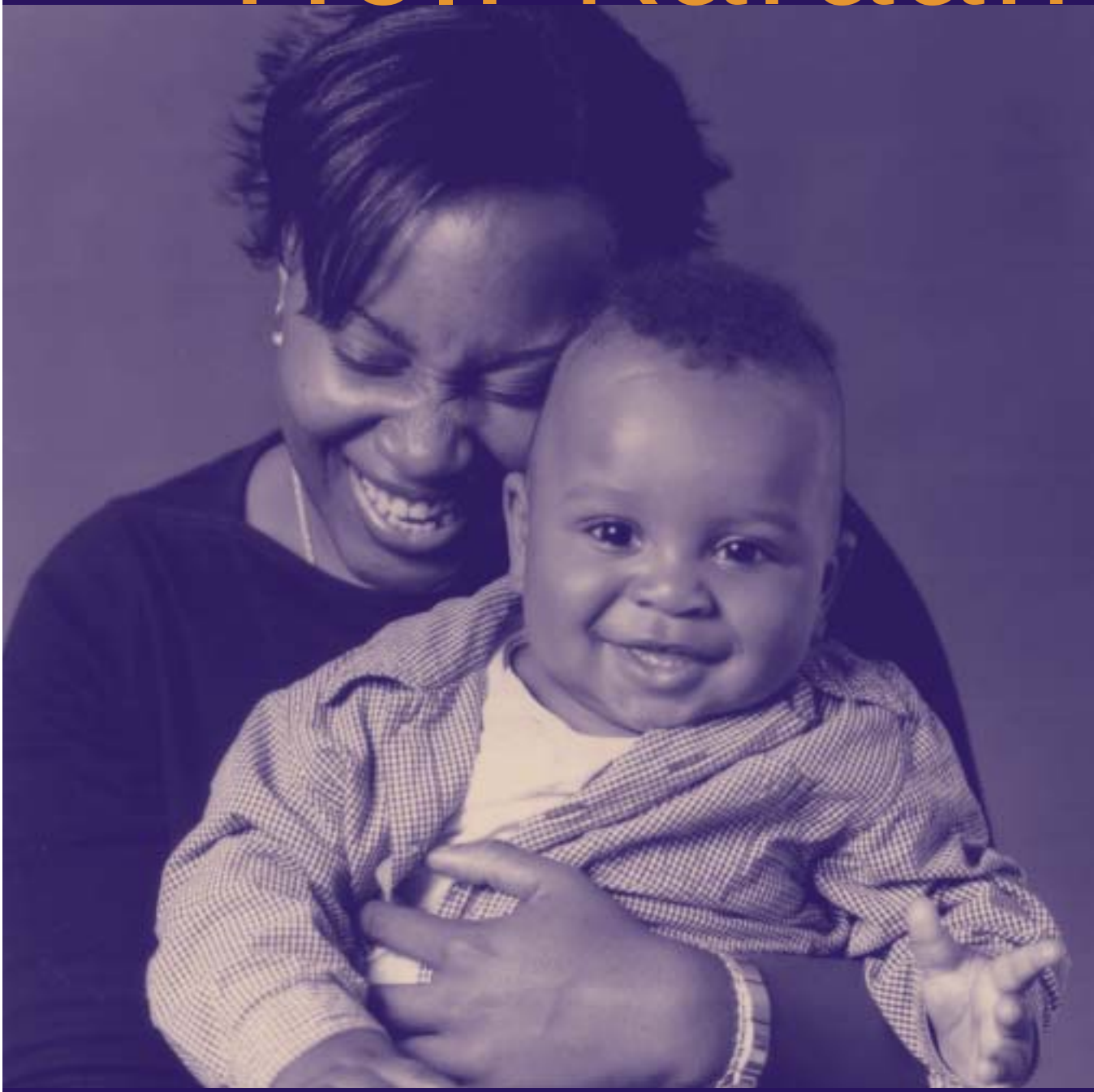
Caafimaadka ay Haweenku Heli Karaan



A Women's Health in Women's Hands Resource

Caafimaadka ay Haweenku Heli Karaan

Yaa buugyarahaan loogu talogalay?

Haddii aad tahay haweeney madow oo ku nool Kanada, oo uur leh ama aad ku fekereyso, inaad yeelato, haddaba adiga ayaa laguugu talogalay buugyarahaan.

Waxaan rajaynaynaa inay haweenu macluumaadka uu buugyarahaanni ku saabsan yahay la akhristaan qofka ay nolasha islwadaagaan si ay idiinku caawimaan go'aan ka-gaaridda arrimaha ay ka mid yihiin iska-baarista cudurka HIV iyo/ama daawaynta muddada aad uurka leedihiin.

Maxay muhiim u tahay inay haweeneyda uurka leh wax ka ogaato HIV iyo AIDS?

Haweeneyda uurka leh ee aan ogey inay qabto HIV waxay viruska u gudbin kartaa ilmaha ay siddo. Haddii ay ogtahay inay cudurka qaadday (ama laga helay HIV), waxay qaadi kartaa tallaabooyin ay ku badbaadiso ilmeheeda. Badanaaba, dadka cudurka qaba innaba kama muuqdaan calaamooyinka visrusku, sidaa darteed sida keliya oo aad ku yaqiinsan karto waa adoo iska qaada baaris HIV.

Haweenka isbaara badidood waxba lagama helo. Haddii aad isbaarto ayna soo baxdo inaad qabto HIV, waxaa jira dawooyin badan ama tallabooyin aad qaadi karto si aad u yarayso halista uu HIV ugu gudbi karo ilmahaaga.

Waa Xaq aad Leedahay inaad Go'aan ka Gaarto Caafimaadkaaga.

Qaar ka mid ah dalalka Afrika iyo Kariibiyanka ,waxaa u caado ah in haweeneydu guursato durbadiina ilmo dhasho. Haween badan baan jeclayn inay qofka ay nolosha la wadaagto kala hadlaan "isutag taxadar leh" oo cinjirka la isticmaalahayo markastoo isutag la yeelanayo, ama xataa go'aansashada inta carruur ah oo ay doonayaan inay dhalaan. Ama waxaa dhici karta inay dareemayaan in lagu caadaadinayo ilmo dhalid si kastoo ay tahay xaaladdooda HIV.

Haweenka qaarkood waxaa dhici karta inayan sidaa u jeclayn inay weydiiyaan su'aalo ku saabsan caafimaadkooda. Waxaa dhici karta in qaar ay muddo dheer cilaaqad qof la lahaayeen ayna weli ku adag tahay inay kala hadlaan "isutag taxadar leh". Qaar waxaa dhici karta inay ku jiraan calaaqado ku-xadgudub leh ama calaaqado qofka ay nolosha la wadaagto uu asagu gaarayo go'aannada dantiisana ka hormarinayo baahida haweenka.

Is-aaminkana maxaa laga yeelayaa?

Haweenka xaasaska ah badidood ama haweenka muddo dheer calaaqad ku jirey waxay qabaan in aaminka ay ku qabaan qofka ay nolosha la wadaagaan ay ku filan tahay si ay uga badbaadaan qaadista cudurka.

Haweenka Afrikaanka iyo kuwa Kariibiyanka badidood, calaaqaadka ay leeyihiin waxay ku dhisan yihiin "is-aamin".

Waxaad aaminka ku qabtaa inuu:

- Saaxiibkaagu ama saygaagu uu adiga keliya isutag la yeesho;
- Asagu inuusan mukhdaraad isku durin ama cirbado cidna la wadaagin;
- Asagu inuusan ahayn nin labada jinsiba isutag la yeesha ama ragga kale
- Asagu inuusan qabin cudur ka mid ah cudurrada isutagga laysugu gudbiyo (STD) ee caafimaadkaaga halis gelin kara;
- Asagu inuusan kugu qasbi karin inaad isutag isla yeelataan goor aadan taa diyaar u ahayn.

Inaad aaminto qofka aad nolosha la wadaagto kaafi ma aha! Haweenku waxay u baahan yihiin inay helaan macluumaad si ay u dhowraan caafimaadkooda iyo kan ilmohooda.

Haddii ay haweenku ogyihiin inay qaadeen HIV kahor ama inta uurkoodu weli yar yahay waxaa badanaysa fursadda caafimaadqabkooda iyo sugidda inaan virusku u gudbin ilmohooda. Haddii aadan cudurka qaabin waxaad baran kartaa sida loo dhimo halista qaadiistiisa.

Waxaad macluumaad la xiriira baarista HIV iyo daawayntntaba ka heli kartaa takhtarkaaga iyo rugaha caafimaadka isutagga. **Adiga go'aanka iska leh haddii aad dooneyso inaad isbaarto.**

Xusuuso in iska baarista HIVay muhiim u tahay caafimaadqabkaaga iyo sugidda ilmo fayo qaba!

Waa maxay farqiga u dhexeeya HIV iyo AIDS?

(iyo su'aalo kale oo badiba lays weydiiyo)

Waa maxay HIV?

HIV wuxuu ka joogaa erayada Human Immunodeficiency Virus, (Viruska Calaamadaha Yaraanshaha Habka Daafaca Adanaha) oo ah viruska la aaminsan yahay inuu keeno AIDSka. Viruskaasi wuxuu la dagaallamaa habka dafaaca jirka (ee kaa daafacaya cudurrada), ayada oo ay yaraaynayso awoodda uu qofka qabaa isaga daafici karayo cudurrada iyo bushiga.

Muxuu yahay AIDS?

AIDS waa heerka ugu sarreeya ee cudurkka HIV. Marka qofka qaba HIV ay isaga daba yimaadaan cudurro xun (oo loo yaqaan bukaannada la xiriira AIDS) kuwaas oo ay sababtay tabardarri ku dhacday habka difaaca jirkiisa , waxaa ku dhaca AIDS (Aquired Immune Deficiency Syndrome).

Sidee buu dadku u qaadaa HIV?

HIV wuxuu ku jiraa dhacaannada jirka, caanaha naaska, shahwada, iyo dhacaannada siilka. HIV waxaa laysugu gudbin karaa siyaabaha soo socda:

Halista Weyn ee HIV/AIDS:

-Iyadoo isutag lala yeesho (xagga siilka, dabada, afka) qof qaba HIV
cinjirla'aan - haweenka badidood waxay cudrka HIV ka qaadan
isutag ay la yeesheen rag qaba HIV
-Isku- shubid dhiig buka oo leh HIV - Halkan Kanada, kahor
November, 1985 ama dalal kale oo aadan hubin in dhiggooda laga
baaray HIV
-Hooyo cudurka qabta oo u gudbisay ilmaha inta ay uurka ku sidday,
dhalmada, ama muddada naasnuujinta
-Islaqaybsi cirbadaha xididka layska siiyo (IV), kuwa loo isticmaalo
mukhadaraadka, taatuuga ama jirdaloolinta

Kama Qaadi kartid HIV/AIDS:

- Gacanqabsasho ama gacan ka salaan qof qaba HIV
- La cabid sharaab qof qaba HIV/AIDS
- Dhunkasho qof qaba HIV/AIDS
- La qaybsi alaabo qof qaba cudurka
- Qaniinka Kaneecada

Ma la garan karaa inuu qof qabo HIV?

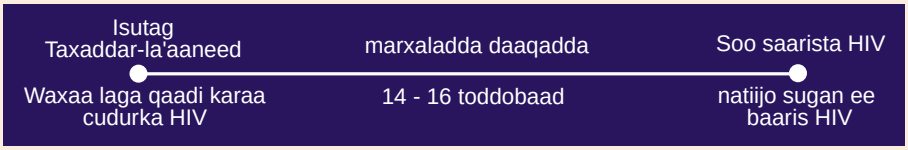
Maya! Fiiro keliya laguma garan karo inuu qof qabo cudurka. Dadka qaarkiis oo qaba cudurka lana nool viruska ayaa sanooyin caafimaad qaba.

Maxay tahay baarista HIV?

Waa dhiig baariis. In yar oo dhiig ah ayaa gacantaada laga qaadayaa si loo eego unugyada difaaca ee uu jirku samaysto marka uu u soo galo viruska HIV. Haddii unugyada difaaca jirka (anti-bodies) lagaa helo, taa macneheedu waxaa weeye inuu virusku dhiigaaga ku jiro. Haddii lagaa waayose ma qabtid HIV. Haddii aad qabto iyo haddii aadan qabinba waa inaad marwalba isticmaasho cinjirrada- siiba haddii aadan hubin xaaladda HIV ee qofka aad nolosha la wadaagto iyo taadaba.

Maxay tahay marxaladda daaqadda?

Waqti ayaa u dhexeeya marka uu viruska HIVku gaaray iyo marka dhiigaaga laga arkay. Waqtigaas dhexe ayaa la yiraahdaa **marxaladda daaqadda**. Haddii ay kula noqoto inaad isbaarto, hubso inaan waqtigaas lagaa qaadin.



Maxaan isaga baarayaa HIV?

Waxaad ka heleysaaa macluumaadka aad u baahan karto si aad u dhowrto caafimaadqabkaaga una badbaadiso ilmahaaga.

Haweenka qaarkood takhaatiirtooda ayay ka fishaan inay u sheegaan waxii ay samayn lahaayeen. HIV waa arrin aad u culus oo ayan marna haweenku gacantooda kala bixi karin.si ay u badbaadiyaan caafimaadkooda iyo kan ilmohooda.

Halkan Ontario, takhaatiirtu waa inay dhammaan haweenka uurka leh u fidiyaan la-talin iyo baaris oo ah qayb ka mid ah daryeelka dhalmada kahor. **Waa in oggolaansho lagaa helaa inta aan lagaa qaadin baarista HIV.** Haddii macluumaadkaas lagu siin waayo adigaa codsan kara.

Waxaa jira ururro ku siin kar macluumaad dheeraad ah kuguna caawimi kara go'aansiga waxa adiga kuu roon. Ka eeg dusha dambee ee buugyarahaan liiska ururrada HIV/AIDS, goobaha lagu baaro dhiigga, rugaha caafimaadka, iyo ururrada beelaha. Waxaa kaloo aad u yeeri kartaa isbitaalka xaafaddaada ee AIDS Hotlinens.ayaga ayaana tilmaan ku siinaya. Ama la hadal adeegto caafimaad oo ka tirsan Women's Health in Women's Hands (WHWH): (416) 593-7655.

"Halis" ma ku jirtaa?

- Weligaa ma samaysay isutag taxadarla' (isutag cinjirla'aan)?
- Weligaa dad ma la qaybsatay cirbadaha loo isticmaalo mukhadaraadka, jirdaloolinta ama taatuuga.?
- Weligaa ma qaadday cudur ka mid ah cudurrada isutagga laysugu gudbiyo

- Weligaa ma lagugu shubay dhiig waagaagii hore (halkan Kanada kahor 1985 ama dalkii aad u dhalatay dhowaantaan)?
- Weligaa ma lagu xoogay?
- Weligaa ma lagugu qalay dal ayan ka suurtoobi karin in sterilzation lagu sameeyo qalabka iyo mindiyaha ?
- Shaki ma kaaga jiraa cidda qofka aad nolosha la wadaagto uu hadda iyo horayba isutag la yeeshay ama inuu isticmaalo mukhadaraadka?

Haddii jawaabtaada su'aalahaas midkood ay tahay "haa", haddaba, halis baad ku jirtaa. Sida keliya oo aad ku ogaan karto inaan viruska HIV ku gaarin, wa adoo huba inaan adiga iyo qofka aad nolosha la wadaagto midkiinna qabin HIV.

Haweenka Afrika iyo kuwa Kariibiyanka qaarkood, caadooyinka "gudo-dhaqashada", gudniinka, dhaxlidda afada, amase awoodla'aanta ka wada hadlka isutag taxadar leh, waxay ku kordhinayaan fursadaha ay cudurka ku qaadi karayaan.. Xoogsheegashada, xoogista ama qaadista cudur ka mid ah kuwa isutagga laysugu gudbiyo oo aan laga warqabin, waxay sii kordhinayaan halista ay haweenku ku qaadi karaan HIV iyo wax ka sii xun.

Waa kuu halis ah iskushubid dhiig dal aadan hubin in meeshuu ka yimid laga baaray viruska HIV. Sidoo kale haddii laguga qalo dal qalabka camaliyadda iyo mundiyaha aan sida la doonayo sterilization loogu samayn. Haddii qofka aad nolosha la wadaagto.uu hore ula noolaa qof qaba HIV, adna halis baad ku jirtaa. Sidoo kale haddii adiga iyo qofka aad nolosha la wadaagto aad isla qaybsataan cirbadaha loo isticmaalo mukhadaraadka, taatuuga iyo jirdaloolinta.

Gudniinka Gabdhaha

Dalalka Afrika qaarkood waxaa ka jira caadada gudniinka gabdhaha, oo ah qaab faruuryaha hore ee siilka iyo/ama kintirka la jeexayo ama la goynayo. Gudniinku wuxuu gabdhaha iyo haweenka u keeni karaa halis weyn oo caafimaad - oo uu ku jiro cudurka HIV. Haweeneyda gudan halis ayay u tahay inay qaaddo HIV haddii ay isutag la yeelato nin qaba HIV - taasoo saygeedu ku jiro,ayadoo ay ugu wacan tahay dildillaac iyo xagasho jirka gaarta waqtiga isutagga.

Gudo-dhaqashada ayadoo la isticmaaliyo waxyaabo lagu qallajinayo qoyaanka dabiiciga ah ee siilka isutagga kahor, waa caada kale oo haweenka ku kordhinaysa halista HIV. Dhaqiddaasi waxay keeni kartaa cuncun iyo didillaac siilka gudihiisa waqtiga isutagga., taasoo haweenka ku furaysa alabaabada cudurrada. .

Ku-xadgudub

Xadgudub waa marka qof isku dayo inuu ka taliyo waxa aad samaynayso, cidda aad arkayso ama waxa aad qofahaan iska qabto. Haaddii saygaaga ama qofka aad nolosha la wadaagto uu kugu xadgudbayo markaas waxaad halis u taahay HIV.iyo cudurrada kale ee isutagga laysugu gudbiyo (STDs).

Halista qaadista HIV ee haweenku waa ka badan tahay tan ragga.

Ku-xadgudubka jirkaaga, amase kaasoo laguugu hanjabo, waxay kugu qasbi kartaa inad ku kacdo waxyaabo ku gelin kara halista qaadista HIV - sida samayn isutag cinjirla'aan ay ku geysey cabsi waxa kugu dhici doona, haddii aad qofka aad nolosha la wadaagto weydiiso inuu cinjir .

Xoogis waxaa noqon kara qofka aad nolosha la wadaagto oo isutagga kugu qasba ama isku daya inuu ku xanuujiyo marka aad isutagga yeelaneysaan. Cudur baad qaadi kartaa haddii dildillaac kaa gaaro siilka ama dabada ayadoo lagugu samaynayo isutag xoog iyo dil ah.

Haddii aad isu baqayso, malaha taa jid baad ku leedahay. Laakiin waxaa jira meelo aad la xiriiri karto si aad caawimaad u hesho. Maclcuumaad dheeraad ah waxaa ku siin kara shaqaalaha fidiya adeegga caafimaadka ee Women's Health in Women's Hands. Xaq baad u leedahay inaad naftaada badbaadiso.

Rag Isutag la sameeya Rag (Ragga labada jinsiba u taga)

Haweenka qaarkood ma oga in ragga ay nolosha lawadaagaan ay rag kale isutag la yeeshaan. Rag xaasas leh ama gabdho la saaxiib ah ayaa misana rag kale u taga. Marka ay bulsho fikrad xun ka qabto khaniisyada iyo haweenka isutagga layeesha haween kale, taa waxaa la yiraahdaa makhaaniid-nacayb. Makhaaniid-nacaybku wuxuu ragga qaarkii ee calaaqad isutag la leh rag kale u keenaa inay doorashadooda calaaqaddaas qariyaan. Waxay iska dhigaan sidii say ama saaxiib ku jecel waxaase jiidanaya raqbadda isutag la yeelashada rag kale. Haweenka qaarkood waxay cudurka ka qaadaan ragga ay nolosha la wadaagaan ee ragga kale isutag la yeesha.

Baarista HIV iyo Uurkaaga

Waxaad goosatay inaad ilmo dhasho - haddaba, soo ma aha in adiga iyo ninka aad nolosha la wadaagto aad isbaartaan?

Wakhtiga ugu habboon ee aad baarista iska qaadi karto waa uurka kahor. Haddii aad isticmaali jirtey cinjirrada, haatanse aad dooneyso inaad uur yeelato, waxaa kuu wanaagsan inaad HIV iska baarto. Haddii ay natiijadu noqoto " haa", taa macneheedu waxaa weeye viruskii baad qaadday. **Laakiin taasi ma aha inaad qabto AIDS.**

Haddii inta aadan uur yeelan aad ogaato inaad qaadday HIV, waxaad haysataa waqti dheer oo aad uga fiirsato waxa aad samayn karto. **Qabista cudurku ma aha inaadan ilmo dhali karin.** Takhtarkaaga ama shaqaalaha fidiya adeegga caafimaadka ayaa kuu sugaya inaad hesho daryeelka aad u baahan tahay.

Kala doorashada baarista

Waxaad baaris isaga qaadi kartaa xafiiska takhtarka qoyskaaga. Laakiin taasi ballanqaadi mayso xafidaadda xogtaada. **Takhtarkaagu kuuma fidin karo baaris magacla', maxaa yeelay natiijooyinka soo saara qabista HIV waa in la ogeysiiyo waaxda caafimaadka guud.**

Baaris Magacla'

Rugo badan ayaa bixiya baaris magacla' si xogtaada loo ilaaliyo. Waxaa laguu ballanqaadayaa inaan natiijada baaristaada lagu xiriirin doonin magacaaga. . Natiijadu waa mid kuu gaar ah adiga keliya ayaana heli kara xogtaas. Sidaas ayaadan welwel uga qabi karin in cid kale ogaato inaad isbaartay ama natiijadaada. **Ninka aad nolosha la wadaagto, qoyskaaga, ama cidda aad u shaqayso ma ogaanayaan inaad isbaartay.**

Hubso in rugtu ay bixiso baaris magacla' marka aad go'aansato inaad iska baarto HIV. Takhtarkaagu kuuma fidin karo baaris magacla'.

Haddii aad dooneyso inaad ogaato meesha kuugu dhow ee ay ku taal rug bixisa baaris magacla', la xiriir AIDS-Sexual Health InfoLine (416) 392-2437 ama 1-800-668-2437 Toronto dibaddeeda. Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan doorashda baarista, kala hadal shaqaalaha fidiya daryeelka caafimaadka ee Women's Health in Women's Hands (Caafimaadka Haweenka oo Ku Jira Gacanta Haweenka) ama eeg liiska rugaha ee ku yaal dusha dambe ee buugyarahaan.

Maxaa baarista HIV loogu fidiyaa dhammaan haweenka uurka leh ee Ontario?

Iska qaadista baaristu waxay ku siin kartaa aqoonta aad u baahan tahay si aad u gaadho go'aan xogogaalnimo, caafimaadqabkaaga, iyo si haddii ay kula noqoto inaad sii wadato uurkaaga, aad u dhasho ilmo fayo qaba.

Maxay tahay baarista aan iska qaadi karo marka aan uur yeessho?

Marka aad ogaato inaad uur leedahay waa inaad takhtarka qoyskaaga ka samaysataa ballan aad ku aragto kooxda daryeeka dhalmada kahor. Waxaa su'aalo lagaa weydiin doonaa caafimaadkaaga - oo ay ka mid yihiin haddii aad hore uur u yeelatay - iyo wixii cudurro ah oo hore kuugu dhacay. Takhtarkaagu wuxuu kaa qaadayaa dhowr dhiig baaris si uu u ogaado inaadan qabin jadeeco, waraabow, ama Hepatitis B (xanuun ku dhaca beerka). Cudurradaan waxay dhib u keeni karaan adiga iyo ilmahaaga. Iska qaadista baarista HIV waxay ayana ka mid tahay baaritaanka lagu taliyo ayadoo ka mid ah daryeelka dhalmada kahor.si looga hortago gudbinta HIV muddada uurka, dhamlada ama naasnuujinta.

Ka-hadalka HIV waa wax dadka qaarkii uu dhibsdo. Waxaad soo kaxaysan kartaa qof saaxiib ah, ninka aad nolosha la wadaagto ama cid kale oo aad aaminka ku qabto.si ay kuu caawimaan. Diyaarso liis dhammaan su'aalaha aad dooneyso inaad weydiiso - oo aan ku ekayn HIV. Haddii aad dooneyso turjubaan waa inaad codsataa.

Toos miyaan la iiga baari karin HIV?

Maya. Waa inaad tiraahdaa "haa" kahor inta aan takhtarkaagu kaa qaadin baarista HIV. Waa ku sharcidarro Ontario in lagaa qaado baaris HIV oggolaanshahaaga la'aantiis. **Xusuuso, takhtarka qoyskaagu kuuma fidin karo baaris magacla'.**

Xuquuqdaada iska baarista HIV :

-Waxaad xaq u leedahay in si xushmo leh lagugula dhaqmo marka baarista lagaa qaadayo waxkastoo ay noqoto natiijadu
- Waxaad xaq u leedahay inaaad wax ka weydiiso baarista
- Waxaad xaq u leedahay in baaris lagaa qaado
- Waxaad xaq u leedahay inaad diiddo in baaris lagaa qaado
- Waxaad xaq u leedahay in lagu siiyo macluumaad joogteysan oo sugan
- Waxaad xaq u leedahay in la dhowro xogtaada waxkastoo ay noqoto natiijada baaristaada HIV
- Haddii aad go'aansato inaan lagaa qaadin baarista HIV, waxaad xaq u leedahay in lagugula dhaqmo sida haweeney kastoo uur leh loola dhaqmo
- Haddii cudurka lagaa helo, waxaad xaq u leedahay daaweynta ugu wanaagasan ee la heli karo
- Haddii HIV lagaa helo, waxaad xaq u leedahay in lagugula dhaqmo sida loola dhaqmo haweeney kastoo uur leh oo laga helay HIV ama aan baaris laga qaadin.

Maxay yihiin faa'iidooyinka iyo faa'do-la'aanta iska baarista HIV?

Waxaad heleysaa macluumaad aad ku gaarto go'aanno xog-ogaal ah oo ku saabsan caafimaadkaaga iyo kan ilmahaaga aan weli dhalan.

Iska qaadista baaarista iyo ka taxadarka waxyaabaha ay takhaatiirtu ku talinayaan waqtiyada hore ee uurka waxay yaraynayaan fursadaha uu ilmahaagu ku qaadi karo HIV inkastoo ayan sugahayn inaan ilmahaagu qaadayn cudurka.. Haween cudurka qaba ayaa waxay dhalaan ilmo qaba cudurka xataa ayagoo qaatay dawada HIV, oo ilmaha uurjeex ku dhalay qarshana ku quudeyey. Waa inaad ka fekertaa waxyaabaha kuu bannaan oo idil inta aadan iska qaadin baarista HIV.

Haddii aad ogaato inaad qaadday HIV, waxaa lagu siinayaa dawada ladagaallanka HIV. Dawada waxaa ka iman kara dhibaatooyin kale. Waxaa la arkaa inaad iska dareento wax xanuun ah ama tabardarri kadib dhowrka taddobaad ee horee oo aad qaadanneysay. Ururro badan oo ku taxan dusha dambe ee buugyarahaan ayaa ku siin kara caawimaad kuu sahasha u adkaysiga dhiibaatooyinkaas.

Sidee ugu sheegaa saygayga ama qofka aan nolosha la wadaago inaan doonaya inaan isbaaro?

Dhaqammo badan ayaan ka hadlin isutegidda ama caadada isutag taxadar leh. Sidaa awgeed qofka aad nolosha la wadaagto waxay/wuxuu ku fekeri kartaa/karaa inaadan aaminka ku qabin ama ayadu/asagu adiga ku aaminsanayn. Haddii aad ka welweleyso xogtaada gaarahaaneed aadse dooneyso inaad isbaarto, waxaad tegi kartaa rug bixisa baaris-magacla'. Cidna ogaanmeyso in baaris lagaa qaaday.

Baarista magacala' saamayn ku yeelayn mayso xaaladdaada socdaalka (WHIWH waxaa jooga lataliyeyaal carbisan oo arrintaan talo kaa siin kara) ama fursadaha kuu suurtogelin kara inaad xubno qoyskaaga ka mid ah wakiilahaan dalka ku keento. Laakiin natiijo sheegeysa inaad cudurka qabto waxay beddeeleysaa calaaqadda aad la leedahay qofka aad nolosha la wadaagto. Lataliye ayaa kaa caawimi kara u u adkaysiga waxa ku haya sikastoo ay natiijada baaristu noqoto.

Haddii aad ka baqayso inaad qofka aad nolosha la wadaagto kala hadasho arrinta iska qaadista baarista, haddaba la hadal lataliye HIV ama saaxiib aad ku kalsoon tahay.

Maan baarista uun iska qaado? Maxaa ka hadalkeeda igu kallifaya?

Qasab ma aha inaaad baarista ka hadasho, laakiin haween baa waxay qabaan inay wax badan u sahlayso isbaaristooda haddii ay haystaan macluumaad macluumaad dheerad ah oo ku saabsan cudurka, halistiisa, iyocaawimaadda la heli karo.

Dad badan ayaa ka baqa inay ka hadlaan HIV/AIDS maxaa yeelay wax badan taa kama oga. Dadka qaarkii waxay qabaan in qofka qaba HIV uu yahay qof isutag la yeeshay dad badan ama khaniis yahay. Qaar kale waxay qabaan inay garan karaan haddii qofka ay nolosha isla wadaagaan uu qabo cudurka, amase haddii ay xaas leeyihin (labo isqaba) waxay la tahay inayan halis ku jirin. Haddii aad ogtahay runta HIV/AIDS waxaad badbaadin kartaa naftaada iyo tan ilmahaaga.

Onatario waxaa ka jira ururro, lataliyeyaal HIV, shaqaale daryeelka caafimaadka, iyo takhaatiir ku siin kara macluumaad si aad ku gaarto go'aanno xog-ogaal ah. Waa kuu muhiim inaad garato micnaha ay leedahay iska qaadista baarista iyo natiijada ka soo baxi karta.

Haddii cudurku igu soo baxo, sidee baan u yarayn karaa halista aan ugu gudbin karo ilmahayga?

Waxaa jira saddex waxyaalood oo aad samayn karto si aad u yarayso halista aad HIV ugu gudbin karto ilmahaaga.

1. Qaado dawada loo qaato HIVsi loo yareeyo tirada viruska dhiiggaaga ku jira loona dhimo halista uu ilmahaagu ku qaadi karo cudurka. Takhtarkaagu wuxuu ku siinaya dawada muddada hore ee uurkaaga. Ilmahaaga waxaa dawada HIV lagu billaabayaa durba dhalashada kadib.

2. Ilmaha oo gumaarjex lagaaga dhaliyo (hab qalitaan) waxay ayana yaraynaysaa halista. Taasoo ay ugu wacan tahay dhiigga iyo dhacaannada siilka oo aan aad u gaareyn ilmaha waqtiga dhalmada.

3. Qarshada ilmaha ku quudi xaggii aad ka siin lahayd caanaha naasahaaga.

Haddii aad ogaato inaad qabto HIV, waxaad heli kartaa fursad aad lataliyeyaasha HIV iyo khabiirro kala hadasho waxa ku haya. Waxaa kaloo aad la hadli kartaa adeegayaasha daryeelka caafimaadka ee Women's Health in Women's Hands ama la xiriir mid ka mid ah ururrada ku taxan dusha dambe ee buugyarahaan.

Ontario waxay haweenka qaba cudurka u fidisaa caanaha formulada hal sano oo lacagla'aan ah.

Halista

Haddii aad uur leedahay waxaa suurowda inaad halis ku jirto maxaa yeelay waxaad samaysay isutag taxadarla'. Sida keliya oo aad u hubsan karto inuusan virusku ku gaarin waa adiga oo og in adiga iyo qofka aad nolosha la waddagto aan midkiinna qabin HIV.

Baaris layga qaaday mar laga joogo laba sano lagama helin HIV. Mi inaan mid kale sameeyaa?

Mar haddii adiga iyo qofka aad nolosha la wadaagto aadnan halis gelin waagaas kadib, aadna hubto inaan labadinnuba wagas waxba qabin, markaas waxaa dhici kartaa in aadnan qabin cudurka. Haddise aadan hubin, markaas waxaa wanaagsan inaad mar kale isbaarto.

Waxyaabo badan ayaan ka welwelayaa. Waxaa dhici karta inaan halis galay mase doonayo inaan hadda ogaado.

Waa wax dhici kara in waxyaabo badan ay kugu dhaliyaan welwel marka aad uurka leedahay. Waxaad ka welweli kartaa xaaladdaada xagga socdaalka, shaqada, hoyga, ama dhibaato lacageed oo waxwalba kaala muhiimsan. Ogaanta xaaladdaada HIV waxbay ka rideysaa culayska ku haya. HIV oo lagaa waayo, waa kurbo kaa hartay. Haddise lagaa helo, taasi waxay kuu keeni kartaa dhib iyo walbahaar, waxaase kuu roon inaad hore u ogaato. Markaas waxaad heleysaa dad ku caawimi kara. Markastaba waxaad u baahan tahay inaad u tabaabushaysato dhalmo ilmo fayo qaba.

Hadddi aan qabo HIV, maxay tahay halista ilmahaygu geli karo?

Haddii lagaa helo HIV, laakiinse aadan qaadan dawada HIV, ilmahaagu wuxuu leeyahay 30-40% fursadood oo uu ku qaado HIV Haddii aad qaadday HIV aadse qaadato dawada HIV, oo ilmaha gumaarjeex lagaaga dhaliyo, aadna qarsho ku quudiso, fursadda uu ku qaado HIV waxay u soo degeysaa ilaa 1%.

Goormaan ogaan karaa inuu ilmahaygu qaaday HIV?

Haddii aad qabto HIV, muddo gaaban ayaa lagu ogaan karaa in ilmahaagu uu qaaday viruska.. Wax yar oo ah dhiigga ilmahaaga ayaa takhtarku qaadaya si looga eego unugyada difaaca jirka ee HIV marka ilmuhu uu dhasho, kadibna markuu jiro bil, saddex iyo lix bilood. Haddii marka uu ilmuhu jiro 18 bilood waxba laga waayo, markaas waxaad yaqiinsanaysaa inuusan qaadin cudurka.

Sidee laga yeelaya qofka aan nolosha la wadaago? Haddii aan isbaaro, ma isku natiijaan noqonaynaa?

Natiijadaadu waa mid adiga kuu gaar ah. Haddii qofka aad nolosha la wadaagto laga qaado baarista, ayada/asagu waxay yeelan karaan natiijo taada ka duwan. Mararka qaarkood waxaa dhacda in haweeney laga helo cudurka qofka ay nolosha la wadaagtana laga waayo.. Xaalado kalena, waxaa dhici karta in haweeney laga waayo cudurka qofka ay nolosha la wadaagtana laga helo.. Haddii qofka aad nolosha la wadaagto uu doonayo inuu isbaaro, ayada/asagu baaris waa iska qaadi karaa. Waa muhiim in qofka aad nolosha la wadaagto uu iska qaado baarista si aad u qaadataan taxadarka loo baahan yahay si aad u badbaadisaan naftiinna iyo tan ilmaha idiin dhalan doona.

Cid kale ma ogaaneysaa natiijadayda?

Haddii aad tagto rug bixisa baaris magacla', shaqaalaha bixiya daryeelka caafimaadka ee kaa qaadahaya baarista keliya ayaa ogaanaya natiijada. **Xusuuso, takhtarkaagu kuuma fidin karo baaris magacla'.**

Goormaan helayaa natiijada?

Sida caadada ah, waxaad natiijada baarista HIV ku heli kartaa ilaa laba toddobaad dhexdood. Natiijada telefoon kuma heli kartid. Waa inaad ka doonataa rugta baarista. Takhtarkaaga ama shaqaale bixiya daryeelka caafimaadka ayaa ku ogeysiinaya marka ay natiijadu diyaar tahay, waxayna kuu qabanayaan ballan aad kula kulanto sikastoo ay natiijadu noqoto.

Maxaan ka yeelayaa xagga caymiska nolosha iyo deynka guriga?

Ontario kama heli kartid caymiska nolosha haddii aad qabto HIV. Hay'adda Canadian Home and Mortgages Corporation (CHMC), oo ah wakaalad bixisa deynka guryaha lagu iibsado siin mayso oggolaasho haddii ay ogtahay in qopfk deynka doonaya uu qabo HIV.

Sidee buu HIV u saamayn karaa xaaladdayda socdaalka?

Natiijo qabid HIV waxba yeeli mayso xaaladdaada socdaalka haddii aad haysato sharciga daljoogidda (Landed status) ama aad haysato kan dhalashada Kanada. Haddiise aad rajeyneyso inaad codsato, ama aad ku dhaqaaqday codsiga daljoogidda, waxaa dhici karta in laguu diido taasoo ku xiran hadba natiijada baaristaada HIV. Macluumaad dheeraad ah waxaa ku siin kara lataliye ka tirsan Women's Health in Women's Hands ama Qareen Arrimaha Socdaalka.

Haddii aanan qabin HIV, sidee baan sidaa ku ahaadaa oo aan isaga ilaaliyaa?

Cinjirka oo aad isticmaasho markastoo aad isutag samaynayso waa sida ugu wanaagsan oo aad isaga ilaalin karto qaadista HIV. Waa inaad la hadasho qofka aad nolosha la wadaagto si uu u ogaado dareenkaaga una oggolaado inuu isticmaalo cinjir ama uu baaris iska qaado.

Maxaa dhacaya haddii aan ogaado inaan qabo HIV? Maxaan markaas samayn karaa?

Haddii lagaa helo cudurka, waxaa jira go'aanno badan oo ay tahay inaad gaadho. Xataa haddii aad fileysey natiijadaas, waad ciishoon , waad murugoon ama waad cabsoon.. Waxaad u baqi naftaada, ilmahaaga, iyo qofka aad nolosha la wadaagto. Waxaa taageerada aad u baahan tahay ku siin kara lataliye WHIWH ama mid ka mid ah ururrada ku taxan dusha dambe ee buugyarahaan. Xusuuso, waxaa jira noocyo kala geddisaan oo ah dawada lagula dagaallamo HIVoo aad qaadan karto si aad u dhowrto caafimaadkaaga ilmahaagana uga badbaadiso qaadista cudurka. Takhtarkaaga ayaad la hadli kartaa si aad u ogaato dawada adiga kuu roon.

Haddii aad garato inaad dhammaysato uurkaaga, waxaa laguu dirayaa takhtar takhasus ku haysta HIV. Takhtarkaasi wuxuu kuu sheegayaa dawoooyin kala duwan ee aad heli karto si aad u ilaaliso cudurka HIV iyo sida ay u shaqeeyaan oo ay u yarayn karaan halista ilmahaagu geli karo - taasoo ay ku jirto in gumaarjeex ilmaha lagaaga. Macluumaad ku saabsan dhammaan wejidayada HIV iyo uurka waxaad ka heli kartaa khatka telefoonka Motherrisk Healthline 1-888-246-5840.

Sida loogu adkaysto welwelka

Ogaanshaha inaad qabto HIV waa wax laga welwelo, waxaase muhiim ah inaad intii aad kari karto ka dadaasho caafimaadqabkaaga. Waxaad isleedahay keligaa baad tahay, xataa haddii aad arrinta u sheegto qof aad ku kalsoon tahay. Waxaa ku qabanaysa inaad qoyskaaga u muujiso inaadan waxba qabin. Waxaasoo idil waxay kugu sii kordhinayaan welwelka ku haya.

Waxaa jira waxyaabo aad samayn karto si aad ugu adkaysato welwelka la-noolaashaha HIV:

- Jimicsiga (sida socodka, ruclayn orodka, ama wadidda baaskiilka)wuxuu jirkaaga ku caawimayaa ka jibokeenidda welwelka iyadoo uu xoojinayo difaaca jirka (habka la dagaallanka cudurka)
- Qaadasho waqti aad si dabacsan ugu nasato adoo cibaadeysanaya Dhegysi muusiko, ama la sheekeysasho saaxiib
- lsku-xir kooxaha istaageera
- Hurdo wanaagsan
- Ka fogaansho mukhadaraadka (ay ku jirraan Kafe'iin iyo nikotiin) iyo khamriga maxaa yeelay waxay yarayn karaan awoodda daafaca jirkaaga
- Cunid cunto caafimaad leh iyo ka fogaansho cuntada qashinka ah oo leh sokorbadan, burka cad ama waxyaabaha kiimikadu ku jirto aragna dadka dhirta dabiiciga ah wax ku daweeya sida Naturapath ama Nutritionist (Nafaqoyaqaan) si aad u hesho macluumaad dheeraad ah

Haddii aad qaadanayso dawoda dhirta ah waa muhiim inaad takhtarkaaga ogeysiiso. Waxaa la arkaa inay dhibaatooyin ka yimaadaan iskudarka dawooyinka dhirta ah iyo dawada ldagaallanka HIV.

Ilmah ma iska soo ridi karaa haddii aan ogaado inaan qabo HIV?

Haa. Ilmo iska soo rididdu waa ikhtiyaar u gaar ah haweeney walba. Haweenka qaar baa qaba in uurka oo ay iska joojiyaan ay ka roon tahay u adkaysashada ixtimaalka dhalmo ilmo qaba HIV. Waxaa la arkaa inaad u baahan tahay in waqti ah oo aad uga fekerto kala doorashada waxyaabaha ku horyaal. Ilmo iska soo rididdu waxay keentaa shucuur laxaw weyn leh, sidaa awgeed waxaa kuu habboon inaad hesho waqti aad kula hadasho lataliye Women's Health in Women's Hands ama takhtarkaaga. Sidoo kale waa inaan cidina culays ku saarin haddii aad uurkaaga joojineyso ama sii wadayso. Adigaa go'aanka iska leh.

Haddii aad go'aansato inaad iska soo riddo ilmaha, waxaad u baahan tahay inaad la hadasho takhtarkaaga ama lataliye caafimaadka haweenka. Kanada waxaad ilmaha isaga soo ridi kartaa marka uu uurkaagu yahay ilaa 20 toddobaad, sidaa awgeed waa inaad dhaqso go'aankaaga u gaartaa.

Haweenka badidood ee iska baara HIV waxba lagama helo, waase inaad isu diyaarisaa haddii ay dhacdo in cudurka lagaa helay. Waxkastoo aad ka qabto HIV iyo uurkaba waxaad kala hadli kartaa adeege fidiya daryeelka caafimaadka ee Women's Health in Women's Hands ama la xiriir mid ka mid ah ururrada ku taxan dusha dambe ee buugyarahaan.

Macluumaad loogu talogalay Haweenka Og inay Qabaan HIV

Waa ogahay inaan qabo HIV mana doonayo inaan qabadsiiyo qofka aan nolosha la wadaago - saasoo ay tahay ilmo ma dhali karaa?

Haa. Adigaa leh ikhtiyaarka - inkastoo ay tahay inaad ka fekerto siyaabo kale oo aad uur ku yeelan karto. Waa wax aad u caadi ah in marka hore ee qofka dumarka ahi ay ogaato inay qabto HIH ay istiraahdo ilmo ma dhali kartid mana aha inaad dhasho.. Hadda oo la hayo dawo lagula dagaallamo HIV waxaan ognahay in haweenka badidood ee qaba cudurka ayan viruska u gudbin karin ilmohooda. Waxaad siyaabo kale oo loo uuraysan karo kala hadli kartaa lataliye caafimaadka dhalmada ama takhtarkaaga si aad u sugto badbaadada qofka aad nolosha la wadaagto. Haween badan oo qaba HIV ayaa ku guuleystey inay uur yeeshaan.

Sidee baa HIV u saameeyaa uurka sideese uurku u saameeyaa HIV?

Waxaa dhici karta inaan dhiigga caadadu kuugu imaan sidii caadada kuu ahayd kahor inta aadan qaadin cudurka. Taasi waxay adkayneysaa sida aad uur u yeelan.lahayd. Takhtarkaaga ayaad arrintaas kala hadli kartaa.

Uurku dhibaato dheeraad ah u keeni maayo cudurka HIV. Laakiin waxaa dhici karta inaad viruska ku xanuunsato haddii aad uur leedahay, taasina waxay ku xiran tahay hadba sida uu caafimaadkaagu ahaa uurka kahor.

Maxaa dhici kara haddii aan xanuunsado? Yaa daryeelaya ilmahayga?

Daryeelidda ilmahaagu waa wax lagu daalo marka aad caafimaadka qabto.. Haddii aad bugtona, kaagaba sii daran. Waa fikrad wanaagsan inaad hore wax u sii qorshaysato haddii aadan rabin in qofka aad nolosha la wadaagto uu xanuunsado. Ka feker qof saaxiib ama ehel ah oo adiga iyo ilmahaagaba idin caawimi kara. Lataliye Women's Health in Women's Hands ayaa gacan kugu siin kara helid cid ku caawinta siiba haddii aadan ehelo ama saaxiib ku lahayn Kanada.

Waa ogahay inaan qabo cudurka - ma inaan takhtarka u sheegaa baa?

Qasab kuguma aha inaad takhtarka u sheegto xaaladdaada HIV, waxaadse iska luminaysaa fursad aad ku heli karto daweynta ugu wanaagsan ee la heli karo.haddii aadan u sheegin. Haweenka uurka leh badidood waxaa la faraa in ayan dawo qaadan saddexda bilood oo hore ee ay uurka leeyihiin. Haddii aad qabto HIV, takhtarkaagu wuxuu kugula talin doonaa inaad qaadato dawada HIV.muddada uurka leedahay si looga hortago in virusku u gudbo ilmahaaga. Waa inaad ka fogaato in laga qaado baarista qaarkeed sida midda lagu magacaabo amniocentesis (hab cirbad caloosha

lagaaga mudayo si loo soo qaato dhacanka ku meersan ilmahaaga). Baaristaas waxaa mararka qaarkood loo adeegsadaa si loo ogaado inuusan ilmuhu lahayn iimaha lagu dhaso. Haddii aad qabto HIV ma wanaagsana in lagaa qaado maxaa yeelay viriska ayaad sidaas ugu gudbin kartaa ilmahaaaga.

Dhalmada

Haweenka badidood waxay ilmohooda ka dhalaan siilka (dhalmada dabiiciga ah). Haddii aad qabto HIV gumaarjeexistu waxay yaraynaysaa halista uu HIV ugu gudbi karo ilamahaaga. Waxaad kala dooran kartaa dhalmada dabiiciga ah ama tan gumaarjeexis. **Waa inaad hesho dhammaan xaqiiqada iyo halista labaduba ay leeyihiin.**

Naasnuujintu ma tahay waxa ugu wanaagsan ?

Waa ognahay inay naasnuujintu tahay waxa ugu wanaagsan. Laakiin caanaha naasku waxay ilmaha u gudbin karaan cudurka HIVee hooyadu qabto. Takhtarkaagu wuxuu kugula talin doonaa inaad ilmaha qarshada ku quudiso. Shaqaalaha isbitaalka ayaa kaa caawimi kara sida ilamha qarshada loogu quudiyo. Caanaha qooshka ah oo lacagla'aan ah ayaa la siiyaa haweenka qaba HIV ilaa inta ay ilmuhu ka gaarayaan sannad jir. Macluumaad dheeraad kala xiriir HIV/AIDS Hotline ee ispitaalka degaankaaga (ee ku taxan dusha dambe ee buugyarahaan).

Waqtigee ugu wanaagsan tahay in uur la yeesho?

Waqtiga ugu wanaagsan waa marka aad ladan tahay ayna hooseyso tirada viruska kugu jira. Baarista qiyaasta virusku waxay cabirtaa inta ay taahay tirada qiyaasta viruska ku jira dhiiggaaga. Takhaatiir ayaa kaa qaadaysa baaristaas seddexdii bilooba mar ama had iyo jeer haddii aad uur leedahay. Markastoo ay aad kor ugu kacdo qiyaasta virusku, waxaa sii badanaya inta VIH ku jirta dhiiggaaga, qaadashada dawada lagula dagaallamo viruskuna taas ayay yaraynaysaa.

Ma qaadan weli dawada ladagaallanka HIV - goormaan billaabi karaa?

Uurkasta, haweenka waxaa lagula taliyaa in ayan wax dawo ah qaadan saddexda bilood oo hore ee ay uurka leeyihiin. Sidoo kalewaxaa haweenka qaba HIV lagula taliyaa in ayan billaabin qaadashada dawada ladagaallanka viruska kahor muddada saddexda bilood. Arrintaan waa inaad kala hadashaa takhtarkaaga si aad u hubiso inaad ilmahaaga aan weli dhalan ugu heli karto daryeelka ugu habboon una badbaadiso.

Waa intee dawooyinka ladagaallanka HIV ee layga doonayo inaan qaato?

Taasi waxay ku xiran tahay caafimaadkaaga guudahaaneed. Haddii qiyaasta viruska kugu jira ay aad u sarrayso, waxaa takhtarka khabiirka ku ah arrimaha viruska uu kugula talin karaa inaad qaadato iskudar saddex dawo oo kala geddisan oo ah kuwa ladagaallanka HIV. Haddii inkastoo aad qabto HIV, uu caafimaadkaaga guudahaaneed iska wanaagsan yahay, waxaa la arkaa in khabiirku ku taliyo inaad sugto ilaa uu uurkaagu ka gaaro 28 toddobaad inta aadan qaadan dawada ladagaallanka HIV si loo yareeyo halista uu ilmuhu ku qaadi karo cudurka. La hadal takhtarkaaga ama lataliye HIV si aad dhab ugu fahamto waxyaabaha kuu furan.

Waxaan qaadanayay dawada HIV haddana uur baan leeyahay. Ma joojiyaa dawada?

Maya. Waa inaad marka hore la hadshaa takhtarkaaga. Waxaa la arkaa in qiyaastaada virisku ay kor u kacdo haddii aad hal mar iska joojiso dawadaada ladagaallank HIV. Marka aad uurka leedahay waxaa la doonayaa in qiyaastaada virusku ay markasta hoosayso si intii la kari karo uu caafimaadkaagu u wanaagsanaado. Qaadashada dawada ladagaalanka virusku wax weyn bay kuu taraysaa. Haddii aad ku xanuunsato oo mantaguna kugu bato , la hadal takhtarkaaga. Takhtarkaagu wuxuu ku siin karaa iskudar dawooyin kale si loo yareeyo dhibaatooyinka ay dawadu keento.

Dawooyinka ladagaallanka HIV wax ma u dhimayaan ilmahayga ? Anigase maxay i yeelayaan?

Wax yar baa laga ogyahay dhibaatada dambe ee ay dawada ladagaallnka HIV u keeni karto carruurta si buuxdana uma naqaan waxyeellada ay dawadaasi gaarsiin karto hooyooyinka iyo ilmohooda aan weli dhalan. Takhtarkaaga ayaa ku siin kara macluumaad dheeraad ah ama waxaad waraysan kartaa lataliye HIV oo laga heli karo rugaha caafimaadka isutgga ee ku taaxan buugyarahaan. Haweenka qaata dawada la-dagaallanka HIV badidood waxay dhalaan ilmo caafimaad qaba.

Goormaan ogaan karaa inuu ilahaygu qabo HIV?

Hubaal uma ogaan kartid inuu ilmahaagu qabo HIV kahor inta uusan jirsan 18 bilood. Marka uu dhasho kadib waxaa ilmahaagu haystaa daafaca jirkaaga, oo ay ku jiraan kuwa daafaca ee HIV, ilaa ay ka samaysmaan habksa daafaca jirkiisu. Waxaad si wanaagsan fikrad uga qaadan doontaa marka uu ilmahaagu gaaro lix bilood. Isbitaalku wuxuu ilmahaaga ka qaadi doonaa dhiig baaris isla marka uu dhasho, haddana markuu jiro lix toddobaad, saddex bilood, iyo lix bilood. Baaristaas middood haddii laga helo HIV, markaas ilmuhu wuxuu qaaday HIV. Takhaatiirtu waxay baaris dheeraad ah ka qaadi doonaan marka uu jiro 18 bilood markaas ayaad yaqiinsan doontaa.

Mar haddii ilmuhu uu dhashay, ma inaan sii wadaa dawada ladagaallanka HIV? Maxaa laga yeelayaa ilmaha?

Takhaatiirta badidood waxay kugula talin doonaan inaad sii waddo qaadashada dawada si aad u caafimaad qabto. Haweenka qaarkood marka ay ku hawlan yihiin ilmaha dhashay waxaa ku adkaata inay xusuustaan qaadashada dawadooda waqtigii la rabay. Waa muhiim inaad dawada u qaadato sida la doonayo, haddise aad dhibaato kala kulanto waxaad kala hadli kartaa lataliye caafimaad ama takhtarkaaga si ay talo kuu siiyaan.

Waa in ilmahaaga la siiyaa dawada ladagaallanka HIV, laga billaabo lix toddobaad dhalashada kadib, xataa haddii uusan qabin HIV. Taasi waxay ilmahaaga siinaysaa badbaado dheeraad ah oo uusan ku qaadin cudurka.

Haddi ilmahayga laga helo HIV, maxaa dhaacaya?

Takhtarka ilmahaaga (takhtarka carruurta) ama khabiirka Carruurta Qabta HIV wuxuu ku talin doonaa in durbadiiba ilmahaaga lagu billaabo qaadashada dawada HIV. Carruur badan oo qabta HIV ayaa caafimaad qaba, haysata nolol farxad leh, dhigta dugsiga, una nool si caadi ah sida carrurta kale ee da'dooda ah.

Haweenka kale ee uurka leh ma ogaanayaan inaan qabo HIV?

Maya. Waxaa la arkaa in dadka qaarkii ay wax kaa weydiiyan sababta aadan ilmaha naaska u nuujinayn ama waxa keenay in gumaarjeexis lagaaga dhaliyo. Laakin waxaa jira haween ilmaha qarshada ku quudiya gumaarjeexisna looga dhaliyo, xataa haddii ayan qabin HIV. Qasab kuguma aha inaad cidna u sheegto waxa aad dooratay. Haddii aad cidlo dareento, waxaad la xiriiri kartaa kooxaha istaageera ee hooyooyinka qaba HIV. La hadalka hooyo kale oo qabta HIV waxay kaa caawimaysaa sidii aad ka yeeli lahayd ilmaahaaga iyo waxa uu u baahan yahay.

Waa xaq aad leedahay inaad hesho caafimaadka ugu wanaagsan ee la heli karo. Ururka Women's Health in Women's Hands wuxuu diyaar u yahay sugidda inaad hesho macluumaad sugan iyo taageero si aad u gaarto go'aammo caafimaad qaba oo adiga kugu habboon.

MEELAHA AAD KA HELI KARTO MACLUUMAAD DHEERAAD AH:
Ururrada hoos ku taxan waxaad ka heli kartaa adeegyo badan oo la xiriira caafimaadka oo ay ku jiraan macluumaadka HIV/IADS, latalinta iyo baarista HIV iyo daryeelka dadka qaba am ay saameeyaan HIV/AIDS. Qaarkood waxay bixiyaan cinjirro ah lacagla'aan waxayna u beddelaan cirbadaha dadka xididka isaga muda mukhadaraadka. Waxaad u yeeri kartaa lambarradaan lagu siiyey si aad wax dheeraad ah uga ogaato adeegyada ay hay'ad waliba bixiso ee u gaarka ah.

Rugaha Baarista Magacla':

Bay Centre for Birth Control	(416) 351-3700
Birth Control & STD Information Centre	(416) 789-4541
Centre Medico-social Communitaire	(416) 922-2672
Hassle Free Clinic	women: (416) 922-0566
	(416) 922-0603
Health Services for Street Youth	(416) 927-8553
Queen West Community Health Centre	(416) 703-8482 ext. 125
Rexdale Community Health Centre	(416) 744-0066
Toronto Public Health York Office	(416) 394-2826

Ururrada Adeegga AIDS:

African community Health Services	(416) 591-7600
Africans in Partnership Against AIDS	(416) 924-5256
Black Coalition for AIDS Prevention	(416) 977-9955
Street Outreach Services	(416) 926-0744
Teresa Group	(416) 596-7703
Toronto People with AIDS Foundation	(416) 506-1400
Voices of Positive Women	(416) 324-8703

Rugaha Caafimaadka Beesha:

East End Community Health Centre	(416) 778-5858
Davenport Perth Community Health Centre	(416) 658-6812
Flemingdon Health Centre	(416) 429-4991
Centre Medico Social Communautiare	(416) 922-2672
Lawrence Heights Community Health Centre	(416) 787-1661
Parkdale Community Health Centre	(416) 537-2455
Planned Parenthood of Toronto	(416) 961-0113
Regent Park Community Health Centre	(416) 364-2261
Women's Health in Women's Hands	(416) 593-7655

Macluumaadka Telefoonka Lagu Helo:

AIDS Sexual Health InfoLine	(416) 392-2437 or 1-800-668-2437
Mother Risk HIV Healthline, Hospital for Sick Children	1-888-246-5840
STD Hotline	(416) 338-2373
((kadib 4:30pm)	(416) 392-7411

Adeegyada Toronto dibaddeeda, u yeer AIDS Sexual Health Infoline ee kor ku taxan si aad u weydiiso adeegyada laga heli karo deegaankaaga.

Waxaa qoray: Rosemarie Stewart
Naqshadda: Rachael Athill
Masawirka: Ian Watson

Buugyarahaan badidiis waxaa la qoray ayadoo oggolaansho laga helay Terrence Giggins Trust, London, U.K. Mashruuca waxaa suurtogeliyey deeq laga helay AIDS Bureau, Ontario Ministry of Health, iyo Long Term Care, Canada.

Waxaan u mahadcelinaynaa hay'ado badan oo adeeg fidiya lana shaqeeya haweenka Afrikaanka ah iyo kuwa Karibiyanka oo si aan la heli karin wax noogu korhiyey.

Copyright 2000 Women's Health in Women's Hands

Women's Health in Women's Hands waa koox aqoonyahanno caafimaad oo ku shaqeeya hannaan loo wada dhan yahay, leh aragti dumarnimo, kana soo horjeeda midabtakoorka iyo cadaadisa.

Waxaan ku takhsusnay la shaqaynta haweenka muhaajiriinta iyo qaxootiga ah annagoo hormarinayna kuwa dalalka Kariibiyanka, Afrika, Latiin Ameerika iyo Koofurta Aasiya.

Waxaan aaminsan nahay in haweenka dhammaantood ay xaq u leeyihiin inay helaan daryeel caafimaad oo tayo leh iyo inay gaaraan doorasho xogogaal ah oo ku saabsan caafimaadkooda.

Women’s Health in Women’s Hands
2 Carlton Street
Suite 500
Toronto, ON
M5B 1J3

Macluumaad Good Kala Xiriir	(416) 593-7655
Adeeg Takhaatiir	(416) 593-1815
FAX	(416) 593-5867
TTY (Khadka dadka dhegaha la')	(416) 593-5835
E-mail	whiwh@web.net