Maxaad rabtaa inaad ka ogaato sidii aad ugu joogi lahayd nabad ama amaan

HIV waa cudurka keena AIDS ka iyo jeermisyada kale ee wax yeeleeya dadka, Dhib malahan meel ay ka yimaadeen. In badan oo aad ogaatid cudurada jeermisyadan oo dhan keena, In badan oo aad naftaada ka difaacdo iyo waliba dadka kaleba.

Warbixin badan

Caafimaadka Dhaqamada kala duwan iyo Xarunta Caawinta (MHSS) waa lacag la'aan iyo ayadoo la ilaalinayo wax alle iyo wixii aad ku hadasho qaasatan dadka ku yimid qaxootinimada iyo adka ka soo guurey wadankoodii.

Waxaan kaa caawin karnaa sida:

- Ka jawaabista wax alle iyo wixii su aalo ah oo aad haysid
- In lagu raaco si aad u hesho barid guud oo aad iska baareyso jeermisyada
- In lagaa caawiyo sidii aad u isticmaali lahayd xarumaha caafimaadka
- In lagaa caawiyo adiga iyo qoyskaada sidii aad nabad ugu waari lahaydeen iyo caafimaad

Shaqaalaheena u shaqeeyo bulshada waxay kugula hadli karaan Telephone ama way kula kulmi karaan. Waxaad la hadli kartaa Nin ama Naag shaalaheena ka mid ah mid alle iyo midkaad dalbato.

Nasoo wac ama booqo website keena si aad u hesho warbixin badan.

Caafimaadka Dhaqamada kala duwan iyo Xarunta Caawinta (MHSS)
(03) 9342 9725 | enquiries@ceh.org.au
www.ceh.org.au/mhss.aspx

Caafimaadka Dhaqamada kala duwan iyo Xarunta Caawinta (MHSS) waa qorshaha saldhiga u ah dhaqanka, umad ka kala timid dunida oo dhan iyo Caafimaadka. Qoraalkan waa qarash gareeyey waaxda Horumarinta Arimaha Bulshada

SOMALI

U sii sheegis
Ilaali amaankaaga
Ilaali caafimaadkaga

HIVga Waa Cudurka keena AIDS ka | Waa Cudurka beerka ku dhaco | Waa cudur galmada la isugu gudbiyo ama lagu kala qaado

multicultural health & support service

Waa maxay HIVga/AIDS ?

Qof walba wuxuu lee yahay unugya Difaaca Jirka oo ilaaliya caafimaadka qofkasta, lana dagaalamo jeermiska. HIVga oo ah Cudurka keena AIDS ka ayaa wuxuu weeraraa difaaca jirka. AIDS oo ah cudur dilaa ah oo jirka ka daciifiya unugyada qofka ka difaaca cudurada ayaa asna ah xanuuno la isku geeyey taas oo dhacda marka uu difaaca jirku tabardarnado sida HIVga.

HIVga wuxuu ugu gudbaa qofka qofkiisa kale si toos ah dhiiga iyo biyaha jirka. Mararka qaarkood dadku waxay ugu dhacdaa HIVga waa sida:

- Galmo aan la isticmaalin bacda jiidanta ee loo yaqaano Kondhamka
- Irbada la isku duro oo la wada isticmaalo marka la isku durayo Dawada
- Hooyada iyo cunugeeda marka uu cunugu dhalanayo ama ay naas nuujinayso

Kuma qaadi kartid HIVga shuminta,kaniico kuqaniintey, ama cunto la wada cuney

Waa maxay cudurka beerka ku dhaca ee cagaarshowga?

Cagaarshowga waa Cudurka ku dhaca beerka kaas oo dhaawaca Beerka. Waxaa jira noocyo kala du'duwan oo cagaarshowga laakiin dhamaantood waxay sababaan xanuuno aad u liita hadii aan la daaweyn.

Cagaarshowga A waxaa laga qaadaa si toos ah cuntada wasaqaysan ama biyaha wasaqaysan.
Cagaarshowga B waxaa laga qaadaa wasmada, dhiiga wasaqaysan,ama hooyada iyo cunugeeda xiliga dhalmada ilmaha.
Cagaarshowga C waxaa laga qaadaa dhiiga wasaqaysan, tusaalo ahaan wadaagista Irbada wadada la isku duro, makiinada lagu xiirto garka, cadayga ama rumayga ilkaha lagu cadaydo, iyo qalabka afka badan leh sida midida iwm.

Waad helikartaa talaalka kahortaga cagaarshowga A iyo B, laakiin majiro talaal cagaarshowga C.

Waa maxay cudurka galmada lagu kala qaado? (STI)

Cudurka galmada lagu kala qaado waxaa la isugu gudbiyaa marka ninka iyo naagtu ay isku galmoonayaan si toos ah farjiga raga markuu dhex galo farjiga dumarka. Naagta marka ay ninka farjigiisa afka la gasho (oral sex) ama ninku markuu naagta farjigeeda afka la galo. Hadii aan la daawayn waxay sababi kartaa xanuun iyo waliba in ay sababto inuu ninka ama naagtu ay san waxba dhalin waligood.

Calaamadaha cudurka galmada lagu kala qaado (STI) waxaa ka mid ah:

- Xanuun,Barar, xanuun sababayo xanaaq ama wax yeelo u gaysta xubnah taranka ee raga ama dumarka.
- Dheecaan aan cadi ahayn oo ka yimaada farjiga raga ama farjiga dumarka.
- Xanuun laga dareemo guumeeraka ama Xiniinyaha nimanka oo barara.
- Xanuun xudunta hoosteeda ah ama galmada kadib dhiig ka yimaada naagta.

Mararka qaarkood qofku wuu ku dhicikaraa Cudurka galmada lagu kala qaado (STI) kaas oo aan tusin wax calaamado ah guud ahaan.

Sideen uga hortagi karaa ama ku difaaci karaa nafteyda ?

Waxaa jiro wadooyin sahlan oo aad uga hortagi kartid ama ku difaaci kartid naftaada iyo kuwa kaleba si aada u qaadin jeermiska.

- In aadan sameynin galmo waa wadada ugu badan ee aad ku difaaci karto naftaada cudurada HIVga iyo cudurda lagu kala qaado galmada (STI), laakiin midan maaha mid marwalba macquul ah oo dhici karta.
- Hadii aad rabto inaad sameyso galmo, isticmaal kondhomka mar walba. Kondhomku waa bac jiidmaysa oo qarineysa farjiga raga ilaalinaysana biyaha is aysan ugu gudbin qofka kale. Komdhamyadu waxay kaa ilaalinayaan cudurada sida HIVga, cagaarshowga B iyo inta badan cudurda lagu kala qaado galmada (STI).
- Marnaba ha la isticmaalin qof Irbada la isku duro, Makiinada lagu xiirto, cadayga lagu cadaydo iyo qofku wax uu leeyahay. Tan waxay kaa caawineysaa difaaca kahortaga cagaarshowga B iyo c iyo HIVga.

Ma helikaraa inaan is baaro ?

Hadii aad u maleyneyso inaad qabto infekshinka, waxaa jira meelo badan oo aad ka heli karto baaris. Baarista HIVga, cagaarshowga iyo cudurda lagu kala qaado galmada (STI) waa sahlantahay, xanuunyar iyo lacag la'aan. Hadii aad qabto infekshinka marka lagu baaro waxaad isticmaali karta dawada iyo inaad ka joojiso naftaada dadka kale si aadan ugu gudbnin cudurka.