

ku saabsan carruurta



Psykisk helse

SOMALI

Caawimada caafimaadka nafsadda ee Norway laga helo

Psykisk helsehjelp/Mental health care (Barn)



Tilmaame loogu talo galey waaliddiinta leh carruurta
qabta xanuunnada nafsadda

Maxaan samaynayaa marka ilmahaygu aanu nolosha ku faraxsanayn?

Tilmaame loogu talo galey waalidiinta leh carruurta qabta xanuunnada nafsadda

Xanuunnada nafsaddu dad badan bay ku dhacaan

Si nolosha carruurta u ficnaato, waxaa muhiim ah in caafimaadkooda nafsaddu fiican yahay. Aasaaska caafimaadka nafsadda ee ilmuhu wuxuu la jaan qaadaa (la bilaabmaa) sannadka ugu horeeya ee nolosha ilmaha. Xanuunnada nafsaddu dadka badankooda way ku dhici karaan. Ku dhawaad kala badh dadka Norway ku nooli waxay noloshooda la kulmaan mashaakil dhinaca xakamaynta dareenkooda. Dadkaa qaarkood hiddo ayey u leeyihiin, iyada oo aan wax gaar ahi dhicinna way xanuunsadaan. Marar kalena waxa keena dhacdooyin sida: dhimasho, shilal ama xiisela'aanta nolol maalmeedka, taas oo ilmaha ku keenta inay xanuunsadaan.

Waa maxay xanuunnada nafsaddu?

Xanuunnada nafsaddu waxay noqon karaan laga billaabo niyadjab fudud iyo waalli halis ah, taas oo keenaysa inaad adduun kale iyo xaalad kale gasho. Waxa lagaa yaabaa in ilmahaagu uu murugaysan yahay, cabsanayo, aanu deggenayn ama cadhaysan yahay. Waxa laga yaabaa in aanu xiiso u hayn xannaanada carruurta (barnehage), ama intuu iskuulka fadhiyo uu meel kale la haysto oo aanu macallinka dhegeysanayn.

Xanuunnada nafsadda waxay carruurta ku muujisaa sida calool xanuun, cunto rabis la'aan iyo madax xanuun.

Xanuunnada nafsadda ee ugu caadisani waa welwelka (angst) iyo niyadjabka (depresjon). Welwelku waa dareen degenaansho la'aan iyo isku buuqsanaan hoose ah oo ay adag tahay in la xakameeyo. Carruurta welwelku hayo waxay noqon karaan kuwo aan xasillooneyn oo ka baqa dhawaaqyada iyo dhaqdhaqaaqyada lama filaanka ah. Dadka qaarkood sabir la'aan badan iyo xanaaq aanay lahaan jirin ayaa ku dhaca. Qaarna waxa ku dhaca hurdo yaraan iyo riyo baqasho leh. Welwelku wuxuu kale oo keeni karaa calaamado sida: gariir, dhidid, madax xanuun, wadna garaac, diiqad laabta, lalabbo, calool xanuun, awood la'aan iyo wareer. Niyadjabka carruurta waxa keeni kara dhacdooyin dhibaato leh ama mashaakilo kale sida dhimasho ku timi dadka ku dhaw. Waanu iska iman karaan sabab la'aan.

Carruurta niyadjabku hayaa inta badan wey murugeysan yihiin. Waxey kale oo lumin karaan xiisaha iyo farxadda ey u hayaan nolosha. Carruur badan culayskoodu kor ama hoos ayuu u kacaa, hurdadaa ka xumaata, deganaanshahaa ka luma, waxba kama qayb-qaataan, tacbaan iyo awood la'aan ayaa ka muuqata. Qaarkood feejignaanta (la socodka deriska iskuulka) ayaa ku dhib noqda, waxaanay mar-mar ka fekeraan dhimashada.

Calaamadaha kale ee xanuunnada nafsadda waxa ka mida cunto dhibsi (spiseforstyrrelser), waalli (psykose) iyo xanuunka waswaaska (tvangslidelser).



Wasaaradda bulshada iyo caafimaadka goobteeda internetka www.shdir.no/psykiskhelse ayaad ka akhriyi kartaa noocyada kala duwan ee xanuunnada nafsadda.

Carruurta waa la caawin karaa

Sida dadka waaweyn oo kale, carruurta waxay u baahan yihiin cid fahanta oo garab siisa. Suurtagalka inay bogsadaan aad buu u weyn yahay haddii caawimo goor hore ah ay helaan. Sidaa darteed la xidhiidh goor hore cid ilmaha caawin karta. Waxa caawin kara dhakhtarka joogtada ah ee ilmaha, xannaanada caafimaadka, kalkaalisada caafimaadka iskuulka ama dhakhtarka iskuulka. Halkaa waxaad ka ogaan kartaa cidda adiga iyo ilmahaaba caawin karta.

Dhacdooyin dhib leh iyo cabsi

Carruur badan oo la kulantay dhacdooyin dhib leh iyo dhib culays badan leh, waxa ku dhaca murugo, cabsi iyo riyo baqdin leh. Dareemadaa dhibta lihi waxay iman karaan iyada oo sannado badani ka soo wareegeen dhacdooyin ay hore ula kulmeen.

Carruurta la kulanta in cidi dhimato waxay ku noqon kartaa lama filaan, waxaan dhici karin, cadho iyo in dareenku ka lumo. Naxdinta hore markay dhammaato waxa ku xiga, oohin, murugo, diidmo iyo ciil. Carruurta dadka waaweyn waxay kaga duwan yihiin, inay marna farxaan marna murugoodaan. Taa waxa tusaale u noqon karta in wax yar ka dib uu ilmuhu farxo oo ciyaaro. Waxa mihiim ah in la ogaado

inaan ilmaha yari si keliya u muujin murugadiisa. Habka ilmaha yari murugadaa u muujinayaa waxay ku xidhan tahay inta uu caqligiisu le'egyahey, siyaabo kala duwana wuu u dhaqmaa.

Carruurta wey la socdaan waxa adduunka ka dhacaya, ha ahaato TV-ga, raadiyaha, wargeysyada iyo carruurta facooda ah. Carruur badani way baqaan markay maqlaan daadad, hargabka shimbiraha, dagaalada ama wax falal xoog wax lagu maquuniyey (voldshandlinger). Carruurta cabsiyi ku jirtaa, waxay had iyo goor rabaan wehel, dib bay u gurtaan, si hawl yar bay u cadhoodaan, u fiirsashooduna/ daymadooduna ma wanaagsana. Waxa ku dhici kara hurdo xumo, madax xanuun iyo calool xanuun. Carruurta aan xasillooneyni (engstelige) dabeecaddooda way bedeli karaan waxaanay joojin karaan waxay hore u samayn jireen. Calaamadahaasi waxay noqon karaan qaar aan toos ahayn ama caddayn, waxaanay noqon karaan oo keliya tilmaan ah iney carruurta baqaneyso.



Tarjumaan xaq baad u leedahay

Haddii aadan fahmayn dhakhtarkaaga waxaad xaq u leedahay tarjumaan bilaasha. Inkasta oo adiga iyo ilmahaagu aad af noorwiiji ku hadli kartaan, haddana ma fududa in warbixin maaddo ku saabsan af qalaad lagu la fahmo. Waxa fiican in marka aad ballanta qabsanayso aad u sheegto inaad u baahan tahay tarjumaan, si isaga oo dhakhtarka ku diyaara aad u timaado. Tarjumaanka waxa ku waajiba sir-qarin. Taa macnaheedu waa inaanu cid kale u sheegi karin wixii aad ka wada hadasheen marka ilmaha la daweynayo.

Markee ayey tahay inaad caawimo doonato?

Haddii aad ka shakido inaanu ilmahaagu nafsadiisa ku qanacsanayn, ama aadan hubin arrinkiisa oo aad u baahan tahay talo dad khibrad takhasus leh, markaa waxa mihiima inaad sida ugu degdegga badan ula xidhiidho cid ku caawin karta.

Dhakhtarka joogtada ah ee ilmaha, xarunta caafimaadka, kalkaalisada caafimaadka iskuulka ama dhakhtarka iskuulku waxay ilmaha ka daaweyn karaan xanuunnada nafsadda ee fudud ama meel dhexaadka ah, haddii kale waxay u gudbinayaan cid caawin karta. Bogga 7aad ee warbixintan waxaad ka heli kartaa, warbixin dheeraada cidda ku caawin karta iyo nidaamka aad marayso.

Marka ilmahaagu lug ka jabo ama uu nabar ku dhaco, way fududahay inaad aragto inuu ilmuhu xanuunsanayo. Xanuunnada nafsaddu sidaas way ka duwan yihiin. Way adag tahay in la arkaa, ha noqoto qofka xanuunsanaya naftiisa ama dadka ku xeeranba.

U fiirso isbeddelka dabecadda ee ilmaha. Ilmo deggan ayaa mar keliya isu beddeli kara mid dabecad adag oo si kale ah. Ilmo firfircoon oo farxad badan ayaa mar keliya isu beddeli kara mid aammusan oo xidhxidhan.

Waa kuwan calaamadaha kuu digaya ee aad la socon kartid:

- Ilmaha oo ku tusiya inay jiraan wax aanu ka hadli karin ama aanu ku dhicin ama aanu doonayn inuu ka hadlo
- Ilmaha oo ka cawda calool xanuun iyo madax xanuun.
- Ilmaha oo maqan/maahsan oo marmar aragtidiisu meel ku dhegeyso/meel ku dhayga-gaya (stirrende).
- Ilmaha oo ay ka muuqato jaha-wareer, welwelsan ama niyadjabsan
- Ilmaha oo aad uga gubta hab-dhaqanka dadka waaweyn

- Ilmaha oo awood badan ku bixiya inuu xaaladda la qabsado, taas oo meesha ka saarta kartida halabuurista.
- Ilmaha oo u muuqda had iyo goor sidii qof weyn, ilmo maskax badan, had iyo jeer naxariis badan oo fariida.
- Ilmaha oo dib u gurta, waxba aan danayn, oo aan la dareemin.
- Ilmaha oo muujiya habdhaqan adag iyo degenaansho la'aan.
- Ilmaha oo is geliya kaalin raadgadasho ah isagoo iska dhiga sidi inuu isagu wax kasta oo dhaca dembigeeda leeyahay ama dhaandhaan iska dhiga .



Waxaad rabto ayaad sheegi kartaa

Dhammaan shaqaalaha caafimaadka ee Norway waxey leeyihiin waajib sirqarin. Taa macnaheedu waa, wax kasta oo ama adiga ama ilmahaagu u sheego dhakhtarka, kalkaalisada caafimaadka ama cid kale oo ku caawinaysaa aanay gudbin karin waxaad ku wada hadasheen, iyada oo aydaan idinku fasaxin.

Maxaan sameeyaa marka ilmahayga uu hayo xanuun nafsadeed?

- 1 Xaaladaha khatarta ah ama nolosha halis gelinaya deg-deg ula hadal gargaarka degdegga ah telefoonka **113**. U sheeg waxa dhacay, u sheeg cinwaanka caawimada looga baahan yahay iyo telefoonka aad ka soo hadlayso.

Haddii xaaladdu aanay khatar ama degdeg ahayn, taas oo ah inaad nafta iyo caafimaadka u baqayn, waxaad la xiriiri kartaa dhakhtarka joogtada ah ee ilmaha, gargaarka degdegga ah ama xarunta caafimaadka ee kuugu dhaw.

2 Dhakhtarku wuu idin waraysanayaa, ilmahana wuu baadhayaa, si uu wax badan uga ogaado dhibta nafsadeed ee ilmaha haysata. Waxaanu idiin sheegi doonaa tallaabada taa xigta. Dhakhtarku ilmaha wuu caawin karaa, hadday noqoto hadal ku dawayn ama daawooyin haddii loo baahdo.

Dadka Norway deggan oo dhami waxay leeyihiin dhakhtar joogto ah. Ilmahaaga isku dhakhtar baad tihiin, haddii aanad beddelin. Haddii aad doonayso inaad ogaato dhakhtarka joogtada ah ee ilmaha wac telefoonka: **810 59 500**, ama la xidhiidh xafiiska NAV ee magaalada aad deggan tahay. Warbixin dheeraad ah ka eeg www.nav.no

3 Dhakhtarku wuxuu go'aansan karaa inuu ilmaha u diro: Isbitaalka xanuunnada maskaxda ee carruurta iyo dhalinyarada (BUP). Halkaa ilmuhu wuxuu ka heleyaa daaweyn iyo caawimo ay ka qayb qaataan: goyska, dhakhtarka cilmi nafsiga, dhakhtarka xanuunnada maskaxda ee carruurta, khabiir arrimaha goyska, khabiir barbaarinta iyo khabiir arrimaha bulshada.

Yaa ku caawin kara?

Caafimaadka Norway wuxuu u qaybsan yahay adeegga caafimaadka degmada iyo adeegga caafimaadka takhasuska leh. Adeegga caafimaadka degmada waxa hoos yimaada dhakhtarka joogtada ah iyo gargaarka degdegga ah (legevakten). Magaalada aad deggan tahay waxa kale oo ay caawimo u fidsaa dadka xanuunnada nafsadda qaba. Kalkaalisada caafimaadka, Adeegga nafsada iyo takhasuska barbaarinta (PP-tjenesten), xarumaha firfir-coonaysiinta iyo

caawimada guryaha ayaa ah qaar ka mid ah. Haddii aad doonayso inaad caawimooyinkaas wax ka ogaato waxa aad la xidhiidhi kartaa adeegga caafimaadka (helsetjenesten) ama Adeegga xanuunka nafsadda ee degmada aad deggan tahay.

Adeegga caafimaadka takhasuska leh waxa hoos yimaada isbitaalka xanuunnada maskaxda ee carruurta iyo dhalinyarada (BUP). Halkan waxa lagu caawiyaa carruurta iyo dhallinta mashaakil ama xanuun nafsadeed hayo. Halkan hoose waxaad ka akhriyi kartaa qaybaha kala duwan ee adeegga caafimaadka ee caawiya ilmaha uu hayo xanuun nafsadeed.

Waaxda caafimaadka gobolka

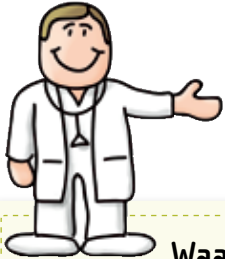
Daryeelka caafimaadka nafsadda ee Norway wuxuu hoos yimaadaa afar waaxood oo caafimaad oo heer gobol ah. Kuwaasi waxay yihiin: Caafimaadka Waqooyi, Caafimaadka Badhtammaha Norway, Caafimaadka Galbeedka, Caafimaadka Koonfur-Bari. Wakaaladda aad hoos imanaysaa waxay ku xidhan tahay meesha aad dalka ka deggan tahay.

Waaxda caafimaadka ee gobolka ayaa ka masuul ah adeegga uu u fidinayo adeegga takhasuska caafimaad (spesialhelsetjeneste) ee dadka gobolka ku nool. Waaxda caafimaadku iyagaa leh cusbatalada dawladda, ambalaasyada, xarunta farriinta gargaarka degdegga ahi timaado, shaybaarada wax lagu baadho iyo farmashiyayaasha cusbataalku leeyahay ee gobolka ku yaalla.

Dhakhtarkaaga joogtada ah mise xarunta caafimaadka

Haddaad ka welwesho horumarka ilmaha ama caafimaadkiisa, waa inaad la xidhiidho dhakhtarka joogtada ah ee ilmaha ama xarunta caafimaadka degmada aad deggan tahay.

Marka aad la hadasho dhakhtarka joogtada ah ee ilmaha, waxa kula hadlaysa xoghaynta dhakhtarka ama kalkaaliso caafimaad, taas oo ku waydiinaysa magaca ilmaha, dhalashada iyo waxa arrintu khuseyso. Ilmuhu xanuunka nafsadda wuxuu ku muujiyaa calool xanuun, cunto rabis la'aan iyo madax xanuun. Sidaa awgeed ayuu dhakhtarku ugu horrayn ka baadhayaa xanuunnada jidhka ku dhaca calaamadahooda. Haddii aanu ilmuhu jidh ahaan u xanuunsanayn, wuxuu waalidka la gorfaynayaa bal in ilmaha culays ka soo gaaro dhinaca xanaannada carruurta, iskuulka, guriga iyo talaabada taas xigta. Dhakhtarka joogtada ahi wuu daaweyn karaa xanuunnada nafsadda ee fudud, ha noqoto lahadal ku dawayn ama dawo. Haddii loo baahdo wuxuu dhakhtarka joogtada ahi u gudbin karaa adeegga takhasuska caafimaadka.



Degmooyinka oo dhami waxay leeyihiin xarumo caafimaad. Xarumaha caafimaadku waa inay la socdaan caafimaadka carruurta, ha noqoto eegis joogta ah ama tallaal.

Waa ayo dhakhtarka joogtada ah ee ilmuhu?

Dadka dhammaan waxa la siiyay dhakhtar joogto ah. Adiga ayaa dooran kara dhakhtar nin ah ama mid haween ah kii aad doonayso. Carruurta waxay sida caadiga ah la dhakhtar tahay hooyada ama aabbaha. Haddii aad doonayso in carruurtaadu dhakhtar aan kaaga ahayn yeelato waa inaad sheegto.

Haddii aad doonayso inaad ogaato dhakhtarkaaga joogtada ah ama aad dooneyso inaad doorato dhakhtar joogto ah oo kale, waxaad wici kartaa Telefoonka dhakhtarka joogtada ah: **810 59 500** ama la xirdhiidh xafiidka daryeelka dadweynaha (trygdekontoret) ee degmada aad deggan tahay. Warbixin dheeraada ka eeg **www.nav.no**

Gargaarka degdegga ah (legevakten)

Haddii aad caawimo u baahato oo aad weydo dhakhtarka joogtada ah ee ilmaha ama xarunta caafimaadka, waxaad la xidhiidhi kartaa gargaarka degdegga ah (legevakt). Gargaarka degdegga ahi waxa uu daaweeyaa dhaawacyada ku-soo-boodka ah, xanuunada iyo dhibaatooyinkaba. Telefoonka gargaarka degdegga ah ka raadi buugga telefoonada ee degmadaada.

Isbitaalka xanuunnada maskaxda ee carruurta iyo dhallinyarta (BUP)

Dhakhtarka joogtada ahi wuxuu kuu gudbin karaa isbitaalka xanuunnada maskaxda ee carruurta iyo dhallinyarta (BUP). Gudbintu waa inuu waraaq u qoro xaruntaa daaweynta.

BUP waa adeeg ka mid ah caawimada daryeelka caafimaadka nafsadda ee carruurta iyo dhallinta da'a adoodu ka hoosayso 18 sannadood iyo reerahooda. BUP waxay talo iyo hagiis siin kartaa dhakhtarka joogtada ah, xannaanada caafimaadka ama iskuulka.

BUP ilmuhu wuxuu joogi karaa maalintii, mar-marka qaarkood habeenkii ayuu baryi karaa. Halkan waxa la isku dayayaa in la helo waxa ilmaha dhibaya, laguna dawaynayaa iyada oo la adeegsanayo wadahal, daawo, ciyaar, tusaale jilis ah, wax sawirid ama firfircooni kala duwan.

BUP waxay la shaqaysaa qoyska ilmaha si ay u helaan oo u daweyaan xanuunnada nafsadda ee kala duwan. Waxay noqon kartaa dhaqan adayg, welwel (angst), niyadjab (depresjoner), ku fekeris is-dilis iyo cunto dhibsi (spise-forstyrrelser). Waxa kale oo dhici kara in ilmaha loo geystay

faraxumayn (mishandling), faraxumeyn galmo, isticmaal maandooriye iyo dhibaatooyin kale oo khatar ah oo qoyska ka jira, kuwaas oo ilmuhu u baahan yahay in laga caawiyo.

BUP xaruntooda waxaad kula kulmi kartaa dhakhtar nafsadeed, dhakhtarka xanuunnada maskaxda ee carruurta, khabiir arrimaha qoyska, khabiirka barbaarinta iyo khabiir arrimaha bulshada. Kuwaasi waxay ugu horrayn adiga iyo ilmaha idinkala hadli doonaan dhibta jirta. Ka dibna waxaad ku heshiinaysaan qaybaha mihiimka ah ee ugu horrayn wax laga qabanayo iyo sida aad u wada shaqayn doontaan.

BUP waxa kale oo ay talo bixin siin kartaa waalidka u baahan in laga caawiyo sidii ay qoyska ugala hadli lahaayeen dhacdooyinka dhibta badan ama welwelka jira. Haddii aad sidaa dooneysaan taasi waxay dhici kartaa idinka oo aan is sheegin.

PPT

Haddii ilmaha dhibi ka haysato dhegeysiga iyo la socoshada waxbarashada iskuulka ama aanu ku faraxsanayn xannaanada carruurta, waxay waalidku talo ama baadhis waydiisan karaan adeegga barbaarinta iyo cilmi nafsiga (PPT). Adeegga PPT wuxuu bixiyaa talo iyo caawimo dhibaatooyinka la xidhiidha: kartidaro waxbarasho, horumar maskaxeed oo dambeeya, adkaansho afbarasho, habdhaqanka iyo korsiiimada.

Daryeelka carruurta (Barnevarnet)

Xannaanada carruurta iyo xarumaha dawladda oo dhama waxa ku waajiba inay wargeliyaan daryeelka carruurta

haddii ilmaha laga arko dhaqan adayg/doorsoon, ama loo maleeyo in daryeel xumo (omsorgssvikt) khatar ah ay ilmaha haysato.

Daryeelka carruurta wuxuu la shaqaynayaa waalidka si dhibta guriga loo xalilo. Waxay kuugu deeqi karaan: talo, tilmaamis/hagis, caawimo dhaqaale, qof carruurta caawiya iyo guriga oo lagu soo booqdo. Ilaa iyo inta ay suurtagalka tahayna, waxay isku dayi doonaan in dhibta la xalliyo iyadoo waalidka lala shaqaynayo.

Daryeelka qoyska

Xafiiska daryeelka qoyska waxa ka shaqeeya dhakhtar nafsadeed iyo khabarada bulshada (sosionomer) oo carruurta iyo waalidka dhibaato la soo deristo ugu deeqa talooyin. Xafiiska daryeelka qoysku wuxuu ku deeqaa daaweyn dhibta qoyska iyo casharro wadanoolaansho haddii furniin yimaado. Gobollada oo dhan waa laga helaa xafiiska daryeelka qoyska, adeegaasuna waa bilaash.

Degmooyinka qaarkood waxaa adeegyada degmada laysugu geeyaa xarun qoys (familiesenter), halkaas oo aad hal meel caawimo uga heleysid hay'ado badan.



Inta la sugayo

Haddii aan khatar jirin isbitaal dhigista muddo ayaa la sugaa. Inta la sugaa waxay isla beddeshaa meesha aad deggan tahay iyo isbitaallada kala duwan. Haddii xaaladda ilmuhu sii xumaato inta la sugayo waxaad xaq u leedahay in codsigaaga mar kale la eego. Haddii ay taasu jirto, la xidhiidh dhakhtarka joogtada ah ee ilmaha.

Imisaan bixinayaa?

Carruurta da'doodu ka yar tahay 12 sano adeegyada caafimaadka kama bixiyaan qayb lacag ah oo ku soo aadeysa (egenandeler). Marka uu dhakhtar cilmi nafsi daaweynayo carruur iyo dhallinyaro da'doodu ka yar tahay 18 sano ma bixinayaan qayb lacag ah oo ku soo aadda.

Warbixin dheeraada ka akhriso www.nav.no
Ka eeg adeegyada caafimaadka iyo qaybaha kugu soo aadaya





Psyiskisk helse

Halkan ayaad caawin ka helaysaa

Warbixin dheeri ah

IS-1473

Xaalad degdeg ah – wac 113
Dhakhtar joogto ah/
Gargaarka degdegga ah
Telefoonka caawinta: 810 30 030

www.psykisk.no
www.psykiskhelse.no
www.mentalhelse.no
www.psykopp.no
www.nyinnorge.no
www.nakmi.no

Buugaag yaryar oo ku saabsan caafimaadka nafsadda



Welwel
IS-1465



Niyadjab
IS-1466



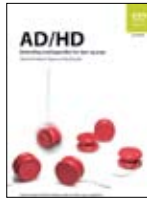
Xanuunka
waswaaska
IS-1469



Cunto dhibli
IS-1470



Waalli
IS-1471



AD/HD
IS-1468



Kalsooni
qaanuun
IS-1467



Caawimada caafimaadka nafsadda ee Norway laga helo Loogu talo galey dadka waaweyn , IS-1472
Loogu talo galey dhallinyarada, IS-1474
Ku saabsan carruurta, IS-1473



BUP
• Carruur, IS-1301
• Dhallinyaro, IS-1302
• Dad waaweyn, IS-1303

Buugga yar waxaa lagala soo degayaa www.psykisk.no Ka eeg qoraallada warbixinta

Buugga yar wuxuu ku qoran yahay luuqadaha bokmål, nynorsk, ingiriis, carabi, farsi, faransiis, kurdi/sorani, boolan, punjabi, ruush, samisk, serbi/krowaati, soomaali, isbaanish, turki, urdu iyo af fiyetnaam.



Sosial- og helsedirektoratet

Utgitt av Sosial- og helsedirektoratet