Macluumaad ku saabsan balanta fiidyowga ah

Waa maxay balan fiidyow ah?

Balan dhakhtareed oo fiidyow ah waxay u dhacaysaa si la mid ah kulan caadi ah oo ka dhacaya isbitaalka, meesha uun baa meel kale ah. Waxa weeye xidhiidh ku salaysan cod iyo sawir. Balanta fiidyowgu waa mid dhacaysa «halkan iyo hadda», mana la duubayo.

Faa'idada balanta fiidyowga ah ayaa ah inaad ka maarmaysid aaditaanka isbitaalka marka aan loo baahnayn. Haddii la samaynayo baadhitaan ama qaliin oo ay lagama maarmaan tahay inaad timaado, waa inaad tagto isbitaalka.

Qalab noocee ah ayaan u baahnahay si aan uga qaybgalo balan fiidyow ah?

Waxaad u baahantahay telefoon casri ah, taablet ama kombuutar leh kamarad iyo mikirofoon oo ku xidhan internet.

Waa in internetku ahaado mid la isku halayn karo (WIFI/4G). Waxa ugu wacan kombuutar ku xidhan internet joogto ah, haddii aad heli karto.

Baadhaha (nettleser) loo baahanyahay: Chrome, Edge, Firefox ama Safari (Internet Explorer ma shaqaynayo).

Ka waran haddii aanan rabin inaan ka qaybgalo balan fiidyow ah?

Qasab maaha in laga qaybgalo balan fiidyow ah, laakinse marka aad ogolaato kulan fiidyow ah waxaad isticmaale/bukaan ahaan ogolaatay isticmaalka macluumaadkaaga shakhsiyeed inta uu socdo wadahadalku. Marka aad rabto ayaad ka laaban kartaa ogolaanshaha.

Amaan ma tahay?

Qof kasta oo ka qaybgala kulanku waa inuu ku dhaqmo xeerka shaqaalaha caafimaadka iyo xeerarka ku saabsan waajibka sir-qarinta. Shaqaalaha caafimaadka ee ka qaybgalaya kulanku waa inay caawimada caafimaad ku qoraan joornaalka maacmiilka/bukaanka.

Qalabka fiidyowga ee la isticmaalayo waxa uu buuxinayaa shuruudada ku saabsan amaanka, si aanay cid kale u helin macluumaadka kugu saabsan. Wadahadalka fiidyowga ah waa amaan (waa la qariyey) isla markaana ma la kaydinayo.

Waa maxay qiimaha ka qaybgalka balanta fiidyowga ah?

Balamaha fiidyowga ah waxay la mid yihiin balamaha loo imanayo daweeyaha. Waxa laguu soo dirayaa faktuurada qaybta lacagta aad bixinayso si la mid ah kulanka qofku imanayo.

Maxaa haboon inaan sameeyo ka hor balanta fiidyowga ah?

- Waxa muhiim ah inaad haysato baadhe internet oo sax ah oo aad balanta ka hor sii diyaarsatid.
- Hubso in telefoonka casriga ah, taabletka ama kombuutarku uu ku jiro dabka (ama baytarigu buuxo)
- Balanta fiidyowga ku gal qol xidhan ama meel ku haboon si aanay dad kale u maqal wadahadalka
- Iftiin wanaagsani waa muhiim, laakiin iska dhaaf in ilo iftiin sameeya ay si toos ah uga muuqdaan meesha kaa dambaysa si sawirku u noqdo mid wanaagsan
- Si loo helo codka ugu wacan waxa haboonaan karta in la isticmaalo dhegaha maqalka

Diyaarso telefoonka iyo macluumaadka xidhiidhka ee ku qoran warqadda balanta maadaama aad u baahan karto marka uu socdo kulanku.

Eeg tilmaamaha isticmaalka si aad u ogaato qaabka aad u soo geli karto kulanka fiidyowga.

Maxaa muhiim ah marka lagu jiro balanta fiidyowga ah?

Waxa muhiim ah in qof kasta is baraxo/sheego marka la bilaabayo. Haddii uu kula joogo saaxiib/ehel ka qaybgalaya wadahadalka, waxa muhiim ah in qofkaas aad sheegto oo daweeyuhu arko. Waxannu rabnaa in aynu is ogeysiino haddii qofku duubanayo wadahadalka.

Ogow in daweeyuhu aanu arkaynin «adiga oo buuxa», iyo in aanay isku mid ahayn in qof laga fiiriyo shaashad iyo in hal qol la wadajoogo. Haddii aad hayso macluumaad aad is leedahay daweeyuhu ma maqal/arkin, laakiin aad u aragto inay tahay muhiin inuu ogaado, waxa muhiim ah inaad u sheegto.

Marka balantu dhammaato waxa la go'aaminaya qaabka loola socon doono arrintaada.

Maxaan sameeyaa haddii mid ka mid ah waxyaalani dhacaan?	
Dhibaato	**Xal**
Waxa sii xumaaday xaaladaada caafimaad oo markaa ma hubtid in wadahadal fiidyow ah kugu haboonyahay	La xidhiidh qaybta isbitaalka sida ugu dhakhsaha badan, eeg macluumaadka xidhiidhka ee ku qoran warqadda balanta.
Waxa soo daahay daweeyaha	Daahitaanku wuxu u dhici karaa si la mid ah sida ka dhacda goobaha isbitaalka ee la yimaado. Haddii aanad sugi karin, la xidhiidh qaybta isbitaalka oo u sheeg, eeg macluumaadka xidhiidhka ee ku qoran warqadda balanta
Adiga ayaa soo daahay	La xidhiidh qaybta isbitaalka oo u sheeg, eeg macluumaadka xidhiidhka ee ku qoran warqadda balanta. Waxa dhici karta in kulanka dib loo dhigo.
Waxa aad heli weydey meel haboon oo aad keligaa fadhiisato	La xidhiidh qaybta isbitaalka oo u sheeg, eeg macluumaadka xidhiidhka ee ku qoran warqadda balanta. Haddii aad weydo meel ku haboon kulan fiidyow ah, laakiin aad heli karto meel ku haboon kulan telefoon ah, waa in daweeyuhu ka fekero inay caadi tahay, ama in laguu sameeyo balan cusub.
Waxaad soo geli kari weyday kulanka	Eeg tilmaamaha ku saabsan qaabka loo isticmaalayo. Waxa fiicnaan karta inaad kombuutarka/taabletka dib u daarto oo markale soo gashid kulanka haddii ay jiraan cillado farsamo. Haddii aanad qolka kulanka ee hawada ah aanad soo gelin xilligii lagu balamay waxa dhici karta in daweeyuhu kaa soo waco telefoonka.
Sawirka ayaa meesha ka baxaya, laakiin codku waa caadi	Haddii cilladu sii jirto waxa kula soo xidhiidhaya daweeyahaaga, markaas ayaad ku heshiin doontaan waxa aad samayn doontaan.
Codka ayaa meesha ka baxaya, laakiin sawirka waa la arkaa	Haddii cilladu sii jirto waxa kula soo xidhiidhaya daweeyahaaga, markaas ayaad ku heshiin doontaan waxa aad samayn doontaan.
Wadahadalki oo dhan ayaa istaagay	Tijaabi inaad markale soo gasho kulanka. Haddii cilladu sii jirto waxa kula soo xidhiidhaya daweeyahaaga, markaas ayaad ku heshiin doontaan waxa aad samayn doontaan.
Qof ayaa soo galay qolka	Daweeyaha u sheeg inaad keli ahayn si loo hakiyo wadahadalka. Haddii ay suurtagal tahay, tijaabi inaad markale keli ku noqotid qolka.
Dhacdooyin kale oo lama filaan ah	Dhacdooyinka keenaya in cid kale hesho macluumaadka ku saabsan adiga iyo caafimaadkaaga, ama keenaya in wadahadalku sii socon karin, waxay keenayaan in hakiyo ama la joojiyo kulanka fiidyowga. Adiga iyo daweeyaha ayaa ku heshiin doona waxa aad samayn doontaan.