



# Hel daryeelka saxda ah markii aad u baahantahay.

Waxaad haysataa dookhyo badan ood ku maareeyso caafimaadkaaga.



## Health Link

Haddii aad qabtid walaaca caafimaadka ama aadan hubin halkaad u aado caawinaad, kala hadal kalkaaliso midaa si bilaash ah adoo helayo tallada taleefonka iyo adeegyada warbixinta caafimaadka, waqti waliba.

Si aad ula xiriirtid Health Link 24/7: Garaac **811**



## Family Doctor

Dookhaaga ugu wanaagsan ee baahiyada caafimaad ee socdo, inta badan dhaqaatiirta qoyska waxay ka qeyb yihiin Shabakada Daryeelka Asaasiga ah(xirfadlayaasha caafimaadka oo kawada shaqeynayo isku-xirka daryeelkaaga caafimaad).

Si aad u hesho dhaqtar qoys: Garaac **811**.



### Xarumaha Daryeelka Degdega

Helitaanka saacada loo kordhiyay walaacyada caafimaadka ee aan nolosha halis ku ahayn ee aan la filaneyn, sida lafo jajabka, xanuunka, caabuqyada iyo jeexyada.



### Xarumaha Daryeelka Ambalaaska

Daryeelka dhow oo degdega ah, laakin aan ahayn xaaaldaha nolosha halista ku ah, oo ay ku jiraan jirooyinka ku soo boodka ah ama dhaawacyada.



### Xarumaha Daryeelka Qoyska

Daryeelka saacadaha la kordhiyay, gaar ahaan kuwa u baahan dhaqtarka qoyska, qabo cudurada raago, ama qabo qabatin ama baahida caafimaadka maskaxda.



### Xarumaha Jaaliyadaha iyo Caafimaadka Bulshada

Adeegyada waxaa ku jiro: dhalmada ka hor, sare u qaadida caafimaadka, ka hortaga cudurka iyo dhaawaca, iyo inbadan.



### MyHealth.Alberta.ca

Websaydkaan waa meesha kaliya ee aad ka heshid warbixinta caafimaad ee lagu kalsoon yahay iyo aaladaha wax ku oolka ah ee caafimaadka, oo ay ku jiraan baaraha aastaamaha.



### Farmashiistayaasha

Cusbooneysii qoraalada dhaqtarka, qiimey aastaamaha xaalada, bixi daaweyn ama u gudbi goobta daaweynta aadka ugu haboon.



### Xarumaha caafimaadka Furan

Kuwa badan waxay bixiyaan saacado la kordhiyay oo ku caawinayo walaacyada sida murgacashada, caabuqyada dhagaha iyo aastaamaha hergabka.



### Waaxyada Degdega

Kuwa aadka u xanuunsan ama u dhaawacan. Bukaana qaba xaaladaha nolosha halista ku ahaan kara waa inay isla markaas soo wacaan 911.