



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

Faashada iyo Suunka Celiyaha Collar and Cuff Sling (Somali)

Carruurta leh faashada gacanta ama suunka ayaa inta badan helaa faashada iyo suunka celiyaha si ay u xirtaan. Waa qeyb aad muhiim uga ah daaweynta canugaaga. Suunkaan gaarka ah wuxuu:

- Ka dhig faashada mid aad raaxo u leh.
- Ku haay garabka booska ugu wanaagsan oo bogsasho ah.
- Ka jooji garabka inay wareegato ama dhaqaaqdo wax badan.

Canugaaga waa inuu xirtaa faashada ama kabka marwalba markii ay saaranyihiin iyo ka maqanyihiin sarriirt. Kaliya waa in la iska bixiyaa markii la meyranyo, la labisanayo, ama markii daryeel bixiyahaaga caafimaadka uu dhaho waa okey in la iska bixiyo.

Sida loo Gashto Faashada iyo Suunka Celiyaha

1. Saar aaga daboolan ee agagaarka suunka gadaasha qoorta canugaaga (Sawirka 1).
2. Ku samee 1 dhuujis dusha iyo 1 hoose faashada (Sawirada 2 iyo 3).
3. Hubi in suunka uu ku dhuuqsanyahay agagaarka faashada, si markaas uu san u bixin. Markii canugaaga uu taaganyahay, garabka waa inay u qaabeysnaataa sida xarafka “L” ama xagalka heerka-90 (Sawirka 4).



Daboolida
qoorta



Xagalka
heerka-
90



Sawirka 1 Suunka furan
wuxuu leeyahay aaga
daboolan ee aadaa
gadaasha qoorta.

Sawirka 2 Dhuujinta koowaad
ee suunka waxay ka
dulmareysaa
faashada.

Sawirka 3 Dhuujinta
labaad ee suunka
waxay ka hoos
mareysaa faashada.

Sawirka 4 Suunka
wuxuu ku celiyaa
garabka xagalka
qaabka-L.

4. Sax suunka si markaas gacanta waxyar uga koreyso curcurka. Midaan waxay ku caawineysaa ka hortaga bararka gacanta iyo faraha.
5. Haddii suunka uu kala baxo, ku celi adiga oo raacayo tallaabooyinka 1 illaa 3.

Labisashada

- Canugaaga wuxuu u baahanayaa caawinta labisashada si looga illaaliyo jabka garabka (jabsan) inuu u dhaqaaqo wax ka badan inta loo baahanyahay. Waa inaysan iska bixin ama aysan gashan suunka nafsadooda.
- **Si aad u gashatid shaatiga, ku bilow garabka dhaawacan marka koowaad.**
 1. Ka dul siib shaatiga ee garabka dhaawacan.
 2. Ku caawi canugaaga inaad ka jiidid shaatiga ee dhinaca madaxooda.
 3. Ku jiid garabka aan dhaawacneyn ee gacmaha kale ee shaatiga.
- **Si aad isaga siibtid shaatiga, ku bilow garabka aan dhaawacneyn marka koowaad.**
 1. Ka jiid gacanta aan dhaawacneyn shaatiga marka koowaad.
 2. Ku caawi canugaaga inuu ka dul jiidid shaatiga madaxooda.
 3. Si taxadar ah hoos ugu jiid shaatiga ee dusha faashada iyo suunka. Kadib ka bixi shaatiga.

Daryeelka Faashada iyo Suunka Celiyaha, Faashada, iyo Maqaarka Suunka

- Waqti walba ee aad saxdid faashada iyo suunka celiyaha, ka fiiri maqaarka canugaaga gaduud walba, qaleel, barar, jajab, baraha dhiig baxa. Si dhow u fiiri meesha u dhaxeeyso suulka iyo faraha. Soo wac dhaqtarka canugaaga ama daryeel bixiyaha caafimaadka haddii aad aragtid wax isbadelo ah.
- Ha masaa jeeyn maqaarka gaduutay. Masaa jeeynta waxay waxyeeli kartaa maqaarka.
- Ha u isticmaalin kareemo, saliido, ama boodhar maqaarka garabka dhaawacan ama agagaarka qoorta canugaaga meesha faashada iyo suunka celiyaha ka raaracaan. Waxay ka dhigi karaan maqaarka mid aad u jilcan oo waxay ku sababtaa maqaarka dhibaatooyin iyo xanuuno.
- Dhaq gacanta canugaaga ee garabka dhaawacan iyada oo la isticmaalayo saabuun biyo la'aan ah ama jeermis dilaha gacmaha ee wataa ugu yaraan alkulada boqolkiiba 60%. Si tartiib ah u mari illaa ay ka qalalaan.

Howsha

- Weydii dhaqtarka canugaaga ama daryeel bixiyaha caafimaadka goorta ay dib ugu laaban karaan dugsiga iyo howlaha badqabka u ah inay sameeyaan. Waa inay ka fogaadaan orodka iyo geemamka firfircoon. Uma suurto galeyso inay ka qeybqaataan jiumka iyo ciyaaraha illaa looga sheego inay badqab tahay.
- Canugaaga wuxuu u baahan karaa caawinta lagu qaadanayo buuggaagta iyo baagaga dugsiga. Waa inay ka fogaadaan dadka badan meesha ay jug siin karaan qof ama ku dhici karaan.