Folkhälsomyndigheten
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN

TALOOYIN IYO WARBIXIN XAQIQ OO KU SAABSAN INFEKSHANADA KU FAAFA GALMADA

DET HÄR ÄR EN ÖVERSÄTTNING TILL SOMALISKA AV FAKTABLADET RÅD OCH FAKTA OM SEXUELLT ÖVERFÖRDA INFEKTIONER – HIV.

Hiv

Infekshanka hiv, ama cudurka la dhaho hiv, waxaa sababo fiirus oo hiv waxaa la soo gaabiyay magaca humant immunbristvirus. Hiv waxa la kala qaadikara markii galmo siilka ama futada la suubiyo. Fiiruska waxa xitaa la qaadikara hadii aad suubiso galmada afka aan difaac leheen, oo qaas ahaan shahwada afkaada taabato iyo gudaha afka uu dhaawacan yahay. Adiga hadii aad isticmaasho daraago oo qofkale cirbada la qeybsato, dhiiga baa lagu kala qaadaa, oo fiiruska dhiiga buu la socdaa.

Astaamaha hiv

Adiga bilaawga waxbo kama dareymeysid haddii lagugu daartay hiv. Dadka qaarkood waxa xannuunto luqunta, qandho, qanjirada oo bararo ama jirka oo wax uga soo baxo. Astaamaha waxa isku arki hal ilaa afar isbuuc laga soo bilaabo waqtigii infekshanka kugu dhacay. Waxa sidaas daraadeed loogu jeera infekshanka koowad. Astaamaha waa sidii hergab camal oo dhowr isbuuc kadib waa ka fiicnaan. Laakin infekshanka jirkaada buu kas ii shaqeyn oo wuxu dili difaaca jirka. Halista inaa qofkale ku daarankartid waxey badan tahay bilooyinka koowad markuu infekshanka kugu cusub yahay. Tirada fiiruska aad bey u badan tahay intuu difaaca jirka bilaabin inuu iska celiyo fiiruska, waa haddii aad isku aragtid ama aadan isku arkin astaamaha.

Iska baar hiv

Baaritaanka waraabowga waa bilaash maadaama cudurka kamid yahay cudurada ku qoran sharciga difaacida cudurada. Adiga markaa iska baareysid hiv waxaa lagaa qaadi dhacaan dhiig iyo haddii aad rabto waxa heysataa fursad aad magacaada kugu qarsoonaado. Hadii aad ka shakisan tahay inaa qabtid hiv waa qasab inaa iska baarto, sidaa u helikarto daawooyin oo lagugu caawiyo iyo kaalmeen iyo aqoon ku saabsan infekshanka sidaa adiga iskaga ilaalin laheed inaa infekshanka qofkale ugu daaran.

Inuu qofku iska baaro ama iska tijaabiyo waa sida keliya ee lagu oggaankaro heerka cudurka waxyeelada ugaysta unugyada difaaca jirka dadka (hivstatus). Tijaabada oo la istijaabiyaa waxay ku xiran tahay nooca tijaabada, in dhiiga wakhti hore la oggaado inuu infakshan qabo ama cudurkan faafaa uu ku jiro jirka qiyaastii laba asbuuc kadib ama ugu dambayn lix ilaa sideed asbuuc kadib marka uu cudurku kugu dhaco. Haddii aad ka shakido in cudurka waxayeelada u gaysta unugyada difaaca jirka dadka ee loo yaqaano (hiv) uu kugu dhacay waxa aad u muhiim ah inaad sida ugu dhakhsaha badan ula soo xiriirto daryeelka bukaanka (sjukvården) si laguu siiyo talooyin iyo in tijaabo lagaa qaado inaad cudurka qabto iyo inkale. Soo dhawynta ugu dhaw waxaad ka heyleysaa Närmaste www.1177.se. Si aad u hesho jawaab buuxda oo lahubo waxaa lagugula talinayaa inaad is-tijaabisid ama marlabaad bid isu eegtid muddo lix ilaa sideed asbuuc ah kadib markaad iska shakido inuu cudurkan fayruska ahi kugu dhacay, haddii wakhti yar laga soo wareegey markii tijaabadii ugu horaysay lagaa qaaday. Haddii tijaabadii lagaa qaaday ay muujiso inaad cudurkan (hiv) qabtid waxa markaa iyaduna xitaa khasab noqonaysa in qofka lamaanaha kula ah ee aad galmada wada samaysaan la tijaabiyo ama la eego inuu cudurkan qabo iyo inkale.

Daaweyn

Hiv ma la iska tilaalikaro iyo ma lahan daawo loogo fiicnaado. Laakin waxa maanta la helaa daawooyin cudurka faafidiisa joojinaayo iyo yareynaayo difaaca jirka inuu burburo, waa haddii waqti fiican daawooyinka lagugu bilaabo. Sidaas baa lagu joojinkara inuu isku badalo cudurka difaaca jirka (aids, oo ingiris ahaan *Acquired Immune Deficiency Syndrome*).

Haddii aad hesho daawooyin fiican waxaa yaraanaayo halista faafinta cudurka, maadaama inta fiirus oo dhiiga ku jirto iyo dhacaamada kale oo jirka aad u yaraanaayo. Laakin waa in markaas aadan qabin infekshanada kale oo galmada ku faafo. Waa inaa sidaas daraadeed markasto aad galmo suubineysid isticmaashaa bacda guska, sidaa u yareysid halista faafinta cudurka iyo cudurada kale iskaga difaacdid.

Maadaama daaweeynta eysa eheen mid aad ku reysaneysid waa inaa nolosha oo dhan aad isticmaashaa. Daaweynta waxa la isku qaadan saddax daawooyin oo kala duwan, oo taasna marmar waxey saameyn tayada nolosha si aan wanaagsaneen. Laakin waxaa maanta jiro dhowr dhaawooyin oo kala duwan oo in aad u yar saameynaayo tayada nolosha. Haddii daawooyinka waqti fiican lagugu bilaabo, waa noolankarta ilaa inta aad noolan leheed hadii aadan qabi laheen hiv.

FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN 2016. ISBN 978-91-7603-531-3 (PDF). ARTIKELNUMMER 15085. GRAFISK FORM: AB TYPOFORM

Waa muhiim inaa ku fakirtaa markey noqoto hiv

Difaaca ugu wanaagsan siduu kuugu dhicin hiv ama cudurada kale oo galmada ku faafo, waa inaa suubisaa galmo difaac leh, oo isticmaal bacda guska, iska ilaali dhiig iyo dhacamada jirka oo fiirus leh.

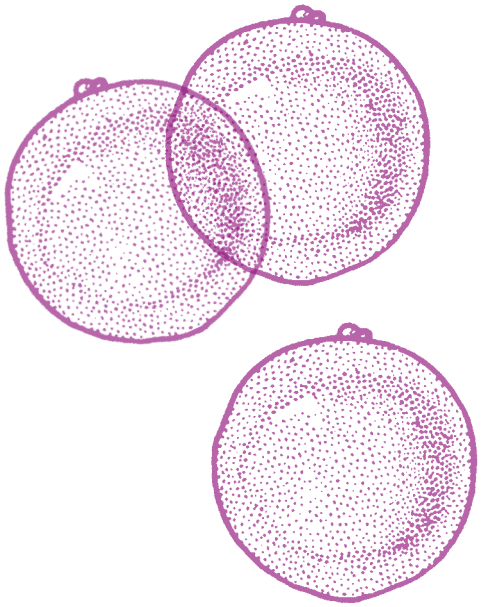
Haddii adiga oo markaas qabo infekshan oo kamid ah kuwa ku faafo galmada, aad galmo la suubiso qof qabo infekshanka hiv weey fududahay inuu kugu dhaco hiv. Haddii aad ogtahay inuu hiv ugu dhacay dhowrkii maalmood oo ugu dambeeyay waa inaa sida ugu dhaqsiyaha badan la soo xiriirtaa qeybta infekshanka oo ku yaal meesha aad ku nooshahay, sidii laguu qiimeeyo haddii heli kartid daryeel ka hortagid ahaan (postexpositionsprofylax – PEP) hiv siduu infekshanka jirka raad ugu yeelan.

Infekshanka hiv micnahiisa ma ahan inuu qasbiyan isku badalaayo ama isku badalidoono aids.

Haddii aadan daawooyin helin oo infekshanka hiv, infekshanka wuxuu baabin dhiiga cas oo dhifaaca jirka muhiim u ah. Markii dhifaaca jirka dhammaato dhowr sano kadib buu cuduro kale kugu dhacaayaan. Cudurada la socdo nolosha aad bey halis ugu yihiin, oo magaca la iskugu yeero baa ah aids. Markii arrinta ey heerkaan mareyso waxaa xitaa badaneyso fiiruska, oo sidaas daraadeed halista inaa faafin kartid.

Sidii looga hortigaro inuu isku badalo aids, aad bey muhiim u tahay in daawooyinka waqtii fiican la gugu bilaabo, intuusa difaaca jirka dhaawac badan gaarin. Sidaas daraadeed bey muhiim u tahay inaa la sugin waqti dheer inta aadan is baarin, haddii shakii kaa galo in lagugu dhaartay hiv. Iswiidhan dad badan baa jiro oo waqti dambe laga helo hiv, oo markaasna difaaci jirka wax badan buu dhaawacmay.

Dhammaan dumarka uurka leh waa laga baaraa hiv, sidii waqti hore daawooyin loogu bilaabikaro, inta ey uurka leeyihiin iyo si oo looga taxadaro marka la fuulinaayo, oo markaasna la yareeyo halista ineysan hooyada canuga ku dhaaran hiv. Maanta iswiidhan waa dhif hooyo oo hiv qabto iney canugeeda u gudbiso fiiruska intey uurka leedahay iyo markey fuulaneyso.



Folkhälsomyndigheten
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN

Solna Nobels väg 18, 171 82 Solna **Östersund** Forskarens väg 3, 831 40 Östersund.
www.folkhalsomyndigheten.se