Cinwaanka iyo xilliyada xafiiska

Xafiiska u adeegidda ajaanibka
Kauppurienkatu 8B, 4. krs
Xilliga uu furanyahay: Isniinta - Jimcaha Saacadda 9-15:30

U adeegidda bulshada (sooshalka):

- *Xilliga qaabilaadda*
  insiinta, talaadada, arbacada iyo khamiista
  Lagabilaabo 9ka subaxnimo
  xilligaas qaabilaadda waxaad is diiwaan gelinaysaa 8-10ka
- *Xilliyada kale waxaa laqaabilayaa qofkii ballan leh oo kaliya*

Adeegyada caafimaadka
Tal. 044 7034881, 044 7034882, 044 703 4766

- *Xilliga qaabilaadda*
  insiinta, talaadada, arbacada iyo khamiista
  saacadaha 10.00 - 14.00
  Jimcaha saacadaha 10.00 - 13.00
- *Xilliyada kale waxaa laqaabilayaa qofkii ballan leh oo kaliya*

Habeenkii, sabtida, iyo axadda:
tal. 08 315 2655 (la talinta arimaha caafimaadka)
Oulun yliopistollinen sairaala,
Kajaanintie 50 albaabka laga galo A1.

SOMALI

Maxay tahay adeegyadda ay Oulu oogu deeqdo ajaanibta?

U adeegidda ajaanibta waxaa kuugu deeqaya waaxda arimaha bulshada iyo caafimaadka ee magaaladan Oulu, waa haddii aad tahay:

- qaxooti
- magangalyo codsade, qofkaas oo lasiiyey sharci
- dib u sooguure

Waxa aad macmiil katahay xafiiskan 3da sano ee kuugu horaysa (qofka dib u soo guurayna 6 bilood). Kaddib qofku waxa uu u wareegayaa adeegyada guud ee magaalada.

Waamaxay laqabsashada wadankan?

Laqabsashadu waa arin shaqsiyan ah. Waxaana laga bilaabaa hadba sida aad wax oogu baahantahay. Arintaas laqabsashada ah waxaa kaa caawinaya shaqaalaha xafiisyada u adeegidda ajaanibta. Ujedada laga leeyahayna waa:

- barashada luuqadda finishka
- barashada Finland iyo dhaqankeeda
- in aad noqotid shaqaale
- in luuqaddaada iyo dhaqankaaga ay kuu xafidnaadaan

Qaybta adeegga caafimaadka wuxuu kuugu deeqayaa :

- Baaritaan caafimaad
- In lala socdo cudurkaaga
- Arimaha tallaalka
- Xarunta daryeelka caafimaad carruurta
- Warbixinta caafimaadka (nafaqada, isdhayidda…)
- In la gacan qabto inta uu kujiro xilliga la qabsashada

Adeegaas caafimaadka waxaa kuu qabanaya

- kalkaaliyayaasha caafimaadka
- dhaqtarada

Marka ay kuu dhamaato arinta laqabsashada qofku wuxuu yaqaanaa

- in qofku ka taxadaro arimaha caafimaadka
- iyo in qofku macmiil ka noqdo xarunta caafimaadka ee xaafadiisa.

****

Xarunta arimaha bulshada wuxuu kuugu deeqayaa:

- Qorshaynta arinta laqabsashada, taas oo laga fikirayo sidii ay wax kuugu tari lahayd inta aad ku nooshahay Finland
- In lagaa hago arimaha nolol maalmeedka (degenaanshaha, agagaarka degaanka aad degentahay, bangiyada, waxyaalaha aad xiiseysid)
- In lagaa caawiyo dhinaca cilmi-nafsiga
- In gacan lagaa siiyo arimaha isu keenidda qoyska
- Wax barashada iyo dhanka cayaaraha
- Caawimaadda laqabsashada waddankan
- Codsashada dhaqaalaha

Dhinaca arimaha bulshada waxaa kuu adeegaya

- shaqaale sooshal ah
- hagayaal
- shaqaale kaa caawinaya dhanka guriga
- xisaabiyeyaal

Waxa aad xaqa uleedahay iyo waajibka ku saaran

Inta aad ku jirtid xilliga qorshaynta laqabsashada qofka ajaanibka ah waxa uu **xaq u leeyahay** lacagta la qabsashada wadanka.Waxaad helaysaa lacagtaas haddii adiga iyo qoyskiinu dakhliga soo galo aanan ku filnayn dakhliga kaaga baxa waxyaalaha daruuriga ah.

Xilligaas qorshaynta laqabsashada waxaa ***waajib kugu ah*** in aad ka qayb qaadataa qorshayntii la sameeyey (koorasyada, war bininada iwm.). Haddii aadan ka qayb qaadanin qorshayntii laguu sameeyey waxaa lagaa yareenayaa dhaqaalaha aad qaadato.

Adeegga arimaha bulshada ee laguugu talagalay waa sidan:

1. Xilliga meeleenta deegaanka gobolka
1.1 Qaabilaadda
1.2 Ku hagidda degenaanshaha
1.3 In lagugu hago xafiisyada aad adeegga kaheleysid
1.4 In laguu sameeyo qorshaynta la qabsashada

2. Xilliga la qabsashada
2.1 Wax barasho iyo in laguu dhiso mustaqbal
2.2 In lagaa caawiyaa arimaha cilminafsiga

3. Xilliga dhamaaanshaha macmiilnimada
3.1 In laqayaaso habka aad wax oo la qabsatay
3.2 In la dhameevo macmiilnimadaada