
SOMALI VERSION

SEXUAL HEALTH IN CANADA

Information on Sexual Consent,
Sexually Transmitted Infections,
and Birth Control Methods

Developed by:



This resource provides information for adults and youth on several topics related to sex education, including sexual consent, sexual transmitted infections, and birth control methods. This booklet is available in several different languages including: English, Amharic, Arabic, Somali, Swahili, and Tigrinya.



AGE OF
SEXUAL CONSENT
IN CANADA

DA'DA
OGOLAANSHAH
GALMADA EE
KANADA



BIRTH
CONTROL
METHODS

HABABKA
XAKAMAYNTA
DHALMADA



SEXUALLY
TRANSMITTED
INFECTIONS

CUDURADA
GALMADA LA
ISUGU GUDBIYO

AGE OF SEXUAL CONSENT IN CANADA

DA'DA OGOLAANSHAH GALMADA EE KANADA



Da' kasta oo ay tahay, waa arrin sharciga khilaafsan in qofna uu qof kale ku khasbo nooc kasta oo fal galmo ah ogolaansho la'aan. Tan waxa loo tixgelinaya tacaddi galmo waxana ka mid ah dhunkasho, xidhiidh galmo ama taataabasho aan loo baahnayn oo galmo la xidhiidha.

Sidoo kale waxa danbi ah haddii qof uu qof kale ku khasbo in uu ogolaado in uu galmo sameeyo isaga oo adeegsanaya:

- Xoog
- Hanjabaado
- Been ama xog wax luminaysa

Dadka da'doodu tahay ama ka hoosayo 11 sanno ma bixin karaan ogolaansho ku saabsan fal galmo noocuu doono ha noqdee.

Dadka da'doodu tahay 12 ama 13 sanno waxay bixin karaan ogolaansho ah in ay galmo la sameeyaan qof kale oo:

- Da' ahaan ka wayn iyaga illaa 2 sannadood
- Aan haysan mansab awoodeed ama masuuliyadeed oo iyaga ka sarreeya

Dadka da'doodu tahay 14 ama 15 sanno waxay bixin karaan ogolaansho ah in ay galmo la yeeshaan cid kasta oo:

- Da' ahaan ka wayn iyaga illaa 5 sannadood
- Aan haysan mansab awoodeed ama masuuliyadeed oo iyaga ka sarreeya

Dadka da'doodu tahay 16 ama 17 sanno waxay bixin karaan ogolaansho ah in ay galmo la yeeshaan cid kasta oo:

- Aan haysan mansab awoodeed ama masuuliyadeed oo iyaga ka sarreeya
- Aanay iyagu ku tiirsanayn
- Aan ka faa'idaysanayn iyaga

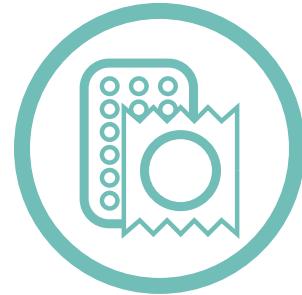
Mansab awoodeed ama masuuliyadeed waxa ka mid ah:

- Caruur haye
- Wasiir
- Loo shaqeeye
- Bare ama tababare
- Dhakhtar

Dadka da'doodu tahay 18 sanno ama ka wayn waxay bixin karaan ogolaanshaha xannibaad la'aan.

BIRTH CONTROL METHODS

HABABKA XAKAMAYNTA DHALMADA



Sidee u shaqeeyaan hababka xakamaynta dhalmadu?

Hababka kala duwan ee xakamaynta dhalmadu waxay u shaqeeyaan dhawr qaab:

- Iyaga oo ka joojiya xubinta abuurta ugaxanta ee dheddigu in ay soo daayaan unug ugxn ah.
- Iyaga oo ka joojiya manida ama shahwadda labka iyo unugga ugxn ee dheddigu in ay kulmaan.
- Iyaga oo dhuuba dahaadhka makaanka ama ilmo-galeenka si unug ugxn ah oo la bacrimiyay aanu ugu dhegin.
- Iyaga oo dhumuc u yeela xabka afka makaanka ama ilmo-galeenka si ay ugu adkaato manidu ama shahwaddu in ay gaadho unugga ugxn ah.

Sidee ku yimaaddaa uurku?

- Uurku wuxu ku iman karaa marka manida ama shahwadda ka timaada jidhka labku ay la kulanto unug ugxn ah oo ka yimi jidhka dheddig.
- Marka manida ama shahwadda ka soo baxdo xubinta taranta ee lab la sii daayo waqtiga lagu jiro galmada ee xubinta taranku kacsantayah. Mararka qaar walaxdan waxa loogu yeedhaa 'dheecaanka biyo-baxa'.
- Marka unugyda ugxnata lagu kaydiyo laguna sii dhex daayo isla hab-dhiska taranka ee dheddiga.
- Haddii xubinta taranka ee lab ku biyo-baxdo gudaha ama hareeraha xubinta taranka dheddig, manida ama shahwaddu waxay geli kartaa hab-dhiska taranka ee dheddig kadibna waxa iman kara uur.

Sidee u go'aansadaa habka xakamaynta dhalmada ee aan adeegsan karo?

Su'aalaha hoos ku qoran waxay kaa caawin doonaan inaad go'aan ka gaadho habka ama hababka aad adeegsan karto:

- Sidee ayuu u shaqeeyaan habku?

- Miyaan u baahanahay in aan arko adeeg bixiye caafimaad si aan u helo habka?
- Heer intee le'eg ayuu habku u shaqeeyaa si uu uga hortago uur?
- Habku ma ka hortagaa caabuqyada laysugu gudbiyo galma (STIs)?
- Waa maxay faa'idooyinka iyo waxyeelada habku leeyahay?
- Miyay jirtaa wax ku saabsan habka oo iga niyad jabin kara in aan si sax ah u isticmaalo isaga?
- Miyaan leeyahay wax dhibaato caafimaad ah oo ay tahay in aan ka fekero marka aan dooranayo habka?
- Qorshaha daryeelka caafimaad ee gobolku ma iga bixinayaa? Haddii jawaabtu tahay Maya, miyaan awood u leeyahay in aan kharashkiisa iska bixiyo?
- Lammaanahaygu ma iga caawin doonaa bixinta qayb kharashka ka mid ah?
- Waa maxay baahiyaha aan u qabo xakamaynta dhalmada waqtigan noloshayda ka midka ah? Sidee iila muuqdaa uur aan lagu talo gelin?
- Imisa jeer ayaan sameeyaa galmo? Ma xasuusan doonaa in aan haysto habkayga mar kasta oo aan samaynayo galmo?
- Lammaanahaygu ma taageeri doonaa habka aan doorto? Miyaan u baahanay hab qarsoodi ah?
- Miyaan ka soo horjeedaa wax habab ah sababo la xidhiidha aragtidayda shahsiga ah dartood?
- Miyaan leeyahay tixgelino kale oo caafimaad oo saamayn kara dookhyadayda.

Waa maxay noocyada xakamaynta dhalmada ee jira?

Waxa jira noocy kala duwan oo ah hababka xakamaynta dhalmada. Qaarkood uma baahna in dhakhtar kuu qoro. Waxad kuwan ka iibsan kartaa farmasiga (bakhaarka dawada), dukaanka khudradda ama Khadka internet-ka:

- Cinjirka galmaada ee dusha la geliyo
- Cinjirka galmaada ee hoosta la geliyo
- Kininiinka deg-degga ah ee ka hortagga uurka (Loo adeegsado xaaladaha deg-degga ah)

Waa inaad la xidhiidhaa adeeg bixiye caafimaad wixii ku saabsan hababka kale ee xakamaynta dhalmada:

- Kiniinka xakamaynta dhalmada (dhalmo xakameeyaha afka laga qaato)

- Dhalmo xakameeyaha la xidho
- Dhalmo xakameeyaha la isku mudo
- Aaladda lagu xidho gudaha ilmo-galeenka (IUD)
- Cinjirka wareegsan ee xubinta taranka dheddig la geliyo
- Xakamaynta dhalmada ee joogtada ah

KINIINKA XAKAMAYNTA DHALMADA THE BIRTH CONTROL PILL

Waa maxay kiniinka xakamaynta dhalmadu?

- Kiniinka xakamaynta dhalmadu (kiniinka) waxa qaataa dheddiga si ay uga hortagaan uurka.
- Waxa ku jira hoormoono macmal ah oo u eeg hoormoonada dabiciiga ah ee marka horeba ku jira jidhka dheddiga.

Sidee buu kiniinku u shaqeeyaa?

- Kiniinku waxa uu ugxan sidayaashaadaa ka hor istaagayaa in ay soo daayaan unug ugxan ah bil kasta. Haddii aanu jirin wax unug ugxan ah ma qaadi kartid uur.
- Kiniinku waxa uu kordhiyaa dhumucda xabka afka ilmo-galeenka. Tanina waxay ku adkaysaa manida ama shahwaddu in ay gasho ilmo-galeenka ama makaanka.
- Kiniinku waxa uu dhuubaan dahaadhka ilmo-galeenka ama makaanka, taas oo ku adkaysa unugga ugxanta ee la bacrimiyay in uu ku dhego ilmo-galeenka ama makaanka. Xataa haddii unug ugxan ah la soo daayo oo la bacrimiyo, ma sii wadi karo in uu kobco.

Kiniinku ma iga ilaalin karaa Cudurada Galmaada La isugu gudbiyo iyo HIV?

- Maya. Adeegsiga agab galmo oo ka badbaado badan markasta oo aad galmo samaynayso waxay yaraysaa halista in aad qaado STI (cudurada galmaada la isugu gudbiyo) ama caabuqa HIV.

- Tixgelin sii in aad si joogto ah isaga baadho Cudurada Galmaada La isugu Gudbiyo iyo HIV.

Xaggee ka heli karaa kiniinka?

Kiniinka waxad ka heli kartaa ama lagaaga qori karaa:

- Adeeg bixiyahaaga caafimaad
- Rug caafimaad oo da'yarta ah (haddii aad ka yar tahay 22 sanno)
- Rug caafimaad oo bukaan-socod ah
- Rug caafimaad oo bulsho

Sidee u isticmaalaa kiniinka?

Adeeg bixiyahaaga caafimaad ayaa kuu sheegi doonaa wakhtiga iyo sida loo bilaabo kiniinka. Kiniinka xakamaynta dhalmadu waxa uu ku yimaadaa xidhmooyin 21 ama 28 ah. Labada xidhmoba, 21-ka xabo ee kiniinka ah ee ugu horeeya waxa ku jira hoormoono. Xidhmada 28-ka ah, 7-deeda xabo ee kiniinka ah kuma jiraan wax hoormoono ah. Waxa keliya ee halkaas ay ugu jiraan waa in ay ku xasuusiyaa in aad kiniinka qaadato maalin kasta.

- Marka u horraysa ee aad bilawdo adeegsiga kiniinkan, waa fekrad wanaagsan in aad sidoo kale adeegsato dhalmo xakameeye kale oo dheeraad ah, sida cinjirka galmaada, 14-ka cisho ee ugu horreeya.
- Qaado 1 xabo oo kiniinka ah maalin kasta waqtii isku mid ah.

- Afka ka qaado kiniinka (liq kiniinka)
- Raac tilmaamaha xidhmada korkeeda ku qoran si aad si sax ah ugu qaadato kiniinka.
- Dhamayso xidhmada.
- Haddii aad haysato xidhmada 21-ka ah, bilow xidhmo cusub oo kiniin ah 7 cisho kadib.
- Haddii aad haysato xidhmada 28-ka ah, blow xidhmo cusub oo kiniin ah marka aad dhamayso kiniinkii hore.

Waa in aad hesho caadada inta lag u jiro 7-da cisho ee fasaxa (haddii aad qaadanayso xidhmada 21-ka) ama marka aad qaadanayso 7-da xabo ee ugu danbeeya xidhmada 28-ka. Waxa laga yaabaa in aanay dhakhso u dhicin, dadka qaarkoodna waxa laga yaabaa in caadadu fudayd noqoto, ama aanayba iman. Haddii aad qaadanayso xidhmada 21-ka, ma uuraysan kartid inta lagu jiro toddobaadka aanad kiniinka qaadanayn, haddii aadan kiniinka si sax ah u qaadanin mooyee.

Kiniinku miyuu saamaynayaa caadadayda?

- Kiniinka xakamaynta dhalmadu waa in uu kaa caawiyo in caadadaadu noqoto mid la saadaalin karo.
- Waxa laga yaabaa in aanad si badan u dhiigbixin.
- Waxa laga yaabaa in garaacaagu noqdo mid fudud.

Miyay jiraan wax kiniinka ka joojiyana in uu shaqeeyo?

- Mataga ama shubanka illaa 2 saacadood gaadhaya kadib marka aad kiniinkaaga qaadato waxa loo fahmi karaa in dawadu aanay shaqayn. La hadal adeeg bixiyahaaga caafimaad sida ugu dhakhso badan, ama ka soo wac Health Links telefoonka (204) 788-8200 ama khadka aan lacagta ahayn 1-888-315-9257 si aad u waydiiso waxa aad samayn karto. Waxa fayow oo wanaagsan in inta kaaga hadhay xidhmada kiniinka aad adeegsato hab kale oo lagu xakameeyo dhalmada sida cinjirka galmaad.
- Qaar ka mid ah dawooyinka aad qaadato waxay ka hor istaagi karaan kiniinku inuu shaqeeyo. Haddii aad qaadato dawo kale, u sheeg adeeg bixiyahaaga caafimaad ama hawl-wadeenka farmasiga arrintaas si ay kuugu sheegaan in ay dhibaato leeyihiin iyo si ay qorshe kugu haboon kuugu sameeyaan.
- Dadka qaar waxay bilawga kiniinka ka dareemaan yalaalugo, laakiinse mataggoo waa naadir. Haddii

aad matagto isla saacad gudaheed marka aad kiniinka qaadatay, waa in aad xabad kale oo kiniin ah qaadataa. Waxa laga yaabaa in aan kiniinku shaqayn haddii aad leedahay matag ama shuban joogto ah. Adeegso hab kale oo lagu xakameeyo dhalmada sida cinjirka galmaad illaa calaamadahaasi kaa tegayaan iyo illaa aad xidhmo kiniina oo kale oo cusub qaadanaysay ugu yaraan hal todobaad. Wac adeeg bixiyahaaga caafimaad haddii aad qabto wax su'aalo ah.

Sidee yahay wuxtarka kiniinku?

- Marka si sax ah loo adeegsado, kiniinku waxa uu waqtijiiba ka hortagaa uurka 97-99%.
- Waa in aad qaadato hal xabo oo kiniin ah maalin kasta waqtii isku mid ah.

Miyay jiraan Saamayn aan lagu talogalin oo uu leeyahay?

Marka aad bilawdo qaadashada kiniinka waxad dareemi kartaa waxoogaa saamayn ku lammaan oo aan fiicnayn. Haddii saamayntaasi tahay mid ku dhibaysa ama ay jirto in ka badan dhawr bilood, la xidhiidh adeeg bixiyahaaga caafimaad.

Qaar ka mid ah saamaynta fudud ee aan lagu talo galin ee badanka la arko waxa ka mid ah:

- Yalaalugo (dareenka xanuun ee dhanka caloosha ah); mararka qaarkood qaadashada kiniinka waqtiga cuntada ama ka hor waqtiga hurdada ayaa kaa kaxayn kartaa yalaalugada
- Cuncun naasaha ah
- Dhiig bax yimaada inta u dhexaysa waqtiyada aad caadada hesho
- Caaddo fudud ama iyada oo aan wax caado ah la helin

Qaar ka mid ah saamaynta fudud ee aan lagu talogalin ee aan badanka la arkin waxa ka mid ah:

- Madax-xanuun
- Gedgeddoonka jawiga nafsadeed ama murugo
- Isbeddel culayska jidhka ah
- Hoos u dhac xiisaha galmaad
- Finan
- Bixidda timaha oo kordha

Saamaynta halista ah ee aan lagu talo gelin:

Tiro aad u yar oo dheddiga ah waxay la kulmaan saamayn aad u culus. Waxana kuwan ka mid ah wadne istaag, faalig, xinjiro dhiig ah oo ku samaysma xididada, dhiig kar, cudurada kaadi-haysta, burooyin ku samaysma beerka, iyo madax-xanuun aad u daran.

Arag dhakhtar isla markiiba haddii aad yeelato:

- Calool xanuun aad u daran
- Laab xanuun daran ama dhibaatooyin neefsashada ah
- Madax xanuun daran, dawakhaad
- Tamar darro ama kabuubyo haysa meel uun jidhkaaga ka mid ah
- Dhibaatooyin aragga ah (indho beel ama madmadow aragga la xidhiidha)
- Dhibaatooyin hadalka ah
- Xanuun daran oo lugaha ah kubka ama bawdada)
- Cagaarshow (maqaarka oo midabka jaallaha/ huruudda noqda)

Adeeg bixiyahaaga caafimaad ayaa kaa caawin doona in aad go'aan ka gaadho in aad sii waddo adeegsiga kiniinka.

Ka waran haddii aan seego qaadashada kiniinka?

- Qaado kiniinka waqtiga ugu horreeyaa ee suurtogal ah
- La xidhiidh adeeg bixiyahaaga caafimaad ama hawl-wadeenka farmsiga si aad ugala hadasho sidii aad u sii wadi lahayd
- Tixgelin sii adeegsiga hab kale oo xakamaynta dhalamada ah sida cinjirka galmada, illaa iyo inta aad bilaabayso kiniinka ka hor tagga uurka mar kale muddo 14 cisho ah

Ka waran haddii aan heli waayo caadada?

- Mararka qaar waad waayi kartaa caadada xataa haddii aad si sax ah u qaadatay dhammaan kiniinka. Tani waxay noqon kartaa saamayn caadi ah oo ku lammaan kiniinka, ama waxa laga yaaba in aad uur leedahay. Sii wad in aad qaadato kiniinka, tixgelina in aad baadhitaanka uurka marto si aad u ogaato haddii aad uur leedahay.

- Hadii aad heli waydo caadada marar badan, la xidhiidh adeeg bixiyahaaga caafimaad.

- Haddii aad hilmaantay in aad kiniinka qaadato isla markaana aad heli waydo caadada, tixgelin sii in aad marto baadhitaanka uurka isla markiiba.

Kiniinku ma yahay mid dhammaan dheddiggu si fayow u adeegsan karaan?

- Maya. Waydii adeeg bixiyahaaga caafimaad haddii uu kugu habboon yahay kiniinku. U sheeg iyaga wixii dhibaato caafimaad ee aad leedahay (sida dhanka dhiig wareegga, madax-xanuun daran, cudurka kansarka iwm).
- Cabidda sigaarka ee muddada aad kiniinka qaadanayso wuxu kordhiyaa fursadda ay ku imanayso saamaynta culus ee aan lagu talogelin.

Xasuusnow...

- Kiniinku wuxu ugu saamayn badan yahay marka aad qaadato hal xabo maalin kasta waqtii isku mid ah.
- Si aad u xasuusato, tixgelin sii in aad qaadashada kiniinka ku lammaanaysiiso wax kale oo aad maalin kasta waqtii isku mid ah samayso, sida marka aad seexanayso, wax cunayso ama aad ilkaha cadayanayso.
- Kiniinku isla markiiba ma shaqeeyo. Tixgelin sii in aad adeegsato hab kale oo ah xakamaynta dhalmada sida cinjirka galmada toddobaadka ama labada toddobaad ee hore (fiiri ' Sidee u isticmaalaa kiniinka?').
- Kiniinku waxa uu ka hortagaa uurka laakiinse kama hortago cudurada la isugu gudbiyo galmada.
- Kiniinku kama hortago uurka marka aad iska joojiso in aad qaadato.

IRBADDHA LAGU XAKAMEEYO DHALMADA THE BIRTH CONTROL SHOT

Waa maxay irbaddha lagu xakameeyo dhalmadu?

- Irbaddha lagu xakameeyo dhalmadu waa hormoon la isku mudo. Dheddigu waxay adeegsan karaan habkan si ay jidhkooda ugaga hortagaan uuraysiga.
- Waa inaad isku muddaa irbaddha saddexdii bilood ee kasta.
- Irbaddha waxa ku muda adeeg bixiye caafimaad, badanka agagaarka sinta ayaa lagu mudaa.

Sidee irbaddu u shaqaysaa?

- Irbaddha lagu xakameeyo dhalmadda waxa ku jira hormoon-ka borojestiin (progesterin). Hormoonkani waxa uu ka joojiyaa ugxn sidayashaadu in ay soo daayaan unug ugxn ah bil kasta. Haddii la waayo wax unug ugxn ah, wax uur ah ma yeelan kartid.
- Waxay dhumuc u yeeshaa xabka afka ilmo-galeenka ama makaanka. Tanina waxay ku adkaysaa manida ama shahwaddu in ay gasho ilmo-galeenka.
- Sidoo kale waxay bedeshaa dahaadhka ilmo-galeenka ama makaanka si ay ugu adkaato unugga ugxtanta ah ee la bacrimiyay in uu ku dhego ilmo-galeenka ama makaanka. Xataa haddii la soo daayo unug ugxn ah oo la bacrimiyo, ma sii wadi karo inuu kobco.
- Irbaddha lagu xakameeyo dhalmadu waxay ka hortagtaa uuraysiga 99.7% muddadiiba.
- Irbad kasta oo aad isku muddo waxay kaa badbaadisaa uuraysigaa muddo illaa saddex bilood ah, sidaas darted waxa loo baahan yahay in aad si joogto ah ula xidhiidho adeeg bixiyahaaga caafimaad si aad usii wado badbaadada.

Sidee dhakhso ugu shaqayn kartaa irbaddu?

- Marka aad qaadato irbaddha lagu xakameeyo dhalmadda inta lagu jiro shanta maal mood ee ugu horraysa muddada caadadaada, waxay shaqada bilaabaysaa 24 saac kadib.
- Marka aad qaadato irbaddha lagu xakameeyo dhalmadda kadib shanta maal mood ee ugu horraysa muddada caadadaada, waxay shaqada bilaabaysaa 14 maal mood kadib.

- Marka irbaddha lagu xakameeyo dhalmada la siiyo qofka islamarkiiba kadib marka ay dhasho ama dhiciso ama laga soo xaaqo ilmaha, waxay shaqada bilawdaa isla markiiba.

Xagee ayaan ka heli karaa irbaddha lagu xakameeyo dhalmada?

- Waxad ka heli kartaa irbaddha lagu xakameeyo dhalmadda adeegbixiyahaaga caafimaad. Haddii aad u baahato adeeg bixiye caafimaad oo joogto ah, la xidhiidh Raadiyaha Dhakhtarka Qoyska oo ka wac 204-786-7111 ama telefoonka aan lacagta ahayn 1-866-690-8260, ama booqo www.gov.mb.ca/health/familydoctorfinder.
- Irbaddha lagu xakameeyo dhalmada qiimaheedu waa \$30 halkii muditaan. Kharashkan waa lagaa bixin karaa haddii aad ku jirto kaalmo dhaqaale, haybtaadu tahay First Nations ama Inuit, ama aad ku jirto qorshe caafimaad oo gaar ah. La hadal adeeg bixiyahaaga caafimaad haddii kharashku dhibaato kugu yahay.
- Haddii da'daadu ka yartahay 22 waxad ka heli kartaa irbaddha lagu xakameeyo dhalmada goobaha caafimaad ee da'yarta, oo aad mararka qaarkood lacag la'aan kaga heli karto.

Irbaddha lagu xakameeyo dhalmadu ma iga badbaadinaysaa cudurada galmaadda la isugu gudbiyo (STIs) iyo HIV?

- Maya, agabka galmaadda ee kan ka fayow badan adeegsigooda markasta oo aad samaynayso galmo waxa uu yareeyaa halista in aad qaaddo cudurada galmaadda la isugu gudbiyo ama caabuqa HIV. Haddii aad markasta samayso galmo, tixgelin sii in aad si joogto ah isu baadho.

Imisa jeer ayaan qaadanayaa irbadda?

- Waa inaad qaadataa irbaddha hal mar saddexdii biloodba.
- Waa inaad xasuusnaataa in aad u qaadato irbadda waqtiyada loo qoondeeyey.
- Haddii aad ka habsaanto muditaanka, irbaddha lagu xakameeyo dhalmadu kaama badbaadin doonto inaad uuraysato.
- Haddii aad galmaadda ka samayso xubnaha taranka, waa inaad tixgelin siisaa adeegsiga nooc kale oo lagu xakameeyo dhalmada sida cinjirka

galmada muddo 2 todobaad ah kadib marka aad qaadato muditaan soo daahay, si aad u hubiso in aad ka badqabto in aad waqtigan uuraysato.

Ka waran haddii adeeg bixiyahayga caafimaad aanu doonayn in aan joojiyo qaadashada irbadda lagu xakameeyo dhalmada?

Dadka guddoomaya daryeel caafimaad waxay xaq u leeyihii in ay go'aan kama dambays ah ka gaadhaan daryeelkooda. Waxa laga yaabaa in adeeg bixiyahaaga caafimaad soo jeediyo hab kale, laakiinse waa in aanay waligood kugu cadaadin adiga go'aan gaar ah. Haddii aad ogaato in adeeg bixiyahaaga caafimaad aanu ixtiraamayn baahiyahaaga ama xuquuqdaada, ama haddii aad dareento in aadan la dhacsanayn iyaga, waxad xaq u leedahay in aad doonato adeeg bixiye kale. Soo wac Raadiyaha Dhakhtarka Qoyska kana soo garaac 204-786-7111 ama 1-866-690-8260.

Miyay iga dhigaysaa madhalays?

Maya. Saamaynta irbadda lagu xakameeyo dhalmadu waa kuwo aan waarayn waana in jidhku kusoo noqdo wax soo saarkii dabiiiciga ahaa ee taranka isla tobant bilood kadib muditaankaagii ugu danbeeyey.

Ma jiraan saamayn aan lagu talogelin?

- Wuxuu la filan karaa in ay lunto cufnaanta laftu marka aad qaadanayo irbadda lagu xakameeyo dhalamada. La hadal adeeg bixiyahaaga caafimaad si aad xog badan uga hesho.
- Qaar ka mid kuwa adeegsada habkan waxay inta u dhexaysa caadooyinka yeeshaan dhiig, caado culus ama wax caado ahba ma helaan gebi ahaanba.
- Saamaynta kale ee aan lagu talo gelin ee badanka la arko waxa ka mid ah naasaha oo damqada, hammada cuntada oo korodha, isbeddelka jawiga qofka, madax xanuun ama dawakhaad iyo hammada oo yaraata.
- Isla markiiba ma joojin kartid saamaynta aan lagu talogelin ee irbadda lagu xakameeyo dhalmada. Waxay u badan tahay in saamaynta aan lagu talogelin ay sii jiraan illaa inta ay gebi-ahaanba dawadu ka baxayso jidhka.
- Waxay qaadataa illaa tobant bilood in uu kuu soo laabto dhammaan wax soo saarkii dabiiiciga ahaa ee taranku kadib marka aad joojiso muditaanka.

- Saamaynta aan lagu talogelin waxa sababa dawada oo la falgelaysa habdhiska hormoonadaada. Sidani waa qayb ka mid ah sida iyagu u shaqeeyaan.

- Qaar ka mid ah dheddigu waxay la kulmaan isbeddel jawiga qofka ah ama murugo kadib marka ay bilaabaan hormoonka lagu xakameeyo dhalmada. Waxan kugu dhiirigelinaynaa in aad la hadasho adeeg bixiyahaaga caafimaad haddii aad la kulanto isbeddelladaas ama aad ka werersan tahay saamaynta irbadda.

Daraasaduhu waxay muujiyeen in dheddiga adeegsaday irbadda lagu xakameeyo dhalmada muddo badan ay waxoogaa hoos u dhacday macdanta Kaalsiyam (Calcium) ee lafahoodu. Arrintan ayaa sababi karta xaalad loo yaqaanno osteoporosis (lafo jajab). Jimicsiga, qaadashada Kaalsiyam fiican (1000 mg/maalintii), iyo in aadan cabin sigaar waxay ka caawin karaan dhammaan dheddigu in ay ka hortagaan lafo jajabka (osteoporosis).

Haddii aadan qaadan irbadda lagu xakameeyo dhalmada waqtigeeda oo aad u malaynayso in aad uur leedahay, waxad ka hortagayaasha uurka ee degdeg ah ka qaadan kartaa farmasiga ama xarunta caafimaadka bulshada sida ugu dhakso badan.

SEXUALLY TRANSMITTED INFECTIONS

CUDURADA GALMADA LA ISUGU GUDBIYO



Waa maxay cudurada galmada la isugu gudbiyo (STI)?

- Cudurka galmada la isugu gudbiyo waa cudur galmada ugu kala gudba dadka.
- Cudurada galmada la isugu gudbiyo qaarkood waxay fidaan marka dheecaanada ka yimaada jidh cudurkan qaba sida dhiig, shahwadda, dheecaanada xubinta taranka dheddiga, dheecaanada futada ay raacaan qulqulka dhiigga marka la isaga galmoonayo xubinta taranka, afka ama futada.
- Cudurada galmada la isugu gudbiyo qaarkood waxay ku fidaan taabashada goob maqaarka ka mid ah oo bugta.
- Cudurada galmada la isugu gudbiyo qaarkood waxay dadka kale ugu fidi karaan marka la wadaago irbado/siliij/dhuun waqtiga daroogada la qaadanayo ama iyada oo la wadaago agabka galmada loo adeegsado.
- Cudurada galmada la isugu gudbiyo qaarkood waxa qofka qabaa u gudbi karaan ilmaha waqtiga urukha iyo dhalmada.
- Qofku waxa uu mar keliya qabi karaa in ka badan hal cudur oo galmada la isugu gudbiyo.

Ma la daawayn karaa Cudurada Galmada La Isugu Gudbiyo (STIs)?

Waxa jira noocyoo badan oo ka mid ah cudurada galmada la isugu gudbiyo. Cudurada galmada la isugu gudbiyo waxa sababa bakteeriya, baarasayt ama fayras. Qaar ka mid ah cudurada galmada la isugu gudbiyo waxa lagu dawayn karaa dawoyinka la isu qoro. Tusaalayaasha cudurada la dawayn karo waxa ka mid ah:

- Kaliidiya (Chlamydia)
- Jabtida
- Injirta agagaarka xubnaha taranka
- Waraabow/ Isfilato
- Taraykomonoysis (Trichomoniasis)

Qaar badan oo ah cudurada ay sababaan fayraska lagama dawoobo. Haseyeeshee, waxa jira dawoyin la qaadan karo si ay u gaabiyaan horumarka ay samaynayaan qaar ka mid ah fayarska cudurada galmada la isugu gudbiyo ama si ay u yareeyaan xanuunka ama damqashada. Tusaalayaasha cudurada galmada lagu kala qaado ee ay sababaan fayrasku waxa ka mid ah:

- Burooyinka xubinta taranka (tallaal ayaa jira si looga hortago qaar ka mid ah noocyada cudurkan)
- Heerbis (Xanuun wata finan iyo burooyin ka soo baxa agagaarka xubnaha taranka ama meelo kale oo jidhka ah)
- Fayraska la dagaalama difaaca jidhka aadamaha (HIV)
- Cagaarshow/ Jooniska nooca C-ga
- Cagaarshow/ Jooniska nooca A iyo B (tallaal ayaa jira si looga hortago kuwaas)

Sidee ku ogaan karaa in aan qabo cudurka galmada lagu kala qaado?

Waxa laga yaabaa in aad qabto cudurka galmada lagu kala qaado adiga oo aan lahayn wax calaamado ah ama waxadba leedahay calaamado muuqda. Sida keliya ee aad ku ogaan kartaa waa in aad is baadho.

Qaar ka mid ah calaamadaha cudurka galmada lagu kala qaado waxay noqon karaan:

- Dheecaan ur qadhuun ama nooc kale ah leh oo ka yimaada xubinta taranka ee haweenka/ dumarka
- Dheecaan ka yimaadaa xubinta taranka ee raga
- Kaadida oo ku gubta ama dhiig yeelata marka aad kaajayso
- Kaadida oo kugu adkaata (Waxad doonaysaa in aad kaadido laakiinse kolba in yar ayaa soo dareeraysa)
- Caadada oo aan joogto noqon

- Finan ama nabaro yar yar oo kasoo muuqda gudaha ama hareeraha xubnaha taranka lab iyo dheddigba ama futada.
- Cuncun iyo Hafeefasho hareeraha xubnaha taranka ee lab iyo dheddig ama futada
- Barar hareeraha xubnaha taranka ee labka iyo dheddigaa
- Misko xanuun

Waxa laga yaabaa in aadan wax calaamada yeelan ama aad dhawr calaamadood wada yeelato. Haddii aad markasta samayso galmo, tixgelin sii in aad baadhitaan caafimaad ka marto adeeg bixiye caafimaad. Waxa lagaa baadhi karaa cudurada galmada la isugu gudbiyo mar kasta oo aad u baahatoba.

Maxaan samayn karaa si aan uga hortago in aan qaado cudurada galmada la isugu gudbiyo?

- Adeegso agabka galmada ee fayow
- Si laysaga ilaaliyo in jidhka qof kasta uu si toos ah u taabto jidhka qof kale waxa la adeegsan karaa xayndaabyo. Haddii aad galmada xagga hore ama xagga danbe ka samayso, waxad adeegsan kartaa cinjirka galmada ee dusha laga xidho oo saliidsan ama cinjirka hoosta laga xidho ama dhaadhaa gacmaha la gashado (galoojis) si aad iskaga ilaalso cudurada galmada la isugu gudbiyo. Cinjirka galmada waxad dusha ka saari kartaa agabka galmada loo adeegsado si aad uga hortagto gudbinta cudurka.

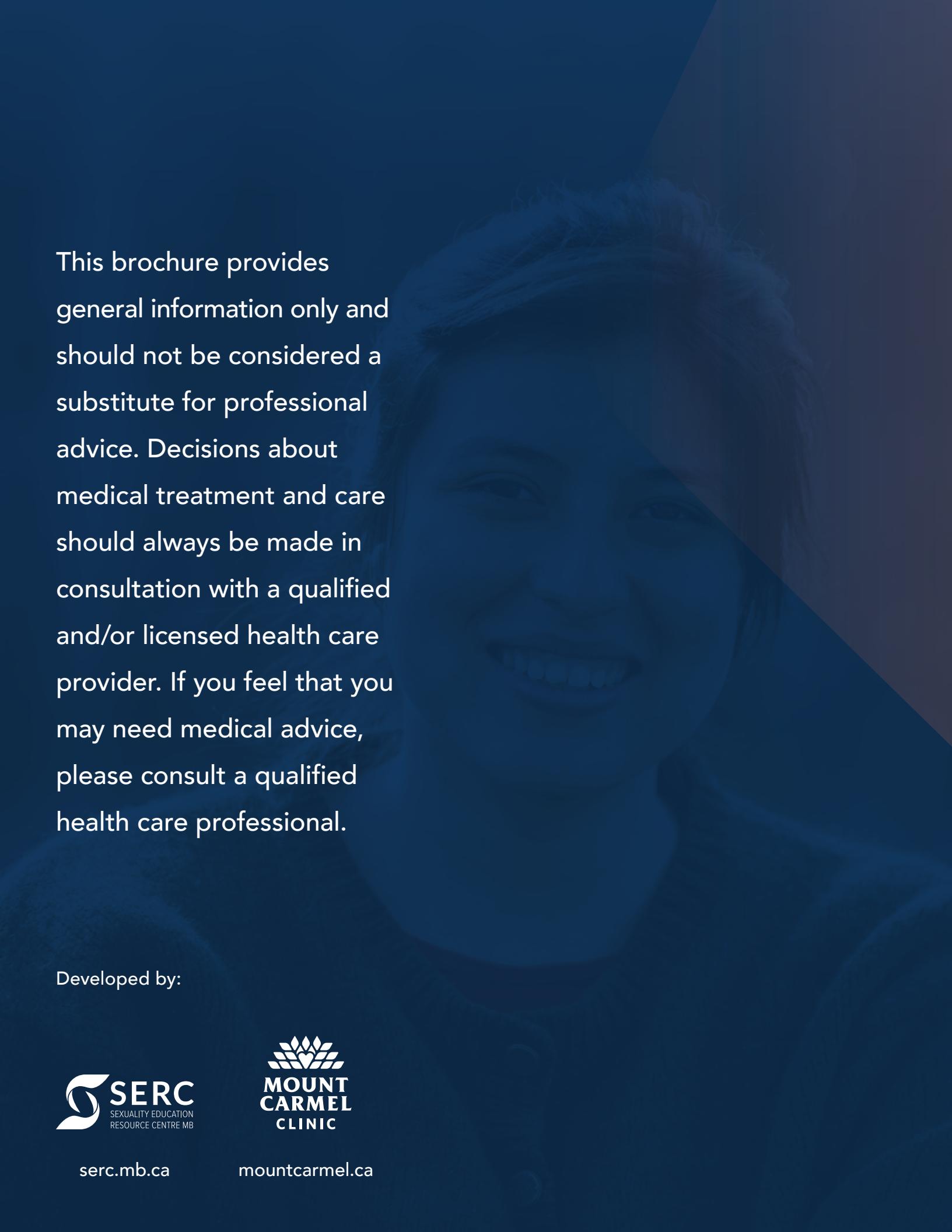
Haddii aad galmo afka ah samayso, adeegsiga cinjirka galmada ama xaashida rabadhka ka samaysan ee lagu xidho xubnaha taranka waxay yareeyaan halista in la qaado cudurada galmada la isugu gudbiyo. Cinjirka la saaro xubinta taranka ee lab ama xaashida rabadhka ka samaysan ee lagu xidho xubnaha taranka ama futadu waxay ka hortagaan taabashada dheecaamada jidhka. Haddii aadan haysan xaashida rabadhka ka samaysan ee lagu xidho xubnaha taranka waxad ka samaysan kartaa cinjirka galmada. Si taxaddar leh u jar cidhifka kore ee cinjirka ilaa iyo badhtanka caaradiisa kadibna kala furfur. Labadaada gacmood ku kala ballaadhi oo saar goobta la taabanayo si aan afkaagu si toos ah ugu taaban qofka kale jidhkiisa.

- Waligaa ha wadaagin irbadda ama silijka

Haddii aad samaysatay dalool ama xaradhka jidhka, waxa badbaado badan in aad tagto goob ruqsad haysata. Waxad in badan oo ka mid ah xarumaha caafimaadka ee bulshada ama xafiis yada caafimaadka dadweynaha ka heli kartaa agabka yaraynta dhibaatada oo bilaash ah.

Sidee isaga baadhi karaa cudurada galmada la isugu gudbiyo?

Waxa jira noocyoo kala duwan oo baadhitaano ah oo loogu talo galay cudurada galmada la isugu gudbiyo. Baadhitaanada waxa ka mid noqon kara in adeeg bixiye caafimaad eego xubnaha taranka, maqaarka, iyo sidoo kale dhiig la qaado, kaadi la qaado, ama/ iyo dheecaan laga qaado meesha bugta ama xubnaha taranka. Haddii lagaa helo cudurka galmada la isugu gudbiyo, adeeg bixiyaha caafimaad waxa uu ku waydiin karaa xidhiidhadii hore ee galmo ee aad samaysay si dadkaas laftarkooduna u helaan dawayn. Dhamaan xogtu waa mid sir ah oo gaar idii ah. Uma baahnid ogolaanshaha lammaanahaaga ama waalidkaa si aad u hesho baadhitaan bilaash ah oo sir ah oo ku saabsan cudurka galmada la isugu gudbiyo. Baadhitaanka waxa lagu samayn karaa xarunta adeeg bixiyahaaga caafimaad, xarun bukaan socod ama xarunta caafimaad ee bulshada.



This brochure provides general information only and should not be considered a substitute for professional advice. Decisions about medical treatment and care should always be made in consultation with a qualified and/or licensed health care provider. If you feel that you may need medical advice, please consult a qualified health care professional.

Developed by:

