



XUQUUQDA BUKAANADA MACLUUMAAD AASAASI AH

Markii bukaanada xuquuqdooda warbixin fiican laga siiyo, waxey awoodaan iney qaataan daawa kasta oo la siiyo iyo iney dhisaan xiriirka ay la leeyihiin shaqaalaha dayeelka caafimaadka.

1. XAQA IN LA HELO MACLUUMAAD

Bukaanadu waxey xaq u leeyihiin iney helaan macluumaad cad kuna haboon xaaladooda caafimaadka, baaritaanadooda iyo daawooyinka suurtagalka ah, natiijooyinka iyo qatarta ka dhalan karta, sidookale digniinta iyo wax kastoo khuseeyo lacagta daawada. Markii ay ogolaadaan xarunta daryeelka caafimaadka, bukaanadu waa in, mabda'ahaan helaan macluumaad qoran oo ah xuquuqdooda iyo waajibadka, sidookale shuruudaha ay ku joogaan.

2. OGOLAANSHO XORIYAD AH IYO KU WARGELIN

Daryeel lama bixin karo ayadoo aan laga helin ogolaasho xuriyad ah bukaanka awooda u leh kala garashada dadka, hadii uu ahaan lahaa qofku mid weyn ama qof yar. Bukaanadu waxey xaq u leeyihiin iney diidaan daryeelka, ka noqdaan daawo kasta ama laga saaro xarunta daryeelka caafimaadka, hadii ay rabaan sidaas.

3. AMAR SIINTA HORE, KA WAKIIL NOQOSHADA DAAWEYNTA IYO U WAKIILASHADA MARKII AAN LA AWOODIN

Dhamaan shaqsiyaadka waxey xaq u leeyihiin iney hore u sheegtaan nooca daryeelka ay jecel yihiin iney helaan waxaa dhici karta in ay awoodi waayaan inay ka hadlaan rabidooda. Sidookale waxaa loo xilsaari karaa qof, loo yaqaano wakiilka daaweynta, kaasoo mas'uul ka ah waxa ay sameynayaan asagoo wakiilka ah doorashadooda daryeel bixinta xaalad kasto meesha aysan awoodin ayago iney hadlaan.

4. XAQA QOFKA INUU WAX KALA DOORTO

Tan ku saabsan xarumaha caafimaadka ee banaanka, dhamaan bukaanadu waxey xaq u leeyihiin iney doortaan si xor ah xirfadlayaasha caafimaadka ay rabaan inay booqdaan. Mabda'ahaan sidookale waxey xaq u leeyihiin inay doortaan si xuriyad ah xarunta caafimaadka ay rabaan, hadii ay ahaan lahayd mid guud ama mid gaara oo lacag ah, meeshii ay rabaan in lagu daaweeyo. Xoriyada dandoorashada waxey tix galinaysaa xirfad laha daryeelka caafimaadka ama xarunta waxaa suurtagal ah in xanibaad aan toos ahayn kaga timaado dhanka daryeelka la bixiyo oo asaasi u ah qorshaha ceymiska caafimaadka, taasoo laga yaabo inay bixiyaan qeyb kaliya, gaar ahaan ku daawaynta cisbitaallada kabaxsan gobolka.

5. HALBEEGA JOOJINTA IYO DAAWEYNTA OGOLAASHA LA'AANTA

Mabda'ahaan, halbeeg kasta ee looga joojinayo bukaanka waa mamnuuc. Sidookale waxaa lagu dabaqaa daaweyn kastoo oo aan ogolaansho loo helin. Si kastaba, halbeegyada qaar ee joojinayo xuriyada dhaq dhaqaaqa ama daaweyn ogolaasha la'aanta waxaa laga yabaa in lasoo rogo markii ay jiraan xaaladu aad u adag.

6. ILAALINTA SIRTA XIRFADA

Bukaanadu waxey xaq u leeyihiin xajinta sirta macluumaadkooda. Xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka waxaa waajib ku ah ixtiraamka sirta xirafada, sidookale waxaa loo yaqaan sirta caafimaadka. Waa ineysan sheegin wax macluumaad ah oo ay helaan inta ay shaqadooda kujiraan. Hadii uusan sharciga dhigeyn ma gudbin karaan macluumaad ayaga oo aan ka helin ogolaansho bukaanka. Sirta shaqada sidookale waxaa lagu dabaqayaa dadka daryeelka caafimaadka ku takhasusay.

7. AWOOD ISTICMAALKA FEYLASHA

Bukaanadu waxey xaq u leeyihiin la tashiga feylkooda iyo iney codsadaan sharaxaad kasta. Mabda'ahaan waxey heli karaan qoraal lacag la'aan ah oo ka mid ah dukumintiga, hadii kale asalka ama koobiga, waxeyna u gudbin karaan xirfad layaasha daryeelka caafimaadka ay rabaan ayagu.

8. XAQA IN LAGULA SOCDO

Joogi taanka bukaanada xarunta daryeelka caafimaadka waxey xaq u leeyihiin gargaar iyo la talin inta lagu guda jiro joogitaankooda. Waxey xaq u leeyihiin iney codsadaan caawinta dadka ehelkooda ah iyo in xiriir joogta ah ay la yeeshaan saaxibadooda iyo qoyskooda. Hadii ay rabaan dad ka baxsan intaas way wacan karaan.

9. TABARUCIDA XUBIN IYO NUDAHA

Shaqsiyaadku waxey go'aansan karaan iney tabarucaan xubnahooda inta ay noolyihiin in lagu beero dadkale. Qof walba oo dhintay rabitaankiisa hore ayaa looga qaadayaa rabitaanka qaraabadiisa. Tabarucaada xubnaha, nudaha ama unugyada waa in ay noqdaan bilaash; waxii kaganacsi faa'iido lagarabo waamamnuuc.

MA U BAAHANTAHAY CAAWIN, MACLUUMAAD AMA TALLO

Fadlan codso qoraalkan oo dhameystiran “Macluumaadka aasaasiga ee bukaanada xuquuqdooda” ama la xiriir Mas,uuliinta caafimaadka ee gobalkaada. Sida goballada hoos ku qoran:

Gobalka Bern

Direction de la santé publique
et de la prévoyance sociale

Rathausgasse 1, 3011 Berne

Tél. 031 633 79 20

info@gef.be.ch

www.gef.be.ch

Jamhuuriyada iyo Gobalka Jura

Service de la santé publique
Médecin cantonal

Fbg des Capucins 20,
2800 Delémont

Tél. 032 420 51 33

medecin.cantonal@jura.ch

Gobalka Valais

Service de la santé publique
Office du médecin cantonal

Av. du Midi 7, 1950 Sion

Tél. 027 606 49 00

santepublique@admin.vs.ch

www.vs.ch/sante

Gobalka Fribourg

Service de la santé publique
Rte des Cliniques 17, 1700 Fribourg

Tél. 026 305 29 13

ssp@fr.ch

www.fr.ch/ssp

Gobalka Neuchâtel

Service de la santé publique (DFS)
Rue Pourtalès 2, 2000 Neuchâtel

Tél. 032 889 52 09

www.ne.ch/santepublique

Gobalka Vaud

Service de la santé publique
Bâtiment administratif de la Pontaise

Avenue des Casernes 2,
1014 Lausanne

Tél. 021 316 42 00

info.santepublique@vd.ch

www.vd.ch/ssp

Jamhuuriya iyo Gobalka Geneva

Direction générale de la santé
Service du médecin cantonal

Av. de Beau-Séjour 24,
Case postale 76,
1211 Genève 4 Plainpalais

Tél. 022 546 50 00

www.ge.ch/deas

Jamhuuriyada iyo Gobalka Ticino

Dipartimento della sanità
e della socialità
Ufficio Medico cantonale

Via Dogana 16, 6500 Bellinzona

Tél. 091 814 30 50

dss-umc@ti.ch

www.ti.ch/promozionesalute

