dhacda in ay ka soo baxaan meelo badan oo ka yara durugsan gudaha qofka sida lab-laabyad hoosta u dhow ilaa cajirada.
- Qofku markuu qaado cudurkan wuxuu ku soo baxaa asbuucyo.

Dumarka qaar waxaa laga yaabaa in isbaadhitaankooda sanadka laga dareemo in wax ka si yihiin ka hor inta aanu cudurku soo bixin. Sideedaba, waxaa haboon in dumarku is baadhaan sanad walba si ay uga hor tagaan cuduradan iyo kuwo la mida.

Daaweynta:

Wax dawo ah oo uu leyahay cudurkan booguhu ma jirtaan. Boogaha dhakhtar wuu kaa goyn karaa, iyaguna mar-mar iskood ayay isaga tagaan. Marna weligood way iska joogaan oo naftaada ayay khatar geliyaan. Waxaa haboon in dumarku mar walba iska baadhaan hoosta.

Siyaabaha la'isaga difaaco:

Cudurka Boogaha (HPV) iyo cudurada kale ee galmada sida keliya ee la'isaga ilaalinkaraa waa in lajoojiyo galmada ama lala galmoodo qof aan cuduradan qabin. Waxaa kale oo aad ku badbaadi kartaa adigoo xidha bambiirada galmada.

CUDURKA URJADA

Cudurka Urjadu waxa uu ka mid yahay cudurada lagu kala qaado galmada ee ka dhasha bakteriayada. Waxaa laga qaadaa marka uu qofku taabto meel bararsan oo Urjo qabta.

Astaamaha/Calaamadaha Cudurka:

Calaaamado badan ayaa Urjada lagu gartaa inkasta oo ay la wadaagto calaamado badan cudurada kale ee galmadu gudbiso. Hadana waxay Urjadu martaa sadex marxaladood.

Marxalada 1aad: Urjadu waxay ku soo baxdaa inta u dhaxaysa 10 ilaa 90 maalmood, waxayna leedahay barar. Hadii aan bararkaa dhakhso loo daawaaynin way ka sii dartaa.

Marxalada 2aad: Urjadu waxay ka soo baxdaa jidhka meelo kala duwan, waxayna u eegtahay cadhada oo aan cun-cun lahayn. Hadii aan markiiba la daweyn way sii xumaataa.

Marxalada 3aad: Marxaladan oo ah marxalada ugu dambaysa wixii jidhka ka soo baxay ee cadhada u ekaa wuu baaba'aa. Haseyeeshee, waxaa bilowda xanuunadeedi kale oo ay ka mid yihiin jidhka oo dareenku ka tago; qofka oo dayooba oo garaadkiisu hoos u dhaco, iyo iyadoo waaxyaha jidhku hawl gabaan. Sidda iyadoo qofku lug, gacan ama qaarka dambe oo dhan nuuxin kari waayo. Hadii aan laga gaadhin oo si dhakhso ah loo daweynin, urjadu waa cudur loo dhinto.

Daaweynta:

Marka hore ee ay bilaabato urjadu waa la daawayn karaa. Laguma daaweeyo daawo aan dhakhtar kuu qorin ee layska iibsado. Laguma daaweeyo waxyaabaha dabiiciga ah ee guryaha lagu sameeyo. Waxa keliya ee kaa daweyn karaa waa in aad dhakhtar u tagto oo uu dawo kuu qoro inta aanu cudurku kugu waynaan. Hadii aad ka bogsato oo dawadu wax ku tarto, wixii waxyeelo ah ee ay urjadu ku yeeshay waxkaqabad malaha.

Siyaabaha la'isaga difaaco:

Waxaa cudurka urjada kaa celin kara waa adigoo iska ilaaliya ama iska daaya galmada iyo adigoo u galmooda qof aan cuduradan qabin. Waxa kale oo aad kaga badbaadi kartaa Urjada adigoo xidha bambiirada galmada.

Hadii aad u baahatid faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan cuduradan, fadlan ka eeg Internet-ka:

Body Health Resources Corporation

www.thebody.com

American Social Health Organization

www.iwannaknow.org and www.ashastd.org

The Centers for Disease Control National Prevention Information Network

www.cdcnpin.org

Wixii ku saabsan wararka caafimaadka oo *telefoonka, la xidhiidh:*

CDC National STD Hotline

1-800-227-8922

• • •

24-ka saacadood, 7-da maalmood ee asbuuca

National Women's Health Information Center, U.S. Department of Health and Human Services

1-800-994-9662

This brochure was developed with funding from the Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement.

CONTACT INFORMATION:
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

Cudurada Galmadu Gudbiso iyo Waxyaabaha la Rabo in Qofkasta uu Ka Warhayo

(Somali)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS

USCRI

www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

HEALTHY LIVING

CUDURADA GALMADU GUDBISO (STDS) WAA LA'ISKA DIFAACI KARAA!

CUDURKA XABADDA

Xabaddu waa cudur galmadu gudbiso wuxuuna gudbaa marka laba qof isu galmoodaan. Galmadaasi ha noqato mid ninku qofta dumarka ah uga tagayo laanka, afka, amase dabada. Meel kasta galmadaasi ha ahaatee, hadii uu qofku qabo xabadda, wuxuu u gudbin karaa qofka kale. Hooyada xabadda qabtaa way u gudbisaa cunugeeda marka ay umulayso. Ragga iyo dumarka galmadoodu badantahy, gaar ahaana kuwa da'doodu u dhaxayso 20 ilaa 30 sano, waxaa haboon in ay joogto iskaga baadhaan cudurka xabadda. Cudurkani wuxuu dilaa tarankta, waxaana laga yaabaa in aanay qofta dumarka ahi uuraysan karin, ninkuna aanu waxba uurayn karin oo ay labaduba lumiyaan awoodii taranka.

Astaamaha/Calaamadaha Cudurka:

Dumarka: sida badan dumarka qaba cudurka xabadda astamahoodu way yar yihiin ama maba laha calaamado lagu garto.
Ragga: inta badan raggu ma laha astaamo ama astaamahoodu way yar yihiin. Ragga qaar baa dheecaan ka yimaada guska (qoodhaha).

Daawaynta:

Cudurkan waxaa lagu daweeyaa dawada caabuqa baabi'isa (antibiotics). Qof kasta oo qaba cudurada galmadu gudbiso waa inuu u tagaa dhakhtar si looga daweeyo.

Siyaabaha la'isaga difaaco:

- Adiga oo iska daaya galmada oo dhan
- Adiga oo iska ilaaliya in aad u galmooto qof qaba cudurkan.
- Adiga oo si saxa u gashada rag iyo dumarba bambiirooyinka galmad loogu talo galay.

CUDURKA JABTADA

Cudurka Jabtadu waa wax la iska daweyn karo. Cudurkan waxaa laysugu gudbiyaa hadii la isaga galmoodo laaka , afka iyo futada. Hooyadu way u gudbisaa cunugeeda marka ay dhalayso. Jabtadu waxay keentaa cudurka xabadda, waxayna wax yeeshaa taranka qofka.

Astaamaha/Calaamadaha Cudurka:

Dumarka: inta badan dumarku malaha astaamo; haday leeyihiina ma badna oo waxaa laga yaabaa:

- Inay dareento xanuun iyo kaadida oo gubta
- In mar-mar dheecaan ka yimaado

Ragga: sida badan ragu ma arko calaamada cudurkan; hadii uu arkana waxay kusoo baxdaa shan cisho kadib markuu qaado. Wuxuuna dareemaa:

- Kaadida oo gubta iyo xanuun
- Dheecaan ah cadaan, jaale ama cagaar oo ka yimaada
- Raga qaarna xiniinyaha ayaa barar

Daaweeynta:

Jabtada waxaa lagu daaweeyaa dawada caabuqa baaabi'isa (antibiotics)

Siyaabaha la'isaga difaaco:

- Iyada oo qofku joojiyo galmada oo dhan
- Iyada oo qofku iska ilaaliyo inuu u galmoodo qof jatot qaba
- Iyada oo qofku si saxa u gashado bambiirooyinka galmada

CUDURKA FANTADA

Fantada waa cudur galmadu gudbiso, badanaana wuxuu ka dhashaa saxal (viruses). Fantada waxay ku dhacdaa afka ama guska iyo laanka. Cudurkani waxaa gudbiya marka jidhka labada qof istaabtaan. Cudurkani aad buu u badanyahay, dadkuna caadiyan ma gartaan in ay qabaan ama waxay ku khaldaan cudurada kale. Cudurkan dawo malaha.

Astaamaha/Calaamadaha Cudurka:

- Qofka waxaa ka soo baxa furuuruc; marka dambe qolofo ayaa kora hadana dilaacyo dhiig leh ayay isu bedelaan.
- Qofku wuxu dareemaa cudurkan fantada in uu qabo asbuucyo kadib. Mar marna dadku waxay is ogaadaan bilo kadib amaba sanado kadib.
- Dadka intooda badanina madareemaan in ay qabaan ama waxay ku khaldaan cuduro kale ee laga qaado galmada.

DAAWEYNTA:

Cudurka fantadu dawo ma laha, wax layskaga difaacaana ma jirto.

SIYAABAHA LA'ISAGA DIFAACO:

Sida keliya ee laysaga badbaadin karo cudurkani waa in uu qofku joojiyo galmada. Isla markaana waxaa dhacda in dad badan oo aan weligood galmoonini qaadaan saxalka fantada (simplex virus).

CAATEEYE (CUDURKA DILA DIFAACA JIDHKA)

Cudurka dila difaaca jidhku waa saxal dhiiga gala (virus), lana dagaalama difaaca jidhka. Markuu jidhka ka dhameeyo difaaciina, cudurkani wuxuu isu badalaa cudurka loo yaqaan AIDS. Cudurkan waxaa la qaadaa marka la isu galmoodo ama marka dhiigga wata saxalka HIV-ga lagugu shubo ama marka ay hooyada qabta saxalkan ay cunugeeda nuujiso naaska. Cudurkan si hawl yar ayaa la isaga difaaci karaa. Daadku inta aanay ogaanin in ay qabaan cudurka si hawl yar ayay ugu gudbin karan dadkay u galmoodaan.

Astaamaha/Calaamadaha Cudurka:

- Waxaa laga yaabaa in qofku aanu isku arag calaamadaha cudurka HIV lagu garto isagoo sanado qabay cudurkan.
- Qofka inta aad eegto ma garan kartid inu cudurka dilaha difaaca jidhka (HIV) qabo iyo in kale.
- Sida keliya ee lagu garan karo in uu qofku cudurka qabo waa iyadoo dhakhtaradu baadhaan.

Daaweynta:

Cudurkani ma laha daawo kaa kaxaynaysa hase yeeshee, wuxuu leeyahay daawooyin gaabinaya xawliga uu cudurku jidhka u dilayo. Hadii qofku daawooyinkaas qaato cuntadiisa iyo caafimaadkiisa kalena daryeelo, wuxuu ku noolaankaraa nolol dheer oo caafimaad leh. Dumarka uurka leh ee qaba cudurkan waa in ay qaataan daawooyin ilmaha ka difaaca cudurka.

Siyaabaha la'isaga difaaco:

Cudurka Caateeye waxaa la'isaga ilaanin karaa:

- Adiga oo galmada la iska daaya dhamaanteedba
- Adiga oo la iska ilaaliya in aad la galmoodo qof qaba cudurka
- Adiga oo bambiirada galmada (ta ragga iyo ta dumarba) si sax ah u isticmaala

BOOGAHA HOOSTA KASOO BAXA

Cudurka booguhu waa saxalo kaladuwan oo isu tagay oo lagu kala qaado galmada. Intabadan, saxalkani wuxuu isu bedelaa hudhe ama goosato, cudur khatar ah oo loo dhinto. Cudurka boogaha (HPV) waa boogo ka soo baxa qaska ama laanka, futada iyo guska ragga. Waxa kale uu ka soo baxaa dhuumaha rimayga, laanka gudihiisa iyo laanka korkiisa (gidirka).

Astaamaha/Calaamadaha Cudurka:

- Dadka qaba cudurka booguhu (HPV) inta hore isma dareemaan.
- Booguhu (HPV) marka hore ee ay hoosta kasoo baxaan way jilicsan yahiin waana sida hilib dheerada oo kale. Waana bar-bar qoyan oo yara buuran. Caadiyan, waxay ka soo baxaan laanka iyo guska korkiisa iyo aagiisa oo dhan. Haseyeeshee, waxaa