

Fara xumayn (galmo ah)
Ma doonayasaa kaalmo?



Camberwell • Paddington • Whitechapel



Miyaa adiga
ama qof aad
garaneysid la
kufsaday
ama la fara
xumeeyey
(galmo
ahaan)

Haven waa xarumo lagala soo xiriiro fara xumayn (galmo ahaan), halkaas oo dad si gaar ah loo tababaray lehna khibrad iyo xirfad Ay ku siin karaan:

- Kaalmo caafimaad iyo la talin;
- Talo siin xirfadi ku dheehan tahay; iyo
- Kaalmo maskaxiyan iyo mid muuqata.

Waxaanu ku kaalmeynaa inta ay ku haysato maskax xanuunka kaa soo gaaray kufsi ama fara xumayn (galmo ahaan) oo dhowaan kugu dhacday waxaanuna kugu hagi doonaa tubta ka soo kabsshada.

Waxaa kale oo aanu kaa kaalmeyn karnaa waxa aad rabtid in aad sameysid marka markan xiga, sida haddii aad doonaysid in aad la hadashid booliska iyo in lagu sameeyo baaris caafimaad.

Fara xumyanta (galmo ahaan) waxay ku dhici kartaa qof walba – rag, dimar iyo ilmo. Haven waxaad ka helaysaa meel lagu badbaado iyo dhamaan kaalmada aad u baahan tahay iyo caawinaada aad u baahan tahay si aad u soo kabsato.

Side ayey **Haven** ii kaalmeyn karaan?

Kaalmo caafimaad

Waxaad arki kartaa mid ka mid ah dhakhaatiirtayada sida gaarka loo tababaray kaas oo kaa qaadi doona baaritaan caafimaad oo loo isticmaali karo maxkamadaha. Inta bada dhakhtarkani waa dumar lakin waanu ku dadaalaynaa in aanu ku qabano mid lab (rag) ah, haddii aad doonaysid. Dhakhtarku wuxuu kaala hadli karaa dhibaatooyin kale oo ku haysta, tusaale ahaan hurgumooyinka (infections) laysugu gudbiyo galmo ahaan ama uur qaadis.

Haddii adiga oon la xiriirin booliska aad marka hore timaado Haven, dhakhtarka ku arkaa wuxuu qaadi doonaa baaritaan cilmyeysan oo loo adeegsa karo maxkamadaha, lakin iyadoo la haysto ogolaanshahaaga. Haddii aad nagu raacdid waxaanu u gudbinayanaa baaritaanadan booliska si loo sameeyo baaritaano cilmiyeysan iyada on la caddeyn aqoonsigaaga. Ka dibna waxay kaydin doonaan baaritaanadan ilaa inta aan go'aan ka gaareyso in aan la hadasho iyaga. Haddii baritaanada cilmeysani ay daboolka ka qaadaan caddeymo booliska dano gaar ah ka leeyihiin, waanu ku soo ogeysiin doonaa waxaanuna ku siin doonaa faahfaahino kaa kaalmeyn doona in aad go'aan gaarto.

Kaalmo caafimaad oo loogu tala galay dadka da'da yar

Dhamaan dhakhaatiirayada waxaa loo tababaray in ay siiyaan kaalmo caafimad qof kasta oo loo geystay fara xumayn (galmo aha), lakin haddii ay u arkaan in gabar

da' yar ama wiil da' yari uu baahan tahay/yahay daryeel gaar ah, waxay kaalmo ka heli doonaan dhakhtarka ilmaha. Waxaa kale oo aan awoodi karnaa in aanu dadka da'da yar u gudbino gobo ay ka heli karaan daryeel dheeri ah.

La talin

Marka u horeysa ee aad timaadid Haven, waxaad waydiisay kartaa in aad la hadasho dhib ka shaqeeye kaas oo kaala hadli doona fursadaha aad haysatid iyo haddii aad u baahan tahay in aad u gedbiso booliska wixii dhacay. Haddii aan go'aansato in aadan la hadlin booliska, waxaanu weli ku siin karnaa kaalmo waxaanuna si dheeri ah kaagala hadli doonaa arrimaha la talinta. La taliyayaashayada waxaaa loo tababaray I ay kaalmeeyan kuwa loo geystay fara xumayn (galmo ah) ha ahaato dhowaan ama waqti hore, waxayn kaa kaalmeynayaan dhibaataada xaga maskaxda ah ee la socda, iyo waqtiyada dhibka badan ee la socda.

Badbaado

Badbaadadaadu aad ayey muhiim noogu tahay, waxay bixinaa talooyin haddii ay jiraan dhibaatooyin la xiriira badbaadadaada marka ay dhacdo fara xumayn (galmo ahaan) haddii ay jiraan dhibaatooyin la xiriira badbaadadaada la soo xirii booliska fadlan. Haddi ay khatari jirtro soo wac 999.

The Haven – Camberwell

Soo wac telefoonkan inta u dhaxeysa 09:00 subaxnimo ito 17:00 galabtii:

020 7346 1599, ama waqtiyada kale oo dhan: **020 7737 4000**

The Haven – Paddington

Telefoonku waa **020 7886 1101** inta u dhaxeysa 09:00 subaxnimo iyo 05:00 galabnimo Isniin ilaa Jimce, ama **020 7886 6666** dhamaan waqtiyada kale

The Haven – Whitechapel

Telefoonkuna waa **020 7247 4787** waqti walba

Miyaa adiga
ama qof aad
garaneysid
la kufsaday
ama la fara
xumeeyey
(galmo
ahaan)



Camberwell • Paddington • Whitechapel

Haven waa xarumo lagala soo xiriiro fara xumayn (galmo ahaan), halkaas oo dad si gaar ah loo tababaray lehna khibrad iyo xirfad Ay ku siin karaan:

- Kaalmo caafimaad iyo la talin;
- Talo siin xirfadi ku dheehan tahay; iyo
- Kaalmo maskaxiyan iyo mid muuqata.

Waxaanu ku kaalmeynaa inta ay ku haysato maskax xanuunka kaa soo gaaray kufsi ama fara xumayn (galmo ahaan) oo dhowaan kugu dhacday waxaanuna kugu hagi doonaa tubta ka soo kabsshada.

Waxaa kale oo aanu kaa kaalmeyn karnaa waxa aad rabtid in aad sameysid marka markan xiga, sida haddii aad doonaysid in aad la hadashid booliska iyo in lagu sameeyo baaris caafimaad.

Fara xumyanta (galmo ahaan) waxay ku dhici kartaa qof walba – rag, dimar iyo ilmo. Haven waxaad ka helaysaa meel lagu badbaado iyo dhamaan kaalmada aad u baahan tahay iyo caawinaada aad u baahan tahay si aad u soo kabsato.

Side ayey **Haven** ii kaalmeyn karaan?

Kaalmo caafimaad

Waxaad arki kartaa mid ka mid ah dhakhaatiirtayada sida gaarka loo tababaray kaas oo kaa qaadi doona baaritaan caafimaad oo loo isticmaali karo maxkamadaha. Inta bada dhakhtarkani waa dumar lakin waanu ku dadaalaynaa in aanu ku qabano mid lab (rag) ah, haddii aad doonaysid. Dhakhtarku wuxuu kaala hadli karaa dhibaatooyin kale oo ku haysta, tusaale ahaan hurgumooyinka (infections) laysugu gudbiyo galmo ahaan ama uur qadis.

Haddii adiga oon la xiriirin booliska aad marka hore timaado Haven, dhakhtarka ku arkaa wuxuu qaadi doonaa baaritaan cilmyeysan oo loo adeegsa karo maxkamadaha, lakin iyadoo la haysto ogolaanshahaaga. Haddii aad nagu raacdid waxaanu u gudbinayanaa baaritaanadan booliska si loo sameeyo baaritaano cilmiyeysan iyada on la caddeyn aqoonsigaaga. Ka dibna waxay kaydin doonaan baaritaanadan ilaa inta aan go'aan ka gaareyso in aan la hadasho iyaga. Haddii baritaanada cilmeysani ay daboolka ka qaadaan caddeymo booliska dano gaar ah ka leeyihiin, waanu ku

King's College Hospital 
NHS Trust

St Mary's 
NHS Trust

Barts and The London 
NHS Trust



www.met.police.uk/sapphire



**METROPOLITAN
POLICE**

Working for a safer London