

Aanu kaga hadalno luuqadeena HIV ga

Aids ka & buuga tilmaamaha socotada yurub



Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.



Imprint

AIDS & Mobility Europe Guidebook

Information about HIV and AIDS, Hepatitis, STIs, Safe Sex and Safe Drug Use

A Guidebook for Migrants and Mobile Populations in Europe

Edited and Published by:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ), AIDS & Mobility Europe (A&M)

Coordinating Project Partner

Königstraße 6, 30175 Hannover | Germany

ethno@onlinehome.de | www.ethno-medizinisches-zentrum.de

Design: eindruck, Hannover

Typesetting: Bernd Neubauer, Göttingen

Picture credits: Title page and pages 8, 9, 11, 20, 24 – fotolia.com; pages 12, 30 –

© John Olsen; pages 6, 14, 31 – © Naz Project London

This guidebook is intended for public use. However, to protect the accuracy of the content, all rights are reserved. Any use other than that allowed by law requires the publisher's prior written permission. Please, write to us. We will be happy to grant you a licence.

This guidebook is available in the following languages:

Albanian, Arabic, Danish, Farsi, French, German, Italian, Kurmanci, Portuguese, Romanian, Russian, Somali, Spanish, Turkish, Urdu

This guidebook was produced in collaboration with the AIDS & Mobility Europe associated project partners:

European AIDS Treatment Group (EATG), Fondettilbekaaempelseaf aids (AIDS-Fondet), International Organization for Migration (IOM), Istituto nazionale per la promozione della salute delle popolazioni migranti e il contrasto delle malattie della povertà/National Institute for Health, Migration and Poverty (NIHMP), Yeniden Saglik ve Egitim Dernegi/Yeniden Health and Education Society (Yeniden), MTU AIDS-I Tugikeskus (AISC), Naz Project London (NPL)

This guidebook contains text based on leaflets produced by the TAMPEP Project (European Network for HIV/STI Prevention and Health Promotion among Migrant Sex Workers), and published by the TAMPEP International Foundation. The individual leaflets can be downloaded, reproduced and used by other organisations subject to an agreement with the TAMPEP International Foundation (www.tampep.eu).

March 2011

Ujeedo

Gogol dhig	4
Hordhac	5
Xuquuqdaada	6
Jirka bani'aadamka	7
Wax ku saabsan HIV ga & AIDS ka	8
Galmo badbaado leh	12
Isticmaal daroogo badbaado leh	16
Wax ku saabsan cagaarshowga	20
Wax ku saabsan qaaxada	24
Ku saabsan cedarada lagu gudbiyo galmada	26
Ka hortaga uur qaadida	30
Nafsadaada badbaadi	31
Macluumaad dheeraad ah	32

Gogol dhig

Aqristaha qaaliga ah

Waa muhiim in dadka uu hayo HIV ga, AIDS ka ama cagaarshowga ay ku noolaan karaan nolol ka madax banan faquuqis.

Dhamaanteena waxaanu u baahanahay inaan ogaano sida cudarkani ku faafio iyo si aan uga difaaci karno nafsadeena iyo bulshadeena. Waa muhiim sidoo kale in xaqiisano luqadaheenna kala duwan iyo dhaqamadeena asalka ah. Sanado badan oon la soo shaqeeyay muhaajiriin aanu asxaab aheyn, dadka guur guura isla markaana jinsiyad ahaan laga tira badan yahay waxaa ogaaday in aqoonta ay ka wanaagsan tahay cabsida, warbixintaan lagu diyaariiy luuqadeena waa furaha. Taasina waa sababta aan ugu magac darnay buugaani "Aanu kaga hadalno luuqadeena HIV ga."

Barashada iyo ka hadalka galmoda, galmodood caafimaad leh iyo isticmaalka daroogada la isku duro, xitaa haddii ay mararka qaar ay tahay mowduuc adag, waxay nagu caawinaysaa iney nagu hagto nolol badbaado leh.

Gudiga yurub ee taageera AIDS ka & Mobility Yurub loona soo gaabiyo (A&M) ayaga oo caawinaayo da'yarta, reerkooda iyo bulshada. Buugaani waxaa kuu keenay shabakada AIDS ka iyo Mobility.

Waxa ay kaa caawineysaa inaad baratid xaqiiqda ugu muhiimsan: sida uu HIV, Cagaarshoow iyo cudurada la isugu gudbin karo galmodoka u gudbaan, sida aad nafsat ahaan taada uga hortagi kartid iyo dadka kale, sida aad ku ogaan kartid haddii uu ku asiiyo iyo nuuca daawada la heli karo. waxa ay ujeedadeeda tahay iney bixiso maclummaad la fulin karo oo isla markaana tii ugu dambeeysay ah ku guna jiheynayso adeegyo qaas ah haddii aad u baahantahay waano iyo caawimaad shaqsi.

AIDS & mobility waxay kugu dhiira gelineysaa inaad ogaatid xaqiiqda, iyo inaad iska baartid HIV ga iyo cagaarshoowga, baaris iskaa ah waa tilaabada ugu horeysa daawo shaqeynaysa iyo daryel. Fadlan la xiriir ururada lagu xusay qeybta dambe buuga talo dheeraad ah. Waa inaadan siinin magacaaga saxda ah marka ugu horeysa oo aad la xirriiraysid.

Waxaan ku qanac sanahay inaan kuugu naseexeyo buugaan waxaana jeelaan lahaa inaan u mahad celiyo shariigyadeena iyo taageerayaasha AIDS & Mobility nagu tabarucay soo saaritaankiisa iyo faafintiisa.



Ramazan Salman (Hogaamiyaha Mashruuca A&M)



Hordhac

Ka hortaga HIV-ga muhiim ayay u tahay qof kasta. Xataa hadii aadan donayn in aad galmooto ama isticmaasho daroogo: Cilmigu waa awood waxana laga yaabaa in aad malin malmaha ka mid ah aad qof kale barto. Buugaan waxow kusiinaya macluumad kusaabsan HIV/AIDS, ka hortagisa, baaristiisa, daawayntiisa, daryeekiisa iyo caawin. Sidoo kale waxow ka kooban yahay maclumaad ku saabsan cagaarshowga qatarta ah, tiibishada iyo cudurrada galma lagu qaado (STIs).

Xanuundaas kuligood waxaa keenaan caabuq. Caabuq micniiisu waa ilma aragto yar badanaa feyras ama bakteeriya oo gala jirka tasoo sababta isbadal u keena qofka in uu jirado.

Jeermis kala duwan oo il ma aragto ah ayaa sameeyo qeybaha kala duwan oo jirka dadka. Tani waxay noqon kartaa xubne gooni ah. Matalan beerka marka loo firiyo xalada cagaarshowga ama hab gooni ah sida habka difaaca marka loo firiyo xaalada HIV. HIV, Cagarshow iyo Cudurada Galma waxay ku faafan qof-ka-qof. Dadka qaar dhaqankooda, sida galma iyo durida deroogada waxay u sahlaan cudurka iyo bakteriyada in ay galaan jirka dadka.

Si aad caafimadkaaga u ilaalisid

- Hadaad galmoonayso, **Sameey galmo amaan ah**
- Hadaad daroogo isticmaalayo, **Isticmaal daroogo amaan ah**
- **Iska talaal** cagaarshowga A iyo B
- Si joogto ah **u baar caafimaadkaaga galmada** ayadoo ku jirto **baarista HIV**
- **Iska baar tibisho** hadaad iskaga shakiso qatarteeda.

Buugaan wuxuu kuu kala dhigaa sababta iyo sida.

Waxa loo qoray si ay u saacido dad ka dhaqamada iyo luuqadaha kala duwan, khaasatan dhalinyarada iyo ahelkooda, si sifican ay isku ilaaliyaan. Sidoo kale ujeedadiiso wa in ay cabsida mesha ka baxdo si loo helo wadashaykaysi iyo in uu kaa caawiyo la dagaalanka takoorka iyo faquuqa dadka la nool HIV, AIDS iyo Cagaarshow.

Mashruuca AIDS iyo Mobility ee Yurub waxuu isku keenayaa dad ka socda dhaqamo badan kuna hadla luqado badan. Buugaan wuxuu xanbaarsanyahay khibrado wadamo badan.

Waxaa loo soo saaray ka qeyb galayaasha cashirada wacyi galinta bulshada ee ku saabsan HIV, taaso oo ay bixiyaan u dhaxeyayaal dhaqameed tababar iyo shahaado sito. Si lacag la'aan ayaa laguu siinayaa. Wuxaan rajaynayaa in aad ka faaidaysan doonto. Fadlan la xiriiri ururada ku qoran meesha hoose haddii aad u baahantahay macluumaat dheer iyo taakuleyn.

Xuquuqdaada

Xuquuqda cafimadka waa asaaska xuquuqda aadamiga taas oo qusaysa dadka dhan, ayadoo loo fiirineyn aqoonsigooda ama dhalashadooda, Natiijada qibradda hijrada ama helid la'aanta u guda galma macluumadka, ka hortaga ama caafimadka qidmooyinka daryeelka, qaxootigu waxuu xag caafimaad u baahan yahay ama Qatar wayn u gali karaa cudurada sida HIV, Cagaarshow, Cudurada Galmada iyo Qaaxada.



Dhamaan wadamada Midowga Yurub waxey saxiixeen heshiiska dhaqaalaha caalamiga, xuquuq bulsho iyo mid dhaqan, waana in la xaqijiyyaa in adeegga caafimaadka in uu jiro, la heli karo lana aqbali karo dhamaan lehne tayo sareyso. Helitaanka sidoo kale macnaheedu waa in adeegga uu yahay mid dareen ku leh bukaanada leh dhaqamo kala duwan.

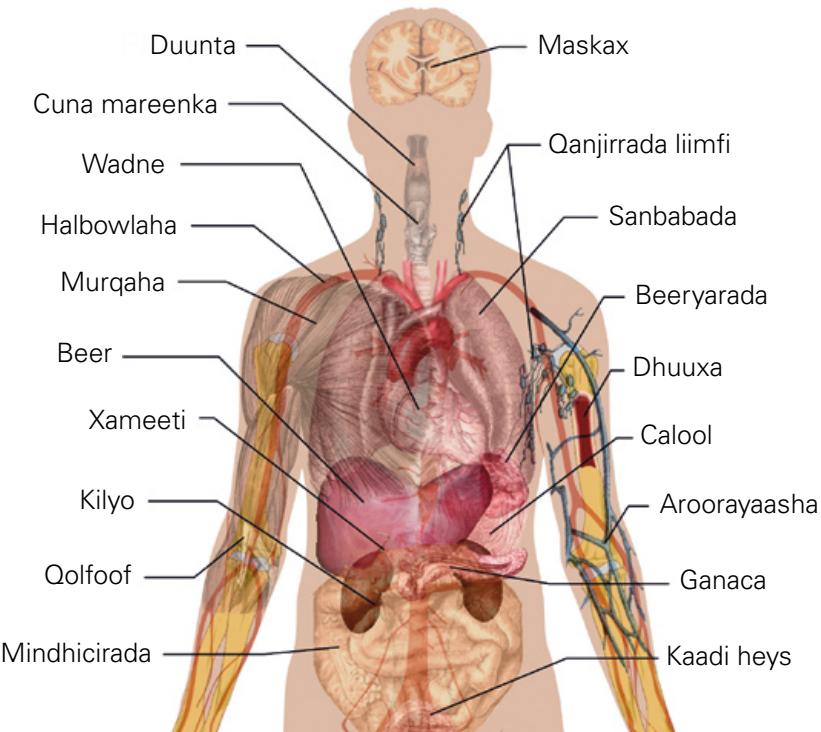
Nidaamyada iyo xuluusha heerka Midowga Yurub waxay u jeedadooda tahay in ay hubiyaan qaxooti ahaan ama xubin ka mid ah dad guuraa ah ama koox laga tiro badan yahay helidda xuquuq siman ee daryeelka. Xittaa haddii aad wadanka ku joogto si sharci darro ah, waxaad wali xaq u leedahay caafimaad, kadibna helidda daryeel caafimaad.

Inta wadamadu ku dadaalayaan caafimaad cadaalad leh, qaxootiga iyo socotada wali waxay la kulmaan teed ka hortaagan daryeelka caafimaadka; macluumaa luqadaada ku qoran in aadan helin ayaa dhici karto. Waxaa lagaa filayaa in aad lacag ku bixisid qaar ka mid ah adeegyada caafimaadka ama in ayba ku yaallaan meel fog.

Si aad u ogaato wax badan oo ku saabsan helitaanka adeega caafimaadka mesha aad joogto isku day in aad la xiriirto midka kugu dhow adeegga taakuleeyo qaxootiga. Cinwaanada ku qoran buuga qeybtiiisa danbe ayaa sidoo kale ku saacida kara.

Jirka aadmiga

Dhismaha jirka aadmiga



Cudurada lagu faafaahiyey buugaan waxay saameeyaan qeybo kala duwan oo jirka aadmiga ah. Sawirkan

waxow ku tusaya qaar ka mid ah aasaaska ay ku dhisan yihiiin iyo xubnaha meesha ay ku yalaan.

Kusaabsan HIV iyo AIDS

- HIV (Feyras daciifiyo unugyada difaaca jirka ee biniaadanka) waana cudur sababo AIDS (Cudur daciiciyo difaaca jirka biniaadanka) hadii aan la daawayn.
- Wuxuu koraan markuu habka difaaca jirka isaga oo ka dhiga jirka mid aan awoodin in uu la dagaalamo kana soo kabsado xanuuno iyo jirooyin kale.
- AIDS waxaa looga fogaan karaa daawayn. Waxuu koraa markuu habka difaaca jirka uu noqdo mid aad dacif u ah wuxuuna ka dhigaa jirka mid u nugul cudurada iyo caabuqa, tan oo ah mid halis ah.
- Wali ma jiro tallaal rasmi ah oo looga hortago HIV ga.



HIV iyo dareeraha jirka

Cudurku waxuu ku jiraa dareeraha jirka oo dhan ee qofka jiran, laakiin meelaha uu aad ugu badan yahay waxaa ka mid ah:

- DHIIGA, SHAHWADA, QOYAANKA SIILKA IYO CAANAHA HOOYADA.

Feyras ku filan waa inow galaa jirka qofka si uu u noqdo mid asilbi kara cudur: isagoo sii maraya wareegga dhiiga ama xubabka jilicsan (waa qeybta ugu jilicsan maqaarka sida gudaha afka, siilkii, futada, buurada iyo isha guska).

HIV ga waa la gudbin karaa:

- Galmood dabada ah ama siilkha adiga oo aan isticmaalin cinjir.
- Wadaagid cirbadaha, saliingooyinka iyo qalabyada kale oo la isku duro.
- Wuxuu ku gudbaa shaabadaynta iyo dulduleeliska jirka
- Inkastoo qatarta ay yartahay markuu galmo afka la sameeyo cinjir la'aan khaas ahaan markii shahwada afka u gudubto, xuubka afkane uu dhaawacanyahay.
- Hooyo infakshan qabto waxey u gudbin kartaa cunugeeda, waqtiga umusha, iyo caanaha naaska. Daryeel caafimaad aa looga hortagi karaa.
- Waxuu ku gudbaa dhiig la qaataay baaris la'aan, waxyaabaha dhiigga la xiriiro iyo xubnaha jirka lagu beero.

Hadii aad u malaysid in ey halista ku gaartay, iska baar HIV.

Sidee ayaa HIV ga la isugu gudbin Karin?

Haddii aad garaneysid ruux la nool HIV ga, waa amaan haddii:

- La wadaagtid galaasmanka, saxamada, sariirta iyo suuliga
- Ku gaaro dhididka am ilinta
- Gacanta aad is galisaan
- Taabasho iyo shumis
- Galmo guda aan la galin
- Sameeyay galmood afka, siilka, iyo dabada oo laga taxadaray adigoo isticmaalayo cinjir iyo saliid (kareem).



Barista HIV

- Baaris dhiig iyo baaris calyo waxaa lagu ogaan karaa in aad HIV qabtid, qaar ka mid ah isbitaallada waxay doorbidaan barista dedegta ah si jawaab dhakhs oo helo, laakiin badanaa waa in aad u soo noqtid jawaabta maalmo ka dib.
- Marka HIV uu galo qofka jirkiisa, boratiino qas ah ayaa la soo saaraa, kuwaasoo ah jawaab celis jirka uu bixiyay kuna aadan jeermiska keena cudurka. Waxaa lagu magacaabaa (lid-jeermis) antibodies (maado ama unugyo uu dhaliyay jirka bani'adama si uu uga difaaco jeermiska) barista waxaa lagu eegaa HIV antibodies.
- Badanaa waxa ay qaadataa inta u dhaxeyso 3 ilaa 12 isbuuc ka dib caabuqa si ay u samaysanto antibodies. Xiliga u dhaxeeyo caabuqa iyo samaysanka lid-jeermiska (antibody) waxaa lagu magacaabaa 'window period'. Marka lagu guda jiro window period, dadka waxaa ku dhaco HIV laakiin weli ma jiraan lid-jeermis ku jiro dhiiggoona si baarista loogu helo. Si kastaba ha ahaatee, qofka wuxuu qabi karaa heer sare oo HIV ah dhiigga, shahwada, dheecaanka siilka ama caanaha naasaha, qof kalena wuu u gudbin karaa cudurka.
- Taasi macnaheedu waa in barista HIV ga ay ku tuseyso waxa ay xaaladaada HIV ga aheyd 12 isbuuc ka hor barista.
- Nafsadaada ka taxadir marka aad sugeysid natijada baarista HIV ga. Baaristu kaama xifdineyso caabuqa.

- Haddii uu leeyahay qofka dhiigiisa lid-jeermis (antibody) ayada/asaga, waxa ay macnaheeda tahay in iyada /asaga uu saameeyay HIV.
- Haddii natijada ay tahay positive, baaris labaad oo la sameeyo waxay xaqijineysaa natijada.

HIV antibodies lagaa waayay barista natijada waa:

- In aanu jirin lid-jeermis oo laga heli karo baarista, qof kuna waxuu xor ka yahay cudurka HIV.

HIV antibodies laga helay barista natijada waa;

- In lidka-jeermiska HIV ga lagahelo barista dhiiga. Taas micnaheeda waa in cudurku kugu dhacay qofkuna had iyo jeer waxuu yahay mid qaba HIV.

Calaamado

Dadka qaar waxay waqtii gaaban gudihiiisa sheegaan calaamado hargab oo kale ah, tan waxaa lagu magacaabaa cudur isbedel dheecaanka dhiigga ah. Kadib calamaduhu waxay qaadan karaan in ay so muuqdaan sanadyo, laakiin qofka waxuu wali u gudbin karaa cudurka dad kale. Laakiin calaamadaha waxaa ka mid noqon karo cudurka herpes iyo caabuq fangas, tabardarri daran, dhidid habeenkii ah, qandho, miisaan lumis daran iyo shuban joogto ah, baro casaan ama maariin ah oo ka soo baxo maqaarka ama afka. Si kastaba ha ahaatee calaamadahan waxay ku dhici karaan cuduro badan, baaris dhiig ayaa xaqijin karto caabuq HIV. Cudurka HIV waxaa

lagu daaweyn karaa daawo ka hortag fayras. Waxay qofka ka dhigi kartaa qof caafimaad qabo oo nolol dheer hela laakiin ka bogsoonaansho ma jirto. Daawo la'aan ayaa dadka qabo HIV u keeni karto cudurka difaac yarida ee AIDS waqtii dambe.

Daawayn

Daawada lidka feyraska waxay aad u hormarisaa caafimaadka dadka la nool cudurka HIV, waxayna kordhisaa noloshooda. Dadka badankood oo qaba HIV oo awooda in ay helaan daawo, ma ku dhaco cudurka difaac yarida ee AIDS. Inkastoo aysan jirin daawo HIV-ga si buuxda jirka uga saarto, laakiin waxaad ku noolaan kartaa caafimaad kana badbaadi kartaa cudurka difaac yarida ee AIDS in uu kugu dhaco haddii aad qaadato daawada lidka feyraska. Daawadaas waxay ka hortagtaa in feyraska uu ku tarmo jirka si uusan dhaawac u gaarsiin habka difaaca ee jirka. Waxaa la qaataa maalin kasto waxayna mararka qaar keenaan waxyeello caafimaad oo daran. Qof walba si heer sare ah daawada wax ugama tarto, qof walbane ma rabo in uu qaato daawadaan. Dadka la nool HIV waxay u baahan yihiin in ay arkaan takhtar takhasus leh si difaaca jirkooda loo hubiyo markaasne loo siiyo talo daawo waqtiga ugu habboon.

Ka hortagga ka dib markuu

HIV ku gaaro

Ka hortagga la qaato markii HIV ku gaaro ka dib waa xaalad daaweyn oo deg deg ah oo kaa saacidi karto ka



fogaanshaha cudurka weliba marka uu ku gaaro feyraska oo ka dhashay galmo aan laga taxaddarin, cinjirka oo dillaaco ama qalabka la isku duro oo qof la wadaagtay. Waxay ka koobantahay koorsa 1 bil ah oo daawo lidka fayraska waana in la billaabaa 72 saacadood gudahood markii uu cudurka ku gaaro.

Ka hor inta aadan isticmaalin daawadaan dhakhtarka ayaa su'aalo ku waydiin doona la xiriira qatarta ku gaartay. Maxaa yeelay daawada waxay la haan kartaa waxyeellooyin, sidaa darted waa in la qaataa kaliya markii qatarta ay badan tahay, sida daawadaan loo qaatane way ku kala duwan tahay mlaelaha qaar. La xiriir rugta caafimaadka ee HIV-ga ee kuugu dhow si aad u hesho warbixin dheeraad ah.

Galmo Amaan ah



Galmo amaan ah waa galmo la iska ilaaliyo gudbinta cudur adigoo dareeraha jirka aan la kala qaadin iyo isticmaalka difaac kahortag sida cinjir. Go'aanka in mar walba galmo amaan ah la yeesho waa mid muhiim u ah qof walba. Hadii aad uur rabtid, waxaa fiican in aad adiga iyo lamaanahaaga iska soo baartiin cudurro galmo lagu gudbiyo uuna ka mid yahay HIV inta aadan joojin isticmaalidda cinjirka galmada.

Isticmaalidda qamrada iyo daroogada kale waxey adkeeyaan go'aanka ah in aad galmo amaan si joogto ah u samayso. Waxay u badan tahay in aad samayso galmo amaan ah haddii aad go'aanka aad qaadato waqtii hore, badanaa wado cinjir galmo si aad uga fogaato waxyeellada xun ee daroogada iyo khamarada.

Cinjir Galmo

Cinjirka ragga iyo kan dumarkaba waxay ilaaliyaan cudurrada galmada lagu qaato uu ka mid yahay HIV. Cinjirka ragga waa sida tubo laastiig oo caato ah (ama polyurethane) oo la gashado guska si looga ilaaliyo shahwada iney gasho siilka gudhiisi, minka ama marinka futada. Shaawada waxay ku hartaa cinjirka gudhiisa. Dumarkune wuxuu ka ilaaliyya in ay ugxantooda ay bacrisanto kadibne ay uur qaadaan. Cinjirka dumarka isagane waa sidoo kale laakiin waa tubo weyn oo leh dhinacyo dabacsan waxaa la galiyaa siilka galmada ka hor. Cinjirka dumarka wuxuu faaido u leeyahay haweenka rabo galmo amaan ah iyo raga aanan isticmaali karin cinjirka raga. Cinjirka ragga wuxuu ku yimaadada cabbiro kala duwan, qaabab kala duwan, dhadhan kala duwan, iyo midabyo kala duwan oo ku haboon gus walba iyo xaaland walba. Waxaa ugu muhiimsan cinjirka inuu leeyahay shaabad tayo (sida "CE" oo kale) iyo taariqda uu dhacayo. Waxey ku xiran tahay wadanka iyo meesha aad joogto, cinjirka waxaa lagu gadaa dukaamada xaafada, dukaamada waaweyn, farmashiyada, mashiinada laga adeegto iyo netka. Qidmooyinka dhalinyarada, bulshada iyo rugta caafimaadka iyagane wey qeebiyaan cinjirka, mararka qaar bilaa lacag.

Hadii loo isticmaalo si fiican, cinjirka waxaa la ogyahay inuu si fiican kaaga ilaalio HIV iyo cudurada galmaada lagu gudbiyo adiga iyo lamaanahaaga.

- Mar walba cinjir u isticmaal galmaada siilka iyo dabada.
- Guska yar waxaa u heli kartaa cinjir gaaban (dhuuban) siduu si fudud kaaga siibmin.
- Guska weyn waxaa u heli kartaa cinjir dheer (balacsan) si loo cadaadin qulqulka dhiiga ama uusan u dillaacinc.
- Galmada afka waxaa u isticmaali kartaa cinjir dhanan leh (wuxuu qarinayaa dhadhanka laastiikada), ama mid saliid la'aan ah.

Qaasatan galmaada dabada mar walba isticmaal saliid si aad u raxeeysatid iyo si uusan u dillaacin cinjirka. Marna labo cinjir ha iska kor xiranin: is xoqa badnaa wuxu sababaa in cinjirka uu dillaaco.

Cunjirka haduu dillaaco, go'o ama siibmo galmaada dhexdeeda adigane aad is tiraahdo halis infakshan HIV ayaa ku gaartay, waxaa raadisaa daryeel caafimaad u furan PEP sida ugu dhaqsi badan (daaweynta waa in la bilaabaa 72 sacadood gudahood ama wixii ka horeeyaba ka sii fiican).

Waxaadna heli kartaa ka hortag degdeg ah hadii aad uur ka baqeysid.



Subkiye (Saliid ama Kareem)



Isticmaalka saliidaha biyo ka sameysan waxey badiyaan dareenka iyo raaxada. Waxay kaloo sameeyaan cinjirka in uusan dillaacin gaar ahaan siilka ama dabada haday qalalanyihii. Sababtoo ah dabada ma samayoq qoyaan, mar kasta isticmaal saliid haddii aad dabada ka galmoonaysid.

Saliidaha qaar waxey leeyihiin shahwo dile si uurka looga taxaddaro. Lakiin cilmi baaristu waxey caddaysay in isticmaalka Nonoxynol uu badin karo halista infakshanka HIV – marka ha isticmaalin wax ku jira Nonoxynol.

La xiriir adeegyada ku qoran buugaan gudahiisa si uu kuugu sheego meesha aad ka heli kartid cinjirro, saliidaha, iyo sidaa u heli kartid adeegga PEP iyo ka hortagid degdeg uurka wadankaaga gudhiisa.

Nasiixooinka Cinjirka

Markaa iibsanaysid Cinjirka

- Mar walba iibso cinjir shaabad tayo leh ("CE").
- Cinjir ka sameysan latex ama polyurethane ayaa ku haboon galmo amaan leh.
- Hubso inuu baakadka dhaawac laheen.
- Hubso taariiqda dhicitaanka. Hadii uu cinjirka dhacay waxey u badantahy inuu go'o.

Markaa isticmaaleysid cinjirka, waxaa samaysaa

- Isticmaal cinjir shaabad tayo leh, isticmaal waqtiga dhicitaanka ka hor.
- Cinjirka cusub dhig meel uusan kuleelka dhawac ugu geysanayn.
- Cinjir cusub isticmaal mar walba aad galmoonaysid.
- Kaliya cinjirka waxaa la isticmaasha saliida asalkeedu biyo ahay (Kareem).
- Baakada si taxadar leh farahaaga ku fur: waxyabaha afka leh ama cidiyo jaban in aad ku furto ka ilaali.

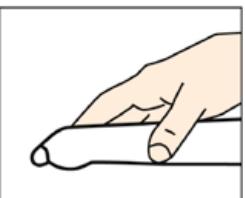
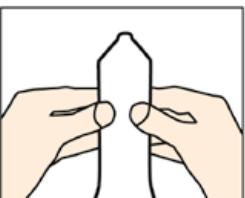
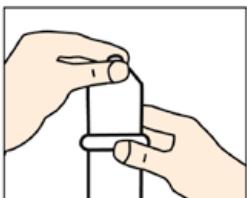
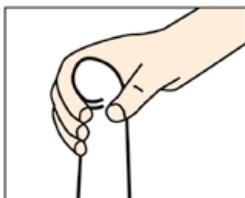
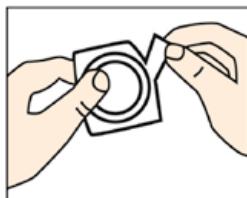
Markaa isticmaaleysid cinjirka, ha samaynin

- Ha la isticmaalin saliidda ilmaha, Vaselin ama subkiyeyaasha asaaskoodu saliid yahay cinjirka latex laga sameeyay – wuxuu ka dhigaa jileec markaana wu go'aa.
- Baakada ilkahaaga ha ku furin, ama maqas sababta way dhaawaci kartaa cinjirka adoo ogeyn.
- Cinjirka kala bixi inta aadan gashan sababtoo ah hawo ayaa afka ku xirmi karta.

Isticmaalka cinjirka

Markii la gashanayo

- Guska waa in uu kacaa inta aan la galin cinjirka.
- Cinjirka gasho inta aadan galmo bilaabin.



Gasashada cinjira

- Fartaada iyo suulka ku qabo cinjirka korkiisa si aad hawada oo dhan uga saartid.
- Cinjirka waxaa saartaa guska madaxiisa markaasna hoos ugu jiid guska oo dhan adigoo korka wali haya.
- Hubso in aad cinjirka u jiidid guska salkiisa.

Galmada dhexdeeda

- Galmada dhexdeeda had iyo jeer fiiri inuu wali kuu xiranyahay. Cinjirka hoos ayaa ka qaban kartaa guska salkiisa si uusan kaaga siibmin ama in uusan faraha la galin qofka aad la galmoonaysid.

Biyo bax kadib

- Guska soo bixi ka hor inta uu jilcin.
- Cinjirka ku celi fooda guska marka aad ka bixinaysid si aad uga hortagtid in uu kaa siibmo iyo in aad ku reebtid siilkamaa dabad.
- Marka guska aad bixisid kadib, siib cinjirka oo ku toor meesha qashinka (ha raacsiiin cinjirka tuunjiga musquusha – waxay xiraysaa tubooyinka boosaneerka).
- Nadaafada ku dadaal khaas ahaan meelaha bulshada.

Isticmaal daroogo aamin ah

Waxaa badbaado ku jirtaa in
daroogo dhan aan la isticmaalin.
Hadii aad isticmaashidne waxaa jira
dariiqooyin halista lagu yareeyo.

Hadii adiga ama asxaabtaada
daroogo isticmaalaan, in aad
ogaataan macluumaatka itsicmaalka
daroogo aamin ah waa muhiim.

Wadamo badan oo ka tirsan Midowga Yurub waxey bixiyaan caawin ku aadan dadka daroogada isticmaalo ayagoo la midab takoorin ama lagu qasbin in ay joojiyaan. Badanaa waxay la xiriiraan dadka dariiqyada daroogada ku isticmaalo si ay u siyyaan cirbado nadiif ah, saliingooyin, iyo qalabyo kale. Waxey kaloo kugu caawin karaan hoyaad iyo adeeg caafimaad sida isticmaalidda daaweyn badalka Opiate. Wadamo qaarkood waxey leeyihiiin qolol daroogo lagu isticmaalo si isduridda badbaado looga helo. Hadafka weyn ee qidmadaan oo kale waa in la yareeyaa halista iyo dhibaatooyinka caafimaad ee la xiriirta isticmaalka daroogada.

Hadii aa isticmaashid daroogo, ka fakir inaa raadisid adeegyo kan oo kale xafadaada gudaheeda lana xiriiri si aad u heshid warbixin iyo taakuleyn.

Isticmaalidda daroogada waxay leedahay khatarro kala duwan oo la xiriiro:

- Daroogada nooca aad isticmaashid,
- Sida aad u isticmaashid daroogada,
- Meesha aad ku isticmaashid daroogada.

Isticmaalka daroogada waxey badali kartaa sida aad go'aan u gaartid, sida go'aannada ku saabsan galmo aamin ah. Daroogada qaarkood sida amphetamines, waxey badin karaan rabitaanka galmaada. Inkastoo ay saameyn karaan awooda kacsiga ragga taasoo dhib ka dhigto gasashada cinjirka.

Buugaan badanaa waxaan uga hadlaynaa sida qatarta ku aadan isticmaalka daroogada loo yarayn lahaa.

Sida ugu xun ee loo isticmaalo daroogo waa is duritaan.

Is durid aamin ah

1. Qalabyadaada nadiif ha ahaadaan

- Cirbad iyo saliingo nadiif ah isticmaal.
- Malqacadaada oo nadiif ah isticmal, biyaha iska sifeey (ha ahaadaan biyo la karkariyay illaa 5 daqiqo).
- Qalabyadaada cidna ha la isticmaalin.

2. Duritaanka ka hor

- Gacmahaaga dhaq.
- Meel aad iska durtid dooro.
- Wareeji meelaha aad iska durtid: hal xidid oo mar walba isticmaashid waxey sababi kartaa inuu baaba'o.
- Meesha aad iska durtay suuf alkohol leh ku nadifi, ama ugu yaraan saabuun iyo biyo.

3. Durista

- Meel raaxo leh raadso, halista isduritaanka wey yaraataa hadii aad la joogtid asxaabtaada intaa kaligaa noqon laheyd (gaar ahaan hadii aad iska badisid).
- Waxaa isticmaashaa xarig si aad xididka xirtid. Saas waxey fududeynaysaa helidda xididka, waxeyna yareenaysaa dhaawaca cirbada ay keento.
- Meesha aad iska durtay suuf aalkolo leh ku nadifi.
- Si dhaawaca loo yareeyo, saliingada waxaa u qabata xagal 45-degree ah, cirbadana (qeebta afka leh) kor ha ahaato. Mar walba dhinaca dhiiga u socdo isku dur – dhinaca wadnahaaga.

- Saliingada dib u jiid xogaa si aad u fiirisid haduu dhiig soo galo salingada saas ayaa ku ogaanaysaa in cirbadda xidid ku jirto.
- Xariga iska fur.
- Tartiib isku dur.

4. Isdurista ka dib

- Ka dib markaa cirbada ka soo saartid xididka, qaado suuf qalalan/ warqad jilicsan oo nadiif ah (farta ma aha maxaa yeelay faraha wasaqda ah ama dharka la isticmaalay waxay si fudud u gudbin karaan jeermiska) saar cadaadis meesha aad iska durtay, tan waxay kaa ilaalinaysaa nabarro.
- Intaa ka dib meesha aad iska durtay ha ku tirtirin suuf alkolo leh (wuxuu joojinayaa dhiigga inuu xinjiroobo, dhiigga oo qulqulane wuxuu keenaa nabarro, caabuq badan iyo in ay soo daahdo boogsashada) hana leefin (candhuufta waxey sababi kartaa caabuq halis ah).
- Dhiigga markuu istaago, isticmaalka kareemka xididka sida (Aloe Vera, Vitamin E, ama mid u dhow) ayaa caawin kara bararka iyo dadajinta bogsashada.
- Ha ilaawin: wareeji meelaha duritaanka marmarka qaarkood si aad xididada u siisid waqtii ey ku raystaan. Daroogada si gaar ahaan u isticmaal, sanka ka qaado ama cun inta aad is duri lahayd.

Ka hortaga Iska badinta daroogada

- Si sax ah u xaqiji doorgada aad isku duraysid.
- Iska hubi awooddha doorgada aad soo iibsatay. Tijaabi awoodeeda. Haddii horay aadan u qaadan (xittaa labo isbuuc). Ama qof cusub aad ka soo gadatay, isku tijaabi in yar oo ka mid ah.
- Waligaa kaligaa ha is durin, ama meel aanan lagaa heli karin.
- Baro waxa la sameeyo markii qof doorgada iska badiyo.

Sumadaha qaadashada doorgo badan

- Faruuryaha ama cidiyaha ayaa waxay isku rogaan buluug
- Si kadis ah oo miirka u tago
- Qofka wuxuu uu neefsanayaa si hooseysa ama maba neefsanayo

Waxa la sameynayo haddii (opioid) dheeraad ah qaadato?

Xaaladaha badankood, gurmadka dad-dagga ma ahan mid kugu filan. In la waco daryeelka caafimaadka dag-dagga ah sida ugu dhaqsiyaha badan waa mid aad muhiim u ah. Kooxda gurmadka ah waxay inta badan joojiyaan halista doorgada dheeraadka ah ayagoo siyya daawo lid ku ah doorgada.

Qofka wuu miyir qabaa

- la hadal qofka
- ka dhig qofka mid soo jeedo

Qofka wuu suuxsan yahay, laakin wuu neefsanayaa

- Isku day inaa qofka kacisid adigoo
- Wajiga ka dhirbaaxa
 - Tuujiya muruqa ka sareeya lafta kalkanta
 - Cidida suulkaaga ku riix cidida fartiisa
 - Wajiga kaga shub biyo qabow

Qofka wuu suuxsan yahay, mana neefsanayo

- Wac telefoonka iscaafka
- La joog qofka suuxsan
- Iisticmaal gargaarka dagdagga (hadii lagu baray)

Gargaarka dagdagga iyo farsamooyinka badbaadinta qofka suuxsan waxaa baran kara taqriiban qof walba. Fadlan fiiri cinwaanada ku qoran gadaasha buugaan tilmaamaha si aad u sii heshid cashiro ku saabsan gargaarka dagdagga.

Sanka ka qaado, laq, dhuuq ama neefso

San ka qaadasho, laqitaan, dhuuqis ama neefsashada droogada waxey ka amaan badan tahay is durista laakiin wali qatar la'aan ma aha. Mar hadaa sanka ka qaadatay, laqday, dhuuqday, ama neefsatay droogo, waxyeellada ilaa saacad ama labo wey daahi karaan weynaa ka xoog badnaan karaan sida aad u malaynaysid.

Qiyaasta halista oo ka bilaabayno habka ugu badbaadsan, wexey u ekaaneysaa sidan:

1. Ha isticmaalin deroogo
2. Laqitaan
3. Dhuuqis
4. Neefsasho
5. Diifsasho (san ka qaadasho)
6. Isdurid

Isdurista waa midda ugu halista badan maxaa yeelay wexey badinaysaa fursada:

- Deroogada oo kaa badato
- Cudurraada la kala qaado sida HIV ga, Cagaarshowga B iyo C iyo kuwa kale oo laga qaado wadaagista qalabyada la isku duro.
- Malaxaysi iyo dhaawac xidid.
- Dhiig xinjiroobis, dhiig sumoobis iyo xubinta oo dhimato (dhiig ka xirmo).

Diifsiga (san ka qaadashada) way ka khatar santahay laqitaanka ama markii la dhuuqayo maxaa yeelay

- Wey fududtahay inaa iska badisid (ka badan markaa laqaysid iyo markaa dhuuqaysid)
- Waxaa jira halista aad ku qaadi kartid Cagaarshowga B iyo C iyo HIV adigoo wadaaga qalabka diifsiga (sanka laga dhuuqo) maxaa yeelay gidaarada sanka ayaa jilicsan oo si fudud ayuu dhiig uga imaan karaa.

Qodobada badbaadada diifsiga (sanka ka qaadashada)

- Badanaa burburi budada sida ugu wacan adoo isticmaalaya labo malcaqad oo nadiif ah. Tani waxey soo saari kartaa budo shiidan iyo waxey ogolaaneysa kontoroolidda cadadka aad qaadanaysid.
- Ha la wadaagin qof tubooyinka diifsiga (sanka lagaga dhuuqo): Dhiig yar ayaa dhixmari karo dad wada isticmaalaya isla tubada, markaasna gudbinayo cudurro sida HIV ama Cagaarshow.
- Iisticmaalidda warqadaha lacagta laguma talinayo markii aad wax dhuuqaysid sababtoo ah jeermis ayey lahaan karaan.

Ku saabsan cagaarshowga

Cagaarshowga micniiisa waa hurgunka beerka; waxaa jiro tiro geermis feyras (oo kala ah A, B, C iyo E) oo sababa cagaarshow. Oganshada cagaarshowga C, B iyo A waa muhiim si aad u ilaaliso caafimaadkaaga. Iyadoo ku xiran nuuca cagaashowga, jirada waxay noqon kartaa mid 'kadis' ah ama mid 'raago' midka kadiska waa midka aad ka soo bogsanaysid si dhaqso ah inta u dhxayso isbuucyo ama bilooyin. Midka raago wuxuu hayaa qofka muddo dheer, macquulna waxaa ah inuu ku hayo inta noloshaada ka hartay. Calaamaduhu waxaa laga yaabaa in ay muuqdaan ama qarsoomaan. Kuwa qaarkoodne waa halis ama dilaa.



Cagarshoow C

Gudbinta

Cagarshowga C waa cudur ka faafid badan HIV-ga, waxuuna ku gudbaa dhiig is taabta, qasatan wadaaagista qalabka la isku duro xataa wax yar oo aysan ishu arkayn oo dhiig ah oo is taabto ayaa ku filan in uu cudur ku yimaado.

Sidoo kale wuu ku gudbi karaa farshaxanka iyo shaabadaynta jirka iyo jirka meel ka mid ah oo la durto (hadii qalabku uusan ahayn nadii), iyo dhinaca dhiig ku shubista iyo dhinaca hooyada iyo cunugeeda xilliga uurka iyo foosha.

Ku gudbinta galmaada waa mid dhif ah, lakiin waa macquul marka uu jiro dhiig.

Ugu yaran ¾ oo qof uu gaaro caabuqa ayaaa ku dhaco cagaarshowga raaago ee C, inta kale si dabiiici ah ayay uga raystaan feyraska.

- Majiro talaal ka hortagi kara cagaarshow C.

Ka hortagid

- Cidna ha la isticmaalin qalab la isku duro, suuf, xarigga lagu cadaadiyo xididada.
- Hadii aad is shaabadaynayso ama jirka duranaysid, waligaaba iska ilaali qalab aan nadiif aheyn.
- Markaa la tacaamulaysid dhiig daatay, mar walba gacmo-gashi xiro, warankiilane ku nadiifi.

Baaritaan

- Baaris ku saabsan lid-jeermiska dhiigga (antibody) wexey sheegeysaa in waligaa hadda ka hor ku helay cudurka cagaarshowga C.
- Hadii lagaa helay (oo ah micnaheeda in mar uun cudurka meel kaa soo gaaray), waxaa loo bahanyay in la baaro dhiigga mar labaad iyadoo la adeegsanayo baaritaan PCR, wa in la xaqijiyyah hadii aad ka cafimaaday ama hadii aad qabtid infakshanka raago ee cagarshowga C.
- Hadii aad qabtid cudurka cagarshowga C waa inaa dhowr jeer dhaqtar la xiriirtaa in daawo lagu siyo ayaa suuro gal ah.

Qof walba oo waligiis isticmaalay cirbad daroogo ama is shaabadeeyay, ama dhiiga lagu shubay ka hor intii dhiiga wadanka la baari jirin (badanaa ka hor 1990's) waa in ay iska baaraan cudurka cagaarshowga

Calaamado

Inkastoo aysan jirin calaamado muuqan karo sanadooyin badan laakiin dad badan ayaan ka war qabin in ay xanbaarsan yihii feyraska. Calaamadaha markii la argo waa kuwa qaafif ah, weyna imaan karaan weyna tagi karaan. dadka qaarkood waxay dareemaan daal aan caadi ahayn iyo tabardarri.

In badan waxey qabi karaan hurgunka beerka, oo laga yaabo inuu mar dambe sii darsado, xaaladaha qaar hurgunku wuxuu dhaawacaa beerka wuxuuna sababaa beerka oo baaba'o (cirrhosis) ama kansar 20 ama 30 sano ka bacdi markii hurgunka ku dhacay.

Daaweyn

Hadda, caabuqa feyraska cagaarshowga C (HCV) waxaa lagu daaweyn karaa daawooyin lid ku ah feyraska, taasoo infakshanka joojinaysa 50-80% iyadoo ku xiran cudurka nuuca uu yahay. Daawada dadkoo dhan ma qaadan karaan. Dadka qaar waxey u baahanyihiin in beerka ey iska baaraan oo ogaadaan xaaladda beerkooda. Haddadaan daaweynta la helo waa 6-12 bilood, waxeyna leedahay waxyeello adag, laakiin daaweynta caabuqa waxey kaa ilaalinaysa beerka inuu dhaawac kale gaaro.

Cagaarshow B

Gudbis

Cagaarshowga B wuxuu ka faafitaan badan yahay HIV-ga, wuxuuna ku gudbaa dareeraha jirka (sida dhiigga, shahwada, deecaanka siilka, iyo canduufa). Saxaradane in laga qaado waa suuragal. Inta badan caabuqa cagaarshowga B ee Yurub waxuu ku gudbaa galmada gaar ahaan galmada dabada iyo wadaagista qalabka la isku duro oo jeermis leh. Wadaagista cadayga, qalabka shaabadaynta jirka iyo duritaanka jirka hadii si fiican qalabka loo nadiifin iyo qaadashada dhiig aan la baarin wuu ku gudbaa. Wadamada soo korayo, hooyada iney u gudbiso cunugeeda xilliga uurka iyo foosha waa mid dhacda. Dhowr fac ka hor, Cagaarshowga B wuxuu ahaa mid ku badan qeybo ka mid ah Yurub khaas ahaan dhinaca koonfurta.

- Wuu jiraa tallaal ka hortago cagaarshowga B.
- Qof walba waa in laga talaalaa Cagaarshowga B. Wadamo badan waxay leeyihii barnaamijyo talaal oo loogu talagalay dhallaanka iyo caruurta.
- Weydii daqtarkaaga ama adeegga caafimaadka bulshada in lagu baaro, laguna talaalo.

Ka hortag

- Iska talaal Cagaarshowga B.
- Ha wadaagin qalabka la isku duro.

- Samey galmo amaan ah: isticmaal cinjir markaa samaynaysid galmada siilka ama dabada.
- Haddii aad is shaabadeynaysid ama jirka duran rabtid, mar walba iska hubi in qalabka uu yahay mid hal mar la isticmaalo ama si fiican loo jeermis dilay.

Baarista

Baarista dhiigga oo kala duwan waxey ku tusaysaa in Cagaarshowga B aad la kulantay, ama in aad qabtid cagaarshowga B ee raaga, ama in aad difaac u yeelatay talaal aad qaadatay awgiis ama kugu dhicis.

Calaamado, iyo Daaweyn

Calaamadaha waxay soo baxaan 1-6 bilood caabuqa ka dib, calaamadaha guud waxey u eg yihiin kuwa hargab oo kale sida daal, xanuun, qandho iyo cunno qaadasho la'aan. Xaalado dhif ah ayay noqon karaan qatar.

Cagaarshowga B waxuu sababi karaa cudur kadis ah ama cudur raago, dadka waaweyn badankood oo qabo cagaarshowga B nuuca kadiska ah uma baahna daawo maadaama beerkooda dhaawac dheeraada uusan gaarayn, Waxay dareemi karaan daal ka badan sidii dabiiciga ahayd, waxayna u baahan yihiin nasasho ugu dambayntiina way ka soo bogsadaan.

Dadka qabo cagaarshowga B ee raago waxay ka faaideysan karaan daaweynta. Waxeyna u baahanyihiin in ay si joogto ah u arkaan dhaqtar taqasus leh (ugu yaraan hal mar

lixdii bilood) si loo baaro beerkooda iyo in daaweyntu muhiim tahay. Daaweynta hadafkeedu waa in jeermiska feyraska uusan tarmin uuna keenin dhaawac beerka ah. Daawooyinka qaar ee loo isticmaalo HIV waxey sidoo kale wax ka taraan feyraska cagaarshowga B.

Cagaarshow A

Gudbin

Cagaarshowga A waa cudur ku faafa cuntada iyo biyaha ay wasakhaysay saxaro ka timaada caafimaad darro iyo xiriir galmo. Cagaarshowga A wuxuu ku badan yahay wadamada kulul ee Afrika, Eeshiya, Laatiin Amerika, Bariga Dhexe iyo Yurubta beri iyo konfureed.

- Waxaa jiro talaal looga hortago Cagaarshowga A.

Ka hortagid

Iska talaal Cagaarshowga A: weydii dhaqtarkaaga ama adeega caafimaadka bulshada in lagu baaro laguna talaalo. Nadaafada shakhsiga ee wacan iyo nadaafada cunnada iyo in gacmaha dhawr jeer la dhaqo ayaa lagu yareeyaa halista curdurka. Iska ilaali in saxarada ku gaarto, cinjirne u isticmaal galmada dabada. Inta aadan dhoofin ama hadii aadan hubin halista caafimaad meesha aad u socoto, la xiriir qaybta arrimaha dibada ama isbitaalka socotada adigoo weydiisanayo talooyin caafimaadkaaga ku xifdisatid.

Baarista

Waxaa la isticmalaa baaris dhiig si loo ogado in uu kugu dhacay cagaarshowga A iyo inaad difaac u yeelatay.

Calaamadaha & Daawaynta

Calaamadaha waxay soo muuqdaan inta u dhaxayso 2 - 6 isbuuc kadib markuu ku helo cudurka. Calaamadaha guud waa kuwo u eg Cagaarshow B. Dadka qaar waxaa ku dhaco jirro qafifi ah. Mana ogaan karaan in cudurku gaaray laakiin way u gudbin karan dadka kale. Dadka dhowr ayaa ku dhaca xanuuun aad u xun waxayna u baahdaan in lagu xanaaneeyo isbitaalka. Waxaa laga yaaba sidoo kale lalabo (dareen xanuuun. matag, calool xanuuun iyo/ama shuban. Calaamadahan waxaa laga yaabaa in ay sii jiraan isbuuc ama ka badan, kadibne cagarshow ayaa soo ifbaxa. Si sahal ah ayaa lagu dareemi karaa maxaa yeelay cadaanka indhaha ayaa isku badalo jaale, xaaladaha aad u duran maqaarka jaale ayuu noqdaa, kadidane waxay isku badashaa mugdi, saxaradana way midab beeshaa. Hadii cagaarshow soo muuqdo, si dhakhso ah ula xiriir dhakhtarka. Sida ay u badan yihiin xanuuunadaan waxaa keena feyras marka ma jirto wax daawo ah. Si kastaba daaweyntu waxay yaraysaa calamadaha. Dad badan waxay dareemaan daal, baahi nasasho ka badan sidii hore waana in ay cunaan oo cabaan inta ay awoodaan. Qamradane waa in ay ka dheeradaan.

Ku saabsan Qaaxada/Tiibishada

Qaaxadu waa cudur si halis ah u faafo. Wuxuuna badanaa saameeyaa dalinyarada sanadyada ay ugu caafimaadka fiican yihiin. Cudurka wuxuu la socdaa faqriga: dadka ugu badan ee TB ku dhacdo waxay ku noolyhiin dunida soo korayso. Tiibishada waa sababta ugu horreyso ay u dhintaan dadka HIV qabo dunida. Wadamada qaarkood oo leh tirada ugu badan ee HIV, ilaa 80% dadkaas waxay qabaan Tiibisho.

Sabab: jeermis la dhaho mycobacterium tuberculosis ayaa keeno cudurka Qaaxada. Wuxuuna ku dhici karaa jirka mel walba oo ka mid ah laakiin badanaa wuxuu weeraraa sanbabada.

Qofka wuxuu qabi karaa cudur Qaaxo firfircoon iyo mid aan firfircooneyn. Qaaxo firfircoon micnaheeda waa in jeermiska bakteeriyyada uu jirka ku firfircoon yahay, difaaca jirkane uusan istaajin Karin. Dadka qabo qaaxada firfircoon ee sanbabada waxay u gudibin karaan jeermiska bakteeriyyada qof walba oo la nool. Dadka waxay kaloo qaadi karaan jeermis qaaxo oo aan firfircooneyn, qaaxada aan firfircooneyn waxaa kaloo loo yaqaanaa qaaxada dahsoon. Dadka qabo qaaxada dahsoon ma dareemaan xanuun, ma lahan calaamado mana faafiyaan xanuunka. Dadka isla qabo cudurka HIV iyo Qaaxada dahsoon waxay halis ugu jiraan in qaaxadoodu ay noqonto mid firfircoon in ka badan 800 jeer dadka aanan qabin HIV.



Calaamadaha: calaamadaha waxey ku xiran yihii meesha jirka jeermiska tiibishada uu ku korayo. TB-da badanaa waxey ku kortaa sanbabada iyadoo keento qufac xun oo socdo muddo ka baan labo isbuuc, xanuun feeraha ah iyo xaako ama dhiig la qufaco. Calaamadaha kale waxaa ka mid ah tabardarro, daal, caatoobis, cunno xumo, qandho, qarqaryo iyo dhidid habeenkii. Xubnaha kale ee jeermiska ku dhaco waxay lahaadaan calaamado tira badan.

Baaritaan iyo Daawo: dawooyinka antibaayootikada waxaa loo isticmaalaa dilitaanka jeermiska. Sababtoo jermiska wuxuu adkaysiimo u yeeshaa daawooyinka qaar. Daaweyn TB waxtar leh waa mid dhib ah waxayna qaadataa waqtidheer (taqriiban 6 ilaa 24 billood).

Ka hor tag: si loo joojiyo faafitaanka qaaxada, waa muhiim in la ogado dadka qabo tiibisho iyo dadka ay la xiriiraan, waa in la daaweeyaa, caruurtoodane la talaalaa. Ma jirto talaal dadka waaweyn siiyo difaac la hubo, haddii aad is leedahay qof tiibisho qabo ayaa la xiriirtay, u tag dhakhtarkaaga ama rugta caafimaadka si laguu baaro.

Ku saabsan cudarada lagu gudbiyo galmaada

STIs waa cudurro lagu gudbiyo badanaa galmaada, waxay keenaan caabuuq, dhibaatooyin maqaarka ah iyo marmarka qaar waxay keenaan xanuun halis ah.

STIs waxey badiyaan faafitaanka HIV, sababtoo ah waxay dhaawacaan maqaarka iyo xuubabka jilicsan ee gudaha jirka kaga daahaaran, waxay soo jiidaan unugyo difaaca jirka oo badan si HIV ugu dhaco, una badiyo xamuulka jeermiska feyraska qofka.

Badankood ma lahan calaamado muuqdo, lakiin haddii aan la daawaynин, qaar ka mid ah cudurrada STI waxay keenaan dhibaatooyin dambe sida madhalaysnimo, Badankoodne waxaa lagu daaweyyaa antibaayootik.

Galmo aamin ah (cinjir la isticmaalo) waxey kaa ilaalisaa cudurrada galmo lugu kala qaado badankood, laakin kulligood maahan.

Hadii aad galmo samayso, samay baaris caafimaadka galmaada oo joogto ah meesha dhakhtarkaaga ama rugta caafimaadka bulshada (meel aan la ogaan karin magacaaga).

Cudurka Kalameediya

Kalameediya waa cudurka ugu badan oo galmo lagu kala qaado, wuxuuna badanaa ku dhacaa da' yarta. Inkastoo uusan lahayn wax calaamado ah laakiin wuxuu keenaa madhalaysnimo hadii aan la daaweynin.

Sabab:

Bakteeriyo

Calaamado: Rag iyo dumar badan ma lahan calaamado gabi ahaan.

Dumarka qaar ayaa lahaan kara mid ama ka badan kuwa soo socda:

- Dheecaan siilka oo siyaado ah
- Xanuun marka la kaadinayo
- Dhiig aan caadi ahayn galmaada ka dib
- Xanuun xilliga galmaada
- Xanuun caloosha ah

Ragga qaar waxay dareemaan:

- Xanuun marka la kaadinayo

Baaris iyo daaweyn

Kalameediya waa cudur si sahal ah lagu garan karo iyadoo la baaro muunad kaadida ah ama dheecaan la baaro, waxaana si sahlan loogu daaweyn karaa koorsa antibaayootik ah. Badanaa dhamayso koorsada daawada sidi laguugoo qoray.

Jabtada

Jabtada sidoo kale waa cudur caan ah oo ka tirsan STI. Haddii aan la daaweyn waxay keentaa madhaleysnimo.

Sabab: Bakteeriyo

Calaamado

- Rag badan waxay lahaadaan dheecaan ka yimaado ibta guska ama dareen gubasho oo kale ah marka ay kaadinayaan.
- Dumar badan ma lahan calaamado haba yaraatee. Dumarka qaar ayaa lahaado mid ama ka badan kuwaan soo socdo:
- Dheecaan siilka oo jaalle ama cagaar ah
- Xannuun marka la kaadinaayo
- Xannuun caloosha ah

Baris iyo daaween

Jabtada waa cudur si sahal ah lagu garan karo iyadoo la baaro muunad kaadida ah ama dheecaan la baaro, waxaana lagu daaweyn karaa koorsa antibaayootik ah.

Nabaro Cawrada ah

Nabro cawrada ah waa xanuun caabuq caan oo aan la daaweyn Karin, wuxuu u dhaw yahay nabraha ka soo baxa dhinacyada faruuryahay.

Sabab: Fayras

Calaamado

- Nabro yaryar oo xanuun badan oo cuncun wato kana soo baxaan agagaarka ama gudaha siilka, guska, futada ama afka.
- Dareen gubasho markii la kaadinayo
- Cuncun, barar iyo mararka qaar qanjirro barar.

Calaamadaha way qarsoomaan labo ama sadax isbuuc, laakiin gadaal ayay ka soo laabtaan.

Baaris iyo Daaween

Nabraha cawrada waa cudur si sahal ah lagu garan karo iyadoo la baaro dheecaan ama la beero unguyada waa haddii ay bocoolo ay jiraan xilliga baarista. Ma lahan daawo loogu talo galay nabrahaan hadda, laakiin dhakhaatiirta waxay qoraan daawo lagu yareeyo calaamadaha xilliga cudurkaan uu dillaaco.

Waraabooow

Waraabowga wuxuu ahaan jiray cudur caan ah inta daawada antibaayootiga lagu daaweyyo aan la helin, wuxuu dhawaantaan cudurka ku batay raga u galmoodo raga kale. Haddii aan la daaweyn waxuu keenaa dhibaatooyin caafimaad oo halis ah ama xittaa dilaa ah. Waraabowga waxay hooyada u gudbisaa cunugeeda xilliga uurka wuxuuna keenaa dilan iyo iin ay ku dhashaan caruurta.

Sabab: Bakteeriyo

Calaamado

Marxalada koowaad (labo ilaa labo iyo tobant isbuuc caabuqa kadib)

- Hal ama ka badan oo nabaro adag oo xanuun la'aan ah ilaa 1 cm oo balac ka soo baxo guska, siilka gudahiisa, afka, ama futada. Marmar wey adag tahay in la arko nabraha sababtoo ah waxey ku dhix jiraan siilka ama futada.
- Qanjiro bararan ee dhuunta ama bisqinlayda.

Marxalada labaad (ka bilaabato labo iyo tobant isbuuc caabuqa ka dib)

- Faruurac ka soo yaaco jirka, gaar ahaan calaacalaha iyo cagaha.
- Calaamadooyin hargab camal ah, madax xanuun, cuna xanuun, daal iyo qandho.
- Timo daadasho, timo go'go' meelaha qaar madaxa.

Calaamadoyinka wey imaadan wayna baxaan dhowr sano gudahooda.

Marxalada sadexaad (dhowr sanado caabuqa ka dib)

- Hadii aan la daaweyn, marxaladaan waxaa gaaro 30% ka mid ah xaaladaha.
- Waxaa dhaawacmi karo wadnaha, marinnaada dhiiga, laf-dhabarta iyo maskaxda waxay keentaa dhibaatooyin daran, curyaanimo iyo xitaa dhimasho.

Baaris iyo daaween

Waraabow waa cudur dhiiga laga Waraabowga waxaa lagu gartaa baaris dhiig xilliga wiisiteynta. Waxay qaadan kartaa illaa 3 bilood inta caabuqa uu ka soo muuqanayo baaritaanka. Jawaabta waxay soo baxdaa isbuuc ka dib marka la qaado waxaana si sahlan loogu daaweyn karaa antibaayootik. Laakiin waxaad u baahan doontaa in aad samaysid baaritaan dheeraad ah si loo hubiyo in caabuqa aad ka bogsootay. Badanaa dhameeyso koorsada daawada una imaw baarista kama dambaysta.

Honqorta Cawrada

Sabab: Fayras

Calaamado

Calaamaduhu waxay ku soo ifbaxaan dhowr isbuuc ilaa sideed bilood caabuqa ka dib:

- Honqorta ka soo baxdo hareeraha ama gudaha siilka, guska, iyo dabada: waa kuwa aan xannuun laheyn balse cuncun ayey leeyihii. Honqorta siilka ka soo baxdo iyo minka afkiisa ama marinta futada badanaa waa calaamado la'aan. Honqorta cawrada wexey kaloo ka soo bixi kartaa wajiga, afka, dhuunta raga iyo dumarka labadaba.

Nuucyo ka mid ah feyraska human papilloma waxaa la socdo halista imaanshaha kansarka afka ilmogaleenka iyo futada.

Baaris iyo Daaweyn

Honqorta cawrada way fudud dahay in la garto markii la arko waqtiga wiisatada ama la sameeyo dheeha pap. Dhaqtarka wuu goyn karaa honqorta haduu ku dheeho dareere loogu tala galay, markaas wey yaraadaan, weeyna baaba'aan, ama waa la barafeeyaa, ama qaliin gubis ah ayaa lagu sameeyaa, waa muhiim in waqtii hore is daaweysid, hadii kale honqorta way faafcaa: inta aad sugtid way sii badanaysaa honqorta, daawadane waqtii badan ayay qaadataa. Honqorta way soo laaban kartaa waana in si joogto ah isku baartid si aad u aragtid in ay soo laabteen.

Ka hortag

Dhaqtarkaaga la tasho inaa qaadatid daawada ka hortago feyraska biniaadanka ee papilloma. Tani waxey yareeneysaa halista kansarka ka imaato honqorta cawrada. Wadamada waxay leeyihii barnaamijo talaal HPV oo kala duwan. Weydii dhakhtarkaaga ama rugta caafimaadka macluumaad intaa dheer. Cinjirka wuxuu yareeyaa halista caabuqa xilliga galmaada.

Trichomoniasis

Sabab: Dul-ku-noole (jeermis hal unugle) oo ku dhaco siilka, guska iyo kaadi heesta.

Calaamado

- Haweenka waxay dareemaan cuncun iyo xanuun siilka ah iyo dheecaan aan caadi ahayn kaasoo ah midabkiisa jaale ama cagaar, Ur badan oo uburinayo.
- Nimanka intooda badan calamodo ma lahan, lakiin waxay dareemaan hurgun qolofta guska ah iyo dheecaan ka yimaado.
- Nin iyo naagba waxey dareemaan xanuun marka ay kaadinayaan.
- Marmarka qaar ma jiraan wax calaamado ah.

Baaris iyo Daaweyn

Caabuqa Trichomoniasis waa sahal in la garto iyadoo dheecaanka la baaro xilliga wiisitada waxaana si sahlan loogu daaweyn karaa hal koorsa oo antibaayootik ah. Waa muhiim in aad raacdoo dhakhtarka taladiisa. Waa qasab in aadan cabin aalkolo maalinta daawada.

Uur ka hortagid, iyo Uur



Hadii aadan isticmaalin uur ka hortagis ama cinjirka uu dillaaco adigane aadan uur rabin, markaas waxaad u baahantahay in aad tillaaboo degdeg ah qaadatid. Waxaad heli kartaa uur ka hortagis degdeg ah illaa 72 saacadood galmaada ka dib taasoo yarayso halista in aad uur qaado. Waxaad uur ka hortagis dedeg ah ka heli kartaa rugta caafimaadka iyo qorsheynta qoyska.

Urka aan la rabin

Haddi caadadaada ay soo daahdo, iska baar uur – waxaad farmashiga ka soo gadan kartaa qalabka la isku baaro ama u tag dhakhtarkaaga ama adeegga qorsheynta qoyska. Waa muhiim in aad ogaato sida ugu dhakhsiyaha badan haddii aadan rabin uur. Dhicinta waa lagu samayn karaa wadamo badan laakiin waxaa la sameeyaa 12 isbuuc ka dib.

Haddi aad uur leedahay aadna rabtid in aad urka soo ridid, weydii xuquuqdaada hay'adaha ku qoran dhabarka tilmaamahaan.

Uur la rabo

Is ilaali adi iyo cunugaaaga.

Hadii aad uur leedahay aadna rabtid in aad dhasho, fiiri hay'adaha buuga tilmaamaha gadaashiisa ku qoran si aad u ogaato xaquuqdaada ku aadan urka iyo dhalmada, iyo xuquuqda adiga iyo cunugaaga markaa dhashid.

Adiga ayeey ku quseesaa!

Doorashada ka hortaga uur qaadidda waa muhiim hadaa rabtid inaa iska ilaalisid uur ama in dib dhigtid. Laakiin badanaa isticmaal cinjir si aad iskaga ilaalisid HIV iyo cudurrada kale ee galmaada lagu qaado.

Badanaa kala hadal dhakhtarkaaga ama rugta qorsheynta qoyska khiyaaraatka uur ka hortagista.

Nafsadaada badbaadi

Badanaa isticmaal cinjir

- Iisticmaal cinjir yo subkiye biyo ka samaysan si uu kaaga ilaaliyo HIV, Cagaarshowga B iyo C iyo cudurrada kale oo lagu kala qaado galmada iyo si aad uga hortagtid uurka.

Badanaa isticmaal cirbad cusub iyo silliingo

- Iisticmaal cirbad cusub oo la jeermis dilay iyo saliingo waqtii kasta, hana la wadaagin qof wax qalab ah si aad iskaga ilaalisid HIV, Cagaarshowga B iyo C.

Jirkaaga Ilaali

- Isk baar HIV, Cagaarshow B iyo C. Iska talaal cagaarshowga B.
- Samey isbaaris caafimaad galmo joogto ah xittaa hadii aadan lahayn calaamado.
- Waligaa dameystir koorsada daawada dhakhtarka kuu qoray.
- Raadi PEP hadaa samaysay galmo aan aamin ahayn, ama qof aad la wadaagtay cirbad ama saliingo ama cinirkha kaa dilaaco.



Waxaan rajaynaynaa in akhrinta buugaan uu ahaa mid faaido leh. Ogaansho ku saabsan galmo aamin ah iyo isticmaalid doroogo aamin ah waxay badbaadisaa nafaf badan. Hadda waxaad baratay xaqiqda iyo sida loo ilaaliyo naftaada iyo bulshadaada, waxaad kaloo awood u leedahay in aad dadka kale la socodiiso:

Aan joogteyno ka hadalka HIV: Luqadeena

Macluumaaad dheeraad ah

Internateka waxa uu kugu deeqayaa macluumaaad badan oo ka yimid cinwaano badan oo ay ka mid yihiin HIV iyo AIDS, Cagaarshowga, STIs, Qaaxada, Iisticmaalka deroogo badbaado leh, Galmo badbaado leh iyo isku tag. Wuxaad qaabkaan ku heli kartaa macluumo muhiim ah.

Laakin macluumaaadka laga helo internetka, buuga gudihii ama meel kalaba ma badali karto waano caafimaad oo shakhsiyadeed. Caafimaad qof aqoon u leh kaliyaa ku siin karo waano caafimaad latalin ka dib iyo markuu kaa helo macluumaaad adiga kugu saabsan.

Mar walba ma fududa in la sheego tayada iyo sax ahaanta macluumaatka laga helo intarnetka. Qaar kuma saabsano xaqiijo cilmi ah waxayna noqon kartaa qalad ama khayaano.

Nasiixoyinkaan soo socda waxey ku dhisantahay HONcode, waa baaq ku saabsan aqlaaqda iyo tayda caafimaadka iyo macluumada caafimaadka ku jirto internetka.

- Bogag ay bixiyaan adeegyada caafimaadka bulshada ama xarumaha la aqoonsan yahay oo ay maal galiiyaan bulshada sida (Isbitaalada, Jaamcada, Hay'adaha aan dawladda ahay...) badanaa waxay bixiyaan macluumo wax lagu dhisi karo oo lagu kalsoonaan karo.
- Raadi kuwa bixiyo warbixinnada aad xiiseysa, Lana soco hadii ay jirto dano ganacsi, siyaasadeed, diimeed ama dhaqamo saameyn ku yeelan karo.
- Weydii bixiyaha adeega caafimaadka ama hayadda ka shaqeeyo HIV iyo AIDS-ka liiska bogogga internetka lagu kalsoonaan karo.
- Hadii aad shakiso, isitcmaal hal bog ka badan si aad iskugu miisaanto aragtiyada iyo si aad u hubiso macluumaatka.
- Baar macluumada meesha ay ka timid asalkeeda: yaa qoray warbixintaan caafimaad? Qofkaas qoary ma qof aqoon u leh in uu warbixintaan qoro? Haduusan ahayn isaga/iyada ma sheegay meesha uu ka soo xigtay warbixinta?
- Raadi caddeyn taageereyso sheegashada bogogga internetka.

- Fiiri siyaasadda khusuusiyada bogga internetka si aad u oggaa macluumaatka ay kaa uruuriyeen iyo waxa ay ku sameynayaan.
- Bogag badan oo lagu kalsoon yahay waxay leeyihii shahaadooyin ay ka helaan hay'adaha aqoonsiga sida Health On the Net Foundation. Shahaadadaan macnaheeda waa in bogga internetka uusan qarinayn cidda maamusho, meesha lacagta uu ka helo uuna ilaaliyo sirta dadka booqdo, waana inuu ahaadaa mid waqtiga xaadirka la socdo, daacad ka ah xayaysiinta kalana saaro waxa ku qoran iyo xayeysiinta uu sameeyo. Badanaa riix batoonka shahaadada si aad u hubiso in shahaadada ay weli shaqaynayo.
- Waxaa ku hubsan kartaa aqoonsiga shahaadada bogga internetka adigoo isticmaala HONcode Toolbar, waxaadna ka dajisan kartaa: <http://www.hon.ch/HONcode/Plugin/Plugins.html>
- Hadii aad shakisan tahay, la xiriiri qof caafimaadka xirfad u leh.

Yurub-damaanteed:

HIV Clearinghouse

Internet: www.aidsactioneurope.org
Correlation II Network
Stadhouderskade 159
1074BC Amsterdam
The Netherlands
Tel.: +31 20 6721192
Fax.: +31 20 6719694
Internet: www.correlation-net.org

TAMPEP International Foundation

Obiplein 4
1094 RB Amsterdam
Tel: + 31 20 6926912
Fax: + 31 20 6080083
Internet: www.tampep.eu
E-mail: info@tampep.eu

Wadankaaga:

Fikrado

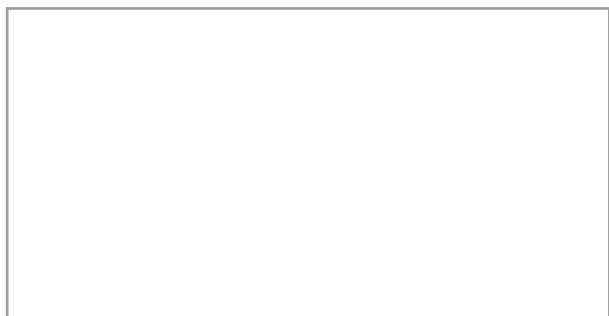
Ku saabsan qoraha

Ramazan Salman waa nin ku taqasusay cilmiga bulshada waana aqoonyahan caafimaad waxa uu ku dhashay Istanbul sanadkii 1960. Ugu horeentii waxa uu yimid jarmalka sanadii 1966 asigoo ah wiil u dhashay xamaalo muhaajiriin ah. Hadafkiisa waligiiba wuxuu aha inu u shaqeeyo caafimaadka muhaajiriinta, wuxuuna asaasay walina wuxuu ka taliyaa saldhiga Ethno-Medical oo ku yaala Hanover, meeshii uu ku kobciyey The Transcultural Mediator qaab dhismeedkeeda oo lugu isticmaalay mashruuca Aids&Mobility.

Wuxuu ka tirsanyahay dallacaada isku keenida baarlamaanka qayb wadan oo maamulkeedu gaar u yahay Lower Saxony, wuxuuna ka ahaa shirweeynaha ergey federaaliga isku keena Jermalka, guddiga qibrada socotada, hijrada iyo helidda daryeelka caafimaadka qunsulka yurub, madasha dhaqaalaha caalamka, farsamada shabakada caafimaadka, iyo cilmiga yurub, hijiro iyo dadka faqriga ku nool (ENHMP)".

Ramazan Salman waxa uu helay bilado badan isaga oo markaana bulshada sharaf ka dhex helay, laguna magacaabay "mashruuca bulshada ee sanadka" oo ka timid aasaaska schwab sanadkii 2008 iyo bilad ay gudoonsiisay hay'ada fadaraalka jarmalka qiimeentii ay samaysay sanadkii 2009.

Taa waxaa sii dheer, waxa uu qudbado ka jeediya Hanover, St. Gallen, Zurich Rennes, Pécs iyo Heidelberg. Waxa uuna qoray todobo bug oo ku saabsan, isdhexgalka, siyaasada hijrada, iyo sare u qaadida caafimaadka muhaajiriinta.



Diidis

"Buugaan tilmaamka gaar ahaan wuxuu muujinayaa ra'yiga qorayaasha. Dallacaada yurub mas'uul ka ma aha wixii laga sameeyo macluumadka halkaan ku qoran."



Waxaa mal galiyay midowga yurub qeypta hoos tagta
mashruuca dhaqdhaqaqa bulshada ee laanta caafimaadka
guud 2003-2008

