimaadka.

Masawirkaanu wuxuu muujinayaa Kaarka Adeegyada Biritish Kolombiya (BC Services Card) sida uu u eg yahay.



Laga soo xigtag:
www.bcservicescard.ca

Barnaamijka Caafimaadka Federaalka Ku-Meelgaarka ah

[Interim Federal Health Program (IFHP)] waa barnaamij caymis daryeel caafimaad ku-meelgaar ah siiya qaxootiga muddada 12-ka bilood ee ugu horreysa ee ay joogaan Kanada. Waad yeelan kartaa caymisyada Barnaamijka Caafimaadka Federaalka Ku-Meelgaarka ah (IFHP) iyo Qorshaha Adeegyada Caafimaadka (MSP) isla hal mar. Haddii aad tahay qaxooti, waxaa dhici karta in aad caymiska daryeelka caafimaadka ka heshid Barnaamijka Caafimaadka Federaalka Ku-Meelgaarka ah (IFHP). Weydii hay'adda dejinta deegaankaaga ama Caymiska Caafimaadka Biritish Kolombiya si aad u heshid xogo dheeraad ah (**eeg bogga 17**).

Muxuu Qorshaha Adeegyada Caafimaadku (MSP) daboolaa?

Qorshaha Adeegyada Caafimaadku (MSP) wuxuu daboolaa booqashooyinka aasaasiga ah ee aad ugu tageysid dhakhtarka, ama kalkaliyaha idman, ugu tageysid Dhakhtar Gaar ah (Specialist) ama ku tageysid isbitaalka. **Qorshaha Adeegyada Caafimaadku (MSP) sida caadiga ah ma bixiyo muraayadaha indhaha, daryeelka ilkhaa, ama daawooyinka.** Qorshaha Adeegyada Caafimaadku (MSP) wuxuu daboolaa, mase wada daboolo, qaar ka mid ah baaritaanada iyo daryeelada caafimaadka. Haddii aadan hubin in baaritaankaaga ama daryeelkaaga caafimaad uu dabooli doono Qorshaha Adeegyada Caafimaadku, xaqiji in aad mar hore sii weydiisid daryeel caafimaad bixiyahaaga. Wuxaan qayb kartaa caymis caafimaad gaar ah oo dheeraad ah si uu wax uga bixiyo kharashyadaan, ama adiga ayaa ka bixin kara jeebkaaga. Mararka qaarkood waxaad caymis caafimaad dheeraad ah ka heli kartaa shaqadaada.

Caymiska Caafimaadka ee PharmaCare waa barnaamij dawladeed oo gacan ka geysta bixinta kharashka daawooyinka qaarkood. Waxaad codsan kartaa caymiska caafimaadka ee PharmaCare marka aad joogtid Kanada muddo ka badan 12 bilood.

Wixii xogo dheeraad ah oo ku saabsan Qorshaha Adeegyada Caafimaadku (MSP), Barnaamijka Caafimaadka Federaalka Ku-Meelgaarka ah (IFHP), iyo caymiska caafimaadka ee PharmaCare, waxaad la hadli karta hay'adda dejinta deegaankaaga. Ama waxaad wici kartaa Caymiska Caafimaadka Biritish Kolombiya (Health Insurance BC) adiga oo wixii xogo ah ku weydiinaya Af Ingiriis, Mandariin, Faransiis, Bunjaabi, iyo Kantonii. Hawlwadeenada Adeegga Afka waxaa la helaa saacadaha 9:00am ilaa 3:30pm, Isniin ilaa Jimce.

Caymiska Caafimaadka Biritish Kolombiya (Health Insurance BC):



Haddii aad ka soo wacaysid deegaanada Faankuufar iyo nawaaxigeeda (Lower Mainland) wac:

604 683 7151

Haddii aad ka soo wacaysid meel kale oo ah Biritish Kolombiya wac
(Telefoon lacag la'aan ah): **1 800 663 7100**

Wakhti intee le'eg ayey qaadataa ballanta Dhakhtarka Qoyska ama Kalkaaliyaha Idman?

Kulamada ballamaha Dhakhtarka Qoyska ama Kalkaaliyaha Idman waxay sida caadiga ah qaataan qiyaastii 5 ilaa 10 daqiiqo. Hal ballan gudeheed, waxaa ku jira wakhti ku filan in lagaga hadlo qiyaasta 1 ama 2 arrimood oo caafimaad. Waxaa dhici karta in aad u baahan tahay wax ka badan hal ballan haddii aad qabtid arrimo caafimaad oo badan oo aad ka hadleysid. Haddii aad awoodid, wax bay fududeyn kartaa in aad soo qortid su'aalaahaaga caafimaadka ballanta kahor.

Wakhti intee le'eg ayaan Qolka Xaaladda Caafimaadka Degdegga ah dhakhtar ku sugayaa?

Haddii aad tagtid Qolka Xaaladda Caafimaadka Degdegga ah, kalkaaliye ayaa su'aalo ku weydiin doona si loo ogaado inta uu le'eg yahay xanuunka ku haya. Kalkaaliyuhu wuxuu go'aamiyaa qofka ugu xanuun badan, markaa ayaa dadka kuwa ugu sii liita ay ugu horreyn dhakhtarka arkaan. Haddii dad fara badan ay joogaan qolka xaaladda caafimaadka degdegga ah, dadka inta xanuunkoodu fudud yahay ayaa sugi kara saacado badan in dhakhtarku arko.

Si loo yareeyo saacadaha sugitaanka, **waa in Qolka Xaaladda Caafimaadka Degdegga ah loo isticmaalo xaaladaha degdegga ah oo kaliya.**

Waxaad wici kartaa **811** xilli kasta oo aad qabtid wax su'aalo ah oo ku saabsan caafimaadkaaga ama wixii aad sameyn lahayd haddii aad xanuunsan tahay.

Wixii xogo dheeraad ah oo ku saabsan **811**,
► eeg bogga 10.

Wixii xogo dheeraad ah oo ku saabsan Qolka Xaaladda Caafimaadka Degdegga ah,
► eeg bogga 19.

Qolka Xaaladda Caafimaadka Degdeggaa ah

Qolalka Xaaladda Caafimaadka Degdeggaa ah waxay ku dhex yaallaan dhammaan isbitaaladeena.

Haddii adiga, ama qof aad taqaanid, uu isku arko mid ka mid ah calaamadahaan, isla markiiba tag Qolalka Xaaladda Caafimaadka Degdeggaa ah.

- Dhib kaa haysto neefsashada ama hadalka
- Laabta/xabadka ka dareemeysid xanuun, ciriiri, ama raaxo la'aan
- Dhiigbax daran, ama nabarro/dhaawacyo xun
- Xanuun ba'an/daran
- Dareen la'aan ama dacifnimo kadis ah ee wajiga, gacmaha, ama lugaha ah
- Dhibaato aragga ah oo kadis ah
- Dhibaato socod, dawakhid, ama qumaati u istaagid la'aan kadis ah
- Miyir beelid
- Lafo jaban
- Xaalad caafimaad oo kale oo degdeg ah, oo ay ku jirto xadgudub galmo.



Haddii aad isku aragtid mid ka mid ah calaamadahaan, oo aadan tagi karina Qolka Xaaladda Caafimaadka Degdeggaa ah, wac **911** waxaana kuu imaanaya gaariga gurmadii caafimaadka (ambulance). Waa in Qolka Xaaladda Caafimaadka Degdeggaa ah aad u isticmaashid hadii ay jirto xaalad degdeggaa ah oo kaliya (► **eeg bogga 20**).



Sida loo waco 911 haddii aadan ku hadlin Af Ingiriis



- Wac **911** dabadeena sug si uu khadka usoo galo qof ku hadlaya Af Ingiriis.
- Is-daji una hadal si faseex ah
- Af Ingiriis, ku dheh magaca afka aad ku hadashid (tusaale, "Bunjaabi"), markaas ayaa turjubaan khadka telefoonka soo gali doonaa. Telefoonka ha isa saarin ee ku jir.
- Haddii aad kartid, waxaa sidoo kale wanaagsan haddii aad Af Ingiriis ku sheegi kartid nooca baahida xaaladdaada degdegga ah ("Caafimaad", "Dab", ama "Booliis").
- Wixii xogo dheeraad ah oo ku saabsan sida loo waco **911**, waxaad booqan kartaa bogga **ecomm911.ca**

Ha tagin Qolka Xaaladda Caafimaadka Degdegga ah haddii:

- uu ku hayo hargab/qufac
- aad ilowday in aad soo qaadatid daawo dhakhtar qoray
- aad ka baaqatay shaqo una baahan tahay warqad caafimaad ee dhakhtar
- ay dhici karto in aad uur leedahay
- aad u baahan tahay baaritaan caafimaad oo ay tahay in aad wakhti dheer sugtid
- aad u baahan tahay in sonkorta dhiigga lagaa baaro

Qolka Xaaladda Caafimaadka Degdegga ah waa in loo isticmaalo xaalado caafimaad oo degdeg ah oo kaliya. Xarumaha **Daryeelka Caafimaadka Aasaasiga Degdegga** ah ayaa jira haddii aad u baahan tahay in aad aragtid dhakhtar isla markiiba. Ama, waxaad wici kartaa rugtaada caafimaadka si aad u qabsatid ballan aad ku aragtid Dhakhtarkaaga Qoyska ama Kalkaaliye Idman. Wixii xogo dheeraad ah, booqo bogga internetka **www.fraserhealth.ca** oo baar "Xarunta Daryeelka Caafimaadka Aasaasiga Degdegga ah" ("Urgent Primary Care Centre").

Xogaha Gaariga Gurmadka Caafimaadka Degdegga ah



Haddii aad u baahan tahay in aad tagtid isbitaalka oo aadan tagi karin halkaas, waxaad u baahan kartaa in gaariga gurmadka caafimaadka (ambulance) uu ku qaado. Waa muhiim in aad tagtid Qolka Xaaladda Caafimaadka Degdegga ah wixii ah xaalado caafimaad oo degdeg ah. Xanuunkaaga waxaa laga yaabaa in uu ka sii daro marka uu sii dheeraado wakhtiga aad sугтид.



Wac **911** haddii aad u baahan tahay gaariga gurmadka caafimaadka degdegga ah. Qorshaha Adeegyada Caafimaadka (MSP) ayaa bixiya inta badan ee kharashka gaariga gurmadka caafimaadka degdegga ah haseyeeshee waxay dabadeed qaansheegta qeyb ka mid ah kharashka usoo dirayaan gurigaaga. Haddii aad ku jirtid Taageerada Fiiga Qorshaha Adeegyada Caafimaadka (MSP), waxaa dhici karta in aad heli kartid caawin bixinta lacagta qaansheegta. La hadal hay'adda dejinta deegaankaaga ama Wasaaradda Horumarinta Bulshada wixii xogo dheeraad ah.



Goobaha Qolka Xaaladda Caafimaadka Degdegga ah

Goobta	Cinwaanka
Abbotsford Regional Hospital and Cancer Centre	32900 Marshall Road, Abbotsford
Burnaby Hospital	3935 Kincaid St, Burnaby
Chilliwack General Hospital	45600 Menholm Road, Chilliwack
Delta Hospital	5800 Mountain View Blvd, Delta
Eagle Ridge Hospital	475 Guildford Way, Port Moody
Fraser Canyon Hospital	1275 7th Avenue, Hope
Langley Memorial Hospital	22051 Fraser Hwy, Langley
Mission Memorial Hospital	7324 Hurd Street, Mission
Peace Arch Hospital	15521 Russell Avenue, White Rock
Ridge Meadows Hospital	11666 Laity St, Maple Ridge
Royal Columbian Hospital	330 E Columbia Street, New Westminster
Surrey Memorial Hospital	13750 96 Avenue, Surrey

Xogaha Qolka Xaaladda Caafimaadka Degdegga ah

	Furan yahay maalintii iyo habeenkii oo dhan.
	Turjubaano caafimaad ayaa laga helaa Qolka Xaaladda Caafimaadka Degdegga ah, oo ah qof ahaan ama telefoonka (► eeg bogga 7). Waxaa jira turjubaan caafimaad ku hadla Af Bunjaabi oo laga helo saacadaha 7:30am ilaa 11:30pm Qolka Xaaladda Caafimaadka Degdegga ah ee isbitaalka Surrey Memorial Hospital.
	Tagidda Qolka Xaaladda Caafimaadka Degdegga ah iyo joogidda/jiifka isbitaalka waxaa kharashka daboola Qorshaha Adeegyada Caafimaadka (MSP) ama Barnaamijka Caafimaadka Federaalka Ku-Meelgaarka ah (IFHP). Haddii aadan lahayn caymiska caafimaadka, waa in aad la baxdid kharashka tagidda Qolka Xaaladda Caafimaadka Degdegga ah ama joogidda/jiifka isbitaalka. Haddii aadan haysan lacagtii aad iskaga bixin lahayd daryeelka caafimaadka lagumma diidi doono daryeelka. Haddii aad isticmaashid gaariga gurmadka caafimaadka degdegga ah, waxaa laguu soo diri doonaa qaansheegta kharashka.
	Wixii ah xanuun aan ahayn xaalad caafimaad oo degdeg ah, waxaad Xiriirka Caafimaadka Biritish Kolombiya (HealthLinkBC) ka wici kartaa 811 (► eeg bogga 10).
	Wixii ah xaalad caafimaad oo degdeg ah, wac 911.

Daryeelka Caafimaadka Aasaasiga ah



Adeegyada daryeelka caafimaadka aasaasiga ah waxay daboolaan baahiyaha daryeelka caafimaadka aasaasiga ah sida daryeelka dumarka uurka leh iyo ilmaha, daryeelka caafimaadka maskaxda, daryeelka dadka geerida qarka u saaran, iyo kuwo kale. Daryeelka caafimaadka aasaasiga ah bixiyaashu waxay kaloo ku siin karaan warqad gudbin/dirid (referral) aad ugu tageysid nooc kale oo daryeel caafimaad bixye ah, sida Dhakhtar Gaar ah (Specialist), haddii loo baahdo.



Daryeelka caafimaadka aasaasiga ah bixiyaashu waxay kaa caawinayaan in aad maareysid **xanuunada raaga** (chronic diseases). Xanuunka raaga waa xanuun gaara in ka badan 3 bilood, sida dhiig karka ama sonkor macaanka (sonkorowga). Degmooyinka Surrey iyo Abbotsford, waxaa jira fasallo waxbarasho oo Af Bunjaabi ku bixiya xogaha ku saabsan sonkor macaanka, caafimaadka dumarka uurka leh, iyo kuwo kale. Wuxaad xogo dheeraad ah ka heli kartaa adoo boqda bogga internetka www.fraserhealth.ca waxaadna santuukha raadinta (midig kore) ku qortaa 'Machadka Caafimaadka Aasiyada Koofureed' ('South Asian Health Institute'). Dabadeed riix/dooro jawaabta raadinta ee ah 'Machadka Caafimaadka Aasiyada Koofureed' ('South Asian Health Institute').





Rugta Caafimaadka Kanadiyiinta Cusub ee Surrey waxay ku taallaa dabaqa 3-aad ee Xarunta Daryeelka Caafimaadka Bukaan-socodka iyo Qalliinka ee Jim Pattison (waa dhismahaan).

Waxaa jira 2 rugood oo daryeelka caafimaadka aasaasiga ah oo lagu magacaabo **Rugaha Caafimaadka Kanadiyiinta Cusub ee soo-galootiyada.** Mid wuxuu ku yaallaa degmada Surrey midna degmada Burnaby. Hawlwadeenada Rugaha Caafimaadka Kanadiyiinta Cusub waxay daryeel caafimaad siiyaan dadka ka soo jeeda afafka, taariikh nololeedka, qoomiyadaha, iyo diimaha kala duwan dhammaantood. Wuxaa u baahan tahay warqad soo gudbin/dirid (referral) si aad u tagtid Rugaha Caafimaadka Kanadiyiinta Cusub.

Rugta Daryeelka Caafimaadka Qoyska Caalamka (Global Family Care Clinic) waxay ku dhix taallaa isla dhismaha ay ku taallo Rugta Caafimaadka Kanadiyiinta Cusub ee Burnaby (Burnaby New Canadian Clinic). Waxay daryeelka caafimaadka aasaasiga ah siisaan soo-galootiyada, qaxootiyada sida gaarka ah loo soo kafaashay (isboonsaray), qaxootiyada magangalyada dalbaday saddexda sano ee ugu horreysa joogitaankooda Kanada. Wuxaa u baahan tahay warqad soo-gudbin/soo-dirid (referral) si aad u tagtid Rugta Daryeelka Caafimaadka Qoyska Caalamka. Warqadaha soo-gudbinta/soo-diridda waxaa laga aqbalaa caafimaadka dadweynaha, adeegga bulshada, iyo hawladeenada dejinta.



Kanu waa baska gaadiiidka bukaanka. Goobaha baska gaadiiidka bukaanku waxay ku yaallaan bogga ku xiga (soo socda).

Xogaha Daryeelka Caafimaadka Aasaasiga ah

	Rugaha Caafimaadka Kanadiyiinta Cusub (New Canadian Clinics) waxay furan yihiiin saacadaha 8:30am – 4:30pm, Isniin ilaa Jimce.
	Waxaad turjubaan lacag la'aan ah ka heli kartaa goobaha adeegyadeena oo dhan. Haddii aad ogsoon tahay in aad u baahan doontid turjubaan, horay mid u sii codso (► eeg bogga 7).
	Adeegyada Daryeelka Caafimaadka Aasaasiga ah qaarkood waxaa kharashka daboola caymiska caafimaadka, halka adeegyada qaar kalena ay qaadaan lacag khidmo ah.
	Adeegyo gaadiid oo lacag la'aan ah ayaa Isniin ilaa Jimce la siiyaa bukaanada, qoyska, iyo shaqaalaha oo ka shaqeeya goobaha u dhexeeya: <ul style="list-style-type: none">■ Saldhigga Tareenka-Cirka ee King George (King George SkyTrain Station)■ Xarunta Daryeelka iyo Qalliinka Bukaan-Socodka Jim Pattison (Rugta Caafimaadka Kanadiyiinta Cusub ee Surrey) [Jim Pattison Outpatient Care and Surgery Centre (Surrey New Canadian Clinic)]■ Isbitaalka 'Surrey Memorial Hospital'■ Moolka Bartamaha Magaalada ee 'Central City Mall' (dhanka waqooyi ee barxadda baabuurta xarunta jimicsiga)
	Rugta Caafimaadka Kanadiyiinta Cusub ee Surrey 9750 140 Street, Surrey Rugta Caafimaadka Kanadiyiinta Cusub ee Burnaby 7315 Edmonds Street, Burnaby
	Wixii xogo dheeraad ah, la xiriir rugta daryeelka caafimaadka aasaasiga ah ee deegaankaaga.
	Haddii aadan aqoon goobta ay ku taal rugta daryeelka caafimaadka aasaasiga ah ee deegaankaagu, waxaad wici kartaa 811 si laguu tilmaamo (► eeg bogga 10).

Nolosha Caafimaadka Qabta (Healthy Living)

Cunto cunidda wanaagsan waxay muhiim u tahay nolosha caafimaadka qabta. Dadka aan sida wanaagsan u cuntayn waxay u badan tahay in ay aad u cayilaan (**noqdaan qof aad u cayilan**) ama qaadaan xanuun raaga, sida dhiig karka, wadna xanuunka, ama sonkor macaanka. **Qaab-nololeed caafimaad qaba oo aad yeelatid iyo si wanaagsan oo aad u cuntaysid waxay hoos u dhigeysa fursadaha aad ku qaadeysid cudurro raaga oo badan.**



Dadka firfircoon waxay ku sugar yihiin khatar hooseysa in ay qaadaan wadna xanuun, dhiig kar, noocyada kansarka qaarkood, iyo niyad jab. Waxay leeyihiin lafo ka xoog badan, murqo ka xoog badan, wadnahooda iyo sanbabkooduna waxay u shaqeeyaan si ka wanaagsan kuwa dadka kale. Waxay aad ugu dhow yihiin in ay yeeshaan miisaan caafimaad qaba.



Sigaar cabbiddu aad bey ugu xun tahay caafimaadkaaga maadaama ay sababi karto kansar iyo jirrooyin kale oo ku dhaca adiga iyo dadka kaa ag dhow. Haddii aad ka fakareysid joojinta sigaar cabka oo aad teegeero u baahan tahay, ama aad xogo dheeraad ah oo kaliya raadineysid, waxaad booqan kartaa bogga internetka www.quitnow.ca ama wac **811** (► eeg bogga 10).



Xogaha Nolosha

Caafimaadka Qabta

	<p>Waa lacag la'aan in aad heshid xogo ku saabsan barnaamijyo kaa caawinaya sidii aad caafimaadka noloshaada u sii wanaajin lahayd.</p>
	<p>Waxaad wici kartaa 811 si aad ula hadashid cunto yaqaan diiwaangashan (qof aqoon u leh nafaqa cuntada) oo ku siiya xogo dheeraad ah oo ku saabsan sida wanaagsan ee loo cunteeyo (► eeg bogga 10).</p> <p>Waxaad wici kartaa 811 si aad ula hadashid xirfadle jimicsi oo ku siiya xogo dheeraad ah oo ku saabsan sidii aad ku firfircoonaan lahayd (► eeg bogga 10).</p>
	<p>Annaku hay'adda Caafimaadka Fareysar (Fraser Health) waxaan bixinaa barnaamijyo badan oo aan kugu caawineyno sidii aad ku gaari lahayd qaab-nololeed caafimaad qaba. La xiriir daryeelka caafimaadka aasaasiga ah bixiyahaaga ama waaxda caafimaadka dadweynaha deegaankaaga (► eeg bogga 29) wixii xogo dheeraad ah.</p>



Waaxyaha Caafimaadka Dadweynaha

Waaxyaha Caafimaadka Dadweynaha waxay bixiyaan adeegyo kala duwan oo badan kuwaas oo gacan ka geysta caafimaadka iyo fiyoobaanta bulshada. Qaar ka mid ah adeegyada ay bixiyaan waa:

- Tallaalada
- Daryeelka Dumarka Uurka leh iyo hooyada cusub
- Kobcinta hore ee dhallaanka
- Daaweynta cilladaha hadalka (Cillad bixinta hadalka)
- Rugaha maqalka dhagaha
- Nafaqada cuntada
- Daryeelka ilkaha
- Rugaha caafimaadka dhallinyarada
- Yareynta waxyeelada maandooriyaha

Wixii xogo dheeraad ah, la xiriir waaxda caafimaadka dadweynaha deegaankaaga.



Haddii aadan aqoon goobta ay ku taal waaxda caafimaadka dadweynaha deegaankaagu, waxaad wici kartaa **811** si ay kuugu tilmaamaan waaxda caafimaadka dadweynaha ugu dhow (**► eeg bogga 10**).

Ama booqo bogga internetka www.fraserhealth.ca waxaadna santuukha raadinta (midigta kore) ku qortaa 'waaxyaha caafimaadka dadweynaha' ('public health units'). Dabadeed riix/dooro jawaabta raadinta ee ah 'waaxyaha caafimaadka dadweynaha' ('public health units').



Daryeelka Dumarka Uurka Leh iyo Ilmaha

Waxaa muhiim ah inaad aragtid daryeel caafimaad bixiye inta aaduurka leedahay gudaheeda iyo kadib si adiga iyo ilmahaaga looga caawiyoo inaad caafimaad ku noolaataan. Waxaa jira fasallo waxbarasho oo aad tagi kartid inta aadan dhalin/ummulin kahor, oo loo yaqaan **fosalada dhalmada kahor** (pre-natal classes), kuwaas oo gacan kaa siinaya inaad wax ka baratid waxyaabaha sida nolosha caafimaadka qabta inta aaduurka leedahay (xaamilada tahay), sida ilmaha loo dhalo (loo foosho), una quudin lahayd ilmahaaga.

Caymiskaaga caafimaadka ayaa kharashka bixinaya si aad u heshid daryeel caafimaad bixiye ku daryeela inta aaduurka leedahay (► eeg bogga 16). Waxaad arki kartaa Dhakhtar Qoys, Kalkaaliye Idman, umuliso diiwaangashan, ama dhakhtar ku takhasusay daryeelka dumarka uurka leh loona yaqaan **dhakhtarka Urka iyo dhalmada** (obstetrician).

Inta aaduurka leedahay, daryeel caafimaad bixiyehaagu wuxuu ku su'aali doonaa inaad sameySid baaritaano, sida baaritaano dhiig iyo kuwo mishinka sawirada uurka dumarka xaamilada ah (ultrasounds). Baaritaanadaasuu waa caadi waxaana loo sameeyaa in la xaqijiyo in adiga iyo ilmahaagu aad caafimaad qabtaan. Baaritaanada dumarka uurka leh ee joogtada ah (caadiga ah) waxaa lacagta kharashka bixiya caymiska Qorshaha Adeegyada Caafimaadka (MSP).





Masawirkaanu waa tusaale sida uu u eg yahay qolka dhalmada ee isbitaalka. Qolka dhalmadu waa halka aad ku dhaleysid ilmahaaga.

Daryeel caafimaad bixiyeahaaga ama kalkaaliye caafimaad dadweyne ayaa ku siin kara xogo dheeraad ah oo ku saabsan sida uurkaaga la iskaga diiwaangaliyo isbitaalka aad ku dhali doontid. Haddii aad leedahay uur caafimaad qaba, mararka qaarkood umulisooyinku waxay ku siiyaan kala doorashada in aad ku dhashid guriga ama isbitaalka. Haddii aad tagtid isbitaal, **waxaad heli kari doontaa in aad ku dhashid qol gaar ah**. Caymiska caafimaadka ayaa bixiya lacagta joogitaankaaga isbitaalka marka aad ilmahaaga dhashid kadib, haseyeeshee isbitaalada qaarkood waxay dadka saaraan lacag khidmo dheeraad ah (extra fee) si aad u joogtid qol gaar ah dhalmada kadib. Isbitaalka, adeegyada xaaladaha caafimaadka degdeggaa ah ayaa laga helaa haddii adiga ama ilmahaagu u baahdo xilli kasta oo ah dhalmada kahor, gudaheeda, ama kadib.

Tallaaladu waxay ilmahaaga ka difaacaan in ay aad u xanuunsadaan mustaqbalka.

Tallaalada ilmaha iyo carruurta waxaa lacagtooda bixiya caymiska Qorshaha Adeegyada Caafimaadka (MSP). **Muhim bay u tahay in ilmahaagu qaato tallaalada saxda ah wakhiyyada saxda ah.**



Xogaha Dumarka Uurka

Leh iyo Ilmaha



Waxaad turjubaan lacag la'aan ah ka heli kartaa goobaha adeegyadeena oo dhan. Haddii aad ogsoon tahay in aad u baahan doontid turjubaan, horay mid u sii codso
(► eeg bogga 7).



Adeegyada caafimaadka badankooda waxaa lacagta kharashka bixiya caymiska caafimaadka, inkasta oo qaarkood qaadaan lacag khidmo dheeraad ah (extra fee). Haddii aadan hubin in aad bixineysid lacag khidmo ah, xaqiji in aad sii weydiisid ballantaada kahor.



Adeegyadaan badankooda waa in aad horay isu sii diiwaangalisid.



Wixii xogo dheeraad ah, la xiriir waaxda caafimaadka dadweynaha deegaankaaga
(► eeg bogga 29) ama daryeelaha caafimaadka uurkaaga.



Adeegyada Caafimaadka Carruurta iyo Dhallinyarada

Waxaan adeegyo caafimaad oo badan siinaa carruurta. Haddii carruurtaadu iskool dhigato, waxay heli karaan adeegyada sida tallaalada iyo adeegyada caafimaadka dareenada maskaxda.

Carruurta dhammaantood waxay baaritaanada indhaha oo lacag la'aan ah ka heli karaan caymiska Qorshaha Adeegyada Caafimaadka (MSP), inkasta oo xafiisyada dhakhaatiirta qaarkood ay dhici karto in ay qaadaan lacag yar oo khidmo ah. Iska xaqiji in aad weydiisid marka aad ballan qabsaneysid haddii ay jirto lacag khidmo dheeraad ah (extra fee).

Waxaa jira barnaamijyo daryeelka ilkaha ee caafimaadka dadweynaha oo carruurtaada ay dhici karto in ay tagaan, kuwaas oo gacan ka geysta bixinta lacagta daryeelka ilkaha. Mararka qaarkood, daryeelka ilkuhu waa lacag la'aan. La xiriir waaxda caafimaadka dadweynaha deegaankaaga wixii xogo dheeraad ah (**► eeg bogga 29**).



Carruurta qoysaska danyarta ah waxaa kharashka daryeelka ilkaha aasaasiga ah iyo muraayadaha indhaha ee dhakhtar qoray laga caawin karaa

Barnaamija Carruurta Caafimaadka Qabta. Uma baahnid in aad codsatid. Carruurtaadu xaq bay u leedahay haddii da'doodu ka yar tahay 19 sano oo qoyskaaguna helo teegeerada lacagta caymiska Qorshaha Adeegyada Caafimaadka (MSP). Ballanta kahor, weydii xafiiska dhakhtarka si aad u hubsatid in caymiskaaga Qorshaha Adeegyada Caafimaadku daboolo bixinta kharashka, ama haddii ay jiraan wax khidmooyin dheeraad ah oo aysan bixin camiska Qorshaha Adeegyada Caafimaadku (MSP). Marka aad tagtid xafiiska dhakhtarka ilkaha ama indhaha, waxaad tustaa oo kaliya Kaarka Adeegyada Biritish Kolombiya (BC Services Card) ee carruurtaada (**► eeg bogga 16**).

Xogaha Adeegyada Caafimaadka Carruurta iyo Dhallinyarada

	Saacadaha shaqadu way isbeddalaan taas oo hadba ku xiran adeegga.
	Waxaad turjubaan lacag la'aan ah ka heli kartaa goobaha adeegyadeena oo dhan. Haddii aad ogsoon tahay in aad u baahan doontid turjubaan, horay mid u sii codso (► eeg bogga 7). Xusuusnow, xafiisyada dhakhaatiirtu waa hanti si gaar ah loo leeyahay, sidaas awgeed waxaa dhici karta in aadan ka helin turjubaan lacag la'aan ah. Haddii dhakhtarkaagu uusan ku halin afkaaga, xaqiji in aad usoo kaxaysatid xubin qoyskaaga ah ama saaxiib kuu turjumi kara kulanka ballantaada.
	Adeegyada qaarkood waxaa lacagta kharashka bixiya caymiska caafimaadka, halka adeegyo kelena ay qaadaan lacag khidmo ah.
	Wixii xogo dheeraad ah, la xiriir waaxda caafimaadka dadweynaha deegaankaaga (► eeg bogga 29).



Rugaha Caafimaadka Dhallinyarada

Rugaha Caafimaadka Dhallinyarada waxaa loogu talagalay dhallinyarada da'doodu tahay 21 sano iyo wixii ka yar oo kaliya. Uma baahnid kaarka caymiska Qorshaha Adeegyada Caafimaadka (MSP) si aad u tagtid rugahaan caafimaadka. Shaqaalaha ruguhu lama wadaagi doonaan xogahaaga caafimaadka cid kale ogolaanshahaaga la'aantiis. Rugahaan caafimaadku waxay dhallinyarada ka caawin karaan su'aalaha la xiriira caafimaadka maskaxda iyo caafimaadka arrimaha galmada.

Xogaha Rugaha Caafimaadka Dhallinyarada



Saacadaha shaqadu way isbeddalaan taas oo hadba ku xiran adeegga.



Waxaad turjubaan lacag la'aan ah ka heli kartaa goobaha adeegyadeena oo dhan. Haddii aad ogsoon tahay in aad u baahan doontid turjubaan, horay mid u sii codso (**► eeg bogga 7**).



Rugaha caafimaadka dhallinyaradu waa lacag la'aan, heseyeeshee waxaa jiri kara lacag kharash ah oo laga qaado daawooyinka ama baaritaanada qaarkood.



Si aad u heshid rugta caafimaadka dhallinyarada ee kuu dhow, wac **811** (**► eeg bogga 10**).

Ama booqo bogga internetka www.fraserhealth.ca oo ka raadi santuukha raadinta (midigta kore) 'Rugaha Caafimaadka Dhallinyarada' ('Youth Clinics'). Dabadeed riix/dooro jawaabta raadinta ee 'Rugaha Caafimaadka Dhallinyarada' ('Youth Clinics').



La xiriir rugta caafimaadka dhallinyarada inta aadan tagin si aad u ogaatid in aad u baahan tahay ballan aad qabsatid.

Caafimaadka Maskaxda iyo Isticmaalka Maandooriyaha



Haddii aad u baahan tahay qof aad la hadashid sababta oo ah **waxaa kugu adkaaday in aad wax ka qabatid dareeno, fikrado ama walwallo aan kaa tageyn**, waxaad caawin ka heli kartaa Dhakhtarka Qoyska, xarunta caafimaadka maskaxda bulshada ee deegaankaaga, Khadka Qalalaasaha ee Caafimaadka Fareysar (Fraser Health Crisis Line), ama 310 Caafimaadka Maskaxda (310 Mental Health).



Xarumaha caafimaadka maskaxdu waxay ku yaaliin bulsho walba dhexdeeda. Wuxaan mid kuu dhow ka heli kartaa adiga oo ka raadiya bogga internetka hay'adda Caafimaadka Fareysar, ama wacaya **811** (**► eeg bogga 10**). Waxaa kale oo jira barnaamijyo taageero iyo wacyigalin oo la heli karo gaar ahaan dhallinyarada la nool xanuunada maskaxda.

Waxaad isla markiiba tagtaa Qolka Xaaladda Caafimaadka Degdeega ah ee kuugu dhow haddii adiga ama qof aad taqaanid:



- Ay markaa haysato dhib culus oo caafimaadka maskaxda ah khatarna ugu jiro in uu dhibaato isku geysto ama qof kale u geysto
- Uu leedahay calaamado xanuun badan ee joojinta maandooriye/balwad iyo/ama neeftu ku dhagtaghay (neefsan waayey)

Haddii aadan tagi karin Qolka Xaaladda Caafimaadka Degdeega ah (Emergency Room), wac **911** si uu kuugu yimaado gaariga gurmadka caafimaadka degdeega (**► eeg bogga 20**).

Adeegyada isticmaalka maandooriyaha waxaa loogu talagalay dadka doonaya ama u baahan caawin si ay wax uga qabtaan isticmaalka daroogooyinka iyo/ama khamrada. Xirfadleyaasha tababaran ee isticmaalka maandooriyaha way xurmayn doonaan adiga iyo xogahaaga gaarka ah (sirtaada). Waxay kaa caawin karaan inaad heshid dhibta ku haya waaxa ay noqon karto waxayna kugu xiri karaan adeegyada caawinta ee saxda ah. **Barnaamijyo badan oo kala duwan ayaa jira si lagaaga caawiyo in aad wax ka qabatid isticmaalka maandooriyaha.** Waaqad gali kartaa barnaamijyada qaarkood adiga oo gurigaaga ku sii nool. Waxaa la heli karaa barnaamijyo kale oo aad si aan rasmi ahayn u dageysid guri kale inta aad ka soo bogsooneysid.

Adeegyo kala duwan ayaa sidoo kale kaa caawin kara adiga, qoyskaaga, ama qof kasta oo aad taqaanid in uu maareeyo isticmaalkiisa khamriga iyo daroogada si waxyeelada looga hortagi karo ama loo yareeyo. Xubnaha qoysku waxay sidoo kale heli karaan caawin haddii xubin ka mid qoyskooda ay isticmaaleysa daroogooyin iyo/ama khamro ayna waxyeeleyso qoyska. Adeegyadaanu waa qarsoodi adeeg bixiyaashuna xogahaaga lama wadaagi doonaan cid kale.

Adeegyada dhaqancelinta iyo soo-kabashada dadka waaweyn iyo dhallinyarada, waxaa sidoo kale la heli karaa taageero qoys iyo gurmud degdeg ah ayada oo laga wacayo Khadka Qalalaasaha Caafimaadka Fareysar (Fraser Health Crisis Line) **1 877 820 7444**. Adeeggaan waxaa lagu bixiyaa Af Ingiriis. Waxaa la heli karaa maalin walba, maalintii oo dhan, iyo habeenkii oo dhan.

Taageero niyad dhis lacag la'aan ah oo dhawrsan/qarsoodi ah, wax ka qabasho qalalaase, iyo xogo ku saabsan hantida adeegyada bulshada ayaa loo heli karaa dhammaan da'aha kala duwan ee dadka ayada oo laga wacayo **310 Teegeerada Caafimaadka Maskaxda** (310 Mental Health Support) lambarka **310 6789**. Adeeggaan waxaa lagu bixiyaa Af Ingiriis. Turjubaan af waa lagu dari karaa kulanka adeegga haddii aad ku hadashid Af Ingiriis aad ku codsan kartid turjubaan.

Xogaha Caafimaadka Maskaxda iyo Isticmaalka Maandooriyaha

	Saacadaha shaqadu way isbeddalaan taas oo hadba ku xiran adeegga. Adeegyada xaaladaha degdegga ah oo badan ayaa la heli karaa maalin walba, maalintii oo dhan iyo habeenkii oo dhan.
	Waxaad turjubaan lacag la'aan ah ka heli kartaa goobaha adeegyadeena oo dhan. Haddii aad ogsoon tahay in aad u baahan doontid turjubaan, horay mid u sii codso (► eeg bogga 7).
	Adeegyada badankooda waxaa lacagta kharashka bixiya caymiska caafimaadka, halka qaarkood ay dhici karto in ay qaataan lacag khidmo ah.
	Wixii xogo dheeraad ah, waxaad: <ul style="list-style-type: none">▪ Khadka Qalalaasaha Caafimaadka Fareysar (Fraser Health Crisis Line) ka wici kartaa lambarka 1 877 820 7444▪ 310 Taageerada Caafimaadka Maskaxda (310 Mental Health Support) ka wici kartaa lambarka 310 6789▪ Xiriirkha Caafimaadka Biritish Kolombiya (Health Link BC) ka wici kartaa lambarka 811 (► eeg bogga 10)▪ Booqan kartaa bogga internetka www.fraserhealth.ca/mentalhealth▪ Qabsan kartaa ballan aad ku aragtid Dhakhtarkaaga Qoyska ama Kalkaaliye Idman.



Caafimaadka Guriga/Hoyga



Hadafka Caafimaadka Guriga/Hoygu waa in lagu sugo ammaankaaga iyo caafimaadkaaga guriga. Adeegga Caafimaadka Guriga/Hoyga, noocyaa badan oo daryeel caafimaad bixiyaal ah ayaa ka wada shaqeeya in ay bixiyaan **adeegyada daryeelka caafimaadka ee muddada gaaban iyo tan dheer** labadaba. Daryeelka muddada gaaban wuxuu kaa caawin karaan in aad buskootid/bogsootid marka aad xanuunsatid, dhaawacantid, ama qalliiin gashid. Daryeelka muddada dheer wuxuu ku siin karaa taageerada aad u baahan tahay sidii aad madaxbanaani ugu noolaan lahayd guriga.

Kalkaaliyaasha Caafimaadka Gurigu waxay bixiyaan adeegyo badan oo kala duwan, sida aqoonta iyo daryeelka dhaawaca. Daryeel caafimaad bixiyaasha ka shaqeeya Caafimaadka Gurigu waxay kaa caawin karaan in aad go'aansatid noocyada adeegyada kuugu faa'iido badnaan doona.



Haddii aad daryeeshid qof qaba baahi daryeel caafimaad oo daran, qofkaas oo aan kiligiis laga tagi karin xataa marka uu haysto taageerooyinka saxda ah, Waxaa la helaa daryeel nasin. **Daryeelka nasintu** waa marka qof kale yimaado gurigaaga oo qabto daryeelka aad caadi ahaan adigu bixiso si aad nasasho u qaadan kartid.

Adeegyada baxnaaninta (Rehabilitation services) waxaa heli kara dadka galay shilka, waxyeeladu gaartay, ama kuwa qallinka galay oo u baahan caawinta si ay uga soo kabtaan. Adeegyadaan qaarkood waxaa lagu qabtaa gurigaaga, haseyeeshee waxaad qaarkood u baahan tahay in aad degtid xarun daryeel caafimaad.

Adeegyada laga bixiyo Caafimaadka Guriga/Hooga (Home Health) waxay kaa caawin karaan maareynta xanuunada raaga sida sonkor macaanka, xanuunka khalkhalka maskaxda (Alzheimer's), iyo kuwo kale.



Xogaha Caafimaadka Guriga/Hoyga

	Saacadaha shaqadu way isbeddalaan taas oo hadba ku xiran adeegga.
	Waxaad turjubaan lacag la'aan ah ka heli kartaa goobaha adeegyadeena oo dhan. Haddii aad ogsoon tahay in aad u baahan doontid turjubaan, horay mid u sii codso (► eeg bogga 7).
	Adeegyada qaarkood waxaa lacagta kharashka bixiya caymiska caafimaadka, halka qaarkood ay qaataan lacag khidmo ah oo ku xiran hadba inta ay le'eg tahay lacagta aad sameysid. Waxaa dhici karta in aad bixisid lacagta agabka/alaabta caafimaadkaaga, sida faashadaha (bandages) iyo qalabka (equipment).
	Wixii xogo dheeraad ah ka wac Khadka Adeegga Caafimaadka Fareysar (Fraser Health Service Line) lambarka 1 855 412 2121 . Khadka telefoonkaan waxaa lagu helaa Af Ingiriis kaliya. Haddii aadan baahiyaha caafimaadka uga hadli karin Af Ingiriis, fadlan doono saaxiib ama xubin qoyska ah oo ku hadli karta Af Ingiriis kuuna wacda khadka telefoonka.



Hoyga Daryeelka iyo Hoyga Nolosha La-Caawiyo

Xarumaha hoyga daryeelka iyo hoyga nolosha la-caawiyo waxaa heli kara dadka caawin uga baahan daryeelka caafimaadkooda. Xogaha soo socdaa waa kuwa adeegyada (dadweynaha) ee Caafimaadka Fareysar (Fraser Health), haseyeeshee waxaad kaloo la bixi kartaa lacagta si si aad u degtid xarunta hoyga nolosha la-caawiyo ama hoyga deryeelka sida gaarka ah loo leeyahay.

Xarumaha hoyga nolosha la-caawiyo



- Wuxaan codsan kartaa in aad ku noolaatid xarumaha hoyga nolosha la-caawiyo.
- Waxaa jira qiimaha lacagta hoyga nolosha la-caawiyo, oo la mid ah kan kirada.
- Waxaa jira cunto 2 goor maalintii iyo xoogaa yar oo guri nadiifin ah.
- Waxaa dhici karta in lagaa caawiyo dhanka daawada, qubeyska, iyo maareynta lacagta.
- Waa in aad awood u leedahay in aad badanaaba adigu isdaryeeli kartid.

Xarumaha Hoyga Daryeelka



- Hoyga daryeelka waxaa kaliya oo loogu talagalay dadka qaba baahiyaha badan ee daryeelka caafimaadka oo aan lahayn awood ay isku daryeelaan. Dhakhtarkaagu waa in uu ku siiyo qoraal warqad gudbin/dirid (referral) si aad ugu noolaatid hoyga daryeelka.
- Waxaa la helaa daryeel maalin iyo habeen oo dhan.
- Waxaa lagaa caawin karaa daawada, qubeyska, labiska, cunta cunidda, iyo ka sii badan.
- Waxaa la helaa cuntooyin, guri nadiifin, jimicsiyo, booqashooyin dhakhtar, iyo ka sii badan.

Xogaha Hoyga Daryeelka iyo Hoyga Nolosha La-Caawiyo

	Saacadaha shaqadu way isbeddalaan taas oo hadba ku xiran adeegga.
	Waxaad turjubaan lacag la'aan ah ka heli kartaa goobaha adeegyadeena oo dhan. Haddii aad ogsoon tahay in aad u baahan doontid turjubaan, horay mid u sii codso (► eeg bogga 7).
	Adeegyada hoyga daryeelka iyo hoyga nolosha la-caawiyo waxay qaadaan lacag khidmo ah oo ku xiran hadba inta ay le'eg tahay lacagta aad sameysid.
	Wixii xogo ku saabsan xarumaha hoyga nolosha la-caawiyo ama hoyga daryeelka – oo ay ku jiraan kuwa sida gaarka ah loo leeyahay – waa in aad ballan qabsatid si aad ula hadashid daryeelka caafimaadka aasaasiga ah bixiyehaaga, ama wac 811 (► eeg bogga 10).



Lambarrada Teleefoono Muhiim ah

Lambarka Teleefoonka	Sababta loo waco	Wixii xogo dheeraad ah
911 Xaaladaha Degdegga ah	Xaalad kasta oo ba'an oo degdeg ah (dabka, booliska, iyo gaariga gurmadda xaaladda caafimaadka (ambulance).	► Bogga 19
811 Xiriirkha Caafimaadka Biritish Kolombiya (ama 604 215 8110)	Su'aalaha guud ee ku saabsan caafimaadkaaga iyo adeegyada daryeelka caafimaadka.	► Bogga 10
310 6789 310Caafimaadka Maskaxda	Taageerada niyad dhiska dhawrsan/asturan oo lacag la'aanta ah, wax ka qabashada qalalaasaha, iyo xogaha ku saabsan adeegyada hantida bulshada.	► Bogga 37
1 877 820 7444 Khadka Qalalaasaha Caafimaadka Fareysar	Haddii laguu geystay xadgudub, gacan-qaad, ama haddii aad la dhibban tahay murugo ku haysa, wax kaa lumay, ama xanaaq.	► Bogga 37
1 855 412 2121 Khadka Adeegga Caafimaadka Fareysar	Xogo ku saabsan adeegyo daryeel caafimaad oo aad ka heli kartid guriga iyo bulshada dhexdeeda.	► Bogga 41
604 683 7151 Caymiska Caafimaadka Biritish Kolombiya	Xogo ku saabsan caymisyada caafimaadka ee MSP, IFHP, iyo PharmaCare.	► Bogga 17

Af Ingiriis, afkaygu waa:

www.fraserhealth.ca

Xogahaanu beddal uma ah talooinka uu ku siiyo daryeel caafimaad bixiyehaagu.
Catalogue #267299 (February 2022) Somali
To order: patienteduc.fraserhealth.ca