# Sababta Baaritaanka HIV-ga uu muhiim ADIGU kuugu yahay!

## Maxaa laygaaga baarayaa HIV-ga?

- Haddii aad HIV-ga qabtid, takhtarkaaga ayaa la socon kara dhaawaca uu HIV-ga u geysanayo qaab difaaca jidhkaaga. Isaga ama iyada waxaa ay kaa saacidi karaan in caafimaadkaagu uu muddo dheer wanaagsanaado IYO xilliga ugu habboon ee aad dawada billaabi karto.
- Haddii aad qabto ama aad uur yeelato, waxaad dhimi kartaa halista aad ugu gudbin karto HIV-ga canuggaaga.
- Haddii aad ogsoon tahay in aad qabtid HIV-ga, waxaad ka ilaalin kartaa qofka aad falgallada isutagmo la yeelato in uu infakshanka qaado.
- Haddii aad HIV-ga qabto, waxaa muhiim ah in aad saaciddo dadka aad falgallada isutagmo la yeelatay ama dadka aad la isticmaashay cirbadaha ama qalabka durriinka mukhaadaraadka in iyaguna iska baaraan HIV-ga. Lataliye baaritaan ayaa sidoo kale kaa saacidi kara haddii carruurtaada laga baarayo iyo haddii kale.
- Mararka qaarkood dadka is qaba waxaa ay falgal isutagmo la yeeshaan qof ka baxsan qofka ay is qabaan. Haddii ay suuragal tahay in qofka aad is qabtaan uu falgal isutagmo la yeeshay qof kale, haddii aad hubtid iyo haddii kale, waa in aad iska baartaa HIV-ga.
- Haddii dal kale ilkahaaga wax looga qabtay, waxaa suuragal ah in aan qalabka la nadiifinin kuwaasoo laga yaabo in uu ku yaallay dhiigga qof kale inta aan adiga laguu isticmaalin.
- Baaritaanka HIV-ga waa mid niyadda kuu dejinaya. Waa sida kaliya oo hubaal ahaan u ogaan kartid in aad HIV-ga qabtid.

## Waa maxay HIV?

HIV waa Fayruska Difaac Yarida Aadanaha. Waa fayruska keena AIDS-ka. Muddo kaddib, HIV-gu waxaa uu dhimayaa awoodda uu jidhka isaga difaaci karo cudurrada. HIV-ga waxaa uu fududeeyaa in infakshanno badan iyo kansarrada oo caadiyan aan ku dhici lahayn qof caafimaad qaba. HIV-ga halis buu nolosha ku yahay.

## Sidee HIV-ga la isaga kala qaadaa?

HIV-ga dhowr nooc ayaa la isaga kala qaadi karaa:

- Falgal isutagmo iyadoon wax difaac/koondom la isticmaalin
- Wada isticmaalka cirbadaha/qalabka duriinka mukhaadaraadka
- Dhiig kala-qaadashada
- Xubin qof kale lagaaga soo bixiyo
- Wada insticmaalka sakiimanka lagu xiidho, cadayga, cirbadaha loo isticmaalo sawirrada jidhka ama waxyaabo kale ee uu dhiig ku yaal.
- Haddii ay hooyo qabot HIV-ga, waxaa suuragal ah in ay canuggeeda u gudbiso, xilliga ay dhalayso ama marka ay naas nuujinayso.

## Waa maxay AIDS-ku?

Calaamaadka Xanuunka Difaac Yarida ee La Kala Qaado (Acquired Immune Deficiency Syndrome -AIDS) waa marka uu raago infakshanka HIV-ga. Haddii uu qofi qabo AIDS-ka, macnaheedu waa HIV-ga oo dhaawac culus u geystay qaab difaaca jidhka.

## HIV-ga kuma aad qaadi kartid:

- Salaanta gacmaha
- Hab isa-siinta
- Shumiska
- Wada isticmaalka qalabka cunnada
- Raashinka ama waxyaabo kale ee ay taabtaan dad qaba HIV-ga ama AIDS-ka
- Fadhiga suuliga
- Qaniinyada kaneecada

***Waxaa laga yaabaa in aad HIV-ga qabto sanooyin badan adigoon wax calaamado ah dareemin.***

## Sidee looga hortagi karaa HIV-ga?

Waxaad liiskani ka xulan kartaa waxyaabaha quseynaya xaaladdada.

- Ka fogow falgallada isutagga.
- Haddii aad sameynaysid isutagga ragga iyo dumarka ee xagga dambe ama xagga horeba, isticmaal koondomka polyurethane. Waxaa ay tani kaa saacidaysaa in aad iska daafacdid HIV (Aydhiska), Hepatitis B (Cudurka Beerka ku dhaca sida cagaarshowga) iyo cudurrada kale ee isutagga lagu kala qaado.
- Waxaad falgal isutagmo la yeelataa hal qof oo qudha qofkaasoo aan cid adiga ahayn aan la yeelan falgal isutagmo. Haddii qofka aad falgalka isutagga la sameysid uu qabo HIV-ga, waxaad marwalba isticmaashaa koondomka.
- Haddii aad uur qabtid islamarkaanna HIV-ga aad qabtid, waxaa jirta dawo aad qaadan kartid oo fayruska ka difaaci kara dhallaanka.
- Cidna ha la isticmaalin qalabka mukhaadaraadka la isugu duro.

# Sababta baaritaanka HIV-ga uu muhiim ADIGU kuugu yahay – Way socotaa

## Maxaan filan karaa haddii aan iska baaro HIV-ga?

Takhtarkaaga ama lataliyaha baaritaanka HIV-ga ayaa kaala hadli doona baaritaanka iyo waxa xigi doona baaritaanka. Waxaa ay qaadayaan tijaabo dhiigaaga ah. Mararka qaarkood waxaad natiijada heli kartaa isla maalintaa. Balse caadiyan waxaa ay qaadataa 7 illaa 10 cishood. Waxaa laga yaabaa in aad bukaan socotada dib u tagtid si aad u soo qaadato natiijada baaritaankaaga.

Dadka qaarkood waxaa ay dareen ka qabaan fadeexadda la xiriirta HIV-ga iyo AIDS-ka. Waxaa ay ka walwalaan in dad kale ay ogaadaan in ay iska baarayaan HIV-ga ama haddii ay HIV-ga qaban. Haddii ay tani ku walwalinayso, takhtarkaaga ama lataliyahaaga weydiiso in ay kuu fasiraan sida ay u badbaadin karaan in natiijadu noqoto mid qarsoodi ah. Adiga iyo takhtarkaaga ama lataliyaha baaritaanka oo qudha ayaa ogaanaya natiijada. Waxaad awood u yeelanaysaa in aad takhtarkaaga ama lataliyaha baaritaanka aad kala tashataa natiijadaada, waa haddii aad qabtid cudurka iyo haddii aadan qabinba. Sidoo kale waxaa ay kaa saacidayaan helitaanka iyo taageerada laga yaabo in aad u baahato.

## Waa sidee haddii natiijada baaritaankayga ay sheegayso 'positive'?

Haddii natiijadu 'positive', macnaheedu waa aad qabtaa HIV-ga. Waxaa jira waxyaabo badan ee aad sameyn karto si caafimaadkaagu u wanaagsanaado noloshaaduna u dheeraato. Tallaabada u horreysa waa adigoo arka takhtarkaaga oo leh waaya aragnimada daweynta dadka qaba HIV-ga ama AIDS-ka. Takhtarkani ayaa darsaya caafimaadkaaga kaasoo kaa saacidaya fahanka dawooyinka jira ee lagu daweeyo HIV-ga.

Iyadoo aysan jirin dawo wada dawaysa HIV-ga, dawooyin cusub ayaa suurageliyay in ay wanaagsanaato caafimaadka iyo tayada nolosha ee dad badan oo HIV-ga ama AIDS-ka qaba.

## Sidee bay noqonaysaa xaaladda dadka aan falgalka isutagmo la yeeshay?

Baaritaanka HIV-gu waa mid ADIGA oo qudha ku baaraya. Waxba kaaga sheegi mayo xaaskaaga, odogaaga, saaxibkaaga, saaxibtaada ama cid kaleba. Dadkani waxaa oo kaliya ay ku ogaan karaan iyagoo liska baara HIV-ga.

## Xaggeen isaga baari karaa HIV-ga?

Baaritaanku waxaa uu noqon karaa mid qarsoodi ah (adiga iyo bukaan socotada oo keliya ayaa wax ka ogaan kara baaritaanka) ama si qarsoodi ah (waxaad door bidi kartaa in aadan isticmaalin magacaaga dhabta ah).

**Wac (206) 296-4649**

**Bukaan Socotada** (Cudurrada Falgallada Isutagmo Lagu Kala Qaado) ee Dadweynaha oo ku taal Xarunta Caafimaadka ee Harborview waxaa ay fidiyaan baaritaannada HIV-ga oo qarsoodiga ah ama kuwa aan magacaaga isticmaalaynin iyagoo adeegsanaya qaab kharash dhimis.

Waxaad wacdaa **(206) 744-3590** si aad wax uga ogaatid booqashooyinka bukaan socod eegtada ama in aad ballan u qabsatid. Haddii aad turjubaan u baahatid, la socodsii bukaan socotada ugu yaraan maalin ka hor ballantaada.

Sidoo kale waxaad baaritaanka HIV-ga ka heli kartaa takhtarkaaga ama bukaan socotada caafimaadkaaga. Kharashyadu waa ay kala duwan yihiin.

**Su'aalaha kale ee la xiriira HIV-ga ama baaritaanka HIV-ga KA WAC:**
**Khadka HIV/STD Program**
**(206) 296-4649**

**www.kingcounty.gov/health/hiv**

Gobolka Washington, waxaa jira barnaamijyo badan oo dabooli kara kharashyada dawada cudurka. Haddii aad doonaysid in aad waxyaabo dheeraad ah ka ogaatid daryeelka bilaashka ah ama qiimaha jaban ee loogu talagalay dadka qaba HIV-ga ama AIDS-ka, waxaad la hadashaa dhakhtarkaaga ama waxaad wacdaa:

***HIV/STD Program***

Si aad ugu qalanto, waa in aad:

- Qabtaa HIV-ga ama AIDS-ka
- Ku noshahay gobolka Washington
- Dakhligaagu yar yahay

Si aad macluumaad dheeraad ah u heshid, waxaad ka wacdaa
**(206) 296-4649**

Public Health
Seattle & King County

Noocyo kala duwan ayaa loo helayaa