



Herausgegeben vom  
Niedersächsischen Ministerium für  
Soziales, Gesundheit und Gleichstellung  
Hannah-Arendt-Platz 2  
30159 Hannover

März 2016

[www.ms.niedersachsen.de](http://www.ms.niedersachsen.de) (Service: Publikationen)

Diese Broschüre darf, wie alle Publikationen  
der Landesregierung, nicht zur Wahlwerbung  
in Wahlkämpfen verwendet werden

Niedersächsisches Ministerium für  
Soziales, Gesundheit und Gleichstellung



## Buugga-tilmaanta ee haweenka

Somali



**Niedersachsen**



## Tusmaada

Hordhac	05
Xaalada hore	06
Talaabada koowaad: Wada tashiga	08
Sharuudaha joojinta marka laga reebo ciqaabta	09
Tallaabada labaad: Cadeynta qiyaasta qarashaadka	11
Tallaabada ugu dambeyso: Joojinta uurka	16



Uurka wuxuu sababi karaa riyaqid, farxad iyo rajo. Laakiin sidoo kale waxay u hogaamin kartaa walaacyo, cabsi iyo ammaan dari, gaar ahaan, haddii haweenay ay uur qaado iyada oo aan rabin, ama haddii haweenayda lagu soo rogo halisaha caafimaadka sabab la xiriirta uurka. Lower Saxony, waxaa jira shabakado dhameystiran ee ku dhawaad 250 xarumaha macluumaadka khilaafka uurka ee gobolka aqoonsanyahay, kaas oo bixiyo adeegyo wadatashi balaaran ee hawenka uurka ee ku jira xaaladaha qilaafka iyo kaas oo bixin karo warbixin la xiriirta gargaar kala duwan iyo fursadaha taageerada ee haweenka uurka ah iyo hooyooyinka – sida Federal Foundation “Familie in Not”. Xaalado badan, qilaafyada iyo dhibaatooyinka, taas oo markii hore loo arkay kuwa aan laga gudbi karin, waxaa lagu xalin karaa caawinta la taliyayaasha kartida xirfada leh. Magacyada xarumaha macluumaadka khilaafka uurka ee Lower Saxony laga yaabo in laga helo haweenka iyo jaalalka ku raadinayo talo warqada gooni ah ama onleenka ee: [www.ms.niedersachsen.de](http://www.ms.niedersachsen.de) > mowduucyada > wadatashi iyo adeegyada la bixiyo > xarumaha macluumaadka khilaafka uurka.

Tilmaantaan waxay waxay bixin doontaa macluumaadka xaaladaha iyo shuruudaha taas oo ay joojintu suuragal tahay, taas oo laga reebo ciqaabta, haddii haweenay aan uur rabin go'aansato in joojiso uurka goorta wadatashiga sharciga u baahanyahay, sidoo kale sida tallaabooyinka gaarka ah ee looga baahanyahay sameynta ilmo ka soo ridka. Waxaad sidoo kale ka heleysaa macluumaadka la xiriirta qiyaasta qarashyada ilmo soo ridka oo aan laheyn daqli hooseeya ama sareeyo ee gobolka Lower Saxony. Tilmaanta sidoo kale waxay sheegeysaa sharuudaha ee joojinta, xaalada cafimaad ama tilmaamo fal dambiyeed



## Xaalada hore



Haddii haweenay go'aansato in ay cunug dhas-ho, sharci dajiyaha wuxuu ugu talo galay dhowr suuragal ahaansho ee la xiriiro kala talinta iyo taageerida haweenayda. Haweenay walba iyo nin walba waxay xaq u leeyihiin in ay ku raadiyaan wada tashi arrimaha soo socda:

- Waxbarashada galmada, ka hortaga uurka iyo qorsheynta qoyska
- Adeegyada taageerada qoyska jiray iyo gargaarka carruurta iyo qoysaska, oo ay ku jiraan xaquuqda gaarka ah ee goobta shaqada
- Baaritaanada uurka iyo qarashyada dhalashada carruurta
- Taageerada bulshada iyo dhaqaalaha ee haweenka uurka ah, gaar ahaan adeegyada dhaqaalaha, sidoo kale sida taageerada la xiriirto helida meel lagu noolaado, shaqo ama tababarada ama sida loo joogteeyo iyaga

- Taageerada dadka curyaanka ah iyo qoy-saskooda, taas oo la heli karo dhalashada canuga curyaan ka ah jirka ama maskaxda ka hor ama kadib
- Qaababka loo fuliyo joojinta
- Cawaaqiibta jirka ama nafsiga ee joojinta iyo halisaha la xiriiro halkaas iyo

- Xalalka khilaafaadka nafsiiyeed iyo bulsho ee la xiriiro uurka, gaar ahaan waafaqsan natiijooyinka baaritaanka lagu ogaanayo dhalmada ka hor aan caadiga aheyn
- Dhinacyada sharciga iyo nafsaaiga la xiriiro korsashada

Xarumaha macluumaadka waxay intaas ka dheer kugu caawinayaan oo kugu taageerayaan sida waafaqsan xaquuqda sheegashada, helida meel aad ku noolaato, raadinta suurtagalnimada daryeelka carruurta ee canuga, sidoo kale sida caawinta sii wadista waxbarashada.

Dawlada gobolka ururka Lower Saxony "Familie in Not" dhaqaala ahaan waxay taageertaa qoysaska xaaladaha adag ku jiro iyadda oo ay ugu wacantahay duruufaha aan hore loo arag. Ujeedada kale ee ugu weyn ee ururka shaqada waa taageerada dhaqaale ee uurleyda iyo dhalashooyinka. Ururku waxa uu qaybiyaa agabka dhaqaale ee Ururka "Federalka "Mutter und Kind – Schutz des ungeborenen Lebens" ee Lower Saxony.

Taageeradaan waa, tusaale, loogu talo galay iibsiga dharka dhalmada, qalabka canuga ama u guurida dabaq cusub. Macluumaad dheeraad ah, sidoo kale sida fursado taageero dhaqaale dheeraad ah waxaa laga heli karaa uurka iyo xarumaha macluumaadka khilaafka uurka".

Uurka aan la rabin wuxuu u hogaamin karaa haweenka in ay gasho xaalad dhibaato. Waa in ay go'aansataa, haddii ay awoodo ama ay jeclaan laheyd in ay hesho canug (dheeraad) ah. Caawinta iyo taageerada la xiriirto xalinta xaaladaha dhibaataada imaan karto iyo macluumaadka la xiriirto xaaladaha, sida waafaqsan ka reebida haweenka ee ciqaabta marka laga fekerayo ilmo soo ridka, waxaa bixiyay xarumaha la aqoonsanayhay ee macluumaadka khilaafka uurka".





## Sharudaha joojinta marka laga reebo ciqaabta – sedexda tallaabo

### Talaabada koowaad: Wada tashiga

Haddii aad uur tahay iyo aad ku fakereysid ilmo soo ridka, sharuudaha sharciya wuxuu u baahan yahay sida tallaabada koowaad, ilaa ay ka jirto tilmaamo daraasada dambiga. Joojinta iyada oo aan jirin tilmaan laga yaabo in la sameeyo ilaa isbuuca 12aad kadib ka hortaga uurka iyo kaliya haddii wadatashi hore uu dhacay. Wadatahsiga waa in uu ka dhaca xarumaha macluumaadka khilaafka uurka ee gobolka laga aqoonsanyahay. Cinwaanada xarunta macluumaadka ee Lower Saxony waxaa lagu heli karaa waraaqo kala gooni ah.

Waxaad xaq uleedahay in aad aad qarsoodi ahaatid marka aad arkeysid la taliye. Inta lagu jiro wada tashiga, waxaad heleysaa tallo, macluumaad iyo taageero la xiriira su'aalaha oo dhan ee la xiriira qilaafka uurka suurtagalka ah. Wadatashiga laga ayaabo in ay ku jirto dhoor wareysi la talin ah. Wadatashiga waxaa lagu fulinyaa iyada oo aanay jirin geba gebo horay loo go'aansaday iyo waxaad sameyneysaa go'aankaaga gaarka ah.

Xarunta macluumaadka waa in ay kuu sameysaa xaqijinta dhammaadka wadatashiga, taas oo ku jireyso magacaaga iyo taariiqda. Wadatashiga waa bilaash. Xaalada tilmaan caafimaad ee la xiriirta joojinta uurka, oo ay ku jiraan isbuuca 12aad ee uurka, dhaqtar wuxuu si sharci ahaan waxaa waajib ku ah in uu kula taliyo. Waxay ku soo ogeysiinayaan ta ku saabsan xaq u lahaanshahaaga in wax dheerad ah iyo mid ah la talin aad u qoto dheer oo nafsiyada bulsheed ah iyo, haddii aad ogo-laatiid, waxaan kuu soo gudbineynaa warbiixn heshiis ee la xiriira xarunta macluumaadka la xiriirta xarunta. Waxaad si cad u sheegi kartaa dib ugu dhawaaqida wada tashiga. Wadatashiga caafimaadka iyo nafsiyada bulshada, taas oo aad xaq u leedahay, waa wada walba ee gargaar ah si go'aan loo gaaro. Waxaad heli kartaa la talinta nafsiyada bulshada ee uurka iyo qilaafka uurka warbixinta qilaafka xarunta ee Lower Saxony.

Haddii aad la tashaneysid dhkhtarka ee laxiriirta wadatashiga, muhiim ayay kuu tahay in aad ogaatid, in dhaqtarkaan in uu san sinaba, u sameynin ilmo soo ridka. Wadatashiga waa in uu ka dhacaa sida uga dhaqsiha badan oo suurtagalka ah si markaas aad u heshid waqti ku fillan oo laga fakaro, aan ka aheyn go'aan gaadhida sida waafaqsan cadaadiska wakhtiga.

1. Joojinta uurka wada tashiga ka dib iyada oo aan jirin tilmaamo (sharciyada wadatashiga) waa sharci daro, laakin lama ciqaabi karo, haddii:
  - o waxaa la sameeyaa ka hor isbuuca 12aad bilowga kadib,
  - o waxay ka dhacdaa marka lala tashto xarunta macluumaadka qilaafka uurka ee gobolka laga aqoonsanyahay,
  - o waxaa jira uga yaraan 3 maalmood oo u dhaxeeyo wada tashigaiyo joojinta iyo
  - o haddii uu fuliyo dhaqtar raacsan codsiga haweenayda uurka iyo iyada oo la bandhigayo wada tashi shahaado ah.

Tani sidoo kale waxay quseysaa joojinta caafimaadka, laakin tani waxaa laga yaabaa in la sameeyo ilaa maalinta 63aad tan iyo bilowga taariiqda muddada ugu dambaysa.

2. Joojin tilmaanta caafimaadka ah sharci daro ma ahan oo lama ciqaabi karo, haddii:
  - o ogolaanshaha haweenayda uurka ah
  - o waxaa fuliyo dhaqtar iyo
  - o marka lagu xisaabtao xaaladaha hada iyo nololaha mustaqbalka, marka lagu xisaabtao xaaladaha hada iyo nololaha mustaqbalka, si markaas looga hortago halista nololaha ama halista curyaanimo halis ah ee caafimaadka jirka iyo maskaxda ee haweenayda uurka ah.

Haddii waxyeelada canuga la filanayo, ma ahan waxyeelada lafteeda, laakin waxyeelada jirka iyo waxyeelada maskaxda, oo hogaamin doonta ku dhawaaqida tilmaanta. Dhaqtarka waa in uu kula taliyaa marka hore, iyo waa in uu ku soo ogeysiiyaa xaaladaha xuquuqdaada si loo sii dheereeyo oo in dheeraad ah loo sii qoto dheereeyo la talinta nafsiyada bulsheed, oo uu adiga kuu soo gudbiyaa faahfaahinta xidhiidhka ee xarumaha macluumaadka, haddii ugu yaraan sedex maalmood ay dhaafto laga bilaabo baahinta ogaanshaha natiijooyinka dhalmada





## Tallaabada labaad: Cadeynta qiyaasta qarashaadkaan

ka hor, ama tan iyo la tashiga caafimaadka. Waqtigaan ka fekerkuma quseyso, haddii ay ku soo gaadho halista caafimaadka taxanaha ah. Looma baahno in aad haysatid wadatashiga mid ka mid ah xarumaha macluumaadka..

3. Joojinta xaalada ay ay jirto tilmaan daraasada dambiga sharci daro ma ahan iyo sidaas darteed ciqaab malahan, haddii:
  - waxaa lagu aasaasay barta caafimaadka aragtida in haweenayda uurka ah la xoogay, ama in ay aheyd dhibane dhibaateynta galmada ama xadgudubka galmada,
  - waxaa jira sababo xoogan oo tilmaamayo in uurka ay tahay natijada dambiga,
  - ma ahan in kabadan 12 isbuuc ayay dhaaftay tan iyo dambiga
  - wax ka qabadka waxaa fuliya dhaqtarka iyo ogolaanshaha haweenayda uurka ah

xaalada joojinta daraasada dembiyeed ee caafimaadka”, muhiim ma ahan in la sameeyo wadatashi ka hor joojinta, laakin laga yaabo dabcan in aad isticmaasho iyada. Dhammaan joojinta waa dacwada in dhaqtarka, sameeyay wadatashiga qilaafka uurka ama qofka go’aansaday tilmaanta laga yaabo in uu san sameynin ilmo soo ridka.

xaalada joojinta daraasada dembiyeed ee caafimaadka ee uurka, haweenka qaba caymiska caafimaadka gobolka waxay helayaan qarashyada ay celiyeen bixiyaha caymiska caafimaadka. Haweenka sida gaarka ah loo caymiyay waa in ay weydiyaan bixiyaha caymiska caafimaadkooda, haddii qarashyada joojinta uurleyda iyo daawada ama tilmaanta daraasada dambiga waxaa lagu daboolayaa, sida sharciyada qiyaasta qarashyada laga yaabo in ay iska bedesho kuwa ka mid ah noocyada gaarka ah ee bixiyaha caymiska caafimaadka.

Sida waafaqsan sharciyada wada tashiga, joojinta uurka laguma daboolayo bixiyayaasha caymiska caafimaadka gaarka ama sharciyada iyo sidaas darteed adiga ayaa daboolayo.

**Haddii aad ku caymisantahay dhinaca bixiyaha caymiska caafimaadka gobolka, bixiyaha caymiska caafimaadka wuxuu daboolayaa qarashyada adeegyadaas caafimaad, taas oo dhaafsan nidaamka ilmo soo ridka dhabta ah, sida baaritaanada hordhaca iyo daaweynta la soo dhaafay xaalada ay jirto dhibaato suurtagal ah ee la xiriiro joojinta. Haddii aad si gaar ah u caymisantahay, bixiyaha caymiska caafimaadkaaga ayaa ku soo ogeysiinayo sida qarashyada lagu daboolayo adeegyada caafimaadka gaar ah ee la xiriiro ilmo soo ridka sida waafaqsan sharciyada wadatashiga.**

Haddii aad bixinayso kharashka joojintuurka adiga laftaadu, waa in aad weydiisaa dhaqtarka sida qarashyada laga yaabo in aad gasho. Waayo aragnimo ahaan, waa in aad filataa ku dhawaadkii 250 Yuuro ee la xiriirto daawada ilmo soo ridka iyada oo aan jirin dhibaatooyin, iyo ku dhawaadkii 350 Yuuro xaalada howlaha bukaanka ilmo soo ridka. Degsiimooyinka caymiska caafimaadka gaarka ah waxay ku saleysantahay qidmada ubalansan dhaqaatiirta (GOÄ). Sida waafaqsan sharciyada wadatashiga, adeegyada la xiriiro joojinta laga yaabo in lagu soo dalaco kaliya 1.8 jeer ee dalacaada qiimaha. Haddii ay tahay in aad u sameysid ilmo soo ridka sida bukaanka socod sababo caafimaadka ah, waa in aad weydiisaa isbitaal-ka sida la xiriirto qarashyada horay loo galay, sida kuwaan laga yaabo in ay ka duwanaadaan kuwa kamid ah isbitaalada, iyo sida qarashyada ay si weyn u sareyn karto marka la barbardhigo ilmo soo ridka bukaanka. Xaaladahaddii ay jirto ilmo soo ridka bukaanka ah, waa in aad sidoo kale bixisaa kaliya adeegyada caafimaadka ee ilmo soo ridka lafteeda, sidoo kale sida adeegyada daaweynta ka dib, haddii aysan jirin dhibaatooyin. Waa in aad si kastaba aad hubisid in aadan saxixin heshiiso dheeraad ah ee aan muhiim aheyn ee la xiriiro adeegyada tababar-ka caafimaadka ee la doortay, ilaa midka laga yaabo in aad gashid qarashyada dheeraad ah.





Xaaladahaddii ay jirto ilmo soo rid bukaan-ka ah, waa in aad sidoo kale bixisaa kaliya adeegyada caafimaadka ee ilmo soo ridka lafteeda, sidoo kale sida adeegyada daaweynta ka dib, haddii aysan jirin dhibaatooyin. Waa in aad si kastaba aad hubisid in aadan saxiixin heshiisyo dheeraad ah ee aan muhiim aheyn ee la xiriirto adeegyada tababarka caafimaadka ee la doortay, ilaa midka laga yaabo in aad gashid qarashyo dheeraad ah.

### Waa maxay sharuudaha, kuwaas oo uu gobolka qiyaaso qarashyada?

Haweenka leh daqli hooseeya ama daqligooda gaarka ah, gobolka Lower Saxony wuxuu daboolaa qarashyada joojinta sida waafaqsan sharciga wadatashiga oo kusaleysan sharciga qilaafka uurka sida waafaqsan xaaladaha soo socda:

1. Meeshaad dagantahay iyo deegaanka caadiga ah ee Lower Saxony.
2. Daqligaaga bil-laha ee saafiga ah wuxuu ka hooseeya 1.075 Yuuro. Xadeynta daqligaan waxaa ku kordhaya 254 Yuuro ee waafaqsan canug walbo, ee aad masuul katahay dayactirka, haddii canuga uu yahay mid yar iyo qeyb ka yahay qoyskaaga, ama haddii aad ku taageereysid muhiimada.
3. Wixii qarashyada hoyga (sida kirada) adiga iyo carruurtaada kor lagu sheegay, ee dhaafto 315 Yuuro, waxaa sidoo kale ku kordhaya xadka daqliga, laakin 315 Yuuro ahaan ee inta ugu badan (cusbooneysiinta ugu dambeysa: 1da Julaay 2015, tani waxay quseysaa tirooyinka kor lagu sheegay).
4. Ma heysatid wax helitaan ah ee hantida lagu isticmaali karo muddada gaaban.

Xadeynta daqliga waxaa lagu qiimeeyaa sannad walba 1da Julaay.

### Xaaladaha qiyaasta qarashyada waxay waafaqsanaaneysaa sida loo buuxiyay, haddii aad

- heshid taageero joogta ah ee la noolaanshaa qarashyada buugga laba iyo tobnaad ee summada bulshada (SGB XII),
- adeegyada si loo ilaaliyo qarashyada nolosha ee waafaqsan buugga labaad ee summada bulshada (SGB II),
- taageerada waxbarashada ee la xiriirto dalabka Hay'ada Federaalka ee Shaqada la xiriirto taageerada gaarka ah ee tababarada xirfadalaha ama taageerada shaqada iyo xirfadlayaasha ee dadka curyaanka ama adeegyada si waafaqsan magangalya doonka iyo adeegyada sharciga magangalya doonka
- taageerada waxbarashada ee waafaqsan tababarada taageerada sharciga Federaalka ama
- haddii qarashyada hoygaaga ee hay'ada, guriga ama hay'ado lamid ah waxaa bixiyay bixiyaha taageerada bulshada ama taageerada dhalinyarada.

Qiyaasta qarashyada waa in adiga lagaa codsada, lagu magacaabo dacwad walba inta aan la sameynin ilmo soo ridka. Daqliga iyo hantida xaaska ama waalidiinta laga yaabo in aan la weydiinin, mana laga yaabo in lagu daro.

Xitaa xaalada joojinta daawada, codsiga waxaa la sameynayaa ka hor bilowga daaweynta daawada, lagu magacaabo qaadashada daawada, taas oo u hogaamiso joojinta uurka. Codsiga qiyaasta qarashyada ee gobolka waxaa lagu sameyn karaa iyada oo lala xiriirayo bixiyaha caymiska caafimaadkaaga, kaas oo ku sameynayo codsiga isaga oo metalaya gobolka. Haweenka baahan, kaas oo gaar ahaan caymisan, laga yaabo in ay sheegtaan qiyaasta qarashyada oo dhinaca bixiyaha caymiska caafimaadka. Nidaamka codsiga waxaa lagu tilmaamaa si aad u sharaxan bogga 14. Qarashyada lama qiyaasi karo kuwii la soo dhaafay.

Haweenka leh daqliga hooseeya ama aan daqliga laheyn, iyo sameeyo ilmo soo ridka sida waafaqsan sharciga wadatashiga, waxay lahaanayaan adeegyada oo dhan, taas oo muhiim ah si markaas loo fuliyo joojinta, waxaa bixiyay gobolka ama caymiska caafimaadkooda gobolka. Daawada dheeraadka ah ee aan laga maarmin adeegyada tababaraha sida caadiga ah laguma darin. Haddii midaan, si kastaba ha ahaatee, ay muhiim noqoto dacwo la ogolaan karo, heshiiska adeegyada sharciga waa in ay galaan inta u dhaxeysa adiga iyo dhaqtarka, taas oo inta badan ay u dhowdahay qoraal. Qidmad dheeraad ah oo go'an lama dalban karo. Wixii adeegyo ah, ee dhaafto baaxada daawada muhiimka ah ee daryeelka dhaqtarka, sida qaliinka isqurxinta, taas oo la sameeyo isla markaas sida ilmo soo ridka, laga yaabo in lagu soo dalaco kaliya, haddii lagu fuliyay xiliga codsigaaga. Xaaladaha noocaas ah, adeegyadaan waa in lagu ogolaadaa qoraal ahaan.



## Goorma iyo xagee ayaan ka codsan karaa qiyaasta qarashyada?

Xitaa inkastoo qarashyada ay buuxiyeen Gobolka Lower Saxony, waa in laga codsadaa bixiyaha caymiska caafimaadka gobolka.

Haddii aad

- ku caymistantahay bixiyaha caymiska caafimaadka gobolka, waxaa kuu suurta galeyso in aad ka heshid foomka codsiga bixiyaha caymiska caafimaadkaaga;
- aadan ku caymisneyn bixiyaha caymiska caafimaadka gobolka, waxaa kuu suurtagaleyso in aad heshid foomka codsiga ee ka yimid taageerada bixiyaha caymiska caafimaadka gobolka ee dookhaaga ah ee dhinaca meeshaad dagantahay ama aqalkacaadiga ah.

Waxaad sidoo kale xaq u leedahay in aad qoraal ahaan codsi ku sameysid, adiga oo codsannayo foomka taleefon ahaan ee ka timid (a) bixiyahaaga caymiska caafimaad oo la soo celiyo isagoo la buuxiyay.

Si markaas laysaga ilaaliyo in aad adiga gasho hoosta cadaadiska wakhtiga, waa in aad isku daydaa in aad ku sameysid codsiga bixiyaha caymiska caafimaadka qof ahaan iyo waa in aad dalbataa in codsigaaga la go'aansaday xiliga sida ugu dhaqsiiha badan ee suurtagalka ah.

Haddii aad buuxisid sharuudaha qiyaasta qarashyada ee gobolka (fiiri bogga 12), waxa laguu dhiibayaa shahaadada qiyaasta qarashka ee ka timid bixiyaha caymiska caafimaadkaaga, si markaas aad iskaga celiso wakhtiyada adeega soo dirista dheer ee boostada.

## Maaha fiirada haweenka yar:

Sharciyada la sheegay wuxuu sidoo kale adiga ayuu ku quseynayaa. Waxaad gudbin kartaa codsi qiyaasta ah qarashyada nafsadaada. Waxaa xigga codsigaaga, bixiyaha caymiska caafimaadka wuxuu kuu sameynayaa shahaado la xiriirto qiyaasta qarashyada, haddii aad xaq u lahaatid. Dhaqtarka laga yaabo in uu kugu dalaco qarashyada gobolka ee Lower Saxony, haddii aad keeni kartid shahaada qiyaasta qarashka ee ka timid bixiyaha caymiska caafimaadka. Waxaad heleysaa labo koobi ee shahaadada ka timid bixiyaha caymiska caafimaadka: Fadlan u soo gudbi labada koobi dhaqtarkaaga ama isbitaalka maalinta joojinta. Markaas kadib markale kuma lug lahaaneysid nidaamka rasiidka. Fadlan xasuuso in aadan xaq ulahaaneynin qiyaasta qarashka ee gobolka Lower Saxony, haddii cadeynta qiyaasta qarashka la gudbiyo markaas kadib, taas oo ah in dacwada ay buuxiso qarashyada ilmo soo ridka laftaada ah.





## Tallaabada ugu dambeyso: Joojinta uurka



Haddii aad jeclaan laheyd in aad fuliso joojinta la xiriirto sharciga wadatashiga, waxaa lagaa rabaa waraaqaha soo socda:

- Xaqiijinta wadatashiga, taas oo uu ku jiro magacaaga, taariiqda iyo saxiixa xarunta warbixinta qilaafka uurka ee gobolka uu aqoonsanyahay;
- Meesha ay quseyso, shahaadada qiyaasta qarashka ee ka timid (a) bixiyaha caymiska caafimaadkaaga;
- Haddii aad ku caymisantahay bixiyaha caymiska caafimaadka gobolka, kaarkaaga caymiska caafimaadka ee qarashyada ah, taas oo aan si toos ah ugu xirneyn ilmo soo ridka iyo taas oo si toos ah uu u daboolay bixiyaha caymiska caafimaadka;
- Dacwada tilmaamaha (fiiri bogga 9) waxaad u baahaneysaa xaqiijinta tilmaanta quseyso, bedelkii xaqiijinta wadatashiga, sidoo kale sida kaarkaaga caymiska caafimaadka, haddii aad ku caymisantahay dhinaca bixiyaha caymiska caafimaadka.

Xaalada tilmaan daawo, waa in aad xaqiijisaa wadatashiga ilaa iyo dhexdehaxaadinta xarunta latalinta ama ka reebida wax sidaan ah qoraal ahaan go'aaminteeda ka hor. Ku dhawaaqida waxaa loo sameynayaa dhaqtarka, go'aansado tilmaamaha, laakin ma ahan in ay dhaafto sadex maalin ka hor tan iyo wadatashiga. Tani ma quseyso, haddii ay jirto halis taxana hadeer ah ee noloshu iyo caafimaadka. Ilmo sooridka waxaa lagu fulin karaa qaabka bukaanka ama bukaan jiifka. Waxaa kuu suurto galeysa in aad heshid warbixin ah dhaqtarka ama isbitaalka adiga kuu dhow ee sameeyay ilmo soo ridka iyada oo lala xiriirayo xarunta warbixinta qilaafka uurka la aqoonsanyahay ama dhinaca bixiyaha caymiska caafimaadkaaga.

Ilmo soo ridka qaliinka ama daawada? Jarmalka, waxaa kuu suurto galeysa in aad iska soo ridid daawo ahaan, sida ka soo horjeeda qalabka ilmagaaleen wax alagaga soo saaro ee ilmo soo ridka (qaabka qaliin jeexid uurka ah ka saarida ama qalabka ilmagaaleen wax alagaga soo saaro). Waa in aad go'aansataa nooca ilmo soo ridka ee aadka kugu haboon adiga, marka aad la kulantid dhaqtarkaaga si markaas aad ugala hadashid midaan faahfaahin ahaan.

Ilmo soo ridka daawada ee qaabka kaniiniga Mifegyne® laga yaabo in aan la fulin, kuwa kamid ah kuwa kale, haddii:

- Uurka aan si cad aan loo xaqiijin;
- Haddii ay jirto cadeyn adag ee ah in uurka uu ka jiro banaanka ilmo galeenka (tusaale uurka tuubada)
- Haddii taariiqda bilowga ee caadada ugu dambaysay ay ka badneyd 63 maalmood ka hor;
- Xaalada ay jirto halis iyo aan si wanaagsan loo daaweyn neefta;
- Xaalada ay jirto cudurada raaga ee beerka iyo kelyaha;
- Xaalada ay jirto alaarjiga uurka hore;
- Xaalada ay jirto jir isbedelka aan dulqaadka laheyn;
- Xaalada ay jirto nafaqo la'aan.

Dhaqtarka ku daaweynayo ayaa kula socodsiiyay sida waafaqsan halisaha dheeraadka ah ee saamaynta cudurka ee aan wanaagsanayn.

Jadwalka soo socda waxaa ku qoran kala duwanaanshaha ugu muhiimsan ee u dhaxeeyo nooca waafaqsan ilmo soo ridka. Waxaad dabcan heli kartaa warbixin dheeraad ah ee ka timid xarumaha macluumaadka qilaafka uurka ee gobolka uu aqoonsanyahay iyo dhaqtarkaaga baaritaanka

### Talada ilmo soo ridka kadib

Haddii aad u baahantahay in aad ka hadashid waxyaabo, ama haddii aad qabtid wax su'aalo ah kadib joojinta uurka, waxaad dabcan la xiriiri kartaa xarunta macluumaadka qilaafka uurka ee adiga kuu dhow.

### Xaq ulahaanshaha joogteynta mushaharka iyo lacag bixinta jirada

Waxaa jiro xaq ulahaansho sharci ee joogteynta mushaarada xaalada ay jirto daawada ilmo soo ridka. Xaalada ilmo soo rid waafaqsan sharciga wadatashiga iyo iyada oo aan jirin tilmaamo, waxaad heleysaa shahaado karti la'aan shaqada ah, isku midka sida aad sameyn laheyd haddii aad jirantahay. Lacag bixinta jirada waxaa la bixinayo bixiyaha caymiska caafimaadka.



### Daawada ilmo soo ridka



### Qaliinka ilma soo ridka

Ilaa markee ayaa ilma soo ridka la sameyn karo?

Soo jeedka ilaa maalinta 63aad bilowga taariiqda kadib caadadaada ugu dambeyso

ilaa iyo isbuuca 12aad walaca ka dib, iyo haddii tilmaamo caafimaad sidoo kale isbuuca 12aad ee uurka

Sidee ayaa ilmo soo ridka loo sameynayaa?

Si madax banaaan daawo loogu qaadanayo qaliinka dhaqtarkaaga

Howl qaliin ah; aaga suuxdinta ama suuxdin buuxda meesha muhiimka ah

Intee ayuu qaataa ilmo soo ridka?

Dhoor maalmood; la isticmaalayo labo daawo ee leh nasiinyo 36 ilaa 48 saacadood; tijaabada xakameynta 2 – 3 isbuuc kadib

Dhoor daqiiqo; tijaabada imtixaanka 4-6 isbuuc kadib

Halisahee iyo saamaynaha aan wanaagsanayn ayaa jira?

Dhiig bax, xundhur xanuun, majiir, madax xanuun, lalabo, matag, shuban, qandho, caajis, joojinta aan dhameystirneyn ee 1 – 4% ee xaaladaha

Dhaawaca dhuunta iyo afka ilmo galeenka galeenka, caabuqyada iyo dhalmo la'aan suurtoagal ah, dhibaatooyinka la xiriiro suuxdinta

### Xaq u lahaanshaha sii wadista sameynta

Xaalada ilmo soo ridka uu waafaqsanyahay wada tashiga sharciyada iyada oo aan jirin tilmaamo, waxaad heleysaa shahaado tabar daro shaqada ah, sida aad samayn lahayd xaalada bukaanka, laakin ma heleysid wax jiro lacag ah ee wax muddo walba ah meesha aadan sameyn karin in aad ka qeybgashid howlaha shaqada la xiriiro ee ilmo soo ridka.

Xaalada ilmo soo ridka iyo tilmaamaha (fiiri bogga 9), waxaad heleysaa shahaado tabar daro shaqada ah, sida aad samayn lahayd xaalada bukaanka. Bixiyaha caymiska caafimaadka waxay sidoo kale bixinayaan lacag bixin jiro.