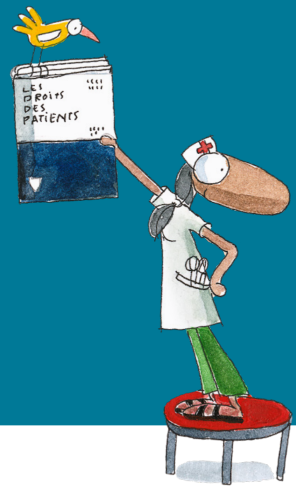
Xaquuqda Bukaanka ee la soo gaabiyay



Bukaannada si wanaagsan u wargeliyay oo yaqaan xuquuqda ay leeyihiin waxay si firfircoon uga qeyb qaadan karaan daaweynta la soo jeediyay, waxaana ay dhisi karaan xiriir kalsooni leh oo ay la leeyihiin dhakhtarka iyo shaqaalaha daryeelka caafimaadka.

1. Xuquuqda Wargelinta

Waxaad xaq u leedahay in si cad oo ku haboon laguugu wargeliyo xaaladdaada caafimaad, baaritaannada iyo daaweynta la sameyn doono, faa'iidoyinka la filaayo iyo khataraha suurtagalka ah, sadaasha xaaladda caafimaad iyo kharashaadka la xiriira.

Marcia gasho xarun caafimaad, waxaad heli doontaa macluumaad ku saabsan xuquuqdaada iyo waajibaadkaaga, iyo sidoo kale shuruudaha la xiriira joogitaankaaga, iyadoo lagu siinayo qaab waraaqo ama hab elektaroonik ah.

2. Oggolaansho xor iyo xog ogaal ah

Marka aad leedahay qibrad go'aan qaadasho (taasoo ah inaad xaaladda qiimeyn karto oo aad go'aanno is waafaqsan gaari karto), waxaa daaweyn la sameyn karaa kaliya haddii aad - tahay qof qaangaar ah ama aan qaangar ahayn - si xor ah (iyadoo aan laguugu cadaadin ama lagu qasbin) iyo si xog ogaal ah (adigoo si buuxda ugu warqaba xaaladda) oggolaato.

3. Qoraal dardaaran caafimaad iyo wakiilid marka awoodda go'aan qaadasho la waayo

Waxaad qori kartaa dardaaran caafimaad, kaas oo aad ku qeexayso daaweynta caafimaad ee aad rabto inaad oggolaato ama diido, iyo inaad magacowdo wakiil haddii aad weydo awoodda go'aan qaadasho.

Qofkan wakiilka ah wuxuu awood u yeelan doonaa inuu adiga kuu go'aamin karo daaweynta (taas oo la micno ah, iyadoo loo eegayo rabtiaankaaga la malaynayo iyo danahaaga), haddii aadan mar dambe awoodin inaad go'aan gaarto.

4. Xoriyadda doorashada xirfadlaha caafimaadka iyo/ama xarunta caafimaadka

Haddii aad si xor ah u dooran karto xirfadlahaaga caafimaadka ama xarunta caafimaadka, waxay si weyn ugu xiran tahay nooca caymiska caafimaad ee aad doortay. Daaweyn isbitaal oo ka dhacda isbitaal brivad ah ama mid ka baxsan kantoonkaaga waxaa suurtagal ah in aannu caymiskaaga aasaasiga ahi si buuxda u daboolin. Sababtaas awgeed, waa muhiim inaad si taxadar leh u akhrido shuruudaha guud ee caymiskaaga aasaasiga ah iyo caymisyada dheeraadka ah.

Haddii aad hesho daaweyn ambulant ah aan ahayn mid isbitaal la seexdo, waxaad xor u tahay inaad doorato xirfadlaha caafimaadka ee aad la xiriiri karto, ilaa haddii uu nooca caymiska aad dooratey taas xaddidaayo (tusaale ahaan, nooca dhakhtarka qoyska ama shabakadda daryeelka caafimaadka).

Liiska iyo tayada adeegyada ay daboolayso caymiska aasaasiga ah (caymiska khasabka ah) ayaa ah mid aan isbeddelin.

5. Tallaabooyin Qasbasho

Daaweyn kasta oo lagu sameeyo adiga oo aan raalli

ka ahayn ama ka hortimid waxaa loo yaqaanaa inay tahay tallaabo qasbasho ah, iyadoon loo eegin in ay tahay tallaabo xaddidaysa ama daaweyn aan oggolaansho lahayn.

Waxaad u baahan tahay inaad awooddo inaad si madaxbannaan u oggolaato daaweynta lagugu soo jeediyo; taasoo macnaheedu yahay inay ku salaysan tahay macluumaad lagu kalsoon yahay iyo qiimeyn taxaddar leh. Tallaabooyinka waa in ay waafaqaan qiimahaaga iyo mabaadi'daaga.

Asal ahaan, isticmaalka qasbasho waa mamnuuc; hase yeeshee, waxaa jira xaalado caafimaad laga fursan karin oo ay lagama maarmaan tahay in la isticmaalo tallaabooyin qasbasho, (tusaale ahaan, isbitaal nafsaani). Si kastaba ha ahaatee, waxaa jira shuruudo adag oo sharciga ah oo la xiriira arrintan.

6. Sirta Shaqada ee Xarunta Caafimaadka

Waxaad xaq u leedahay in dhammaan xogtaada si sir ah loo maamulo. Xirfadlayaasha caafimaadka waxay waajib ku tahay inay ilaaliyaan sirta shaqada, taas oo sidoo kale loo yaqaan sirta dhakhtarnimada. Waxay tahay in ay wax kasta oo ay ku ogaadaan hawlgalkooda qaab sir ah u xafidaan.

Marka laga reebo istcimaalka waxyaabaha sharciga qeexan, ma u gudbin karaan macluumaad aan raalli qof saddexaad. Sirta shaqada waxay sidoo kale khusaysaa xiriirka ka dhexeeya xirfadlayaasha caafimaadka.

Ujeedada sirta shaqada waa in la ilaaliyo asturnaantaada iyo in la ilaaliyo xirfadlayaasha caafimaadka, kuwaas oo waajib ku ah in ay ka aamusan yihiin waxyaabaha lagu aaminay.

7. Xaqa fiirinta Diiwaanka Bukaanka

Waxaad xaq u leedahay inaad aragto diiwaankaaga bukaanka iyo inaad weydiiso sharraxaad ku saabsan waxa ku qoran. Sida ku xiran kantoonkaaga, waxaad ka heli kartaa dukumentiyada asalka ah ama nuqul, waxaana aad u gudbin kartaa xirfadlaha caafimaadka ee aad doorato.

8. eHealth iyo Diiwaanka Bukaanka Elektaroonigga ah

Waxaad xaq u leedahay diiwaanka bukaanka elektaroonigga ah (EPD). Tani waxay kuu oggolaaneysaa inaad ka qayb qaadato maaraynta xogtaada caafimaad iyo inaad si dijital ah u gasho macluumaadkaaga caafimaad.

EPD wuxuu ururiyaa nuqul dijital ah oo ka mid ah xogaha muhiimka ah ee lagu keydiyo bixiyeyaashaaga adeegyada caafimaadka. Ujeedada tan ayaa ah in la fududeeyo is-weydaarsiga macluumaadka ee xirfadlayaasha caafimaadka iyo go'aan wadaagga. Sidaad adigu iyo xirfadlayaasha caafimaadka ee ku daryeelayo mar walba u arki karaan maclumaadkaaga. EPD-kaaga waa la ilaaliyaa iyo waa ammaan. Waxaa iska leh adiga, waana adiga shaqsiga go'aanka ka gaari doona cidda heli gali karto.

9. Qaladaadka ka dhaco daawaynta

Waxaad leedahay xuquuq ah in lagu daweeyo si taxaddar caafimaad oo waafaqsan. Haddii ay dhacdo khalad daaweyn, waxaad xaq u leedahay inaad ka codsato xirfadlaha caafimaadka ee kuu daweeyay sharraxaad. Waxaad weydiin kartaa dhammaan su'aalaha si aad u fahanto waxa dhacay. Sidoo kale, waxaad xaq u leedahay inaad raadsato aragti labaad oo dhakhtar ah iyo inaad la xiriirto urur xuquuqda bukaanka si aad u hesho taageero dheeraad ah.

Dhammaan daaweyntu waxay la timaadaa halis; ma jiraan daaweyn caafimaad oo gebi ahaanba khatar la'aan ah. Haddii ay dhibaatooyin ka dhashaan daaweyn, macnaheedu maahan in xirfadlaha caafimaadka uu sameeyay khalad iyo in loo qabto mas'uuliyad.

10. Xaqa Caawinaad iyo Talo

Inta aad ku sugan tahay xarun caafimaad, waxaad xaq u leedahay caawinaad. Waxaad xaq u leedahay inaad ka hesho taageero qoyskaaga iyo inaad xiriir la yeelato dadka kugu xeeran. Sidoo kale, waxaad soo galin kartaa qof ku kaalmaynaya oo dibadda ah, tusaale ahaan, qof ka socda urur bukaanada.

Haddii laguugu daweeyo gurigaaga, qof kuu dhow ayaa kaa caawin kara oo ku hagi kara. Waxuu si joogto ah kaa caawin karaa hawlahaaga maalinlaha

11. Dhiibashada Xubnaha iyo Unugyada

Waxaad xaq u leedahay inaad go'aan ka gaarto inta aad nooshahay haddii aad rabto inaad saddaqeyso xubnahaaga si loo isticmaalo oo qof loo galiyo.

Ugu yaraan illaa 2026, waxaa jiri doona nidaam oggolaansho ah, taasoo micnaheedu yahay in xubnaha iyo unugyada qof dhintay laga qaadi karo oo kaliya haddii uu oggolaaday ama qoyskiisa. Qiyaas ahaan laga bilaabo 2026, waxay swiisar hirgelin doonta nidaamka ballaaran ee diidmada, taasoo ka dhigan in qof kasta si aasaasi ah loo tixgelinayo inuu yahay deeqsade xubnaha iyo unugyada, ilaa uu warbixin ka bixiyo waqtigiisa uu noolyahay oo ku sheego in uusan rabin inuu sadaqeeyo.

Haddii qofku aanu waqtigiisa uu noola ra'yigiisa caddayn, qoyska ayaa go'aaminaya iyadoo la tixgelinayo rabitaanka suurtagalka ah ee qofka dhintay. Haddii qofku aan ra'yigiisa caddeyn oo aan qoys la heli karin, ma suurtagalayso in xubnaha ama unugyada laga qaado.

Sadaqaynta xubnaha, unugyada, ama cell ka waa bilaash, ganacsiga la xiriira ayaa mamnuuc ah.

12. Lasocodka Geerida

Dhammaanteen waxaan xaq u leenahay inaan helno geeri sharaf leh oo xasilloon. Bukaannada waa in ay helaan daaweyn iyo taageero xilliga ugu dambeeya ee noloshooda, taas oo caafimaad ahaan macquul ah oo waafaqsan rabitaanka iyo baahiyaha ee qofka. Ujeedada ayaa ah in la ilaaliyo ama la wanaajiyo tayada nolosha ilaa dhammaadka.

Dadku oo geeriyoonaya waxay xaq u leeyihiin daryeelka palliatiifka, oo ay ku jiraan daryeelka dhimashada, yareynta calaamadaha iyo xanuunka, daryeel raaxo leh iyo, haddii la rabo, taageero ku habboon oo nafsaani, bulsho, iyo ruuxi ah. Sidoo kale, waxaa xaq u leedahay in lagu hogaamiyo marka aad la xiriirayso bixiyeyaasha adeegyada caafimaadka.

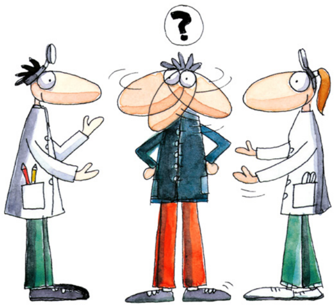
13. Waajibaadka Bukaanka

Bukaan ahaan waxaad leedahay xuquuq, laakiin sidoo kale waajibaad, sida raacitaanka daaweynta la soo jeediyay iyo wargelinta xirfadlayaasha caafimaadka ee ku xiran waxyaabaha muhiimka ah ee quseeya caafimaadkaaga. U hoggaansanaanta waajibaadkan waxay si weyn u saameynaysaa tayada daaweyntaada.

Ka qayb qaadashadaada firfircoon, oo ku saleysan isgaarsiinta, kalsoonida is-dhexgalka, iyo ixtiraamka, xirfadlayaasha caafimaadka iyo daryeelka bulsheed waxay ku siin karaan daaweyn ku habboon qiimahaaga iyo rabitaankaaga.

Ma rabtaa macluumaad dheeraad ah, ama ma u baahan tahay caawinaad ama talo?

Fadlan codso buugga faahfaahsan ee «xuquuqda bukaanka ee dulmar guud» ama la xiriir xafiiska caafimaadka ee kantoonkaaga:



Hawlaha ka mid ah Kantoonada Bern, Freiburg, Genf, Jura, Neuenburg, Tessin, Waadt iyo Wallis.