



# HIV ➤ Hordhac

- 1.1 Ma ogtahay?
- 1.2 Maxey ku kala duwan yihiin HIV iyo AIDS?
- 1.3 Sidee HIV-ga la isugu gudbiyaa?
- 1.4 Sidee baan isaga ilaalin karaa cudurka HIV?
- 1.5 Sideen ku ogaan karaa inaan qabo cudurka HIV?
- 1.6 Sideen ku ogaadaa inuu qofku qabo cudurka HIV/AIDS?
- 1.7 Socdaalka dibada
- 1.8 Isticmaalida turjubaanada

## 1.1 Ma ogtahay?

- HIV inuu yahay cudurka keena AIDS
- In HIV/AIDS inuu saameeyo qof walba iyadoon la eegeynin da'diisa, dumar iyo rag, midabka maqaarka, dhaqankiisa iyo diintaba.
- Aduunka:
  - Waxa jira in kabadan 34 Milyan oo cudurka HIV/AIDS qaba. Inta badan dadkaasna ay yihiin dumar iyo caruur
  - Isutaga raga iyo dumarka waa habka ugu weyn ee la isugu gudbiyo cudurka HIV
- Gudaha Australia
  - Waxaa jira inka badan 24,000 qof oo qaba cudurka HIV/AIDS.
  - HIV waxaa inta badan la isugu gudbiyaa isutaga raga. Sidaa darteed, isugudbinta cudurka ee isutaga raga iyo dumarkaba wuu sii kordhayaa.
- HIV wuxuu leeyahay daawayn wax qabad leh oo ugolaanaysa in dadka ey mudo dheer ku noolan karaan caafimaad.
- Isticmaal kondom mar walba aad sameynayso galmo siilka ah ama dabada, Ha la wadaagin cirbadaha, silingaha iyo qalabka kale ee loo isticmaalo duriinka waa wax yaalaha ugu muhiimsan aad iskaga ilaalin kartid HIV.

## 1.2 Maxey ku kala duwan yihiin HIV iyo AIDS?

HIV/AIDS inta badan waxaa loo qoraa hal eray oo leh hal macne. Laakiin HIV iyo AIDS waxey leeyihiin labo macne oo kala duwan.

HIV-gu waa cudurka hoos u dhaca difaaca jirka qofka. Cudurkani waxuu la dagaalmaa xubnaha difaaca jirka. Qofka waxuu cudurka ku dhacaa (HIV positive) markuu ku talaalmo dhiigiisa.

HIV-gu waxuu la dagaalmaa xubnaha difaaca jirka ee cudurada ka ilaaliya. Hadi xubnaha difaaca jirka HIV-gu dhibateyo dabadeed HIV wuxuu noqonaaya AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome). Tan micnaheeda wuxuu yahay in qofka uu halis u noqda jirooyin taa so jirka uu iska difaaci lahaa haduudan qabin AIDS.

Haddii qofka lagu sheego HIV ma aha macnaheedu inuu qabo AIDS ama uu dhimanayo. Daawooyinka HIV waxey dib u dhigta dhawaca difaaca jirka. Sidaa darteed, dadka qaba HIV waxey ku noolan karaan caafimaad iyo nolol wanaagsan, waqtigoodana eey ka faa'ideysan karaan.

### 1.3 Sidee HIV-ga la isugu gudbiyaa?

HIV-ga waxaa laga helaa dheecaanka jirka sida dhiiga, shahwada, dheecaanka siilka iyo caanaha naaska. Cudurka HIV-ga waxaa la isqaadsiin karaa marka dheecaanka jirka ee qofka qaba cudurka u gudbo dhiiga qofka kale.

HIV-ga waxaa la isugu gudbin karaa sidan:

- Iskutag aan loo isticmaalin kondom (iskutag aan taxadar laheyn).
- Isla wadaagida cirbadaha, silingaha iyo qalabka kale ee loo isticmaalo cirbadeynta.
- Waxyaabaha aan nadiifka aheyn ee dhagaha lagu durto ama jirka lagu sawiro.
- Hooyada waxey u gudbin kartaa cudurka ilmaha uurka ku jira, dhalmada ama naas-nuujinta.
- Dhiiga la isku shubo iyo/ama waxyaabaha dhiiga ka yimaada . Australia dhamaan dhiigaga la bixiyo waa laga baaraa cudurka HIV oo waa laga taxa daraa

HIV ma la isugu gudbin karo sidan:

- Qufaca
- Hindhisyada
- Shumiska
- Candhuufta
- Ilmada
- Wadaagida midiyaha iyo qalabka kale ee wax lagu cuno iyo saxamada,
- Go'yaasha sarirta lagu goglo
- Musqulaha
- Qubeyska
- Cayayaanka sida kaneecada ma gudbiyaan cudurka HIV.

### 1.4 Sidee baan isaga ilaalin karaa cudurka HIV?

Iskutaga raga iyo dumarka:

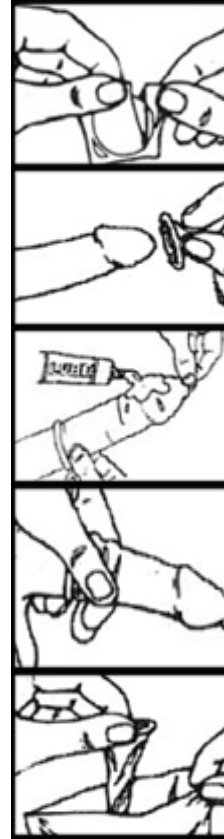
HIV waxaa la isugu gudbin karaa jeexid yar oo aan la arki karin ama xuub ka dhac gudaha siilka, guska ama dabada waqtiga utagida qof qaba cudurka HIV qaba (iyadoon la isticmaalin kondom).

Si looga hortago isugudbinta cudurka HIV kudhaqan taxadar habka wanaagsan ee galmada:

- Istimmaal kondom cusub iyo kareemka saliida oo kale ah oo biyaha u sameysan (sida KY jelly or Wetstuff). Mar walba aad galmo siilka ama dabada aad suu binayso. Sameynta habkaan waxay xitaa kaa caawineysaa ka hortaga cudurada kale ee liisku qaadsiyo galmada.

## Sidee loo isticmaalaa Kondom-ka?

1. Si taxadar leh u fur baakadka adigoo iska ilaalinaya in kondomku jeexmin
2. Iskuriix meesha hore ee kondomka farahaaga iyo suulka dhexdooda si hawada uga baxdo, kadibna kondomka hoos ugu rog guska (gadaal u jiid maqaarka haddii loo
3. Marka aad kondomka gashato kormari kareemka saliida oo kale ah.
4. Qabo meesha dambe ee kondomka marka aad bixinaysid si aad uga ilaaliso shahwada inay dibada ku daadato.
5. Ku rid kondomka qashinka



### **Duritaanka daroogada, wax ku sawirida jirka:**

HIV waxaa kale oo la isugu gudbin karaa isla wadaagida cirbadaha, silingaha iyo cirbadaha dhagaha lagu durto marka jirka wax lagu sawirayo ayadoo la so isticmaaley.

Si aad isaga ilaaliso isugudbinta HIV marka la isdurayo:

- Hala wadaagin cirbadaha, silingaha iyo qalabaka kale ee loo isticmaalo duriinka

Si aad isaga ilaaliso isugudbinta HIV marka jirka wax lagu sawirayo (tattoo):

- Tag meelaha leh sharciga jir wax ku sawirida halkaasoo cirbadaha iyo qalabka kaleba la tuuro marka la isticmaalo ama si wanaagsan loo nadiifiyo.

Sameynta habkaan waxay xitaa kaa caawineysaa ka hortaga cudurada sida Hepatitis B and C.

### **Hooyada iyo ilmaha;**

Haddii hooyadu qabto cudurka HIV waxey u gudbin kartaa ilmaha uurka ku jira, waqtiga dhalmada, amaba waqtiga naas nuujinta. Australia haweenka uurka leh oo cudurka HIV qaba waxaa lasiiya daawada HIV intey uurka leeyihiin dabadeedna qaliinbey ku dhalaan ayado laga ilaalinayo in hooyada ey ilmaha u gudbiso HIV.

Hadaad tahay qof dumar ah oo qaba cudurka HIV uurna aad leedahay ama qorsheyneysid inaad ilmo dhasho waxaa mahiim ah inaad la xiriirto dhaqtarkaaga sida ugu dhaqsaha badan.

Madaama HIV laga helo caanaha naaska hooyada, waxaa muhiim ah in hooyada cudurka qabta aysan naas-nuujin ilmaheeda. Lahadal dhaqtarkaaga Waxaa la heli karaa habab kale oo lagu caano siin karo ilmahaaga.

## **Dhiig bixinta iyo/ama waxyaabaha dhiiga ka yimaada**

Australia dhexdeeda dhiiga lagu shubo dadka aad baa looga taxadara. dhiiga iyo waxyaabaha ka yimaadaba waa laga baaraa cudurka HIV. Dadka qaba cudurka HIV ma bixin karaan dhiigooda. Sidaa darted, dhiig isku shubida wadamada qaarkood waxaa laga yaaba inaan laga taxadiirin oo waa halis.

### **1.5 Sideen ku ogaan karaa inaan qabo cudurka HIV?**

Waxaad ku ogaan kartaa adigoo dhiigaaga baara. Siyaabo kala duwan ayaa lagaaga baari karaa lahadal dhaqtarkaaga mida adiga kugu haboon.

Baaritaankan waa lacag la'aan, waxaadna ka heli kartaa dhamaan xurumaha caafimaadka ee cudurada isutaga. Markaad tageyso xurumaha caafimaadka ee cudurada isutaga uma baahnid inaad u sheegto magacaaga ama aad qaadato kaarka caafimaadka. Waxaa kale oo aad baaritaanka dhiiga ee cudurka HIV ka heli kartaa dhaqtarka xaafadaada.

Sirtaada caafimaadka waa qarsoodi mar walba. Australia waa wax sharci daro ah in shaqaalaha caafimaadka eey kala hadlaan aqbaar kasta oo ku saabsan caafimaadkaga iyo arimahaga qaaska ah dad kale.

### **1.6 Sideen ku ogaadaa inuuqofku qabo cudurka HIV/AIDS?**

Aragti kuma sheegi kartid inuu qofkuqabo cudurka HIV/AIDS. Inta badan dadka qaba cudurka waxey u eg yihiin iney caafimaad qabaan, mana qabaan wax xanuun ah. Run ahaantii waxaa jira dad badan oo qaba cudurka HIV oonan ogeyn iney qabaan cudurka iyo in kale. Sida kaliya ee lagu ogaan karo waa in HIV laga baaro.

### **1.7 Socdaalka dibada iyoHIV/AIDS**

HIV/AIDS waa laga helaa wadan kasta ee aduunka.Meel walba oo aad u socdaasho waa inaad isticmaashaa kondom iyo kareemka korka laga mariyo waqtiga isutaga labada qof (isutaga badbaadada leh) iyo inaad wadaagin cirbadaha iyo qalabka kale ee la isku duro. Hadii aad rabto in dhagaha ama qayb jirka ka mida laguuro ama jirka lagu sawiro. Hubso in si wanaagsan loo nadiifiyo qalabka la isticmaalayo.

### **1.8 Isticmaalida turjubaanada**

Gargaarka caafimaadka, shaqooyinka iyo aqbaartaba wey adag tahay inaad hesho hadaadan garaneyn ama aadan fahmeyn luuqada Englishka.Sidaa darted.

Isticmaalka turjubaanka wuxu kaa caawinaya:

- Inaad fahamto wax walba oo lagu sheegay
- In lafahmo waxa walbaad dhahday

- Suaalo inaad waydiiyo oo aadna jawaab heshid
- Inaad ogalaato in lagu baaro ama lagu daaweeyo

Waa sharci in qofka turjubaanka ahi dhawraa sirtaada oo uusan dibada ka sheegin.

Weydiiso shaqaalaha caafimaadka iney kuu qabtaan turjubaan markaad la balansantahay shaqaalaha caafimadka.

Ku turjubida taleefonka waxaad ka heli kartaa meel walba oo Australia ah. Waxaa laguugu xireyaa qadka taleefonka turjubaanka iyo xaafiiska aad danta ka leedahay.

Xaafiiska shaqadan turjubanka qabta waxaa lagu magacaaba Telephone Interpreter Service ama (TIS). Haddii aad u baahan tahay inaad la xiriirto wac 131 450.

