CAAFIMAAD KUNOOLAASHO ADIGOO HIV QABA

Hiv Aids

HIV Foundation / Finnish AIDS Council

Gacanqabsigan adiga ayuu kugu socdaa haddii aad tahay qof sida HIV. Gacanqabsigan waxa aad ka heleysaa macluumaad ku saabsan la noolaashaha HIV adigoo Finland jooga.

Inaad tahay side HIV waxaad lagu ogaan karaa baaritaan dhiig sahlan. *Jawaabta waxaa lagu kalsoonaan karaa markii ay saddex bilood ka soo wareegto xilligii HIV aad qaadday.*

Ogaanshaha inaad HIV qaadday waxa ay noqon kartaa xilligii ugu adkaa noloshaada. Waxa aan shaki ku jirin inaad la kulmeyso mashaakilo cusub. Si kastaba ha ahaatee haddana waxaa suragal ah inaad si wanaagsan u noolaan karto adigoo HIV-side ah. Rajada fiican waa kaalin aad ugu muhiimsan nolosha qofka sida HIV. Cadeynta inaad tahay ruux sida HIV ma aha inaad ka go'doontay noloshaadii hore ama aad nolol kale oo cusub geleyso.

In kastoo hadda aan daawo HIV bogsiisa loo helin, haddana waxaa jira daawooyin waxtar leh oo hagaajiyay nolosha dad badan oo HIV sida ee ku nool dunida. Dalkan Finland waxaa jira dad muddo badan ahaa HIV-side haddana si wanaagsan u nool.

Waxaa jira kooxo ku kaalmeynaya ama kuu qabta adeeg la talin ah, si aad uga gudubtid xilliga adag kuna baraya sidaad si wanaagsan u noolaan lahayd adigoo qaba ama sida HIV. *Haddaad tahay ruux sida HIV, keli lagaagama tegeyo. Fadlan raadi macluumaadka iyo adeegyada badan oo jira lana xiriir goobaha caafimaadka.*

BAARITAANKA HIV-ka IYO LA TALIN QARSOODI AH

Baaritaanka HIV-ka waa lacag la'aan, xarumaha caafimaadka oo dhan baaritaanka ay kaa qaadaana waa mid qarsoodi ah. Baaritaanka waxaa sidoo kale lagaaga qaadi karaa Golaha AIDS-ka iyo Laanqeyrta Cas ee Finland xarumaheeda pluspoints magac la'aan iyo qarsoodiba. Qarsoodigu macnihiisa waa inaysan daryeelayaasha caafimaadku u sheegin xaalada caafimaadkaaga qof saddexaad.

Waxaan kugula talinaynaa inaad ka talo qaadatid daryeelayaasha caafimaadka ka hor baarinka HIV-ka iyo ka dibba sameyntey noloshaada ku yeelan karto inaad HIV-side noqoto iyo in kale.

HIV (Human Immunodeficiency Virus) waa fayrus yareeya awooda difaaca jirka. HIV-ku wuxuu weeraraa awooda difaaca jirka isagoo ku adkeynayo adkeynayaa inuu cudurada iska difaaco. Wuxuu bushiyaa unugyada CD4 kadibna u istacmaala inuu ku badiyo HIV.

Qofka ay unugyadiisa CD4 ay yaryihiin waxaa yar habka difaaca jirkiisa. AIDS: Qaadista xaaladda awood yaridda difaaca jirka. Marka qofka habka difaaca jirkiisa uu baaba'o qofkaasi wuxuu jirkiisa u nuglaanayaa inuu ku dhaco cudurro.

Sidee la iskugu gubiyaa HIV-ka? Qof inuu qaadaa HIV waa in, in ku filan oo HIV ah ay galaan dhiiggiisa ama dhiiggeeda. Dheecaanad jirka ee hayn kara in ku filan HIV la isqabadsiiyo waxaa ka mid ah: dhiigga, shahwada, nifaaska, dhiigga caadada iyo caanaha naaska.

HIV waxaa la iskugu gudbiyaa galmoodka afka, candhada ama kan futada, cirbidda oo la isla isticmaalo, hooyo iyo cunuggeeda xilliga uurka, foosha ama naas nuujinta.

Isticmaalka kondomka iyo cirbadaha oo aan la isla isticmaalin waa habka ugu jaban oo looga hortagi karo qaadista HIV. Qatarta hooyada inay u gudbiso cudurka cunuggeeda waa la yareyn karaa haddii hooyada laga taxadaro si wacana loo daweeyo.

Markii la kaashado daweynta casriga ah, jiritaanka fayruska iyo dhibka uu geysanayo waa la xaddidi karaa.

DAAWOOYINKA XADEYNTA HIV-ka (ANTI-HIV)

Inkasto tallaal ama daweynta HIV bogsiisa aanan jirin haddana waxaa jiraa dawooyinka xadeynta HIV (ANTI-HIV). Haddii si dhab ah loo qaato daawooyinkan waxey hakin karaan burburinta HIV-ku ku hayo habka difaaca jirka.

Markii isticmaalka daweyntaas (combination therapy) lagu guuleysto waxa ay hagaajin karaan caafimaadka qofka la HIV sidaha ah. Waxay ka dhigayaan qofka sida HIV inuusan qaadin cudurrada la isqaadsiiyo waxaana dheeraan kara cimrigiisa. Isticmaalka daawadan waxaa si dhab ah loo daweyn karaa cudurradan.

Nolosha wanaagsan adigoo sida HIV macneheeda ma aha inaad si gaar u cunteysid ama ka go'did xiriirka ama aad joojisid noloshaada caadiga ah.

Cunto miisaaman oo aad cuntaa, jimicsi xaddidan, iyo nasasho ayaa kugu filan.

Waxaa muhiim ah inaad si joogta ah baaris caafimaad u sameysid lana soctaa wararka caafimaad ee la xiriira xaaladaha iyo khatarta HIV-ka. Waxaa caafimaadkaaga muhiim u ah inaad hab nololeedka wanaagsan sii wado iyo islamarkaana aad ka fogaataa iskana ilaalisaa wixii cudur kuu keeni kara.

Kala sheekeysiga xaaladdaada HIV-ka dadka kuugu dhow waxay kor u qaadaysaa caafimadka maskaxdaada.

Waa kuu wanaag inaad arrintaada la qaybsatid dadka aad ku kalsoon tahay ama aad aaminsan tahay. Xiriirkooda wa mid aad waxtar kuu leh. Si kastaba ha ahaatee kuma qasbanid inaad cudurkaaga kala sheekeysitid madaxdaada ama dadka kale.

Inaad tahay ruux sida HIV micnaheedu ma aha in noloshaada ay macno yar tahay. Ogow in aadan ku gudbin HIV taabashada caadiga ah, shumiska ama hab-siinta, xanaaneynta ama kuwada noolashaaha hal guri. Haddii aad tahay ruux sida HIV waa suurtogal inaad si caadi ah u noolaato.

Haddaad tahay HIV-side macneheedu ma aha inaad carruur yeelan karin iyo inay si toos ah u qaadayaan HIV. *Haddii aad tahay xaamilo ama aad qorsheyneyso inaad yeelato carruur, waa inaad kala tashataa qorshahaaga daryeelayaasha caafimadka.* Hadda waxaa jira qaab wax-ku-ool ah oo lagu yareyn karo halista cunugga uu ku qaadi karo HIV intuu uurka ku jiro ama xilliga dhalmada.

Masuuliyada waalidnimo waa inaad u sameysaa qorshe mustaqbal carruurtaada isbedel kasta oo ku yimaada noloshaada.

Haddii adiga ama cunuggaaga HIV side yahay, waxaad ka heli kartaa caawimaad sooshalka ama daryeelayaasha caafimaadka khibrada u leh HIV-ka taas oo ku saabsan sidaad aqbaarta ugu gudbin lahayd carruurtaada. Xiriirkan wuxuu kaa caawinayaa inaad fahanto sida loo daryeelo cunugga - xanaaneynta, daweynta, waxbaridda - iyo nafsadaadaba iyo qoyskaaga.

Fadlan marka hore weydiiso talo ama caawimaad daryeelayaasha caafimaadka carruurtaada markaad go'aansatid inaad cudurka u sheegto kalkaalisada caafimaadka ee dugsiga. Sidoo kale haddii cunuggu daawo qaadanayo u sharax siday daawadu u shaqeyso iyo inay muhiim tahay intii loogu talagalay la qaato.

Galmada dhowrsan waa galmoodka halista HIV-ka, ka imaan karto ay yartahay.

Isticmaalka saxa ah ee kondomka waxa uu halista HIV-ka iyo cudurada kale ee galmoodka laga qaado ka badbaadin karaa adiga iyo lamaankaaga.

Isticmaal kondom markaad sameynaysid galmada afka, candhada ama kan futada. Isla isticmaalka qalabka galmada khatar ayay noqon kartaa. Adeegsiga galmada dhowrsan adigoo istacmaalayo kondom waxa ay xaqiijineysaa sida ay kaaga go'an tahay ilaalinta fiyowaanta lamaanahaaga, waxaadna yareyneysaa halista faafidda HIV-ka. Digtoonaantu waa muhiim xitaa xiriirka lamaanaha joogtada ah.

Waxaad xusuusnaataa in galmoodka keliya uusan ahayn raaxada nolosha.

Fahanka HIV-ka iyo kala tashiga taliyaasha caafimaad xaaladdaada qofeed waxay kaa caawineysaa inaad si wanaagsan u fahantid galmoodkaaga iyo in caafimaadka galmoodka dhowrsanaado.

Ma waxaad tahay qof HIV qaaday ama la ildaran, ma kugu adagtahay inaad ka hadashid cabsida aad ka qabtid ee la xiriira HIV?

Golaha finnishka ee AIDS-ka wuxuu kuu qabanayaa baaris lacag la'aan ah, la talin iyo kaalmo iyo la socosho goluhu wuxuu xafiisyo ku leeyahay Helsinki, Lahti, Oulu, Tampere iyo Turku. Waxaa shaqaalaha goobahaasi ku qasban yihiin inay sirtaada qariyaan.

HIV-ka waxaa lagaa baari karaa markaad ballan qabsatid. Haddii aad dooneysid baaris fadlan wac tel. 0207 465 705. Si ay u noqoto natiijada baarista mid lagu kalsoon yahay, waa in la baaraa seddax bilood ka dib markii uu HIV-ka suurtagal yahay in la qaaday. Natiijada baarista waxaa lagu bandhigayaa oo keliya balan la dhigtaa ee telefoon laguma sheego. Waxaad goloaha ka balansan kartaa la talin qarsoodi ah.

Barnaamijka dhaqammada kala duwan ee HIV waxaa uu kuu qabanayaa adeegyo ku baxa luuqada ingriiska iyo afafka kale.

Haddii aad dooneysid warar dheeraad ah fadlan booqo bogga internetka **www.aidscouncil.fi** ama u dir e-mail **eneuvoja@aidcouncil.fi** ama wac Qadka Caawinta **0207 465 705**.

Waxaad sidoo kale la xiriir kartaa xaruntaada caafimaadka iyo ururro badan, kuwaas oo bixiyo la talin qaas ah.

HIV Foundation / Finnish AIDS Council

Aasaasiyadda HIV-ga / Xarunta Taageerada ee Aids-ka

Lambarka laga gudbiyo telefoonada – 0207 465 700 (Isniinta – Jimcaha 9-16)

Lambaraka heeganka ee laga qabsado ballanta wakhtiga la samayn doono baaritaanka HIV-ga lagu baarayo 0207 465 705 (Isniinta – Jimcaha 10-15.30)

www.aidstukikeskus.fi / *www.aidscouncil.fi*

RAY TUKEE
ray
RAY STÖDER