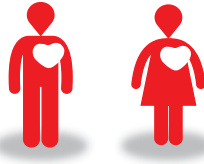


# Jeclow wadnahaaga



Tusaale kooban oo lagu caawin  
dib-u-hawlgelinta wadnaha

Somali



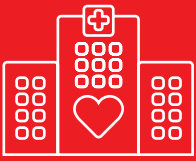
Isbitaalka



Ka bixida isbitaalka



Qorshaha  
dib-u-hawlgelinta



# Isbitaalka



## Maxaa ku dhacay wadnahaaga?

**Fahamka xaallada wadnahaaga iyo daaweynta caawin karta dib-u-hawlgelinta iyo dareemida welwel la'aanta.**

Weydii dhakhtarkaaga ama kalkaalisada caafimaadka inay ku sharaxdo dhibta wadnahaaga iyo inay ku siiyaan macluumaad aad guriga la aadi karto.

### Su'aallaha Isbitaalka lagu weydiiyo

- Maxaa ku dhacay wadnahayga?
- Ma u baahnahay caawimo markaan guriga ku noqdo?
- Sidee baan noqonayaa dhaawaca ka dib?
- Ilaa intee qaadnaysaa in aan doorasado?
- Baaritaana nooc ee ah ayaan u baahnahay?
- Ilaa intee ayaan isbitaalka ku jirayaa?
- Daawooyinkee ayaan qaatay?
- Khatarta aan qabaa maxay tahay?
- Ma u baahnahay daryeel sii soconaya?



## Maxaa arrintani u dhacday?

Dakhtarkaaga ama kalkaalisadaada caafimaadku waxay awoodi doonaan inay ku sharxaan qaar ka mid ah sababaha keenay xaalladaada wadnaha. Sababahaas waxaa loogu yeeraa asbaabta khatarta.

Asbaabaha khatarta aad qabtaa markay sii bataanba, waxaa sii badanaya dhibaatooyinka wadanaha oo aad qabto.

### Asbaabaha khatarta waxaa ka mid ah:



Sigaar cabida



Dhiigkarka



Sonkorowga



Kolestaroolka aadka u sarreeya



Cunida cuntada aan caafimaadka ahayn



In miisaankaagu aad u weyn yahay ama aad cayilan tahay



In aadan aad u firfircoonayn

Isbedel ku samaynta khatarahaan, sida hoos u dhigida dhiigkarkaaga, kaas oo wanaajin kara caafimaadka wadnahaaga.



# Ka bixida isbitaalka



## U diyaargarawga ka bixida isbitaalka

**Soo ladnaantu waxay ka bilaabataa isbitaalka wayna sii socotaa markaad baxdo.**

Isticmaal liiska hubinta si aad ugala hadasho kalkaalisada iyo dhakhtarkaaga.

### Liiska hubinta soo ladnaanta:

- Waan fahmay waxa ku dhacay wadnahayga iyo daryeelka la socodka aan u baahnahay
- Waan ogsoonahay asbaabaha khatarta aan qabo iyo waxaan u baahnahay in aan sameeyo si u maareeyo
- Waxaan haystaa xawilaad la ii xawilay barnaamijka dib-u-soocelinta wadnaha
- Waan fahmay daawadayda iyo sida loo qaato
- Waan aqaan waxaan samaynayo haddii shafka laga iga qabto ama astaamaha kale ee digniinta wadna xanuunka
- Waxaan qaban qaabin doonaa/qabanqaabiyey ballan la socod oo buuxda oo dhakhtarkayga maxaliga ah
- Waan ogsoonahay wixii la xiriira ku daryeelida guriga iyo adeegyada kale ee kaalmada



## Dib-u-hawlgelinta wadnaha – caawimada wadnahaaga

**Dib u daaweynta wadnuhu waa qayb muhiima oo ka mid ah soo ladnaanta.**

### Barnaamijka dib-u-soo ladnaanta wadnuhu waxay kaa caawin doontaa:

- ✓ Inaad waxyaalla badan oo la xiriira xaalkaaga wadnaha
- ✓ Wax ka qabato wixii dhacay
- ✓ Inaad barato waxyaalla badan oo ku saabsan maaraynta xaalkaaga wadnaha
- ✓ Inaad fahamto daawooyinkaaga iyo sida loo qaato
- ✓ Inaad u dib ugu noqoto hawlaha maalmeed aadna wax u cunto si caafimaad qabto
- ✓ Inaad fahamto digniinta wadna xanuunka

Weydii dhakhtarkaaga ama kalkaalisada wixii ku saabsan u xawilida barnaamijka dib-u-hawlgelinta wadnaha.

Waxaad kaloo wici kartaa **Adeega Macluumaadka Caafimaadka ee Heart Foundation Helpline**

tel: **13 11 12**. Haddii aad u baahan tahay mutarjum, wac 131 450.



# Qorshaha dib-u-hawlgelinta



## Falalka wadnaha caafimaadka qaba



Tagida barnamijka  
dib-u-hawlgelinta wadnaha



La socodka dhakhtarkaaga



Qaadashada daawoyinkaaga



Maaraynta asbaabaha khatarta



Xal u helida dareenkaaga



Ka mid noqoshada kooxda kaalmada



Fahmida digniinta wadna xanuunka

Wadno xannuunku had iyo goor ma  
aha xannuunka xabadka.  
Ogaanshaha calaamadaha  
digniinta oo dhan ayaa badbaadin  
kara nolohaada.

Calaamadaha digniinta ah ee  
wadne xannuunka dumarka.

### Ma ka darentaa wax ka mid ah

xannuun

caddaadid

culeys

dhuujijsnaan

### Midkood ama in ka badan

xabadka

qoorta

daanka

Gacanta/ha

dhabarka

Garabka/ha

### Waxaa laga yaabaa inaad sidoo kale dareento

Matag matag

Dhidid gabow

wareer

Neefta oo kugu yaraata

## HAA

1

## JOOGSO oo naso hadda

2

## HADAL U sheeg qof sidaad dareemayso

### Haddii aad qaadato daawaca angina

- Qaado qadar daawadaada ah
- Sug 5 daqiiqo. Weli ma leedahay astaamo? Qaado qadar kale oo daawadaada ah
- Sug 5 daqiiqo. Astaamuhu ma tegi doonaan

Astaamahaagu ma kuwo darran baa ama sii xumaanaya?

ama

Astaamahaagu miyey qaateen 10 daqiiqo?

## HAA

3

## WAC 000

- Weydiiso ambalaas. • Taleefanka ha dhigin. • Sug tilmaamaha xiriiriyaha.
- Calaasho 300mg oo aasbiirin ah, inaad xasaasiyad ka qaado aasbiirinka mooyee ama dhakhtarkaagu uusan kuu sheegin inaad qaadan.

Haddii astaamahaagu ay yihiin kuwo darran, sii xumaanaya ama qaata wax ka badan 10 daqiiqo, wac 000. U sheegida saaxiibadaa ama qoyska kuma filna. Ama sugitaanku ilaa subixi si aad dhakhtarkaaga u aragtid.

Xagga kale u rog si aad u aragtid tusaha dhan ilaa calaamadaha digniinta ah ee wadne xannuunka.

Si aad u dalbato qorshaha falka calaamadaha digniinta wadna xannuunka (waxay ku qoran yihiin luqada kale) wac **13 11 12** ama email u dir **health@heartfoundation.org.au**



Macluumaadka caafimaadka  
wadnaha 13 11 12  
[www.heartfoundation.org.au](http://www.heartfoundation.org.au)



Haddii aad u baahan tahay  
mutarjum, wac 131 450  
weydiina Heart Foundation.

© 2020 National Heart Foundation of Australia, ABN 98 008 419 761

Shuruudaha isticmaalka: qoraalkaan waxaa loo sameyey macluumaad guud ahaan iyo ujeedo waxbarasho keliya. Kama koobna talo caafimaad. Fadlan la tasho bixiyahaaga adeega caafimaadka haddii aad leedahay, ama aad shaki qabto. Macluumaadka caafimaadka waxaa bixisay Heart Foundation waxayna ku salaysan tahay cilmi baaris madaxbanaan iyo caddayn ku salaysanayd cilmi waqtigii la qoray. Macluumaadka waxaa laga keenay meella kala duwan, oo ay ku jiraan laakiin aan ku koobnayn wada shaqaynta koox saddexaad sida ogolaanshuhu qabo. Maaha arrin aqoonsi urur, badeeco ama adeeg.

In kasta oo laga taxadaray xagga diyaarinta macluumaadkaan, National Heart Foundation of Australia, shaqaaleheeda iyo qaybaha la xiriira ma qaadayaan wax masuuliyad ah wixii khasaara ah oo ka yimaada ku tashiga macluumaadka, ama saxnimadiisa, waqtiga la joogo ama dhamaystirkiisa.

Macluumaadkaan waxaa laga yaabaa in laga hello cid saddexaad bamaamijkooda ama macluumaadkooda. Taas macneheedu maaha in uu ansixiyey ama kula taliyey National Heart Foundation of Australia qoladaas saddexaad, badeecada ama adeegyada, sida qalab ama macluumaad.

Dhamaan macluumaadkani wuxuu u hogaansamaa xuquuqda daabacaada. Wax is weydiinta la xiriirta ogolaanshaha waa in loo diraa: [copyright@heartfoundation.org.au](mailto:copyright@heartfoundation.org.au)

HH-SCPS-0031.1.0920.SOM

Waxaa taageeray:



PERCY BAXTER  
*Charitable Trust*

