



HIV / AIDS

XAGEED KA- QAADI-KARTAA

IYO SIDA AANAD U QAADAYN

WARBIXIN LOOGU TALA-GALAY NIMANKA

XANUUNKA AYDHISKU WAA XANUUN KHATAR AH ...

OO ilaa maantana ahna Dawadiisa la helin. Xanuunka Aydhisku Aduunkoo dhan ayuuku-fiday xataa waddanka Iswisarland waa Mushkilad weyn. – Xanuunka Aydhisku waa Infakshan ka yimaada Fayraska loo-yaqaan HI marka la-soo-gaabiyana waxa lagu magacaabaa (**HIV**). HIV waxa uu jilciyaa ama naaqusaa Tabarta ama Taqwada Jidhku cudurada uu isiga celin laha. Ka-dibna Jidhkii Xanuunadii wax ka-celiyaa ma-jiro. Sidaa awgeed Dadka Xanuunka HIV qaba Xanuunku marba marka ka-dambaysa wuu ku sii bataa oo way sii-jilcaan. Waxaana la-yidhaa Aydhis.

DHOWRID: Warbixintani waxa ay kuu-sheegaysaa ama ku-tusaysaa sida aad Xanuunka HIV/aydhis isaga ilaalin lahayd, ama halka khatartu ku-jirto qaadistiisa iyo sida Xanuunkan lagu qaado. Waxa kaloo Qoraalkani kuu sharxayaa sida labada Qof ee is-qabaa ama saxiibka ah Xanuunkan HIV/Aydhis isaga ilaalin-lahaayeen.

AYDHISKA LAGAMA BOGSAN-KARO, OO DAWADIISII WELI LAMA HELIN, ...

Laakiin waxa jira Daawooyin Xanuunka infakshankiisa la-dagaalamaya oo xoog dib-ugu-dhigaya. Wadanka Iswisarlaandna Dadku iyagoon loo eegayn Sharciga ama Waraaqaha ay haystaan, waxay xaq u-leeyahiin in Xanuunkan laga daweeyo.



KHATARTA AMA RISIKADA

Galmoodka ama isu-taga ayaa Xanuunka HIV lagu kala qaadaa, marka aan la-isticmaalin wax la-isku basriyo sida Cinjirka la-gashado. Cinjirka ama Bambiiradu waa waxa ugu Muhiimsan ee Xanuunka HIV/Aydhiska iyo Xanuunada kale ee la-kala-qaado, la-iskaga-ilaalin-karo.

XAGGA DAMBE

oo la-iskaga-tago iyadoon Cinjir la-isticmaalin



●●● Khatartu ama Riisakadu aad ayay u badantahay

Naagta iyo Ninkaba, xataa hadii aanay Shahwadi ka iman

■ Waxa la-iskaga-ilaalin-karaa:

Cinjirka ama Bambiirada la-gashado iyo Kiriim kugu filan



XUBINTA TARANKA DUMARKA

oo looga tago iyadoon Cinjir la-isticmaalin



●●○ Khatartu ama Riisakadu way badantahay

Ninka iyo Naagtaba, xataa hadii aanay Shahwadi ka iman

■ Waxa la-iskaga-ilaalin-karaa:

Cinjirka la-gashado

AFKA oo la-iskaga-tago adigoo is-ilaalin



●○○ Khatari ama Riisiko way jirtaa

■ Waxa la-iskaga-illalin-karaa: Naagta oo aanad istareexenin marka ay Caadada leedahay. Shahwadda Afka ha-ku-shubin! Shahwadda ha-liqin!

SIDAN AYAA CINJIRKA LOO-ISTICMAALAA

1. Waxaad hubisaa inaanu Baakidhku cawarnayn ama furnayn.



2. Baakidhka halka loogu-tala-galay in-laga-dilaaciyo ka-fur; Cinjirka ama Bambiirada soo saar.

3. Hadii aanad gudnayn ama aanad xalaalaysnayn: Baarada dib u riix.



4. Cinjirka ama Babiirada oo duuduuban waxaad ku-qabataa Suulka iyo Farta ku-xigta, waxaanad dulsaaftaa Xiniinyaha Ninka, Giraanta- Cinjirka ama Rabadhka waxay ujeedaa dhinaca dibada ah.



5. Duuduubkakala-bixi. Waa inaad aayar ama Tartiib u-kala-bixisaa, hadii kale waaa Ciriri ama si-weyn ayuu u-kala-baxayaa ama Dhinacii Qaladka ahaa ayaad ka-bilauday (Giraantii Cinjirku Gudaha ayay u-jeedaa).



6. Marka ay Biyuhu ama Shahwadu kaa-timaado: Ka-hor intaan Xubinta-Taranka ee Ninku aanay jilcin ama seexan, waa inaad Cinjirka xagiisa dambe qabataa (waa hadii Ninku aanu isaguba samayn) Ka-dibna aad Cinjirkii ama Rabadhkii Xubinta Taranka ee Ninka dib uga saartaa.

Waxa-intaa-dheer: Waxa jira Cinjir loogu-tala-galay Dumarka (Femidom®), kaas oo inta aanad Gabadha la-seexan Siilka la galiyo. Cinjirka ay Raggu gashadaan, ayaa seh Ka-fudud oo ka-jaban ama ka-rakhiisan.

SIYAABAHA KALE EE LAGU KALA QAADO

HOoyadoo HIV QabtaH oo Ilmaha uu GuDbisAH



Marka Hooyadu uurka leedahay, marka ay dhasho iyo marka ay ilmaha Naaska siinaysaba Ilmaheeda Xanuunka HIV way u-gudbin-kartaa haday iyadu qabtoH.

●●● **Khatartu ama Riisakadu xoog ayay u weyntahay**

■ **Waxa la-iskaga-ilaalin-karaa:** Ka-dib marka Hooyada Uurka leh, Dhiigeeda la-baadho ee Xanuunka laga-helo, Daawooyin ayaa la-siin-karaa, ka-dibna Ilmuhu kama-qaadayo.

ISTICMAALKA MAANDORIYAHA AMA DAROOGADA



●●● **Khatartu ama Riisakadu xoog ayay u weyntahay**

■ **Waxa la-iskaga-ilaalin-karaa:** Qalabka Irbadaha oo Nadiif ah (Irbadaha ama Cirbadaha, Biinanka, Filtarka, Cudbiga, Mulqaacadda, Biyaha); Qofna ha-la-isticmaaln Qalabka Irbadaha ama Alaabta Cirbadaha.

QALNIINKA/GUDNIINKA AMA XALAALAYNTA

●●● **Khatarta ama Riisakadu xoog ayay u weyntahay**

Qalabkoo dhan (Irbadaha, Middiyaha ...) marka Caafimaad ahaan loo isticmaalayo, Gudniinka ama Xalaalaynta, marka la-isku-sameeyu Taatuuga, hadii Irbadaha la-isticmaalayaa aanay Nadiif ama Istariil ahayn, ama hadii Dad badani ay wada isticmaalaan, taas Xanuunka HIV waa la-isku-qaadsiin-karaa. Xanuunkan HIV (Aydhiska) waxa kaloo la-isku-qaadsiin-karaa marka Dhiig la-kala-qaato ama Dhiig la-isku-shubo, Dhiigaas oo aan hore la-kantroolin.

○○○ **Khatar ama Riisiko ma-laha**

Waddanka Iswisarlaand siyaabahan aan hore ku-sheegnay laguma kala-qaado, waayo Dadka Meelaha Caafimaadka ka-shaqeeyaa waa Dad khibrad leh, oo la-taba-baray.

KHATAR AMA RIISIKO MA-LAHA



Shaqada – Musqulaha Xamaamyada



Hindhisada, Qufaca ama isku-quficidda



Isgacan-qaadida, Salaaxidda ama Taabashadda

Marka la-isqabsado ama Laabta la-isa-saaro



Marka Weel wax-lagu-wada-cuno Koob qudha wax lagu-wada-cabo



Xasharaad ku-qaniina ama ku-muda Meesha lagu-dabaasho ama la-isku-kulileeyo (Sauna)

Liiskani ama waxa uu ku-tusayaa: **Nolol-maalmeedka wax Khatar ama Riisiko ahi ma-jirto**, in Xanuunka ama Fayraska HIV la-is-qaadsiyo ama aad qaadid. Sidaa-awgeed ma-jirto Sabab aad uga-baqatid Dadka Fayraska HIV/Aydhis qaba. Mujtamac ahaan waad la-noolaan-kartaa waanad la-shaqayn-kartaa.

Wax Khatari ahi kuma-jirto Xaaladahan soo socda:



Dhunkashada ama hadii Gacmaha la-isku-taabtaabto ama la-isku-salaaxo Galmoodka ama isu-tagaya iyadoo la-xidhanayo Cinjirka

XANUUNADA KALE OO LAGU KALA QAADO

Galmoodka ama Isu-taga Xanuunka HIV/Aydhiska mooyee, Xanuuna kale oo fara-badan ayaa lagu kala qaadi karaa sida: Jabtada, Heerbiska, Isfilatada (Syphilis), Jooniska ama Cagaarshowga noociisa loo yaqaan B.

TILMAAMO IYO CABASHO --> DHAKHTARKA!

- Dheecaan kala-duwan oo kala Midab ah, ayaa Caadhka ama Xubinta Labka ee Ragga ka-imanaya
- Kaadida oo ku-gubta iyo Xiniinyahaha iyo Dhuunta Xubinta-Labka oo ku-cun-cunta
- Xanuun iyo Barar ay Xiniiyuhu ku-bararaan
- Finan, Nabaro yar-yar, Dilaacyo, Casaan iyo cun-cun ay ku-cun-cunaan Xiniinyaha iyo Xubinta-labku (Caadhka)
- Xanuun Weyn oo Qaybta Taranka ee Dumarka ku yimaada
- Cabasho marka aad saxaroonaysid
- Xanuun kulul Dhuunta Saxaradu ka soo baxdo, Dheecaan ka-yimaada
- Nabaro, Finan yar-yar oo Duburta ama Dabada ku-samaysma

Cabashooyinkaa hadaad aragtid si-dhakhso ah Dhakhtarka ugu-tag!

Fiiro gaar ah: Xanuunka HIV/Aydhisku Cabashooyinkaa mala! Iyadoo Xanuunka HIV, laga-baadho Dhiigaaga, ayuun-baa la-hubsan-karaa, inuu Xanuunku ku-hayo iyo in-kale.

JAWAABTA AMA NATIJJADA

Hadii markiiba la-ogaado, Xanuunyo-badan aya la-daaweyn-karaa.

WAXA LA-ISKAGA-ILAALIN-KARAA

Waxa ugu-fiican ee Xanuunadan la-iskaga-ilaalin karaa, waxa weeye Adigoo xidha Cinjirka la-gashado marka aad Qof la-seexanaysid: Xagga-hore, Xagga-dambe iyo Afkaba (Meeshaad uga-tagtidba). Xataa hadaad Qof, Afka uga-tegaysid, waa inaad xidhataa Cinjirka ama Rabadhka la-xidho, siiba waxay Muhiim sii- tahay, marka aad Dhilooyinka u tagtid.

WARBIXIN ISTICMAALKA CINJIRKA

ISKA-ILAALIN

Rabadhku ama Cinjirku waxa uu kaa bad-baadinaayaa HIV/Aydhiska iyo Xanuunada kale ee la-kala-qaado. Waxa kalood iskaga ilaalin-kartaa Uurka (marka aanad doonayn inay Gabadhu uuraysato).

CINJIRADA WANAAGSAN/QIYAASTA SAXDA AH

Waxaad is-ticmaashaa kuwa ay ku-qorantahay Shaambadda **«ok»**. Waxaad ka-helaysaa Dukanada Waaweyn ee Alaabta lagu-iibiyo, Dukanada yar-yar ee Alaabta Nadaafata lagu-iibiyo iyo Farmasiiyada.



Waxyaabahan la-gashado ee la-isku-ilaaliyo waa kala Nooc-Nooc, waana kala qiyaas. Waxaad ka-baadhataa Nooc kuu -munaasiba. Cinjirada Cidhiidhiga ahi, way dilaacayaan, kuwa Weynina way siibanayaan oo way kaa-dhacaayaan, markaad xidhatid. Qiyaasta Cinjirk saxa ah, waxaad ka helaysaa Intar-netka, Cinwaanka www.mysize.ch.

KIRIIMKA

Hadii loo baahdo waxa la-isticmaali-karaa Kiriim aan Dufan-lahayn (Biyo-isjiidanaya (Gel), taas oo Labada Xubnood marka ay is-gelayaan fududaynaysa). Waxa laga heli-karaa oo laga iibsanaa Dukaanada Waaweyn ee wax laga-iibsado, Dukaanada yaryar iyo Farmasiiyada. Weligaa ha-isticmaalin Baasliin (Vaseline), Kariimada Jidhka la-mariyo, kuwa la-isku-duugo iyo Saliida Cuntada.

Weligaa Laba-Cinjir ha-iska-dul-xidhanin!

MAXAAD SAMAYNAYSAA, HADII...

Cinjirkii ama Babiirada aad isku-ilaalinaysay hadii uu qarxo ama dilaaco, Saaxiibadaanuna ama Ninkaaguna ay u dhowdahay inuu Xanuunka sido ama uu yahay HIV-Boosatif?

Hadii aad ugu-dambayn Maalinta xigta Meelaha Aydhiska laga caawiyo tagtid ama Dhakhtarada u tagtid, Dad khibrad leh ayaa kuu sharxaya oo kuu faahfaahinaya waxa la-qabankaroh. Waxa aad leedahay Jaanis run ah, laakiin Xaaladaas wax hubaal ahi ma-jirto, oo Xaaladaasi ma-fududa.

MAS' UUL AHAW!

Cinjirku la-gashadaa, markaad Qof la-seexanaysid, waa khasab. Waxyaabaha la-isku-ilaaliyaa, Adiga iyo qofkaa la seexaneesid ba way badbaadinayaan. Fadlan markasta ilaali – Masuuliyadaad – Markasta sido Cinjir, oo isticmaal markaad Qof la-seexanaysid!

Qofka aan isticmaalin Waxyaabaha la-isku-ilaaliyo ee isku-daya inuu Naagtiisa, Saaxiibadii ama Saaxiibkii qaadsiiyo Fayraska HIV, waxa uu mutaysanayaa Cigaab-mararka qaarkood Sanado farabadan oo Xadhig ah!

FIIRO GAAR AH

Hadii intii hore, marka aad Galmood samaynasid ama aad Qof la-seexanaysid aanad isticmaali-jirin ama aanad gashan-jirin Cinjirada, la-isku-ilaaliyo, oo aanu hadana Xanuunkan HIV/Aydhis kugu dhicin, taasi waxa weeye uun Nasiib baad yeelatay. Riisikada ama Khatarta inaad Xanuunkan HIV/Aydhiska qaadaa, aad ayay u-weyntahay, hadii aanad isticmaalin Waxyaabaha la-isku-ilaaliyo, marka aad Qof-la-seexanayso am u-galmoonaysid!

SADDEXDA SHARDI EE SOO SOCDA OO KELIYA, AYAAD KAGA MARMIN KARTA INAADNAD ISTICMALIN WAXYAABAHA LA ISKU ILAALIYO SIDA SIDA CINJIRADA:

- Waxaad la-nooshahay Qof Rasmi-ah
- Adiga iyo Wehelkaa oo keliya, ayaa wada seexda oo isu-galmooda
- Labadiinuba – idinkoo wada-jira oo wada-socda – ayaa Xanuunka ama Fayraska HIV iska baadheen, Jawaabtiina ama Natijadiina waxa ay noqotay inaan midkiina aanau Fayraska HIV sidin ama qabin

Xaaladiinu ma-sidaasaa oo Run ah? ma-hubtaa?

© Wasaaradda Caafimaadka, Caawiyayaasha Aydhiska Iswisarlaand, 2006 **Qoraalka/Soo-saaraha:** L. Meyer **Qaabka:** DIVISIONS Herrmann Germann Bienz **Tarjumaada:** Clipper AG Zürich **Af-bedeelidda/akhriyaha kontrolka:** Z. Farah **Daabacidda:** Mengis, Visp **Rogidda:** 2500

WAR-BIXID DHEERAAD AH IYO TALO IYO WAANO

LA-TALID

Qof-kasta oo Aydhiska laga-caawinayo: Qofkii oo jooga ama iyadoo telefoon lagula-hadlayo. Hadaad doonaysid waa lagula hadlayaa oo Talaa lagu siinayaa, iyadoo aanad Magacaaga sheegin. Khasab maaha inaad Magacaaga sheegtid.

Waxa kula hadlaya Dhakhtarad ama Dhakhtar: Ha-ka-baqin inaad Sua'alaha la-xidhiidha Aydhiska Dhakhtarada weydiisid. Dhakhtaradu way dhaarsanyihiin oo waxaad ku-wada-hadashaan Cidna uma-sheegayaan.

MUSHKILADA-IS-AF-GARASHA-LA

Waxaad qeexdaa oo aad cadaysaa Afka lagula-hadlayo ama lagula-talinayo. Mararka qaarkood waa inaad Adigu Qof kuu Af-celiya ama kuu-tarjuma, soo-kaxaysataa.

WAR-BIXIN DHEERAAD AH

War-bixino dheeraad ah iyo Buugaag yar-yar oo lagaga jawaabayo:

Cawiyayaasha Aydhiska Iswisarlaand, Sanduuqa Boosta – Postfach 1118, 8031 Zürich

Waxa laga dalban-karaa: Telefoonka 044 447 11 13, Fax 044 447 11 14, shop@aids.ch, www.shop.aids.ch

War-bixinada Kale ama Dheeraadka ah: Telefoon 044 447 11 11, Fax 044 447 11 12, aids@aids.ch, www.aids.ch

Weydii Qolooyinka Aydhiska Caawiya, War-bixin ku-saabsan Afkaad ku-hadashid, ama Warkaad u-baahantahay ka-raadi Cinwaankan

www.migesplus.ch.

War-bixintan ama Buugan-yar waxa lagu-heli-karaa Afafkan soo socda:

albanisch, albanais, albanese, Albanian	russisch, russe, russo, Russian
amharisch, amharique, amarico, Amharic	serbisch/kroatisch/bosnisch, serbe/croate/bosniaque,
arabisch, arabe, arabo, Arabic	serbo/croato/bosniaco, Serbian/Croatian/Bosnian
deutsch, allemand, tedesco, German	somalisch, somalien, somalo, Somali
anglais, anglais, inglese, English	spanisch, espagnol, spagnolo, Spanish
französisch, français, francese, French	suaheili, swahili, swahili, Swahili
italienisch, italien, italiano, Italian	tamilisch, tamoul, tamil, Tamil
portugiesisch, portugais, portugese, Portuguese	thai, thai, thai, Thai
rumänisch, roumain, rumeno, Romanian	türkisch, turc, turco, Turkish

XANUUNKA MIYAAN QAADAY MISE MAAN QAADIN?

Qofka Xanuunkiisa ama Fayraska HIV og oo keliya, ayaan luminayn Jaaniska ama Munaasabadda uu Daawooyinka ku-bilaabi-lahaa.

BAADHIDDA XANUUNKA HIV

Inaad Fayraska HIV qabtid iyo in-kale, waxa Keliya oo lagu ogaan karaa marka Baadhidda Caafimaad ee HIV lagugu sameeyo ee Dhiigaaga la-baadho.

Waxa wanaagsan in Xanuunkan Dhiigaaga laga baadho Saddex Bilood ka-dib hadii wax khatara aad samaysid (Isutag adigoon Cinjirka, amaBambirada isticmaalin), mudadaa ka-dib ayaa Jawaab saxa ah la-heli-karaa. Hadii aad markaa Xanuunka qaaday, mudadaa Saddexda bilooda adna waad sii gudbin karaysay.

QOF KALE MA-OGAANAYO OO WAA SIR AMA QARSOODI

Dhakhtarada Waaweyn ama meelaha Shay-baadhka lagu sameeyo ayaad Dhiigaaga ku-baadhi-kartaa, iyadoo aanad Magacaaga sheegin. Sidaas Qofna ma-ogaanayo inaad Xanuunkan iska-baadhay iyo Jawaabtii waxa ay noqotay.

WADAHADALKA AMA TALADA KA-HORAYSA INTA AANAD ISBAADHIN

Waxa Khasab ah in lagula taliyo oo lagula hadlo inta aanad isbaadhin: Caawiyayaasha Aydhiska, Dhakhtarka Weyn, Meelaha Shaybaadhyada ama Dhakhtarkaaga. Hadii kale waxaad la-xidhiidhaa Qofkaad ku-kalsoontahay ee Ka-shaqeeya Xafiiska Qaxootiga.

Meelaha Cinwwanada laga helo (qarsoon), War-bixinta ama Akhbaarta Xanuunkan, Meelaha Dhiiga lagu-baadho iyo Waxii la-mid-ah, iyo Waxyaabaha aad dalbanaysid waxa aad ka helaysaa:

044 447 11 11/www.aids.ch

Ama toos halkan: