

Gacan ka geyso inaad ka sii horumariso caafimaadka bulshada

Waxaad ogolaan kartaa wadhadalka caafimaadka oo aad ka qeybqaadan kartaa barnaamijka cilmibaadhista Markaas barnaamijka ka qeybqaadato aad gacan ka geysan kartaa caafimaadka bulshada, tusaale ahaan si mustaqbalka looga hortago loona daweeyo cudurada halis ah.

Haddii aad rabto inaad ka qeybgasho, ayaad u baahan tahay inaad ogolaato in macluumaadkaaga iyo natiijada shaybaadhkaaha cilmibaadhista loo isticmaalo. Waxa natiijoyinkaaga loo maareynaaya sida waafaqsan sharciyada jira ee sir qarinta khuseeya. Cilmi-baadhista waxa ansaxiyay Etikprövningsmyndigheten. Wadhadalka caafimaadka ayaan waqti dheer qaadan doonin haddii aad ka qeybqaadato barnaamijka cilmi-baarista.

Sidan ayaad sameynaysaa

Soo gal 1177.se oo wax dheeraad ah ka akhri barnaamijka cilmi-baadhista. Waxaad ka helaysaa Macluumaadka oo ay weheliyaan su'aalaha aad helayso markaad ogolaado wadhadalkaaga caafimaadka.

Ka dibna saxeex foomka lala soo diray cilmibaadhista. Soo qaado foomka markaad todobaadka tijaabada dhiiga dhiibeyso ee wadhadalkaaga caafimaadka ka hor. Mararka qaarkood ayaad dhiibi kartaa tuubo dhiig oo dheeraad ah. Waxa shaybaadhka dhiiga lagu keydiyaa bangiga dhiiga ee Region Skånes.



Wadhadalka caafimaadka ee Skåne

SOM

1177



1177



Wax badan ayaad ka qaban kartaa Caafimaadkaaga

Hal tallaabo ayaad ka horeyn kartaa cudurada guud adigoo isticmaalaaya caadooyinka caafimaadka qaba ee nolol maalmeedkaaga. Ogolow wadhadalka caafimaadka ee ay xaruntaada caafimaadku kuu soo bandhigeysa!

Sidee ayaad caafimaadkaaga uga fikirtaa? Cudurro badan oo caadi ah ayaa waxa sabab u ah habka loo nool yahay/caadooyinkeena nolosha. Markaad dhaqdhaqaaq joogto ah sameyso, cunto caafimaad qabta joogto ugu cunto, cabitaanka sigaarka iska deysa, ee aad yarayso cabitaanka khamiriga yareyso ayaad dhimi kartaa khatarta aad ku yeelaneyso cudurada wadnaha iyo xididada dhiiga, macaanka/sonkorowga nooca 2-aad iyo kansarka. Waxa sidoo kale muhiim ah in cilaacaadyada dadka la wanaajiso, wakhti laga soo kabto iyo hurdo wanaagsan la helo.

Qofka 50 sano jir buuxinaaya

Waxaan rabnaa inaan wax aad garanayso oo caafimaadkaaga ku sabsan dooratid. Sidaas darteed ayaa laguugu soo bandhigayaa wadhadalka caafimaadka ee 50-sano jirada oo ka dhacaaya xarumo caafimaad oo Skåne ku yaala.

Wadhadalka caafimaadka ayaa waxtar kuu yeelan kara iyadoo aan loo eegnin haddii aad dareemeyso inaad wada caafimaad qabtid ama aad xanuunsaneyso. Inta uu wadhadalku socdo, ayaa lagu siinayaa talo iyo taageero lagu beegay xaaladdaada nolosha. Xitaa isbedbedelada yaryar ayaa isbedel weyn keeni kara.

Sidee ayay u dhacaysaa

1. Xaruntaada daryeelka caafimaadka ayaa ku soo wici doonta si ay wax dheeraad ah oo ku saabsan wadhadalka caafimaadka kuugu sheegto oo ay ballan wadhadal caafimaadka ah oo kugu haboon kuugu qabato.
2. Markaad wadhadalka caafimaadka ogolaato, ayaad ka jawaabi doontaa su'aalo caafimaadkaaga khuseeya. Waxaad su'aalaha ku heli doontaa fariin gaar ah markaad soo gasho 1177.se.

3. Waxaad xarunta caafimaadka lagaaga qaadayaa tijaabo dhiig hal todobaad wadhadalkaaga caafimaadka hortii.
4. Waxaad wadhadal caafimaad la yeelanaysaa hogaamiye u tabobaran wadhadalka caafimaadka.
5. Adiga ayaa dooranaaya haddii aad rabto talo iyo taageero aad wax ku bedelayso.

Qaadista tijaabada dhiigga ee wadhadalka caafimaadka ka hor

Wadhadalkaaga caafimaadka ka hor ayaa xaruntaada caafimaadka lagaaga qaadayaa. Waxa ay tijaabada dhiigu tuseysaa cabirka sonkorta dhiiga iyo kolestaroolka. Haddii uu heerkaaga dhiigga iyo kolestaroolka aad u sareeyo ayay kordhin karaan halista cudurrada wadnaha iyo xididdada dhiigga.

Waxa tijaabada dhiiga la qaadayaa iyadoo la sooman yahay. Taas macneheedu waxa weeye in aanad waxna cunin waxna cabbin wixii ka danbeeya saacadu markay gaadho 10 habeenimo ee habeen ka hor maallinta tijaabada lagaa qaadaayo. Haddii aad dawooyin qaadato ayay ok tahay in koob yar oo biyo ah lagu qaato.

Macluumaad dheeraad ah wadhadalka caafimaadka ku saabsan

Wadhadalka caafimaadku waa bilaash wuxuuna qiyaas ahaan qaadanayaa ilaa hal saac. Waxa inta booqashada lagu jiro la qiyaasayaa dhiig karkaaga, miisaankaaga, dhererkaaga iyo cabbirka dhexdaada. Qadarkaas, oo ay weheliyaan natijada ka soo baxda tijaabada dhiigga iyo jawaabahaaga ku saabsan su'aalaha caafimaadka, ayaa ku siin doona shax caafimaadka oo kuu gaar ah oo aad guriga u qaadan doonto.

Waxaad macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan wadhadalka caafimaadka ee Skåne ka helaysaa 1177.se. Waxaad hälsosamtal kaga raadisaa bogga 1177.se.



Mobaylkaaga ku iskaan-garee koodhka QR -ka ee si aad toos ugu hesho "Hälsosamtal i Skåne" ee 1177.se.