DIIRAD-SAARISTA NAFTA

Sex & Samfund

Sundhedsstyrelsen

Hordhac

Waxaa loo qoray buugaan yar dadka qabo HIV waxuuna ka bixinayaa guud-mar falayaasha muhiimka ah qaarkood ee dadka qaaday HIV u baahan yihiin inay ka firkiraan. In kastoo loogu talagalay buugga yar dadka qaaday HIV, waxay qooyskooda iyo saaxibadooda ku dhow ay u baahan karaan xitaa inay ka faa'iidaystaan akhrintiisa.

Haddii la sameeyo daawaynta saxda ah waxaa dhici karto inaad ku noolatid nolol caadi ah sanooyin badan xitaa adiga oo qabtid HIV. Waxuu buuggaan yar qayaxayaa inta ay soconayso daawaynta la siiyay dadka qaaday HIV, sida markii ay tahay inaad heshid daawaynta, inta jeer ee aad u baahan tahay inaad u tegtid isbitaalka baaris iyo waxay kaa baarayaan.

Qabidda HIV-iga ma aha keliya su'aasha ah daawayn iyo cudur. Waxay u taabanaysaa naftaada siyaabo badan oo kale waxaana jiraan waxyaabo kale oo ah in laga fikiro waxuu ku saabsan yahay.

Waxaa buuggaan yar loo qoray inuu kaa caawiyo wejiga koowaad bacdamaa aad tahay qofka qaaday HIV. Ma ka jawaabaayo su'aalahaada oo dhan mana kaa yaraynaayo dhibaatooyinkaada, laakin waxaad kala hadli kartaa takhtarka ama kal-kaaliyaha la-talinta haddii ay jiraan waxyaabo oo aadan fahmayn ama aad u baahan tahay inaad kala hadashid waxa uu ku saabsan yahay.

Waxaad ka helaysaa xagga dambe ee buugga yar liiska cinwaanada waxtarka leh iyo lambarada telefoonda .

“HIV-iga waa wax aan uga fikiro si yar maalin kasto- tusaale ahaan, markii aan qaadanaayo daawada. Markaan u baxaayo kiliinikada si aan isu soo baaro, waxay ku wareeganaysaa maskaxdayda xooga aan badnayn. Laakin ma ka cabsado dhammaan waqtiga- waan u bartay”.

Waa maxaay HIV iyo waa maxaay AIDS?

HIV waa magaca cudur-sidaha ka dhigaayo daciif sika caabiyayaasha habka cudurada oo sidaa kugu keeni karaan cudurka AIDS-ka. Sida badan, waxaa jiraan sanooyin badan ee u dhexeeyaan inaad qaadid HIV iyo inuu kugu dhaco AIDS. Waxay dad badan u maleeyaan inay sheegi karaan muuqaalka qofka haddii uu qabo HIV, laakin arrinta ma aha sidaasi. Sidaas darteed ma arki karaan inaad qabtid HIV iyo inkale.

Waxuu qofka qabaa AIDS markii qofkaasi qabo HIV uuna qabo dhibaatooyin culus ee isku qasan, sida pneumonia ama qaaxo. Si kastaba ha ahaatee,waxaa inta badan jiraan sanooyin badan ee u dhexeeyaan inaad qabtid HIV iyo inuu kugu dhaco AIDS. Adduunka dhinaceena ah, haddii aadan helin daawayn caafimaad, qiyaas ahaan waqtiga u dhexeeyo qaadista HIV iyo ogaanshaha AIDS qiyaastii waa 10 sanadood. Haddii u qofka qaadanaayo daawo, waxay had iyo jeer tahay mid aad uga dheer ka hor inta uu ku qaadaayo qofka AIDS.

Markii laguu sheegay inaad qabtid HIV

Baarista HIV waxay tahay baaris loo sameeyo si gaar ah. Haddii barista HIV-ga ay tahay mid hubaal ah, waxaa kugu dhacay HIV. Waxay dadka u dhaqmaan si kala duwan markii ay ogaadaan inuu ku dhacay HIV: kuwa badan way ka naxaan waxaana qabto isku buuqid aad u xun, waxayna dareemaan calool-xumo iyo ka xumaansho ama welwel iyo keli ahaansho. Waxuu samayn ku yeelan karaa nolosha galmada ee dadka uu ku dhacay-tusaale ahaan, dad badan waxay had iyo jeer dhumiyaan rabitaanka galmada waxayna dareemaan bilaawgaba raaxo la'aanta jirkooda.

Waa muhiim inuu xakameeyo dareemadaan kala duwan ee badan waana fiican tahay inuu ka hadlo waxa ku saabsan. Waxaad ama kala hadli kartaa takhtarkaada, hawlwadeenada isbitaalka ama saaxibo fiican ama qooyska. Waxa soo baxayaan su'aalo badan, sidaasi ay tahana ma u heli kartid dhammaan jawaabo bilaawga, waxaa loo xallin doonaa si tartiib-tartiib ah.

Waxay bilaawga noqon kartaa fikrad fiican inaad yeelatid saaxib khaas ah ama xubin ka tirsan qooyska oo aad la qaybsan kartid afkaartaada murugaysan iyo welweladaada.

Kuwo badan ayaa la kulmaayaan dareemo ah inay galeen dembi wayn waxayna dareemayaan xishood ah inay qaadeen cudurka HIV waxayna kuwo badan ka cabsanayaan in dadka kale ay diidaan sababta oo ah

inay qabaan HIV. Waxaa muhiim ah in la xasuusto in qof kasto uu qaadi karo HIV.Waxay dad badan u malaynayaan inay dhillooyinka keliya, ragga qaniisyada ah ama dadka la yeesho galmo lamaanayaal badan inay qaadaan HIV, laakin sidaasi sax ma aha.

> *"Ka dib maalintii baaris ahaan laygaga helay, waxaan u naxay si xoog ah. Ma xasuusto run ahaantii sida oo igu dhaafay waqtigaas."*

Haddii aad guursatay ama aad lee-dahay lamaane, waa inaad u sheegtaa isaga ama iyada inaad qabtid HIV. Waa in labaduba laga ilaaliyo in lamaanahaada qaado HIV waxaana xitaa sababta tahay runtii inkastoo aad qabtid HIV waxay si aad ah u waxyeelaynaysaa xiriirkaada. Marka koowaad, in laga yaabo inay jiraan waqtiyo aad cabsanaysid oo aad murugaysan tahay, waxaana waqtiyo dheer dad badan dhuminayaan baahida ay u qabaan samaynta galmada. Haddii aad rabtid inuu lamaanahaada garto sababta aad si caadi ahayn ugula dhaqmeeysid, isaga ama iyada waxay u baahan yahiin inay ogaadaan sababta, waxayna xitaa kaa caawinaysaa inaad ka heshid kaalmo waqtiga dhibka leh.

HIV iyo daawaynta

Baarista iyo tijaabooyinka isbitaalka

Bacdamaa aad tahay qof qabo HIVwaxaa lagaaga samaynayaa baaris isbitaalka. Intii marka koowaad la samaynaayo tijaabada waxaa lagu waydiinayaa su'aalo badan waxaana lagaa qaadayaa baarisyo badan oo ah dhiigga. Waxay sababta u tahay muhiim si loo haysto sawirka guud ee xaaladdaada.

Waxay inta badan isbitaalada yihiin mashquul waxayna sababtaan tahay inay takhaatiirta u lahayn waqti badan bukaan kasto shakhsi ahaan. Sidaasi darteed, mar mar waa fikrad fiican inaad horay u soo diyaarsatid waxaad doonaysid inaad waydiisid, waxaa laga yaabaa inaad ku sii qorotid su'aalaha warqad yar. Haddii ay jiraan waxyaabo aad hubin inaad garatay, xasuuso inaad u sheegtid takhtarka. Waxaad xitaa kala hadashaa kal-kaaliyaha waqti kasto oo aad timaadid, isaga ama iyada waxay lee-yahiin waqti ka badan kan takhtarka ay kugu la hadlaan. Xitaa haddii ay dadka yahiin mashquul, waxaa muhiim ah inaad garatay waxa ay takhtarka iyo kal-kaaliyaha ay kuu sheegayaan. Haddii aad dareentid welwel ku saabsan inaad keligaa tegtid isbitaalka, mar kasto waa laguugu soo dhowaynayaa inuu ku soo raaco saaxib ama xubin ka tirsan qooyska si ay kuu kaalmeeyaan.

Mar kastoo oo lagu soo baaro waxaa lagu qabanqaabinayaa ballanka xigo ee isbitaalka. Haddii markaa ka dib ogaatid inaadan tegi karin waqtigaas, fadlan soo wactan ee baabi'i ballanka ee dhigana ballan cusub. Waxay dad badan ka welwelaan inuu garto qof inta ay joogaan qolka sugitaanka ee isbitaalka. Si kastaba ha ahaatee, waxaa muhiim ah in la xasuusto in aysan ahayn keliya bukaanlayda HIV qabo kuwa lagu baaraayo waaxyada isbitaalka oo ah halka lagu baaraayo HIV'da.

Raadinta xiriiryada

Waxaa muhiim ah inaad hubisid inay dad kale qaadin cudur-sidaha HIV. *Raadinta xiriiryada* waxay micnaheeddu tahay helidda kuwa ah lamaanayaasha galmada ee laga yaabo inaad u gaysatay halista ah ku daarashada HIV. In la helo iyaga oo lala hadlana, waxaa ku caawini kartaa ka hortagidda ah inay dad aad u badan la qaadsiiyo cudur-sidaha HIV. Sidaasi darteed, inta lagugu siinaayo adiga talo iyo tusmooyin isbitaalka waxa ku saabsan xaaladdaada cusub bacdamaa aad tahay qof qaaday HIV, waxaa kale lagu waydiinayaa qofkii aad ku daaran kartay cudurkaasi.

Waxay dad badan la noqonaysaa amakaak in laga hadlo waxa ku saabsan noloshooda galmada iyo qofkii ay la yeesheen galmada, laakin hawlwadeenada isbitaalka waxay caadaysteen inay kala hadlaan bukaanlayda waxa ku saabsan arrimahaan. Waxay dadka qaarkii go'aansadaan inay u sheegaan naf ahaantooda lamaanayaashooda haatan jiro iyo kuwii hore waxa ku

saabsan halista HIV, adiguna waad samayn kartay, haddii aad jeceshahay, soo wado si ay ula hadlaan qof ka shaqeeya isbitaalka. Waxay kuwo kale doortaan inay takhtarka ama kal-kaaliyaha ay sameeyaan raadinta xiriiryada, tusaale, lamaanayaal kasto galmada ee hore aad u lahayd. Haddii aad u oggolaatid takhtarka ama kal-kaaliyaha inay sameeyaan raadinta xiriiryada, lamaanayaashaada hore ma loo sheegaayo inaad adiga soo siisay magacyadooda. Haddii si kale loo sheego, waxaan ahaan kartaa markii ay jiraan arrimahaasi oo kale, magac-laawe.

Ka qaybgalka raadinta xiriirka waa iskaa wax u qabso.

Difaacyada iska caabiyayaasha jirka

In lala xanuun sanaado HIV waxaa sabab u ah in difaacyada iska caabiyayaasha qofka ay yaraadaan - awoodda uu jirka kula dagaalamo jirooyinka.

Difaacyadaan iska caabinta waxay naga ilaalinayaan cudurada iyo jirrooyinka. Inta ay ka sii xoog badan yahiin difaacyadeena iska caabinta jirka waa intaasi uu jirkayna awoodi karo inuu naga difaaco noocyada kala duwan ee ah jirooyinka iyo cudurada. Sida badan waxay difaacyada iska caabinta si buuxdo ay uga saari karaan jirkayna cudur-sidaha (tusaale, cudur-sidaha durayga). Difaacyada iska caabinta uga ma saari karaan gabi ahaan cudur-sidaha HIV jirkayna, laakin waxay hoos u dhigi karaan tirada cudur-sidaha HIV.

Waxaan cabiri karnaa xoogga difaacyada iska caabinta

jirkayna: waxaa lagu magacaabaa tirada *CD-4.* Taasi waa sababta uu isbitaalka kaaga qaadaayo barista dhiigga si loo ogaado inta uu kor u kacsan tahay tiradaada CD-4. Inta ay kor aad ugu sii kacsan tahay tiradaada CD-4, waa inta ay ka sii fiican yahiin difaacyadaada iska caabinta jirka. Haddii uu dhaco tiradada CD-4, waxay micnaheedu yahay in difaacyada iska caabinta jirka ay daciifeen waxaa-na jirto halista ah qabidda jirrada iyo cudurka.

Inta aad joogtid isbitaalka waxaa kale oo lagaa cabirayaa tiradada HIV ee ku jirto dhiiggaada (buuxiyaha cudur-sidaha). Inta uu cudur-sidaha ku sii badan yahay dhiiggaada, waa inta aad sida wayn halis uu tahay inaad jirratid. Sidaas darted, tirada CD-4 iyo buuxinta cudur-sidaha waxay labaduba yahiin tilmaamayaasha sheegaayo inta uu la eg yahay xoogga ay lee-yahiin difaacyadaada iska caabinta jirka iyo inta uu la eg yahay xoogga halista ee jirrada kugu dhici karto.

Fikrad ahaan, waa inaad lee-dahay tirada sare ee CD-4 iyo mid hoose oo ah buuxinta cudur-sidaha, bacdamaa markaa ay yar tahay halista qaadista jirada.

Daawaynta caafimaadka

Ma la daawayn karo HIV laakin waxaa jiraan daawooyin caafimaad ee hoos u dhigi karo buuxa cudur-sidaha. Waxay tani micnaheedu tahay in waqtiga markii aad halis u tahay inaad xanuunsatid inuu soo daahaayo ilaa mustaqbalka .

Waxaa dhammaan dadka qabo HIV ee ku nool Denmark si degdeg ah ama waqti dambe loo siinayaa daawooyin cuduradooda HIV-iga. Waxaa daawaynta ku jiraan noocyo kala duwan oo ah daawo *isku dhafan.* Waxuu mid kasto oo ka mid ah daawada iskiis u qaabilsan yahay inuu la dagaalamocudur-sidaha HIV.

Sida caadiga ah waxaa jiraan tiro sanooyin ah ee u dhexeeyo markii uu kugu dhaco iyo marka lagu siinaayo daawaynta. Waxaa lagu siinayaa daawaynta haddii :

- tirada CD-4-aada hoos u dhacdey,
- aad ku dhibtoon tahay sida qaaxada, pneumonia, cudurada boqoshaa, qaar ka mid ah noocyada kansarka ama meningitis,
- aad tahay xaamilo oo rabtid inaad haysatid cunugga

Dhibaatada ay yeelan karto daawaynta

Xogaaga ah bilaha hore ee daawaynta isku dhafka ah waxay dadka qaarkood ku imaan karo dhibaatada ay yeelan karto daawaynta (tusaale. Labo-labo, shuban, hurdo la'aan). Arrimaha badan ee dhibaatada ay yeelan karto waxay ku baxaysaa waqtigaan ka dib. Haddii ay bixi waayaan, u sheeg takhtarkaada, oo isku dayi doono inuu helo daawooyin kale ee kuu keeni karaan inay kaa saaraan xoogaaga dhibaatada ah. Waxay soo bixi karaan dhibaatooyinka daawaynta xoogaa sanooyin ah ka dib, oo ah isbeddel ku yimaado caddiinta (caddiin badan ee kaa fuusho margayga oo ay ka yaraato feeraha iyo lugaha iyo meelo kaleba).

U adkaysiga

Waxuu cudur-sidaha ahaan karaa mid u adkaysto haddii, tusaale ahaan, aadan u qaadanin daawada si joogto ah. Waxay tani micnaheedu yahay inay daawada joojinayso shaqada sida ay u qaban lahayd maxaa yeelay cudur-sidaha ayaa awoodo 'inuu is hor taago'. Sidaasi darteed, aad ayeey muhiim u tahay inaad u qaadatid daawada si joogto ah maalin kasto. Waxuu takhtarkaada kuu sheegayaa inta aad qaadanaysid iyo goorta aad qaadanaysid.

> *"Waxaa i haayo cudur iyo shuban, gaar ahaan aroortii, waana daalanahay. Waxay gacmahayga iyo lugahayga dareemayaan culays, calooshaydana way sii waynaanaysaa".*

Haddii cudur-sidaha uu adkaysi u yeesho daawada, takhtarka ayaa ku beddelaayo nooc kale oo daawo ah.

Haddii aad jeceshahay inaad muddo joojisid daawada - tusaale ahaan, haddii aad u baxaysid safar - waa inaad mar kasto kala tashataa takhtarkaada. Halista sidaa ma u sii wayno haddii "ay joojinta gaaban tahay" intii daaawada la qaadanaayo. Waxa ugu xun waxay tahay haddii si joogto ah u iloobaysid qaadashada daawadaada maalin kasto. U sheeg kal-kaaliyaha ama takhtarka haddii ay kula tahay dhib inaad xasuusatid qaadashada daawada, ama haddii naf ahaantaada u iloobaysid qaadashadeeda.

Meelaha uu soo maro cudurka

Sida lagu qaado HIV

Si aadan ugu daaran kuwo kale HIV waxaa muhiim ah inaad taqaan sida HIV-iga uu ku faafo. Waxaa kale ee fiican inaad taqaan sida *uusan* ku faafin si aad iskaga weecisid welwelka aan loo baahnayn.

Waxuu HIV-iga ku yimaada seddax waddo:

- Iyada oo layska ilaalin galmada
- Dhiigga oo soo maro
- Inuu ku darsamo uurka, cunug-dhallidda iyo naas-nuujinta

Waddada ugu caansan uu ku faafo waa iska ilaali la'aanta galmada, tusaale, isu teggida galmada iyada oo la isticmaalin salbatiibaha. Waxay halista ka sii wayn tahay markii la isticmaalo ibta dabada (iyada galmada lagu sameeyo iska fuulidda futada) intii la isticmaali lahaa siilka (galmada siilka). Waxaa ka jirto halis yar ee HIV markii laga qaato galmada afka (laga soo bilaabo galmada afka ilaa guska ama siilka).

Waxaa kale oo lagu soo gudbin karaa HIV cirbadda ay istimaalaan dadka u go'doomay muqaadaraadka - ama isku duridda muqaadaraadka marka lala isticmaalo kuwo

kale. Waxaa kale ee lagu soo gudbin karaa markii dhiigga uu helo meel dillaacsan ee furan.

Waxaa kale oo layskugu soo gudbin karaa HIV hooyada qabto cudurka HIV oo u soo gudbiso cunuggeeda. Si kastaba ha ahaatee, haddii naagta uurka leh ay ogsoon tahay inay qabto HIV, waxaa la siin karaa daawo oo ka yaraynayso halista cunugga inuu qaado. Waxaa kale ee lagu soo gudbin karaa cudur-sidaha HIV markii hooyada qabto ay naas-nuujinayso cunuggeeda, sidaasi darteedna, waxaa hooyooyinka qabo lagula talinayaa inay caruurtooda siin naas uguna beddelaan waxyaabo u beddeli karo caanaha naska.

Xitaa haddii aad dareensan tahay inaad naf ahaan caafimaadsan tahay ama aad u qaadatid daawayn HIV, weli waad ku daaran kartaa kuwa kale. Waxa dadka qabo HIV ku daaran karaan kuwa qabin ilaa naftooda ka hartay - kuna jirta markii ay daawo u qaataan.

Sida aan lagu kala qaadi karin HIV

Ma ku imaan karo HIVshuminta, dhididka, calyada ama kaadida. Ma ku daaran kartid HIV caadi ahaan markii dhiig ama shahwo ay taabtaan jirkaada. Waxay runta tahay in dhiigga uusan geli karin jirka.

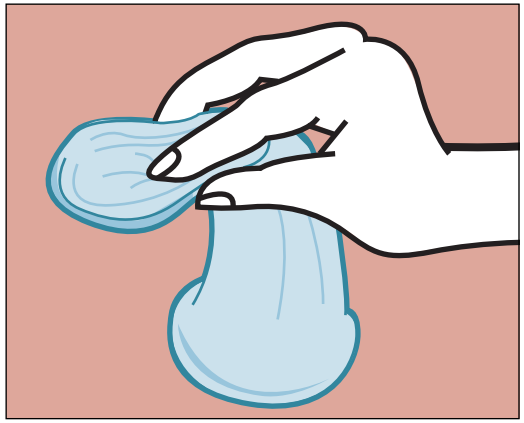
Sidaasi HIV ma ku faafo is-dhex galka bulshadeed ee caadiga ah, tusaale ahaan, ku isticmaalka isla mindiyaha, farkeetooyinka iyo macalqadaha ama in la qaybsado isla suuliga sida qof qabo HIV.

Badbaadada galmada

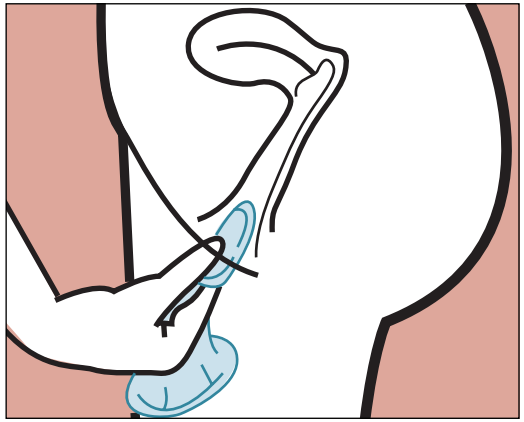
Waxay dad badan ee qaba HIV ay si xag jir ahaan ugu welwelsan yahiin inay ku daartaan kuwo kale, run ahaan markii ay samaynayaan galmo. Si loo baajiyo inaad ku daaratid lamaanahaada waa inaad mar kasto isticmaashid badbaadada galmada - haddii si kale loo sheego, isticmaal salbatiibaha markii aad samaynaysid galmada isu tegidda. Markii aad samaynaysid galmada siilka inta aad isticmaali lahayd salbatiibaha isticmaal femidom (nooc ka mid ah salbatiibaha dumarka).

Dad badan way ku yaabaan in xitaa haddii ay qabaan HIV, ay weli ku sii raaxaysan karaan nolosha galmda caadiga ah. Xitaa haddii ay u baahida galmada ka dhuumanaayaan waqti yar, waxay dadka intooda badan ku soo ceshadaan rabitaankooda inay yeeshaan xiriir dhow oo ah mid naf-hurid ah. Waxaa jiraan siyaabo badan ee loogu sameeyo galamada lamaanahaada iyada oo la gelin wax halis ah; waa shumin kartaa (dhunkoon kartaa), waa habsiin kartaa waana ka deliigi kartaa meel kasto ee jirka ah. Ma aha xitaa suurto gal inaad ku daaratid qof kale haddii ay kaa timaado shahwada, dheecaanka shahwada ama dhiigga ku kor daato jirkooda. Waxay runta tahay in HIV uusan geli karin haragga. Si caadi ah u xasuuso inaad isticmaashid

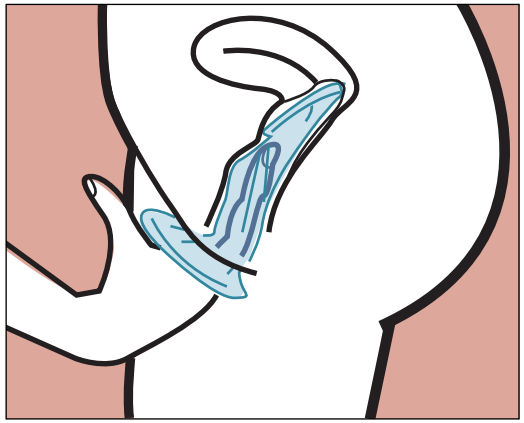
1



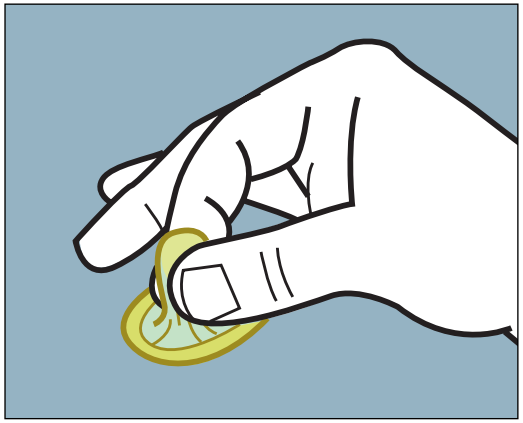
2



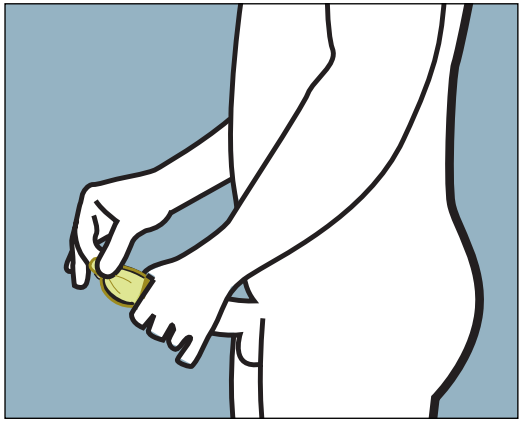
3



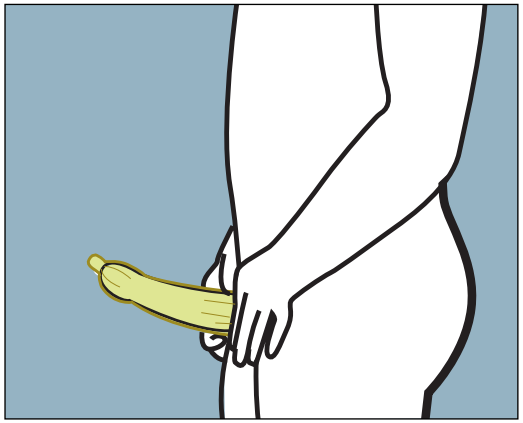
1



2



3



salbatiibada (ama femidom) markii aad yeelanaysid xiriir galmo ama galmada laga qaato afka.

Waa inaad ogaataa oo kale inaad la soo hadli kartid takhtarkaada mar kasto, kal-kaaliyahaada ama la-taliyahaada ee HIV Denmark haddii ay kaaga la soo gudboonaato dhibaato qancinta nolosha galmada. Haddii aad jeceshahay in magacaada la sheegin, waxaa soo waci kartaa Khadka AIDS. Waxay la-taliyayaasha intooda badan ku hadlaan Ingiriisiga.

Haddii u salbatiibada duleelsamo waxaa jiri karto inay xoogaa halis u noqoto qofta kale inuu qaado cudur-sidaha. Sidaasi darteed, waxaa muhiim u ah dadka aan qaadin HIV inay ogaadaan inay jirto daawaynta ka hortagga HIV ee la heli karo haddii uu la sameeyay galmo aan badbaado lahayn (ka soo qabo, inuu duleelsamey salbatiibaha) qof qabo HIV. Waxaa loo yaqaan sida *daawaynta PEP*. Si kastaba ha ahaatee, ma jiro wax ballan-qaad ah in daawayntaan ay ka hortegayso cudurka. Waa daawaynta lagu qaataa 24 saacaddod ka dib markii uu soo if-baxay cudurka. Daawaynta oo ah qaab kaniiniyo, waxaa lagu qaataa isbitaalka. Waxuu khadka AIDS kaga la talin karaa isbitaalka kuu dhow oo laga heli karo daawayntaas. Waxay daawaynta soconaysaa afar toddobaad waxayna keeni kartaa waxyeelo.

Tijaabooyinka HIV

Waxay u tahay fikrad fiican lamaanayaashaadi hore- iyo lamaanahaada haatan jiro- in laga qaado tijaabada HIV

haddii aad la yeelatay galmo adigoo isticmaalayn salbatiibo. Waxay habkaan lagu ogaan karaa inay qaadeen HIV iyo inkale .

Waxaa tijaabooyinka HIV qaado takhtarkaada, isbitaalka ama kiliinikada STD (kiliinikada cudurada galmada layskugu gudbiyo). Waxaa cinwaanada iyo waqtiyada ay furan yahiin ku siin karo Khadka AIDS. Waxaa qof kasto ee joogo Denmark looga baari karaa HIV isaga magaciisa la sheegin (tusaale ahaan, iyada oo la bixin magaca ama cinwaanka) waana lacag la'aan.

Waxay sida caadiga qaadanaysaa inta u dhexayso 3 iyo 14 maalin laga soo bilaabo maalinta la soo qaaday dhiigga si lagugu soo wargeliyo inaad qabtid iyo inkale.

Markii qof uu qaado waxay qaadan kartaa seddax bilood inta la arkin ka hor tijaabada dhiigga. Sidaasi darted, waa inaad sugtaa seddax bilood laga soo bilaabo maalintii ay kuu soo shaac baxday halista ka hor intaadan samayn tijaabada.

Waa inaad bixisaa oggolaanshahaada ah in la sameeyo tijaabada HIV. Waxay micnaheedu yahay in lagugu samayn si automatic ah tijaabada HIV markii lagugu samaynaayay noocyada ee barista, tusaale ahaan, barista uurka.

Nolosha iyada oo la qabo HIV

Siyaabo badan ayay u saamaynaysaa markii aad ogaatid inaad qabtid HIV. Intii lagu jiro wajiga koowaad ee dareemiddaada wayn waxay noqonaysaa argagax, laakin xoogaa yar ka dib waxay dadka baranayaan inay la noolaadaan cudurka. Waxaa dad badan u muhiimsan inay waqtigooda badan keligood qaadan markii lagu jiro wajiga koowaad. Waxay kuwo badan ka faa'iidaystaan wax badan inay la hadlaan hal qof oo keliya oo ayna aaminsan yahiin- waxuu noqon karaa saaxib aad ugu dhow ama xubin ka tirsan qooyska. Waxaa kale oo aad dooran kartaa inaad la hadashid kal-kaaliyaha ee kiliinikada bukaan-socodka halkaasi oo aad u tegtid baaritaan ama la-taliye ka socdo HIV Denmark.

Waxuu HIV yahay cudur aad u xun oo aad qabaysid inta ka hartay noloshaada- laakin waxaa laga yaabaa inaad ku sii noolaan kartid waqti dheer qiyaastii nolol caadi ah haddii aad qaadatid daawaynta saxa ah. Sidaasi darteed, waa muhiim inaad samaysid waxa ugu fiican nolosha oo aadna diiddaa inaad si welwel ah uga cabsatid jirada. Hal si oo aad ku yeelan kartid mas'uuliyada naftaada waxay tahay inaad xoog iskaga xajisid waxyaabaha uu la imaanaayo HIV. Haddii si kale loo sheego, astaamaha ka soo bixi karo, markii lagu siinaayo daa-wada, yaa u baahan inuu ogaado inaad qabtid HIV, sida HIV u faafo iyo sida uusan u faafin, iyo waxi la mid ah. Intii aad wax badan ka og tahay, waa intaa ay kuu sii fudud tahay inaad qaadatid go'aamo iyo inaad samaysid fal wax ku ool ah.

Qofka aad u sheegaysid inaad qabtid HIV

Marka aad u sheegaysid- iyo haddii aad u sheegaysid iyo inkale- qooyskaada iyo halka aad ka shaqaysid inaad qaaday HIV waa wax gabi ahaan adiga kugu xiran. Waxaa muhiim ah inaad uga fikirtid si taxadir leh markii iyo sidii aad sidaas u samayn lahayd. Waxay noqon kartaa faa'iido inaad kala hadashid arrimahaan qof ama dad oo aad aaminsan tahay. Waxaad kala hadli kartaa kal-kaaliyahaada ama la-taliyaha HIV Denmark. Sida ay dadka kugu heeraro ee aad u sheegaysid ka yeelayaan waxay arrinba arrinta kale ugu duwan tahay si wayn. Waxay had iyo jeer ku xiran tahay sida aad ugu dhow-dahay dadka aad u sheegaysid. Dadka qaarkood way xanaagayaan waana kacayaan, kuwo kalena waxay ka cabsanayaan inaad ku daaratid. Laakin waxaa muhiim ah inaad xasuusatidin dadka intooda badan ee go'aansaday inay u sheegaan kuwo kale arrinta waxay helayn waayo-aragnimo fiican. Kuwo badan waxay ogaadeen inay ka helayaan caawinaad dadka ogaaday inay qabaan cudurkaasi.

Haddii aad lee-dahay caruur waxaa aad muhiim u ah inaad si taxadir leh uga fikirtid markii iyo sidii aad ugu sheegi lahayd inaad qabtid HIV. Waxay dad badan ku fikiraan inay aad ugu fiican tahay caruurtooda inaysan ogaan, laakin waxay waay-aragnimada muujinaysaa inay caruurta intooda badan dareemayaan inuu jiro “wax qaldan”. Markii ay caruurta dareensan yahiin inuu jiro “wax qaldan” waxay waqti badan iyo tamartooda ku dhuminayaan inay ogaadaan inay qaladka iyaga lee-yahiin iyo inkale. Inta badan way ku nastaan markii ay ogaadaan waxa ay runta tahay. Markii ay jirto xaaladdaan,

waa fikrad fiican in lagala hadlo kuwa kale sida ugu fiican ee loogu wargelin lahaa caruurta.

Haddii aad jeceshahay inaad yeelatid cunug

Haddii aad tahay qof dumar ah oo aad qabtid HIV isla markaana aad doonaysid inaad heshid cunug, waa inaad si aad oo taxadir leh uga fikirtaa arrinta ku saabsan. Markii lagu siiyo daawada saxda ah waxaa u yaraan karto halista cunugga uu ku qaadaayo cudurka HIV, tusaale ahaan, in ka yar boqolkiiba hal. Si taasi looga baajiyo inuu ninkaada qaado cudurka markii la samaynaayo galmada waaa in lagugu sameeyaa bacrin gacanta.

Haddii aad tahay nin qabo HIV oo ka fikiraysid inaad xaaskaaga ka dhashid cunug (ayadana ay cudurka qabin), malmahaan waxaa lagu siin karaa *"dhaqidda shahwada" taaso laga nadiifinaayo cudur-sidaha HIV unugyada shahwadaada. Markaan xitaa waa in naagta lagu sameeya bacrin gacanta sidii ay u qaadin cudurka HIV.*

Haddii aad qaadey cudurka HIV oo aad ka fikiraysid inaad hesho cunug, adiga iyo lamaanaddaada waa inaad kala hadashiin takhtarkiina fursadaha aad heli kartaan iyo waxa ay yahiin dhibaatooyinka ka hor intaadan qaadanin go'aan.

Xiriirka aad la lee-dahay shaqo-bixiyahaada iyo dadka aad la shaqaysid

Inaad qaaday cudur-sidaha HIV ma kaa cariirinaayo inaad qabatid shaqo kasto oo aad doonaysid inaad qabatid khasabna kuma tahid inaad u sheegti shaqo-bixiyahaada, dadka aad la shaqaysid ama maamulka deegaanka ee aad ka qaaday. Isla sababtaas ayuu shaqo-bixiyaha kaaga saari karin shaqada sabata oo ah inaad qaaday HIV. Haddii aad ogaatid in lagugu samaynaayo takoorid ama lagaaga saaray sababta oo ah inaad qabtid HIV, la soo xiriir ururkaada shaqaale ama HIV Denmark.

Shaqooyinka qaarkood waxay u baahan yahiin inaad xubin ka ahaatid nidaam hawlgab ee gaar ah, sidaasi darteed waxay kaa doonayaan inaad ka jawaabtid su'aalo ku saabsan xaaladdaada caafimaad. Nidaamka hawlgabka waa la beddelaa waxaa sidaas darteed fiican inaad kala hadashid ururkaada shaqaale ama la-taliyaha HIV Denmark haddii aad shaki ka qabtid sida wax loo samayn lahaa.

Isla sidaasi, waxaa isla sidaas wax looga qabanayaa haddii aad jeceshahay inaad yeelatid caymiska shilalka. Xitaa nidaamyadaan waa dhib badan yahiin si joogto ahna waa loo bedbbeddelaa.

HIV iyo gargaarka arrimaha bulshada

Waxay dadka qaaday HIV xaq u lee-yahay in la caawiyo sida uu qabo sharci-dejinta badbaadinta bulshada. Waxaad kala soo xiriiri kartaa guddiga deegaankada haddii aad qabtid dhibaatooyinka gaarka ah ee maaliyadeed, jireed ama maskaxe-ed oo aad u baahan tahay in lagaa caawiyo. Waxaad ka dalban kartaa gacansiin xitaa HIV Denmark ama la soo hadli kartaa hawlwadeenka arrimaha bulshada ee isbitaalka.

Kalsoonida

Isla nidaamyada kalsoonida ayaa lagu dhaqayaa HIV iyo AIDS ee dhammaan cudurada kale. Waa muhiim in dadka qabo HIV ay dareemaan kalsooni markii ay u soo dhowaanayaan habka xanaanaynta caafimaadka waana in la siiyaa dhammaan wararka aan laga maarmin. Sababtaan awgeed, shaqaalaha xanaanaynta caafimaadka waxay ku khasban yahiin kalsoonida mana u gudbin karaan wararka ku saabsan xaaladdaada HIV kuwo kale aan ka ahayn kuwa adiga aad ku bixisay oggolaanshahaada. Waxay kale ay khusayda kalsoonida takhtarka, ilka-bixiyaha iyo shaqaalaha kale ee qaybta xanaanaynta caafimaadka. Sidaasi darteed, haddii tijaabada barista ay soo caddaysay qabitaanka cudur-sidaha HIV meel kale aan ka ahayn takhtarkaada, isaga ama iyada ma loo sheegaayo cudurkaada HIV ilaa aad adiga ka bixisid oggolaansho.

"Haddii aan hubsan lahayn in takhaatiirta, kal-kaaliyayaasha iyo la-taliyayaasha aysan xushmayn lahayn sir-xirfadeedka, ma jeclaan lahayn inaan kala hadlo waxa ku saabsan noloshayda galmada iyo badbaadada galmada".

Waxay micnaha waajibaadyada kalsoonida tahay xitaa qooyska iyo saaxibada dadka qabo HIV inaysan heli karin wararka takhtarka isbitaalka ama isbitaalka ku saabsan qaraabo- waa sidaa, ilaa adiga aad ka bixisid oggolaansho.

Waxaa layska indho-tiri karaa waajibaadyada kalsoonida markii ay jiraan xaalado gaar ah, tusaale ahaan, haddii uu qofka qabo HIV diido inuu ogaysiiyo xaaskiisa ama ninkeeda ama lamaanahooda cudurka. Markaasi oo kale, shaqaalaha xanaanaynta caafimaadka ayaa xaq u leh inay ku wargeliyaan xaaska, ninka ama lamaanaha jirada, laakin oo keliya haddii shaqaalaha xanaanaynta uu qiyaaso in xaaska, ninka ama lamaanaha ay caddahay inuu halis ugu jiro qaadista cudurka.

HIV iyo xeerka ciqaabta

Waxuu xeerka ciqaabta sheegayaa in dadka “sida naxariis-darrada halis u gelinaayo cudurka kuwa kale dadka ah kaasi oo nafta ku handadaad joogto ah oona ah jiro aan daawo lahayn,” waxaa lagu ciqaabayaa (qaybta 252). Waxaa qodobbadaan lagu dhaqan gelinayaa dadka qabo HIV ee ku daaranaayo lamaanayaashooda iyada oo aysan ogayn lamaanayaashooda inay halis ugu jiraan cudurka HIV. Wax micno leh ma aha, in qofka haatan laga hadlaayo uu qaaday ama maya. Waxaa kale ee lagu dhaqayaa qodobbadaan dadka aan laga baarin HIV laakin u haystay sabab fiican ee lagu aamini karo inay qabaan cudurka HIV. Laakin tani micnaheedu ma aha haddii adiga iyo lamaanahaada isticmaalaysaan salbatiibada, ma loo baahno inaad u sheegtid qofka laga hadlaayo inaad siddid cudur-sidaha HIV, bacdamaa aad ka badbaadinaysid lamaanahaada cudurka.

Xirigga ilaa sideed sanadood waxuu yahay ciqaabta ugu sarayso waxaana dhumin kartaa oggolaanshada degganaanshaha haddii aadan ahayn muwaadan Danish ah.

Ma laguu ciqaabi karo haddii aad isticmaalaysid badbaadinta galmada ama haddii aad la socodsiinaysid lamaanahaada inaad qabtid HIV.

Haddii aad u sheegaysid lamaanahaada cudurkaada HIV oo wada go'aansataan sidaasi ku sii socotaan oo aadna samaysaan galmada badbaado la'aan, qofna ma loo ciqaabo karo.

Waxuu xeerka ciqaabta wax ka qabanayaa halista cudurka wada isticmaalka cirbadaha iyo siriingadaha ama markii aad hibaynaysid dhiigga.

“Ma ugu sheegin shaqada qofna. Aad ayaan u fiicanahay, mana sheegto inaan ka sii jiro badanahay mar kasto sida ay sameeyaan kuwa aan isla shaqayno. Waxaan filaayaa inaysan jirin sabab aan ugu sheego si ay u ogaadaan.”

Dhibaatooyinka luqadaha iyo turjibaanada

Haddii aadan ugu hadlayn ama u fahmayn si fiican Danishka waxay kugu noqonaysaa dhib inaad garatid waxa lagu sheegaayo- isbitaalka, adeegyada bulshada ama takhtarkaada. Waxaa kale dhibaato kugu noqonaayo in laguu micneeyo waxyaabaha aad jeceshahay in laguu micneeyo. Haddii ay arrintu sidaan tahay, waxaa soo waydiisan kartaa waqtiga xigto oo aad lee-dahay ballan in tarjubaan laguu qabto. Waa u muhiim adiga iyo shaqaalaha inaad is fahamtaan. Waxaa laga yaabaa in shaqaalaha naf ahaantooda ay u yeerteen tarjubaan, oo markay arrinta sidaasi tahay, waxaa la hubinayaa inaad is fahmi kartaan.

Waa inay tarjubaanada dhoowraan kalsoonida sidaasi darteed waa inayna kala hadlin dad kale waxa ku saabsan qofka, isaga ama iyada loo tarjumaayo iyo waxii ay ka hadlayn.

Waxay dadka qaarkood jecel yahiin inay u turjubaan xubno ka tirsan qooysaskooda ama caruurtooda, laakin ma wanaagsana fikradda sidaan ah. Waxaa aad u fiican inaadan sidaan u soo gelin caruurtaada iyo qooyskaada “cudurkaada“- waxaana ku xiran ereyo badan (kuna saabsan qaadashada daawooyinka, galmada iyo shuruucda la soo dejiyay) oo ah in laga yaabo inaysan garanayn.

Safarada dibedda

Haddii aad u safraysid dibedda, waxaa jiraan waxyaabo tiro ah oo ah inaad xasuusatid inaad ka fikirtid ka hor intaadan safrin: caymiska safarka, caymiska caafimaadka, fasaxa aad u haysatid degganaashaha iwm. Waxay nidaamyadaan noqon karaan kuwo isku qasan, sidaasi darteed kala hadal hawlwadeenka arrimaha bulshada ee adeegyada arrimaha bulshada ama la-taliyaha ka socodo HIV Denmark waxa ku saabsan.

Waa inaad maanka ku haysid inay jiraan dalal aan oggolayn inay soo galaan dadka qabo HIV, sidaasi darteedna waxay ahaan laha-yd fikrad fiican inaad la xiriirtid safaaradda ka hor intaadan safrin.

Haddii aad qaadanaysid daawooyin, waa inaad in kugu filan u sii qaadataa safarka oo dhan si ay kugu noqon kedis inay kaa dhamaadeen. Waaa inaad xitaa kala hadashaa takhtarkaada waxa ku saabsan talaalka oo aad u baahan tahay. Waa in la siiyaa taxadir gaar qaar ka mid adadka ku yar difaaca caabinta ka hor inta lagu samayn talalada.

Waxay noqon kartaa caqli gal xitaa in la baaro fursadaha lagu heli karo talo haddii ay soo baxaan dhibaatooyin inta aad joogtid dibedda- waxaa ka mid noqon karo helitaanka kaalma-da isbitaalka ama xarunta kala-talinta HIV/AIDS. Xaaladaha qaarkood Khadka AIDS waxuu kugu caawin karaa cinwaanada xarumaha la-talinta ee dibedda.

The AIDS Hotline
Skindergade 27
1159 Copenhagen K

Tel. +45 33 91 11 19
www.aids-linien.dk

Waxay bixinaysaa telefonka iyo la-talinta shakhsiga HIV/AIDS iyo waxyaabaha kale ee STDs.

Waxaa lagu bixinayaa xitaa Internet-ka, Email iyo Kala sheekaysiga la-talinta. Fiiri shabakadda.

hiv.dk
c/o HIV-Danmark
Skindergade 44
1159 Copenhagen K

Tel. +45 33 32 58 68
www.hiv.dk

Shabakadda internet-ka ee luqadda Danishka Ururada HIV/AIDS .

Waxaad halkaan ka heli kartaa ururada Danishka ee HIV/AIDS, ay ku jiraan Den Folkekirkelige Aids Tjeneste (Adeegga AIDS ee Kaniisadda Dhisan ee Danishka) iyo HIV-pensionat (Halka la deggan yahay HIV).

Waxaa kale lagu heli karaa shabakadda luqadda Ingiriisiga.

HIV Denmark
Skindergade 44
1159 Copenhagen K
Tel. +45 33 32 58 68
www.hiv-danmark.dk

Ururka bukaanka dadka qabo HIV iyo deledda ururada Danishka ee HIV/AIDS HIV.

Counselling East
(Zealand and the islands):
Tel. +45 33 32 58 60

La-talinta shakhsiga ee qaranka ee dadka qabo HIV iyo qaraabadooda iyo saaxibadooda.

Counselling West
(Jutland and Funen):
Tel. +45 70 22 58 68

Waxay qabanqaabinaysaa la xiriirinta kooxaha kaalmada ee HIV.

HIVinfo.dk
Box 1132
1009 Copenhagen K

Tel. +45 33 93 10 35
www.hivinfo.dk

HIVinfo.dk waxay tahay halka warar-ka iyo ku wada kulanka Internet-ka ee dadka qabo HIV iyo kuwa kale ee uu khuseeyo HIV.
Waxaa jiraan warar, akhbaaro ku sabsan dawooyinka, kaalmada, noolaanshaha iyo waxyaabo aad u sii badan:: HIVinfo.dk
Waxaa la casriyeeyaa dhoowr jeer maalintii.

Ilaa taariikhdaan, HIVinfo.dk waxay ku samaysan tahay luqadda Danishka, laakin waxay su'aalaha xitaa uga soo jawaabaysaa luqadda Ingiriisiga.

TICC
Training, Information and Counselling Centre
(Xarunta Tabobaridda, Wararka iyo La-talinta)
Lille Kirkestræde 3, 2
1072 Copenhagen K

Tel. +45 36 31 08 08

Waxay xarunta Xanaanada Caafimaadka siisaa warar, la-talin iyo kaalmo dadka afrikaanka ah iyo qooysaskooda ay khuseeyaan HIV iyo AIDS.

Telefoonka shakhsiyadeed iyo la-talin.

Waxay qabanqaabinaysaa la xiriirinta kooxaa kaalmada HIV

SOMALI

Sex & Samfund
The Danish Family Planning Association
Rosenørns Allé 12, 1. sal
1634 Copenhagen V
Tel. 33 93 10 10
www.sexogsamfund.dk

Sundhedsstyrelsen
National Board of Health
Islands Brygge 67
2300 Copenhagen S
Tel. 72 22 74 00
www.sst.dk

Design Mikkel Sonne · Tryk Eks-Skolens Trykkeri · 2005