

## Ma ogtahay?

- Aydhisku waa cudur weerara nidaamka difaaca jirkeenna, kaas oo ka dhasha feyraska loo yaqaanno feyraska daciifiyaha ama fashiliyaha nidaamka difaaca jirka banu'aadamka (HIV).
- Aydhiska waa la daweyaa laakin lagama bogsado/ lagama fayooabaado : daawooyin cusub oo culaysko-odu yar yahay ayaa jira taa oo u ogolaaneysa qofka xambaarsan cudurka aydhiska inuu dhimo awoodda feyraska oo ka dhigaysa markaa mid aan baaritaan lagu heleynin. Sidaa ayuuna aydhiskii ku noqon mid aan la isu gudbin karin.
- Daawada oo si sax ah loo qaato, waxay u ogolaaneysaa qofka aydhiska xambaarsan inuu gaaro marxalad aan awood feyraseedka aan baaritaan lagu heli kareeynin oo sidaana uusan dib dambe qofna ugu gudbin aydhis. Haddii daawada dhaqso loo qaato marka uu infekshinka dhoco, taas waxay ogolaanaysaa in tayada nolosha ay habboonaato iyo in la helo cimri dherer midkii caadiga ahaa.
- Sidaa aawadeed waxaa aad muhiim u ah in la is baaro si loo ogaado darajada cudurka aad xambaarsanaan karto iyo haddii ay lama huraan noqoto in daaweyn lagu billaabo sida ugu dhaqsaha badan kadibna aad u noqoto ruux cudurkiisa aan baaritaan lagu heli karin.



## Awoodda feyraseed ee aan baaris lagu heli kerin

- Awoodda feyraseed waxay tahay tirada feyras ee laga heli karo dhiigga iyo qoyaannada galmada.
- Daaweyntu waxay feyraska ka hor is-taageysaa inuu is kordhiyo.
- Hadba inta awoodda feyraseed ay daciif tahay, ayuu qofkuna faafinta cudurkiisa u yaraanaysaa. Haddii awoodda feyraseed ey weynaatana, faafintii cudurka wey weynaana.
- Awoodda feyraska waxaa lagu sheegaa iney tahay mid aan baaris lagu arki karin (daawada fadligeeda) goorta ay dhab ahaan isu dhinto ay gaarto heer aan xitaa cudurkii aydhiska laga heli kareynin dhiigga. Qofkii weli wuxuu yahay qof aydhiska xambaarsan laakin aan dadka u sii gudbin karin. Waa haddii si joogto ah caafimaadkaaga loola socdo adigoo si fiicana daawadii u qaadanaya, marka ay awoodda feyraseed noqoneyso mid aan baaris lagu arki karin (3 ilaa 6 bilood ayaana loo baahan yahay).
- Heerka aan baaris lagu heli karin cudurkan = heerka ama darajada aan la isku gudbin karin, waxay kaa baddaadinaysaa oo keli ah aydhiska ee laakin cudurrada kale ee galmada lagu kala qaado kuma jiraan kuwaa waa goonigood.



## Sidee la isugu gudbiyaa aydhiska?

Aydhiska wuxuu galaa dhiigga, shahwada, dhareerka ka soo horreeya shahwada inteysan imaanin, xuubka saaran tuubada dabada, qoyaanka siilka iyo caanaha hooyada.

### Aydhiska waxaa la isugu gudbiyaa

- Marka galmo siilka ah la isla sameeyo, ama dabada ama/iyo afka ayada oo wax is-badbaadin ah aan la adeegsanin;
- Cirbadaha oo la isla wadaago, waxyaabaha wax sara ama jara ama adeegsiga qalabka la isku duro ayada oo aan laga dilin jeermiska;
- Hooyada xambaarsan aydhiska oo u gudbisa ilmaheeda wakhtiga foosha, intuu uurka ku jiro iyo intay naaska nuujineyso. Laakin haddii hooyada si fiican loola socdo caafimaadkeeda oo ay daawooyinkeedana si fiican u qaadanayso, ilmaheedu waxay dhalan doonaan ayaga oo aan xambaarsaneyn cudurka aydhiska.



## Aydhiska la isuguma gudbiyo sidan :

- Shumiska, qufaca, hindhisada, candhuufta, illinta ;
- Salaanta gacan is gelinta ama hab isa siinta ;
- Maacuunta oo la wadaago, siriirta, musqusha iyo baraaqta qubeyska ;
- Qaniinyada cayayaanka.

## Sidee looga badbaadaa ?

Adigoo kaashanaya ka-hortagga isku dhafan:



**Adeegsiga bamiirada ama kondomka** tan ragga ama tan haweenka (iyo labeenta biyaha ka sameysan ee wax sibixiya haddii ay lama huraan noqoto) si eysan kuu taaban ama kuu soo gaarin :

- Qoyaanka jirka ka yimaadda ee cudurka kuu gudbin kara;
- Maqaarka buka ama ay wax-yeeleeyeen infekshinnada kale ee galmada lagu kala qaado.



## Baaritaanka

Ururrada qaar kuwoda sameeya baaritaan deg-deg ah (dhibic dhiig ah oo laga qaado farta caaraddeeda hore), muddo 3 bilood gudahood laga billaabo markaad khatarta la kulantay.

Rugta dhakhtarka, rugta qorsheynta qoysaska, aqal ka mid ah aqallada daaweynta ama isbitaallada si laguugu sameeyo dhiig qaadis caadi ah muddo 6 isbuuc gudahood laga billaabo markaad khatarta la kulantay.



## Daweynta

**PrEP** : «daweyntan waxaa loo soo jeediyaa qof aan xambaarsaneyn cudurka aydhiska ka hor inta uusan khatarta gelin si aysan u dhicin in aydhis la is qaadsiiyo (kaa badbaadin meysa infekshiyada kale ee galmada lagu kala qaado).

**TPE** : waa daweyn deg-deg ah taas oo ogolaaneysa in la dhimo khatarta u gudbinta aydhiska qof aan aydhiska xambaarsaneyn. Daawadan waa in la billaabaa sida ugu dhakhsaha badan, ugu badnaan 72 saacadood gudahood laga billaabo markii uu qofku khatarta galay. Waxaa la bixiyaa daawadan haddii khatar weyn ay dhacday oo keli ah oo infekshin ah, waxaana bixiya dhakhtarka rugta aad ku xiran tahay.

## Xiriirrada

**Namur : SASER**

<https://pointsrelaissida.jimdo.com> - 081/77.68.20

**Liège : Sidasol**

[www.sidasol.be](http://www.sidasol.be) - 04/287.67.00

**Charleroi : Sida-IST Charleroi-Mons**

[www.sida-charleroi-mons.be](http://www.sida-charleroi-mons.be) - 071/92.54.10

**Zanzu**

<https://www.zanzu.be/fr/>

Si aad u hesho rug baritaaneed oo kuu dhow, booqo websaaydkan  
[www.cool-and-safe.org](http://www.cool-and-safe.org)

Éd. Resp. : Thierry Martin, Plateforme Prévention Sida  
Place de la Vieille Halle aux Blés 28/29 - 1000 Bruxelles

Ama aan ahaanno waalidiin, ama kuwa nolosha isla wadaagaya, ama xubno ka mid ah bulshada, ama mas'uuliyiin diinta ku dheer, gebigeenna waxaynu leenahay dowr aan ka cayaarno ka hortagga aydhiska, waa mas'uuliyad gebigeenna ina saaran.



Kondomka



Baaritaanka



Daweynta

## Plateforme Prévention Sida

Place de la Vieille Halle aux blés 29/28  
1000 Bruxelles

Tél: 02/733.72.99

[WWW.COOL-AND-SAFE.ORG](http://WWW.COOL-AND-SAFE.ORG)



Cool and Safe



# Ma ogtahay?

Af-Soomaali

