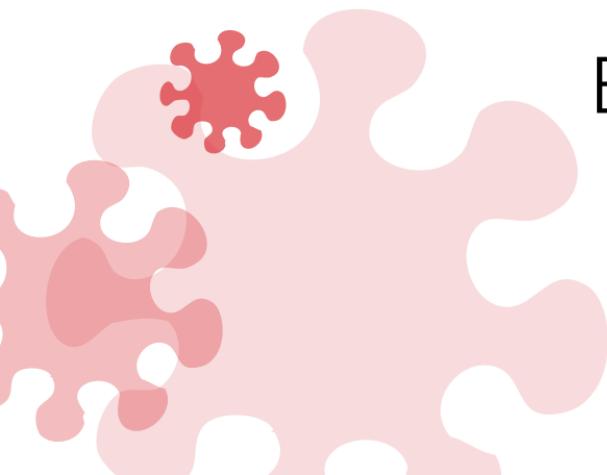




BADBAADI NAFTAADA!

XOG AASAASI AH OO KU SAABSAN
CUDURADA GALMADA LAGU KALA QAADO



Hiv Aids



Waxaa loogu tala galay aqristaha



Buug yarahaan waxaa ku qoran xog ku saabsan HIV iyo cudurada kale ee galmada laisugu gudbiyo wuxuuna ku dhiiri galinayaan aqristeyaashu inay isbaaraan hadii ay habboon tahay sidaasi. Buug yarahaan waxaa la qoray ayadoo la kaashanaayo Isbitaalka Cudurada Faafa ee HUS iyo machadka cilmibaarista HIV-ga.

Qof walba wuxuu masuul ka yahay caafimaadkiisa iyo dabeeecadiisa dhanka galmada.

Cudurada galmada lagu kala qaado (STDs) waxaa la isugu gudbin karaa in la sameeyo galmo aan bad qab lahayn. Taasi macnaheedu waa galmo dhanka siilka ah, dabada ama afka ah ayadoon la xirnayn kondhom. Mar walba ma hubi kartid in qofka aad isu galmoonaysaan uu caafimaad qabo, xatii hadii uu asagu sidaa dhaho. Cuduro badan oo STDs ah ayaa noqon kara kuwo calaamado dadka qaba aysan ka soo muuqan, oo marka qofka qaba waxaa laga yaabaa inuusan ogaan in asaga ama ayadu qabto cudurka.

Hadii ay macquul tahay inaad cudurka qabto, waa inaad isasoo baartaa. STDs waxaa un lagu ogaan karaa in qofka la baaro. Fadlan xasuusnow in qofka aad isu galmootaan ay tahay in asna la baaro.

STDs aan la daweyn dhibaatooyin badan ayay keeni karaan, sida caabuqyo, xubna xanuun, iyo dhalmo la'aan asiibi karta rag iyo dumarba.



Kondhom waa wax looga hortagi karo cudurada galmada lagu kala qaado! Waa muhiim in la helo nooca kondhomka ah ee adiga iyo qofkaad u galmooneyso idinku habboon. Sida kaliya ee lagu helo kan kugu habboon waa hadba mid inaad tijaabiso. Hadii kondhomku uu aad u dhuudhuuban yahay si fudud ayuu u dillaaci karaa. Kondhomyadu waa kala waaweyn yihiiin, waa kala qaab duwan yihiiin waana kala shiir gadisan yihiiin dukaan ka dukaan, bar internet illaa bar internet kale iyo farmashi ka farmashi.

Waa inaad isticmaasho biyo ama wax jilciya oo *silicone* ku salaysan lana isticmaasho kondhomka. Tani waxay kordhisaa raaxada waxayna ka dhigtaa kondhomka iyu guska kuwo aan wax dhibaato ah aysan soo gaarin.

Sidaa si la mid ah ayay muhiim u tahay inaad isaga dhowrto STDs-ka marka aad samaynayso galmo afka ah. Kondhom wuxuu kaa ilaalinaya caabuqyada marka aad kujirto galmada guska la dhuuqo. Waa inaad isticmaasho wax badbaado leh marka galmo afka ah aad samaynayso sida harada afka waa hadii aad samaynayso leefida siilka ama dabada. Galmada afka waxyaabaha badbaadada leh ee la xирто marka la samaynaayo waa la helaa ayagoo iib ah.

Sidoo kale kondhom ayaad ka samaysan kartaa wax aad ku badbaado marka aad samaynayso galmo afka ah: 1) Jar madaxa kondhomka adoo maqas adeegsanaya 2) dhex gali maqaska kondhomka oo kala jeex 3) Saddex geesood ahaan u lab kondhomka 4) Gali siilka ama dabada ka hor inta aadan leefin.



Sida loo isticmaalo kondhom:

1.

Eeg illaa taariikhda la
isticmaali karo



2.

Si taxaddar leh ugu fur
baakada sida sawirku
muujinaayo. Hubi inaad u
fidiso kondhomka dhanka
saxda ah.



3.

Buuryada gadaal u buji.
Wixii naqas ah ee kujira
kondhomka ka bixi fiidiisa
adoo isticmaalaya faraha. Kusoo
fidi kondhomka guska oo kacsan.
Weligaa laba kondhom ha wada



4.

Isticmaal oo ku qoo biyo ama
dareere silicone kusalaysan
hadii ay macquul tahay. Arintan
weliba waxay aad muhiim ugu
tahay marka galmada duburka la
samaynaayo.



5.

Inta galmada aad waddo oo dhan hakuu
xirnaado kondhomka weligaana mar kale
haisticmaalin mid aad mar isticmaashay.

6.

Guska kala bax durba marka
biyo baxdo. Celi kondhomka
marka aad lasoo baxayso
guska si uusan u taraarixin oo
uusan u dhicin, dabadeedna
qofka aad u galmoonaysay
aysan minadu u galin.



7.

Ku dar qashinka guriga
kondhomka. Musqusha ha ku
falaashin kondhomka.



HIV IYO AIDS



HIV waa fayras wiiqa difaaca jirka baniaadamka. HIV wuxuu galaa noocyoo ka mid ah unugyada cadcad wuuna burburiyaa. Awoodiisa uu isku badbadali karo daaraadeed, fayraska way adag tahay in la dabar jaro ama la daweeeyo. Marka uu qofi qabo HIV, difaaca jirkiisa ayaa ayaar wiiqma oo hadii aan lala tacaalin cudurada qaarkooda ayaa asiiba.

Hadii aan daawo lagula tacaalayn caabuqa HIV wuxuu isu baddalaa AIDS. HIV iyo AIDS waa laba wax oo kala duwan – HIV kasta isuma baddalo AIDS. Dad qaba HIV waxaa la yiraahdaa waxay qabaan AIDS markii difaaca jirkoodu uu aad u dhaawacmo oo ay kusoo baxaan cuduro la xiriira HIV oo daran sida qaarjeexa iyo caabuqyo kale oo sambabada ah, *meningitis, encephalitis*, caabuqa qanjirada, iyo caabuq *fungal* ah oo ku dhaca dhuunta.

Inkastoo daawo aan loo hayn HIV gebi ahaanba lagu dabiibo, daawo kaalmaati ah waxay caadiyan joojin kartaa ama daahin kartaa faafitaanka fayrasku ku fidaayo jirka waxayna kaalmayn kartaa difaaca jirka. Dhaqtar ayaa qofka baaraya wuxuuna qiimayn ku samaynayaa bukaan kasta ka hor inta uusan daawo u qorin. Daawada HIV waxay u baahan tahay dhiiranaan abid ah ilaa inta la nool yahay.

Side dadku ku qaadaan HIV?

HIV si fudud kuma faafo. Hawada kuma fido ama taabasho qofka qabo la taabto; waxaa uu kufidaa in dhacaamada jirku is gaaraan ama dhiiga qof qaba uu qof fayow gaaro.

Siyaabaha ugu badan ee HIV lagu qaado waa:

-  Galmo siilka ama dabada ah oo aan wax kaa badbaadiya fayraska aan la isticmaalayn qofka loo galmoonayana uu qabo fayraskaas
-  Galmo afka ah oo loo galmoodo qof qaba fayraska; qofka afka uu u galayo biyaha ragga ama dhacaanka siilka ayaa halis ugu jirta
-  Qof qaba oo dhiigiisa lagu shubo qof fayow ama xubintii qof fayow lagu kabo
-  Isla isticmaalida cirbadaha, saliingeeyaasha ama qalabka cirbadaha ayadoo lala isticmaalaya qof HIV qaba
-  Hooyada uurka leh oo qabta oo cunugeeda uurka kujira ama ay nuujinayso u gudbisa ama marka ay dhalayso u gudbisa

Baaritaanka HIV

HIV marka la baarayo waxaa la baaraa fayraskaa inuu jirka kujiro iyo in kale. Caabuqa HIV waxaa lagu ogaan karaa markii uu jirka galoo oo kujiro 1–3 bilood. Dhiig ayaa la qaadayaan farta ama gacanta ayaana laga qaadayaan. Finland, HIVbaaritaankiisa waxaa sameeyaa waaxyaha caafimaadka, machadka lagu baaro HIV iyo Laankheyrt Cas ee Finland.

Hadii aad isaga shakido HIV, aad ayay muhiim u tahay inaad isbaarto! Hadii durba

marka aad qaado lagugu soo sheego taasi waxay kuu saamaxaysaa inaad si fiican caafimaadkaaga uga taxadarto dadka kalana aadan qaadsiin.

Inaad ogaato inaad qabto HIV waxay kugu keeni kartaa cabsi aad ka qabto geeri, carruur la'aan, in sharciga dagganaanshaha wadanka lagaa qaato, ama in qoyskaaga ama bulshadaadu kunacaan.

Finland, qabitaanka HIV saamayn kuma yeelato ogolaanshahaaga daggaanshiyaha dalka.

Daaweynta

Caabuqa HIV waa xanuun daran oo u baahan daaweyn iyo la socosho. Daaweynta caabuqyada HIV waxay ku salaysan tahay daawada kaalmaatiga ah ee la qaato taasoo caadiyan ka kooban saddex daawo oo fayraska lagula tacaalo oo kala gadisan. Daaweyntu waxay dhintaa badashada fayraska waxay ka hortagtaa in fayrasku saameeyo unugyada caafimaadka qaba weli. Arintaasi waxay caadi ka dhigtaa difaaca jirka waxayna joojin kartaa faafitaanka cudurku jirka ku faafo.

Daaweynta la adeegsado daawo casri ah waxay si fiican u dhintaa fayraska ayadoo sidoo kalana daaweysa caabuqyada ka faaiideysta wiiqnaanta difaaca jirka oo dabadeed keena AIDS-ka. Daaweyntaa kaalmaatiga ahi waxay kordhisaa inta qofku noolaan karo waxayna siyaadisaa tayada nolosha. Daawooyinka hada la heli karo laakiin ma awoodaan in guud ahaan jirka ay ka saaraan ama ka tiraan fayraska.

CHLAMYDIA

Side loo daweyaa?

Chlamydia waxaa lagu kala qaadaa galmo aan wax cudurka kaa badbaadiya la xiran oo afka ama siilka ama dabada ah. Cudurka waxaa sidoo kala uu ku faafi karaa min siilka ama guska ama dabada ilaa indhaha ayadoo gacmuu ay soo qaadayaan.

Calaamadaha lagu garto

Bukaanada qaba waxaa laga ogadaa calaamadaha cudurka 10–14 maalmood marka ay qaadaan kadib, laakiin Chlamydia caadiyan wuxuu sababaa calaamado yaryar oo qura ama wax calaamado ah maba yeesho.

Calaamadaha dumarka kazoo baxa ee macquulka ah in la arko waxaa weeye: dhacaan aan caadi ahayn oo siilka ka yimaada, kaadi balbal, kaadi badan oon caadi ahayn oo marar badan ah, calool xanuun iyo qaarka dambe ee dhabarka oo xanuuna.

Calaamadaha ragga ka soo bixi kara waa: kaadi balbal, kaadi mareenka oo dhacaan midab dambas ah uu ka yimaado, iyo calool xanuun iyo qoore xanuun

Hadii aan la daweyn Chlamydia waxay dumarka ku keeni kartaa calool xanuun daran. Xaaladaasi waxay keeni kartaa *arthritis* iyo sida macquulka ah dhalmo la'aan ku dhacda ragga iyo dumarkaba.



Goormaad iska baareysaa?

Qiyaastii 1–2 asbuuc kadib markaad halis ugasho.

Chlamydia waxaa laga baaraa kaadida. UGSOONOW! Chlamydia-ha hunguriga ama dabada kaadi lagama baari karo. Markii aad samayso galmo dabada ama afka ah, Chlamydia waa in laga baaro dhacaanka dabada ama hunguriga ah.

Sida loo daaweyyo

Antibiotics la qaato iyo baaritaan daba socda.

Ka hortagga

Kondhom iyo afka waxa la gashado marka aad galmo afka ah samaynayso. Galmada dabada ah markii aad samaynayso, waa inaad marisaa kondhomka dhacaan biyo ah ama kusalaysan *silicone*.



GONORRHOEA



Sidee ayay ku faafتىا؟

Gonorrhoea waxaa laisugu gudbiyaa galmo aan wax cudurka kaa badbaadsha la adeegsan oo afka, siilka ama dabada ah. Cudurku wuxuu sidoo kale gali karaa indhaha hadii jeermiga dhaliya gacmaha oo leh indhaha lagu taabto kadib markii farjiga la soo taabtay.

Calaamadaha lagu garto

Caalamadihiisa cudurkaan waay soo baxaan 2–14 maalmood kadib marka qofku qaado laakiin gonorrhoea calaamado la'aan ayay noqon kartaa sidoo kale.

Calaamadaha gonorrhoea waxaa kujiri kara kaadi balbal. Dumarku waxay sidoo kale la dhibaatoon karaan dhacaan siilka ah oo badan iyo qeybta dambe ee caloosha oo xanuunta, halka raggu ay isku arki karaan rabitaanka inay marar badan kaadshaan, dhacaan jaale ah oo badan ka yimaada kaadi mareenka, iyo kacsi waal xanuun badan la jiro.

Gonorrhoea waxay keeni kartaa *conjunctivitis* oo ah cudur indhaha asiiba hadii dullinka

dhaliya ayadoo gacantu leedahay lagu taabto indhaha. Gonorrhoea hadii aan la daaweyn waxay rag iyo dumarba ku keeni kartaa dhalmo la'aan.

Goorma ayaa la iska baaraa?

Qiyaas ahaan 1–2 asbuuc kadib markii aad halis u gashay.

Gonorrhoea waxaa laga baaraa kaadida. OGSOONOW! Gonorrhoea-da hunguriga ama dabada kaadi lagama heli karo. Kadib marka aad isticmaasho galmo dabada ama afka ah, kasbada gonorrhoea laga baarayo waa in ama dabada ama hunguriga laga soo qaado.

Daaweynta

Antibioticsbaaritaano ay daba socdaan.

Ka hortagga

Kondhom iyo waxyaabaha cudurka la isaga badbaadsho ee afka marka aad galmo siilka ama afka ah samaynayso. Galmada dabada, waa inaad ku dhammaystirto kondhomka oo aad ku qoysyo biyo ama dhacaan ku salaysan *silicone*.



SYPHILIS

Sida lagu kala qaado?

Syphilis waxaa lagu kala qaadaa galmo aan wax cudurka looga badbaado la adeegsan taasoo siilka ama afka ah.

Calaamadaha lagu garto

Calaamadaha hore waxay soo baxaan 3–6 asbuuc kadib laakiin dadka kama soo baxaan calaamado muuqda marka xaalada hore uu cudurku ku jiro.

Calaamadaha hore ee syphilis waxaa ka mid ah xanuun maqaarka ah oo kasoo baxa meesha cudurku asiibo sida farjiga, afka ama dabada iyo qanjir barar meesha uu asiibo ah. Calaamadahu Ayaan markii ay joogaan way baaba'aan.

Calaamadaha labaad waxay soo baxayaan 2–4 bilood kadib marka calaamadaha hore soo baxaan. Waxaa ka mid ah qandho, qanjir barar, madax xanuun, lalabo, iyo calaamado kala duwan oo maqaarka ah.

Calaamadaha labaad ee syphilis wey jirayaan lix bilood kadibna wey baaba'ayaan xataa hadii aanan la daaweyn, caabuquna wuxuu noqonayaa mid qarsoon. Bukaano badan waxaa kazoo baxa calaamado kale kadib marka ay cudurka qabaan sanado dhowr ah.

Syphilis aan la daaweyn wuxuu keenayaa syphilis heer labaad ah kaasoo asiiba 20–30 boqolkiiba dadka uu ku dhaco, kaasoo asiiba neerfeyaasha iyo dhiigmareenka.

Marka ay tahay in laiska baaro?

Qiyaastii 3-6 asbuuc kadib markii aad cudurka halis u gashay.

Daaweynta

Antibiotics iyo baaritaano daba socda.

Ka hortagga

Kondhom marka galmadu siilka tahay iyo waxyaabo afka la gashado oo cudurka laisaga ilaaliyo marka afka ay galmadu tahay. Galmada dabada ah, waa inaad kondhomka ku qoysa biyo ama dareere kusalaysa *silicone*.





XIRIBYADA FARJIGA

Xirbyada farjiga waxaa keeenay fayraska HPV.

Sida lagu kala qaado?

Xiribyada farjiga waxaa lagu kala qaadaa galmo. Waxaa halista ah in la qaado lagu lagu dhimaa isticmaalida kondhomka.

Calaamadaha lagu garto

Finan yaryar oo kasoo baxa farjiga, kuwaasoo soo weynaada, ayagoo noqda sidii kooxo ah ubaxyada geedka cauliflower. Calaamadaha waxaa sidoo kale kujiri kara kaadi balbal, dhiig kaadida kujira, maqaarka oo jimirtiisu weynaato ama maqaarka hoose iyo cuncun.

Heerka qarsoon ee caabuqa illaa marka calaamaduhu soo baxaan waxaa u dhexeyn kara bilo ama dhowr sano.

Goormaa laiska baaraa?

Marka calaamadaha aad isku aragto.



Daaweynta

Daawo lagu daaweyyo gebi ahaan malaha fayraska HPV. Ujeedooyinka daaweyntu waa burburinta calaamadaha muuqda ee caabuqa iyo in lagu caawiyo difaaca jirka inuu fayraska la dagaalamo. Daaweynta waxaa kujira marinta meesha dareereyaal meesha aad joogto laga heli karo iyo kareemo, dareere nitrogen ah iyo laser oo meesha lagu gubo.

Ka hortagga

Waxaa noocyada kala duwan ee HPV ay leeyihii tallaal. Waxaa tallaalkaa laga helaa farmashiyeyaasha. Tallaalku waxba ma taraayo hadii aadba mar hore cudurka qaaday. Sababtaa darteed, waxaad u baahanaysaa tallaal waqtii badan ka hor inta aadan galmo samayn. Isticmaalka kondhomka ayaa sidoo kale wanaagsan.

Qaar ka mid ah noocyada HPV waxay noqon karaan kuwo isbadbal ku keena unugyada marinka siilka ee dumarka waxayna arintaasi sababi kartaa kansar hadii aan la daweyn. Sababtaan darteed, baaritaan farjiga dumarka lagu sameeyo ama *pap smear screening* ayaa wanaagsan in gaar ahaan lagu sameeyo dumarka qaba HPV.





BOOGO ama HERPES

Herpes oo ah boogo waxay ka soo bixi karaan bishimaha ama farjiga. Labada meelba kii ay kasoo baxaanba waxaa keena fayraska HSV.

HSV 1 wuxuu sida gaalibka ah keenaa boogaha ama *herpes* bishimaha, halka HSV 2 uu keeno caadiyan boogaha farjiga.

Sida lagu kala qaado?

Waxaa lagu kala qaadaa taabashada meel jirka ah oo jeexan, taabshada meel toxob ah ama taabashada meel bararsan ee qof qaba cudurka.

Fayraska waxaa la qaadaa marka lais dhunkanaayo ama laisu galmoonayo galmo faruujta ah ama dabada ah. Galmada afka ah, boogahaa bishimaha hadii ay kuyaalaan waxaa loo gudbin karaa farjiyada halka hadii farjiyada ay ku yaalaana loo gudbin karo bishimaha.

Fayraska waxaa lais qaadsiin karaa xaalad kastoo uu yahay, xataa hadii calaamadihiisu qarsoon yihiin, laakiin waxaa aad laisu qaadsiyyaa markii barar uu muuqdo.

Calaamadaha

Calaamadaha waxaa la arkaa 2–12 maalmood caabuqa kadib. Calaamadaha waxaa ka mid ah xanuun iyo cuncun ah halka booguhu ku yaalaan. Meesha bugta ayaa bararta, ayadoo dillaacdha oo jeexanta maalmo yar gudahood.

Goormaa laiska baaraa?

Markii calaamadaha cudurka aad isku aragto.



Daaweynta

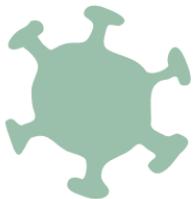
Daawo gebi ahaanba lagu dabiibo maleh fayraskani. Jirka ayuu kujirayaa fayrasku inta qofka noloshiisu tahay ka caabuq qarsoon ahaan. Daawooyin kaalmaati ah (Antiviral) ayaa looga hortagi karaa badashada fayraska, in lagu yareeyo muddada calaamadaha, dadajinta buskooshada, waxaana looga hortagi karaa dib u soo ifbixitaanka calaamadaha. Herpes calaamadaha lagu garto wey soo noqnoqon karaan walbahaar dartii natijjooyin ka dhashay, car farsamo daraadeed, hadii caabuq kale uu jiro waxayna dumarka ku soo laabtaan markii caado ku dhacdo.

Ka hortagga

Calaamaduhu marka ay kaa muuqdaan ha u galmoon qof aan qabin cudurka ileen waad u gudbin kartaaaye. Iisticmaalida kondhom ayaa kaa badbaadin karta qaaditaanka herpes hadii booguhu qariyeen meesha oo dhan.

Marka caalamaduhu muuqdaan, herpes waxaa hooyadu u gudbin kartaa cunugga marka ay dhalayso, taasoo ah sababta ay tahay inaad mar walba ugu sheegto shaqaalaha isbitalka aad ku dhasho ama xaasku kuugu dhasho iyo shaqaalaha isbitalkaaga in uu dhici karo caabuqa herpes ama calaamadaha herpes.

HEPATITIS B



Waa caabuq asiiba beerka oo uu keeno fayraska HBV.

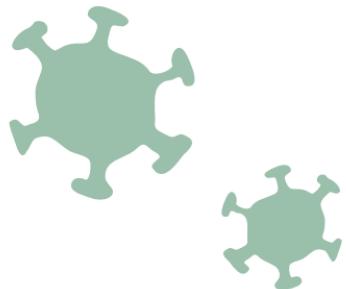
Sida lagu kala qaado?

Hepatitis B waxaa laisku qaadsiyaa galmo siilka, afka ama dabada ah oo aan loo adeegsan wax cudurka laisaga ilaaliyo iyo cirbadaha laisku mudo oo la wadaago.

Calaamadaha lagu garto

Marka caabuqyada hepatitis B ay hor leeyihii calaamado ayay inta badan leeyihii. Qiyaastii 40 boqolkiiba dadka qaba waxaa kasoo baxa calaamadaha lalabada iyo mantagga, shuban, ama calool xanuun, midabka jirka oo isbaddala, iyo marmar murqo xanuun iyo xubna xanuun. Calaamaduhu waxay caadiyan baaba'aan muddo dhown asbuuc ah gudahood.

caabuqyada hepatitis B badankoodu kaligood ayaa baaba'a, laakiin 3–5 boqolkiiba dadka uu ku dhaco cudurku waxay ahaadaan kuwo cudurku aad u hayo. Caabuq hepatitis B ah wuxuu horseedi karaa beer barar ama *cirrhosis* ama kansarka beerka muddo dhown sano ah gudaheed.



Goormaa laiska baaraa?

Hepatitis B waxaa lagu ogadaa 8–12 asbuuc marka qofku qaado.

Daaweynta

Malahan daaweyn dabiib ah hepatitis B. Marka hepatitis B uu horleeyahay asaga ayaa kaligii dhammaada caadiyan. Daawo kaalmaati ah oo gaar ah iyo *interferon* ayaa lagula tacaali karaa hepatitis B duran.

Ka hortagga

Tallaal ayuu leeyahay cudurka hepatitis B. Intaa waxaa dheer, kondhom ayaa in laisugu gudbiyo galmo looga fogaan karaa iyo in la isticmaalo cirbado nadiif ah markii xididka laiska durayo.

HEPATITIS C



Waa caabuq daran oo asiiba beerka oo uu keeno fayraska HBV.

Sida lagu kala qaado?

Dhiigagga oo isgaara qof qaba iyo qof fayow, ayadoo inta badan lagu qaado isla wadaagitaanka cirbadaha loo isticmaalo in daawooyinka laiskula mudo. Hepatitis C waxaa sidoo kale lagu kala qaadaa galmo aan loo adeegsan wax cudurka hortago. Galmada futada ah ayaa halista ugu wey ee ah in lays qaadsiyo cudurkaan ay ka timaadaa.

Calaamadaha lagu garto

Caabuqa hepatitis C wuxuu caadiyan leeyahay calaamado yaryar bas ah. Boqolkiiiba 25 qiyaas ahaan dadka uu ku dhaco waxaa ka soo baxa calaamadaha hore ee cudurka sida: midabka jirka oo isbadala, lalabo iyo calool xanuun.

Qiyaas ahaan boqolkiiiba 70 dadka uu cudurkaani ku dhaco weligii ayaa fayrasku jirkooda ku jiraa. Hepatitis C daran wuxuu sababaa beer barar ama *cirrhosis* ama kansarka beerka sanado badan kadib.



Goormaa laiska baaraa?

Hepatitis C waxaa lagu ogaan karaa qiyastii 10 asbuuc kadib marka qofku qaado.

Daaweyn

Hepatitis C daawooyinkeeda waxay u horumarayaan si joogto ah. Daawooyinka hada loo isticmaalo ee xididka laga qaato waxaa lagu baddalayo hada kuwo afka laga qaato.

Ka hortag

Malahan tallaal hepatitis C. isticmaalka cirbado nadiif ah ayaa looga hortagi karaa marka xididka laiska duraayo, iyo isticmaalka kondhom si laisga dhowro cudurada galmaada kufida.





INJIR

Injirta oo ah cayayaan leh maqaar midabo leh oo dheerarkeedu yahay 1–3 millimetir waxay ku dhashaa ukumo tinta shuunka iyo kilkisha.

Sidee ayay ku baahdaa?

Injirtu waxay ku baahdaa goyaasha sariiraha, maqaarka iyo galmada.

Calaamadaha cudurka ay keento

Injirtu waxay keentaa oo shuunka ku ridaa cuncun iyo weliba kilkilaha iyo xataa xabadka. Calaamadaha cudurkaasi waxay soo baxaan 1–3 maalmood kadib marka cudurkaasi bilowdo. Injirta waxay ka dhigtaa meesha ay qaniinto meel leh mid dambas u eg gaar ahaan meelaha tinta leh ee jirka. Injirta isha oo aan ookiyaale la gashan ayaa lagu arki karaa.

Daaweynta

Injirta markii ay ku gasho waxaad isga daaweyn kartaa adoo ku qubeysta shaambo daawo ah oo laga helo farmashiyada. Daaweynta waa in lagu celiyo caadiyan asbuuc kadib. Kas-tuumada iyo goyaasha sariiraha waa in la baddalo lana dhaqo sidoo kale.



Cudurka maqaarka ee SCABIES

Scabies waxaa sababa cayayaan dheerarkiisu yahay 0.3–0.5-millimetre oo la dhaho *Sarcoptes scabiei*, ama aboor.

Sida uu ku fido?

Cuncunka aboorka qaniinyadiisu keento ayaa maqaarka ku fida qof ilaa qof waa markii maqaarka qof qaba qof fayow uu taabtee. Sidoo kale waxaa cayayaanku ku fidaa dharka, goyaasha iyo shukumaanada iyo inta galmaadu socoto.

Calaamadaha

Cuncunku wuxuu bilowdaa 3–6 asbuuc kadib marka cudurka qofku qaado. Godad yaryar iyo barar aboorku sameeyay ayaa lagu arkaa maqaarka. Xoqxoqitaanka meelahaas ayaa sababi karta in maqaarka iyo meelaha bararsani caabuqaan.

Daaweynta

Waxaa cuncunka aboorka meesha uu qaniinay lagu daaweyn karaa milan daaweysan kaasoo laga helo farmashiyaha. Dadka isu galmooda iyo dadka ku wada nool guriga waa in isku mar laga daweeyo xataa hadii aysan calaamado ka muuqan. Daaweynta waa in lagu celiyo muddo hal asbuuc ah kadib. Kastuumada iyo goyaasha sariiraha waa in la dhaqo.

TRICHOMONIASIS

Trichomoniasis waxaa sababa noole loo yaqaan protozoan *Trichomonas vaginalis*.

Sidee ayuu ku fidaa?

Trichomoniasis wuxuu ku fidaa galmo aan wax cudurka laisaga ilaaliyo loo adeegsan.

Calaamadaha

Bukaanada cudurkaan qaba waxaa ka soo baxa calaamadaha cudurka muddo maalmo tir yar ah gudahood ilaa afar asbuuc kadib marka cudurka ay qaadaan, laakiin trichomoniasis caadiyan yeeshaa calaamado yaryar hadii uusanba yeelan.

Calaamadaha dumarka qaba cudurkan lagu arko: caabuq siilka ah ama vaginitis; dhacaan siilka ka yimaada oo badan, xumbo badan, cagaaran oo aad u qurmoon; iyo gubashada xuubabka dhacaanka diifka u e gee siilka.

Calaamadaha ragga uu u keeno cudurkani waa: cudurka kaadi mareenka ee urethritis inuu ku rido.

Daaweynta

Kuuro antibiotics ah. Dadka isu galmooda waa in labadaba laga daaweyyo.

CHANCROID

Chancroid waxaa ama sababa *Haemophilus ducreyi* ama *Chlamydia trachomatis* oo labaduba ah bakteeriya (LGV chlamydia).

Chancroid aad ayuu ugu yaryahay Finland, waxaana sidoo kale aan aad looga helin Afrika iyo Asia, balse wuxuu ku badan yahay Yurub. Sanadahaan dambe, si kastaba, faafitaanka LGV chlamydia gudaha Finland wuu kordhay gaar ahaan wuxuu asiibaa ragga ragga u galmooda.

Sidee ayuu ku fidaa?

Galmada ayaa lagu kala qaadaa.

Calaamadaha

Chancroid calaamadaha lagu garto waxay caadiyan soo baxaan asbuuc gudihii marka qofku uu qaadaba.

Calaamadaha: qanjir barar, boog calooleed, iyo dildillaac ku dhaca xuubabka diifka ee xubnaha taranka dumarka waa marka dumarka uu ku dhaco.

Daaweynta

Antibiotics.

HIV XARUNTA CAWIMAADA LA XIRIIRTA LAGA HELO

Machadka cilmibaarista HIV-ga wuxuu ku lug leeyahay ka hortagga HIV wuxuuna baxshaa adeegyo la siiyo dadka qaba HIV, iyo weliba kuwa u nugul oo inay u nugul yihiin aaminsan. Machadku wuxuu bixiyaa adeeg si fudu loo heli karo sida adeegyada baaritaanka HIV-ga ee dagdagga ah iyo talo bixin taleefan ah iyo mid internetka ah. HIV baaritaankiisa waxaa laga helaa dhammaan xarumaha laga helo taageerada HIV. Soo wac taleefanka cawimaada si aad u qabsato ballan aad doonayso in aad timaado oo lagaa baaro dullinkaa.

Taleefanka caawimaadu wuxuu furan yahay Isniin-Khamiis,
10.00 subaxnimo illaa 3.30 galabnimo nambarkiisuna
waa +358 207 465 705, talada internetkana waxaa laga helaa
www.hivtukikeskus.fi / www.aids council.fi

Machadka HIV-ga wuxuu sidoo kale baxshaa talo dagdag ah iyo taageero, taasoo ay kujirto taageerada la siiyo dhallin yarada.

Machadka HIV-gu wuxuu xafiisyo ku leeyahay Helsinki, Tampere, Turku iyo Oulu.





**CALAAMADA URURKA
HIV FOUNDATION**

Unioninkatu 45 K, 00170 Helsinki

**HIV Foundation taleefanka lagu qabsado
ballamaha baaritaanka iyo talada +358 207 465 705
(Isniin-Khamiis, 10.00 subaxnimo. illaa 3.30 galabnimo.)**

www.hivtukikeskus.fi www.aidscouncil.fi

