

ALAQAT TA SEX AL SAHHI

Alaƙat ta sex al saħhi yawu bi kali inta wa zol al inta indu alaƙa mow bi kun mobsutiin ma bad. De alaƙa al fogu hiteram le kul wahid min kum. Fi Canada, nas al indu alaƙa umon shawa. umon bi amulu karar to umon shawa ma fogu karar ta sex. Umom bi tafoku kan dariin amulu sex. Dd qanun kan zol wahid gabir zol tani fi sex ata kan umom jowuzu. Wonusu kwes wa tesu tesu yawu mufta ta alaƙat ta sex al saħhi

Hafiz nafs taki wa ta sharik taki min mard al bi qulu Sexual Transmitted Infections (STIs)

Kan inta jowuzu, wa kan inta azaba, lazim inta bi hafizu nafs taki wa ta zbun taki (zol al inta indu alaƙa ta sex mawu) min mard ta STIs. Tarika al kwes al bi keli inta ma akhudu mard de yawu keli inta tabi quwaniin de:

- Keli inta ma amulu sex sambala. Keli inta ma amulu sex laħdi inta jowuzu, aw kan inta ligo sharik taki fi haya. Amulu sex sambala ma nas kutar bi keli inta akhudu STIs wa bi keli inta wza le nas taniin kaman.
- Keli inta amin le sharik taki fi haya. Kan inta amulu sex ma zol tani, inta bi arat nafs taki le STIs wa inta bi wza mard de le sharik taki wa le eyal taki kaman
- Estamil quantat al bi qulu condom kul wakıt inta izu amulu sex
- Kan inta ge akhudu dawa ta STIs, keli inta ma amulu sex laħdi kan inta kalisu dawa de.

Inta bi ligo STIs de kef?

Iye zol mumkin bi ligo STIs . Inta bi ligo STIs kan inta lamisu dam aw moya gsim ta zol al indu STIs, lakin daiman bi ligo mard de kan inta amulu sex ma zol al indu.

STIs fi Canada

STIs katir fi Canada . Al bi qulu Human Immunodeficiency Virus (HIV) yawu wahid min akħtr nuwa ta STIs al bi sababu AIDs, wa AIDs de aylag tawu mafi. Nas al ge amulu bħat (researchers), qalu alela Canada fogu garib le 58,000 nas al indum HIV wa umon ma harifiin qali indum. Zol ma bi kun harf qali indu HIV kan alamat tawu ma benu. Ashan inta ma bi kun harf kan zol tani de indu HIV, muħim khalis le inta hafz nafs taki min akħudu mard de.

Mosulia wori sharik taki ta sex kan inta indu HIV

De qanun. Kan inta indu HIV , wa sharik taki fi kħatr akħudu, inta lazim wori le sharik taki gubal inta mulu mawu sex aw aya araka al bi keli mard de wza le zol de. Kan inta ge istamilu condom, mumkin inta ma bi wori le sharik taki qali inta indu HIV lakin kwes khalis kan uwo harf

Natiga kan inta ma wori le sharik taki

Gerima gnayi kan inta wza mard HIV le zol tani be tarika ta sex al ma salim. Kan inta indu HIV wa inta ma ge istamilu condom wa inta ma wori le sharik taki qali inta indu HIV, mumkin bi fatawu balak ta gerima gnayi dd inta wa inta bi dakalu fi sigin le senawat katir

Amulu kasif ta STIs

Mumkin bi amulu le inta kasif ta STIs fi Manitoba fi ayadat aw fi mustassifat. Kasif de majanan wa natiga ta kasif bi wori le inta bs. Fi itnan ayadat fi Manitoba al inta ma bi wori isima taki kan inta ge amulu kasif ta mard de:

- Nine Circles Community Health Centre, 705 Broadway , Winnipeg (205)940-600
- Public Health Services, Unit A 800 Rosser Avenue, Brandon (204) 671-8483

Inta lazim amulu kasif ta HIV wa ta STIs kan :

- inta indu shak fi sahha ta sex taki aw ta sharik taki
- inta aw sharik taki amulu sex ma nas tani
- condom sharet aw inta amulu sex bdun condom
- amulu le inta sex ma quwa
- inta lamisu dam ta zol tani aw moya ta gesim to zol tani (kan inta lemisu be galat ebira al zol tani istamilu)

Kan natiga ta kasif taki wori qali inta indu HIV, lazim inta wori le nas al inta amulu ma omon sex bdiri. Atta kan natiga wori gali inta ma indu HIV, lazim inta be ruwo amulu kasif tani bat suhur basit . HIV ma bi wori nafsi tawo fi kasif kan ferus ge bda.