

U Diyaargarowga Isbeddellada Ku Yimid Caymiska Caafimaadka ee Qaxootiga

Fadlan ha sugin ilaa caymiskaagu dhammaado si aad u bilowdo qorshaynta. Qaadista tallaabooyinkan hadda waxay kaa caawin kartaa inaad yareyso hakadka ku yimaada daryeelka caafimaadka isla markaana aad sii waddo helitaanka daaweynta iyo daawooyinka aad u baahan tahay.

Qaad tallaabooyinkan soo socda si aad ugu diyaar garowdo lumitaanka caymiska caafimaadka:

- ☐ **Ballan dhakhtar qabso sida ugu dhakhsaha badan.** Haddii aad qabto baahiyo caafimaad oo joogto ah, qabso ballan caafimaad ka hor inta aanu caymiskaagu isbeddelin si aad ula hadasho dhakhtarkaaga qorshaha daaweyntaada.
- ☐ **Codso daawo dhakhtar kuu qoray oo kugu filan 90 maalmood bisha Sebtembar.** Haddii aad qaadato daawooyin maalin kasta, waa inaad dhakhtarkaaga weydiisataa in lagu qoro daawo kugu filan 90 maalmood ka hor inta aanu caymiskaagu isbeddelin. (Helitaankeedu wuxuu ku xiran yahay qorshahaaga caymiska caafimaadka, nooca daawada, iyo oggolaanshaha bixiyaha adeegga caafimaadka.)
- ☐ **Dhammaystir ballamaha caafimaad ee lagugula taliyay.** Booqashada dhakhaatiirta takhasuska leh, ballamaha dabagalka, baaritaannada shaybaarka, ama daryeelka ka hortagga waa in la qorsheeyaa hadda haddii ay suurtagal tahay, lana dhammaystiraa ka hor 1-da Oktoobar, 2026.
- ☐ **Ka codso bixiyahaaga adeegga caafimaadka nuqullo ka mid ah diiwaannadaada caafimaadka.** Taariikhdaada caafimaad, diiwaannada tallaallada, liiska daawooyinka aad qaadato, iyo natiijooyinka baaritaannada waxay fududeynayaan inaad daryeel caafimaad ka hesho bixiye cusub haddii loo baahdo.
- ☐ **Iska diiwaangeli xarun caafimaad oo bulshada u adeegta ama rug caafimaad oo bixisa adeegyo lacag dhimis ku saleysan dakhliga.** Xarumo badan oo caafimaadka bulshada ah ayaa bixiyaan daryeel caafimaad oo qiimihiisu ku saleysan yahay dakhliga qofka. Noqo bukaan hore uga diiwaangashan xarunta caafimaadka ka hor inta aanad u baahnayn daryeel caafimaad oo degdeg ah.
- ☐ **Sii wad qaadashada daawooyinka sida lagu qoray.** Ha joojin qaadashada daawooyinka sababo la xiriira walaaca ku saabsan kharashkooda. La hadal dhakhtarkaaga ama farmashiistahaaga si aad uga ogaato daawooyin beddel ah oo qiimahoodu jaban yahay, daawooyinka nooca generic-ga, ama barnaamijyada kaalmada bukaanka.
- ☐ **Weydii barnaamijyada kaalmada ee daawooyinka dhakhtarku qoro.** Shirkado badan oo soo saara daawooyinka, xarumaha caafimaadka ee bulshada, iyo ururrada aan macaash doonka ahayn ayaa bixiya barnaamijyo kaa caawin kara dhimista kharashka daawooyinka.
- ☐ **Ogow meesha aad tagi karto si aad u hesho daryeel caafimaad.** Eeg jadwalka hoose.
- ☐ **Cusboonaysii macluumaadkaaga xiriirka.** Hubi in bixiyeyaasha adeegyada caafimaadka iyo hay'adaha bixiya faa'iidooyinka ay hayaan lambarkaaga taleefanka, cinwaankaaga, iyo iimaylkaaga ee hada.
- ☐ **Ku hay dukumentiyada muhiimka ah hal meel.** Tan waxaa ka mid ah nuqullada dukumentiyada aqoonsiga, macluumaadka caymiska, diiwaannada caafimaadka, warqadaha daawooyinka ee dhakhtarku qoro, iyo macluumaadka xiriirka ee bixiyeyaasha adeegyada caafimaadka.
- ☐ **Codso turjumaan haddii aad u baahan tahay.** Macaamiishu waxay xaq u leeyihiin inay helaan adeeg turjumaad oo lacag la'aan ah inta lagu jiro ballamaha caafimaadka.

-
- ☐ **Ku xirnoow maamulaha kiiskaaga ama hay'adda dib-u-dejinta.** Waxay kaa caawin karaan inaad ku xirmato ilaha adeegyada bulshada, kaalmada dhaqaale, kaalmada cuntada, gaadiidka, iyo bixiyeyaasha adeegyada caafimaadka ee qiimahoodu jaban yahay.

Meelaha Aad U Tegi Karto si Aad U Hesho Daryeel Caafimaad

Xaaladda	Meesha Aad Aadi Karto
Baahiyaha caafimaad ee caadiga ah	Bixiyaha daryeelka caafimaadka aasaasiga ah
Xanuun ama dhaawac aan dib loo dhigi karin, balse aan nafta halis gelinayn	Daryeelka degdegga ah
Xaalad degdeg ah oo nafta halis gelinaysa	Wac 911 ama aad qolka gurmada degdegga ah