

Xiriirada Galmada Caafimaadka qabta

Xiriirka caafimaadka qaba waa midka ka dhiga adiga iyo rafiiqaa in ay wanaag dareemaan ku saabsan naftiina ama midba mid kale. Tani waa xiriir ku salaysan tixgelin midba midka kale u hayo. Canada gudaheeda, labada rafiiq xaga xiriirka waa siman yihiin. Go'aamada way wada gaaraan, marka lagu daro go'aamada ku saabsan galmada. Labada rafiiq waa in ay ku heshiiyaan in ay galmo sameeyaan. Waa sharci daro in hal qof uu ku qasbo qofka kale in uu u galmoodo xataa hadii labada qof ay is guursadeen. Wada-hadalka wanaagsan waa furaha xiriirka caafimaadka qaba oo lagu raaxaysan karo.

Naftaada iyo tan odeygaaga ka ilaali STIs

Hadii aad xaas tahay ama aadan guursan, waa muhiim in aad ka ilaaliso naftaada ama tan odeygaaga aad isu galmootaan (ama saaxiibadaa) sexually transmitted infections (STIs) *cudurada galmada la isugu gudbiyo*. sida ugu wanaagsan ee la isaga ilaalin karo STIs waa in aad raacdo sharciyadan:

- Iska deyn galmada qorshe la'aanta ah. Galmo ha samayn ilaa aad guursato ama aad la kulanto saaxiibkii aad la noolaan lahayd. In aad u galmooto saxiibo fara badan waxa ay sii kordhinaysaa fursada ah in uu kugu dhaco ama aad sii gudbiso STIs
- Daacad u noqo saaxiibkaaga aad la noolaanayso. Hadii aad ugalmooto kuwo kale, waxa aad naftaada daaha uga qaadaysaa STIs ama aad cudurka ugudbinaysaa odeygaaga ama xataa caruurtaada
- Isticmaal cinjirka galmada wakhti kasta oo aad samaynayso nooc kasta oo galmo ah
- Hadii aad daawo qaadanayso si aad isaga daweyso STI, galmo ha samayn ilaa aad dhamaysato daawada

Sidee kuugu dhacayaa STIs?

Qof walba waa uu ku dhici karaa STIs. Waxa uu kuugu dhici karaa STIs hadii aad taabato dhiig ama dheecaan adiga oo aan galmo samayn, laakiin dadka caadiyan waxa ay STI ku dhacdaa markii ay galmo sameeyaan. Canada gudaheeda aad bay u wanaagsan tahay in aad weydiisato saxiibkaa in uu isticmaalo cinjirka galmada

STIs Canada gudaheeda,

STIs si caadi ah baa looga helaa Canada gudaheeda. Human Immunodeficiency Virus (HIV) (*fayraska daciifiya difaaca bini'aadamka*) Waa nooc halis ah oo ka mid ah STI kaasoo sababa cudurka AIDS, daawana malaha AIDS. Cilmibaarayaasha ayaa waxa ay noosheegaan in ay 58,000 oo dad ah ay qabaan HIV Canada gudaheeda maanta, badankoodana ma oga xataa in ay qabaan cudurka. Qofku ma ogaan karo in ay qabaan HIV hadii aysan wax calaamado ah lahayn. Sababtoo ah ma ogid in qof HIV qabo, waa muhiim in aad naftaada ilaaliso si uusan cudurku kuugu dhicin.

Mus'uuliyada in aad war-geliso saaxiibka aad galmada wadaagtaan HIVga

Tani waa sharci. Hadii aad qabto HIV uuna saaxiibkaa halis u yahay in cudurku kudhaco, waa in aad ku war-gelisaa saaxiibkaa KAHOR intii aadan isu galmoon ama sameyn dhaqdhaqaaq kasta oo gudbin kara HIV. Hadii aad isticmaasho cinjirka galmada, looma baahna in aad usheegtid saaxiibkaa in aad HIV qabto, laakiin taasi waa fikrad wanaagsan.

Cawaaqibka hadii aadan war-gelin saaxiibkaa

Waa dembi in aad daaha isaga qaado qof kale adigoo HIV ugu gudbinayo galmo aan la iska ilaalinayn. Hadii aad ogtahay in aad qabto HIV cinjirka galmadana aadan isticmaalayn, oo aadan usheegin saaxiibkaa in aad qabto HIV, waxaa lagugu xukumayaa dembi aad halis u ah sanado badan oo xabsi ahna waa lagugu xukumayaa.

In la iska baaro STIs

STIs waxaa lagaaga baari karaa goobaha bukaan socod eegtada iyo isbitaalada Manitoba. Baaritaanku waa lacag la'aan, lamana wadaagayaan natiijooyinka baaritaanadaada qof kale oo aan adiga ahayn. Waxaa kuyaala labo bukaan socod eegto Manitoba meelahaas oo aan lagaaga baahnayn in aad usheegto magacaaga markii aad u tagto baaritaanka: Nine Circles Community Health Centre, 705 Broadway, Winnipeg (204) 940-6000 Public Health Services, Unit A, 800 Rosser Avenue, Brandon (204) 571-8483

Waa in lagaa baaraa HIV iyo STIs hadii:

- Aad ka walwalsan tahay caafimaadkaaga galmo iyo ka saaxiibkaa
- Adiga ama saaxiibkaa aad xiriir galmo la samayseen dad kale
- Cinjirka galmadu uu dilaaco ama aad galmo samayso cinjirka galmada la'aantiis
- Lagu kufsaday ama lagugu qasbay in lagu galmoodo
- Aad taabato dhiig ama dheecaanka jirka ee qofkale (tusaale ahaan hadii si lama filaan ah aad utaabato irbad la isticmaalay)

Hadii natiijooyinka baaritaanadaada laga helo HIV, waa in aad u sheegtaa saaxiibadaadii hore kuugu galmoon jiray. Xataa hadii natiijooyinku noqdaan kuwo aan waxba lagaa helin, waa in aad tagtaa baaritaan kale bilo yar kadib. HIV kuma soo baxayo baaritaanada marxaladaha hore ee fayraska.