Folkhälsomyndigheten
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN

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

Talooyin iyo warbixin xaqiq oo ku saabsan infekshanada ku faafa galmada

Waraaqadaan oo warbixinta xaqiiqda waxaa ka heleysaa aqoon ku saabsan sidaa adiga u suubinkartid galmo la hubo, oo sidaasna iskaga difaacikartid infekshanada ku faafa galmada. Kalamiidiya waa infekshanadaas midkood, sida camal hiv. Waraaqadaan waxaa ka heleysaa warbixin ku saabsan infekshanada caadiyanka ah iyo dibaatada aad la kulmi kartid hadii aadan daryeel daawooyin helin. Adiga waxa inta xitaa ka heleysaa talooyin meelaha aad la xiriirikartid sidaa ula tashan kartid iyo meesha aad isku baari kartid.

Infekshanada ku faafa galmada waxa loo soo gaabshaa STI oo laga keenay ingiriska *Sexually Transmitted Infections*. Waa sida camal cudurada ku dhaco xubnaha dhalmada.

Kulanka galmada

In galmo la suubiyo waxey kamid tahay arrimaha farxada nolosha. Kulanka galmada waxey caadiyan tusaale u noqon xaqiijinta jeceelka. Galmada ma ahan kaliya siilka, futada ama afka. Galmo ma ahaan kaliya in gus la galiyo siil, futo ama afka. In gacanta lagu wada raaxeysto waxey xitaa kamid tahay galmada. Inaa isticmaashid qalabka raaxada adigoo kaligaa ah ama qofkale la joogto waa galmo. Kulan galmo aad qofkale la suubineysid waxaa markasto halis ah in adiga kugu dhaco infekshanada ku faafa galmada.

Maxaa keeno infekshanada?

Infekshanada ku faafa galmada waxa keeno bakteeriyada ama fiirus. Infekshanada aan soo hadal qaadidoona waa:

- kalamiidiya (bakteeriya)
- mycoplasma genitalium (bakteriya)
- jabto (bakteeriya)
- waraabow (bakteeriya)
- hiv (fiirus)
- kondhiloom (fiirus)
- herbes (fiirus)
- Cagaarshow (fiirus).

Gudaha darbiyada xubnaha sida tubada kaadida, afka, dalqada, siilka, futada waa sidii maro qafiif ah camal. Bakteeriyada iyo fiiruska oo cudarada galmada meelahaas buu galaa. Kondhiloom, herbes iyo waraabow waxa xitaa laga helikara maqaarka xubinta dhalmada. Bakteeriyada iyo fiiriska waxa xitaa ey ku jiri karaan shahwada, dhecaanka siilka, dhecaanka nabarka iyo dhiiga. Hiv iyo cagaarshow waa ka mid ah.

Infektion oo bakteeriya sabab u tahay waa la daaweynkara. Infektion oo fiiris sabab u tahay badanaa lagu ma daaweynkaro kaliya daawo. Laakin cudarka waa la jareen kara saameyntiisa iyo inuu soo degdegin xannuunsiga cudurka. Cudurada qaarkood sida kondhiloom (HPV) iyo cagaarshow A iyo B waa iska tilaalikartaa adiga.

Hadii adiga daryeel daaweyn ka helin infektion oo markaas kugu kacsan, waxaa kugu dhicikaro cudurada kale oo la socdo, oo adiga caafimaadkaada dhowr si oo kala duwan u saameynkaro.

Koormee buu adiga kugu dhicikara infektion?

Dhammaan bulshada, eysa da ku xirneen, jinsi iyo galmo jecel, wuu ku dhicikara infekshanada ku faafa galmada. Ku ma xirna hadii aad galmo la suubisid dumarka ama raga, aad tahay qofka jecel galmada caadiga ah, daboole ama jecel galmada raga iyo dumarka. Sida kaliya uu kugu dhicikaro infekshanada ku faafa galmada waa inaa galmo aan difaac leheen la suubisaa qof oo xambaarsan bakteeriyada iyo fiiriska oo infekshanadaan sababo.

Adiga maka arki kartid qofka hadii uu xambaarsan yahay infekshan. Dhammaan dadka ma iska dareemaayaan hadii oo haayo infekshan. Cudurada xubnaha dhalmada dhowr kamid ah qofka waxbo ma iska dareemaayo, qaas ahaan inta uu infekshanka ku cusubyahay. Ma u badna inaa adiga dareemidoontid hadii lagugu daarto cudurka. Sidaas daraadeed qofka aad la nooshahay baa kugu daarikaro infekshanka labadiina oo ka warheyn. Waxaa kugu filan inaa hal qof lee la raaxeysid oo sidaas buu kuugu dhicikara infekshanka. Hadii adiga dhowr qof oo kala duwan galmo la suubisid weey badan halista in lagugu daarto iyo adiga faafisid infekshanka.

Infekshanada qaarkood weey fududyihiin in la isku daarto

Galmo aan difaac laheen waxaa laga wadaa inaa isticmaalin bacda guska, markaa galmo suubineysid. Sidaasna waxaa badanaayo halista in infekshano lagugu daarto. Halista weey kala badan yihiin oo waxey ku xiran tahay sida aad galmada aan dhifaaca leheen aad u suubisneysid, oo miyaa galmo siilka, futada ama afka. Infekshanada qaarkood weey fududy-

FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN 2015. ISBN 978-91-7603-530-6 (PDF). ARTIKELNUMMER 15084. GRAFISK FORM: AB TYPOFORM

ihiin in la isku daarto. Tusaale ahaan kalamiidiya weey ka fudud tahay hiv. Waxaa ku filan in qofka taabto xubnaha dhalmada qeybta gudaha, oo sidaas buu ku faafi bakteeriyada kalamiidiya. Taasna micnaheeda waxey tahay in eysa ku xirneen galmo siil ama futo, markey noqoto kalamiidiya.

Adiga hadii lagaa daaweyn cudurka laga qaado galmada weey fududahay in infekshano kale kugu dhacaan. Tusaale ahaan hadii cudurka kalamiidiya ku jirantahay weey fudud tahay in infekshanada kale sida camal waraabow, kondhiloom, herbes ama hiv si fudud ku qaadid. Cuduradaan qaarkood ma ka fiicnaaneysid hadii xitaa daawooyin lagaa siiyo. Laakin daawooyinka dib beey u dhigaayaan faa'iinta cudurka iyo saameyntiisa bey qafiifinaayaan. Adiga waa iska difaacikarta infekshanada oo waxa galmada suubin karta si la hubo.

Bacda guska waa difaac waanagsan

Adiga waa yaren kartaa halista in adiga iyo qofka aad galmada la suubineysid, sidey idin kugu dhicin infekshanada ku faafo galmada hadii aad isticmaashiin bacda guska ama bacda leefida. Weey haboontahay inaa adiga markasto isticmaashid bacda guska markasto oo gus la galinaayo siil, futo ama afka. Bacda guska waa in la xirnaadaa inta ey galmada socoto oo dhan. Hadii bacda guska ka siib mato guska ama dilaacdo galmadas waxey noqon mida bilaa difaac. Hadii markasto iyo si joogto ah u isticmaashid difaaca galmada weey yaran halista kala qaadida bakteeriyada iyo fiiruska.

Difaaca uur qaadida

Bacda guska waa difaac u waanagsan raga iyo dumarka. Waxey ka hortagi kala qaadida bakteeriyada iyo fiiruska, sida camal hiv. Bacda guska waxey xitaa difaacikartaa, waa hadii sida saxda loo isticmaalo, inaa qaadin uur aadan rabin. Laakin sidaa u heshid difaac la hubo oo aadan uur u qaadin weey fiicantahay inaa isticmaashid daawooyinka uur ka hortaga. Laakin waa bacda guska waxa kaa difaacikarto hiv iyo cudurada kale oo ku dhaco xubnaha dhalmada. Hadii intaa raaxeysaneysiin bacda guska dilaacdo adiga oo dumarka ah waxa cunikarta kaniiniga degdega oo uur ka hortaga, sidaa uur u qaadin.

Caado mas'uuliyadeeda loo siman yahay

Waxaad caadaysataa inaad isticmaasho kondom ama rabadhka yar ee la isticmaalo marka galmada la samaynayo wakhtiyada aad qofka lamaanaha kula ah isugalmoonaysaan ama marka aad qof cusub galmo la samaynaysid. Haddii aad qof cusub isbarataan waxaa labadiinuba isticmaali kartaan konkomka ugu yaraan sadex bilood intaa xiriirka galmada samaynasaan. Wakhtiyadaa gudaheeda ahna siwadajira ayaa isu eegaysaan ama isu tijaabinaysaan waxaana labadiinuba iska baaraysaan inaydaan qabin cudurka faafa ama infekshan tusaale ahaan sida cudurka jabtida ama cudurkale oo jabtida u dhow caabuqa xagga hoose ku dhaca. Si kastaba ha ahaatee cudurada faafa ee galmada laga qaado ama infekshanada laysku daarto sida waraaboowga ama jabtida iyo cagaarshoowga/jooniska, waxay qaadan kartaan ilaa sadex bilood marka lagugu daarto ee aad qof ka qaado inta baaritaanka si buuxda looga oggaanayo, si baaritaanka looga arko inaad infekshanka qabto ama lagugu daartay. Sidaas daraadeed waxa ladabdiinuba siiwadanaysaan inaad isticmaashaan kondomka ilaa iyo intaa labadiinuba sadex bilood kadib iska baaraysaan cudurka. Haddii markaa labadiinaba aad negatif ka noqotaan cudurka, oo laydinka waayo cudurada xaga hoose ku dhaca, waxaad markaa haddii aad isku af-garataan ladiinuba, iska daynaysaan isticmaalka kondomka marka aad galmada samaynaysaan.

In la isticmaalo bacda guska waa wanaag iyo xushmad aad tuseeysid noloshaada iyo qofka aad galmada la suubisid. Baaritaano la suubiyay oo dhallinyarada iswiidhan, oo la dhaho UngKAB09[1], waxa laga arkay in inta ugu badan ey ku farxaan hadii labada qof midkood dhaho iney isticmaalaan bacda guska sidey isku difaacaan.

Ma ahan hal qof waxa kaliya mas'uul ka ah in dadka ka difaaco infekshanka markii galmo la isla suubinaayo. Mas'uulka wuxu ka dhaxeeyaa adiga iyo qofka aad galmada la suubineysid. Weeydii qofka aad galmada la suubineysid hadii oo haayo bacda guska hadii adiga taadi aad soo iloowday markaa galmo isla suubineysiin. Dhowr xabo fadlan meel dhigo.

Is baar hadii...

- hadii aad suubisay galmo aan difaac leheen
- aad ka shakisantahay in oo infekshan kugu dhacay
- Waxaad leedahay astaamo oo tilmaamaya inaad qabto infekshan
- qofka aad galmada la suubiso baa infekshan qabo
- bacda guska aad isticmaaleysay baa dillaacday oo adiga waxa ka shakisan tahay inuu infekshanka kugu dhacay.

Hadii laga helo infekshanada ku faafo galmada waa in qofka aad galmada la suubisay xitaa la baaraa.

Hadii aad qabi jirtay infekshan, waa hadii aad rabo, markii daaweeynta ey kuu dhammaato, dib baa isk baarikartaa lix bilood kadib. Sidaasna adiga waa iska hubin kartaa in dib laguugu daaran infekshan. Hadii aad galmo difaac leheen la suubisid qof cusub, inta eysan dhammaan lixda bilood, waa inaa adiga is baartaa waqtigaas ka hore. Waxaa wanaagsan in ey afar isbuuc ka soo wareegsataa waqtigii aad daawada antibayootigada aad qaadatay, baaritaanka u noqdo mid la hubo.

Xaq iyo waajib

Qaar badan oo kamid ah infekshannada halkan ku qoran waxey ku qoran yihiin sharciga difaacida cudurada. Waa cuduro loo arko in ay yihiin halis oo halis u ah qof ahaan iyo/ama bulshada, in kuwa qaadaan infekshanka waa muhiim in lagu martiqaado daryeel iyo daaweyn, iyo dadka kale ey la noolyihiin la siiyo difaac, tusaale ahaan talaalka si looga

1. Lagu sameeyey, sanadka 2009 oo suubisay jaamacadda Göteborg u dirsatay Guddiga adeega iyo daryeelka bulshada. Qiyaas 15 000 qof oo jiran 15–29 sano oo ka soo jawaabeen foomka su'aalaha oo su'aalo ku saabsan aqoonta, aragtida iyo dhaqanka galmada qaas ahaan dadka dhallinyarada ah. Ka sii akhriso www.ungkab.se

hortago in cudurka sii faafo. Sharciga difaacida cudurada waxey ka koobanyihiin lixdan cuduro oo cudurada faafo. Infekshanada oo keliya ama caadiyan ahaan lagu kala qaado galmada, waaxa kamid ah hiv, kalamiidiya, waraabow, jabtada, iyo cudurka cagaarshowga B oo kamid ah sharciga. Iyo xitaa cagaarshowga A iyo C, kuwaas oo mararka qaarkood galmada lagu kala qaado, waa kamid yihiin sharciga. Taas macnaheeda waxey tahay in baaritaanka iyo daaweynta bilash. Waxa kale oo heli kartaa talo iyo taageero gaar ahaan haddii aad u baahan tahay. Hadii aad is baarto waxaad ogaan doontaa haddii aad qabto infekshan. Markaas waxaad adiga inta ugu badan heli daaweyn oo sidaas baa uga fiicnaan infekshanka ama xannuunka.

Haddii uu kugu dhaco cudur kamid ah kuwa ku qoran sharciga difaacida cudurada, qasab bey kugu tahay inaa qeyb-qaadato raadinta meesha aad ka soo qaaday. Waa inaad noo sheegtaa qofka aad u malaynayso in cudurka ka soo qaaday. Badanaa waxa la soo tiriyaa inta qof aad la soo nooleed sanadadii hore, maxaa yeelay waxey ahaan kartaa dhib miiran in la ogaado waqtigii iyo qofkii aad ka qaaday. Adiga waa inaa xitaa sheegtaa qofkasto aad is leedahay inaa ku daaratay cudurka, intaadan ka warhelin inaa infekshanka qabtid. Hadii aadan rabin inaa shaqsiyan la xiriirto waxa ku caawin daryeelka caafimaadka oo la xiriiraayo dadkas. Kuwa aad nolosha la wadaagto iyo la soo wadaagtay oo daryeelka caafimaadka la xiriiridoonaan looma sheegaayo qofka oo magacooda sheegtay, waxaana sabab u ah sirta oo daryeelka caafimaadka.

Raadso difaac kugu haboon

- Bacda guska waxaa ka iibsan kartaa meelo badan, tusaale ahaan dukaamada cuntada, meelaha shidaalka iyo farmasiyada ama internet.
- Bacda guska waxaa sidoo kale inta ugu badan lacag la'aan ah ama qiimo hooseyo lagu iibiyaa xarumaha dhalinyarada ama rugaha kale oo lagu daaweeyo cudurrada galmada lagu kala qaado.
- Haddii aad gudan tahay ama aadan gudneen bacda guska waxey kuu tahay difaac wanaagsan. Bacda guska oo cabbiraad kala duwan baa heli. Isku tijaabi ilaa aad ka heshid tan cabbirkeeda kugu habboon. U isticmaal bacda guska si sax ah iyo si joogto ah.
- Bacda guska waxaa laga suubiyay latex, oo inta ugu badan waxaa lagu suubiyay maado taraarax. Haddii adiga ama qofka aad galmada la suubiso uu dhibsanaayo bacda galmada, waxa la helaa bacda galmada oo laga suubin latex.
- Waxaa xitaa gadan kartaa bacda guska oo qalalan,oo markaas kadibna iibsankartaa biyo ama maadada biyo biyaha oo taraaraxa.
- Bacda siilka (oo horay loo yaqaanay bacda galmada oo haweenka ama femidom) waxaa loola jeedaa noocyada bacda galmada, kuwaas oo la galiyo siilka ama futada, eysa ku xirneen jinsiga ama jecelka galmada. Si sahlan haddii loo tilmaamo bacda siilka waa bacda guska oo weeyn. Waxay noqon kartaa mid lagu beddelan karo marka bacda guska loo dareemo iney weyn yihiin ama aad u yar yihiin. Bacda siilka waxa la gashan karaa dhowr saacadood ka hor markii la isku tagaayo, ka duwan bacda guska oo ah in la xirto markaas oo galmada la suubin rabo. Sidaa darteed faa'iidada oo noocan bacda galmada in ey istaajineen raaxada. Fadlan la soco in oo keliya la isticmaalaayo halmar, iyo uusan dib loo isticmaaleen. Waxaa jira noocyo kala duwan oo bacda siilka, laakin wali bulshada iswiidhan sifiican uma yaqaanaan. Waxaa sida ugu fudud laga iibsan kara internetka.
- Bacda leefida waxay noqon kartaa beddele difaac markii la suubinaayo galmada afka. Waa bac khafiif ah oo caag ama latex laga suubiyay oo aad korsaari kartid siilka ama futada markaa galmada afka suubineysid. Waxaa laga gadan karaa internetka iyo dukaamo qaas ah. Bacda leefida waxaa habboon iney ahaato 15 x 25 sentimeter ama ka yar haddii afka ku xiraneyso, sidaa "maaskaro" camal - oo xadhig oo xarig dhegaha gadaashooda ku xireyso. Ma ahaan talo wanaagsan inaa suubsatid bacda leefida oo bacda guska intaa laga gooysid ka suubisid, oo weey yaran oo difaac dhameystiran kama heleysid. Maadaama isticmaalka bacda leefida ey ku xirantahay siduu qofka u isticmaalo, sidaas darteed waxaa ka maqan cilmi baaritaan oo ku saabsan ilaa heerkee bey wax difaaceeda yahay.
- Fadlan horey u soo qaado difaacyo badan markaa galmo suubineysid.
- U isticmaal difaaca si haboon
- U isticmaal difaaca si taxadaran. Ilkaha, timaha iyo cidi yahay weey daawici karan bacda difaaca. Bacda guska oo qorrax taalo iyo kulel ku dhaco ama ku jirto boorsada jeebka dhakhso bey ku gaboobi. Sidaas darteed waa inaa u badashaa si joogto ah.
- Dhammaan noocyada galka guska iyo bacda leefida waxey fiican yihiin inta ey cuseybka yihiin. Baakada oo bacda ey ku jirto waxaa ka heli taariikhda ugu dambeyn la isticmaalikaro. Raac taas.
- Marna ha isku kor xiran labo bac markaa galmo suubineysid. Marna kama heleysid difaac dheerad ah. Waxaa badaneyso halista iney bacda galmada dillaacdo.
- Haddii aad tahay qof aan isticmaalin bacda guska, waxa ku tababaran kartaa markaa gacantaada ku siigeysaneyso. Koow maqarka guska dib u celi intaa bacda guska galin. Faraha ku qabo qeybta kore bacda oo ku jiid guska. Haddii ay ku jirto hawo gudaha bacda maqarka bey kaa xuqi. Waxaa markaas halis ah in ey bacda dillaacdo.
- Haddii aad gudan tahay waxaa marin kartaa biyaha taraaraxa afka guska intaa galin bacda guska. taasna waxey badinkartaa raacada. Haddii aad wax badan marisid waxa markaas halis ah in bacda guska kaa siibato.
- Marka aad isticmaaleyso biyaha taraaraxa oo laga suubiyay biyo ama silikon. Biyaha taraaraxa oo laga suubiyay baruurta iyo saliida waxey yareynaayaan difaaca, oo markaasna wuu dillaacikara.
- Guska caaga markasta la isticmaaleyso qofkale iska gali bacda guska. Bakteeriyada iyo fiiruska wuxuu u gudbi kara adiga iyo qofka aad galmada la suubiso marka aad qaybsataan guska galmada.

Talooyin iyo tilmaamo kale oo ku saabsan bacda guska waxaa ka heli boogaga internetka ku qoran dhammaadka warqada warbixinta.

Galmo suubin adiga safar ah

Cudurada galmadu ku faafo waa ka jiran Iswiidhaan iyo wadamada kale xitaa. HIV iyo cudurrada kale oo galmada lagu kala qaado inta badan waxey ku badan yihiin wadamada kale. Kalamiidiya waa ku badan tahay Iswiidhan sida dalalka kale. Waxaa caado ka dhigataa inaa had iyo jeer qaadato bacda guska marka aad safarka ku tahay Iswidhan dhaxdeeda ama wadan kale.

Inaa galmo aan difaac leheen suubisid markaa wadan kale joogto weey ka halis badnaan kartaa hadii aad suubiso galmo difaac leheen adigoo Iswiidhan joogo, galmada siilka, futada ama galmada afka. Tani waxay khusaysaa gaar ahaan goobaha dalxiiska iyo meelaha caanka ah oo halkaas imaanaayaan dad ka yimid dalalka kala duwan oo ka dibna waxaa laga yaabaa in xiriir galmo la isla suubiyo.

Daryeelka caafimaadka wadamada weey kala duwan yihiin, gudaha iyo dibada Yuruub. Fursadaha baaritaanka weey kala duwan yihiin dalalkaas. Sidoo kale, si fudud u helitaanka daawooyinka sida HIV weey kala duwan yihiin. Dad badan oo ogeen in ey qabaan cudurka HIV-ga oo sidaas darteed ma isa soo baaraayaan. Sidaas daradeed ma helaayaan daaweyn oo yaren karo faafinta cudurka. Sidoo kale cudurada kale oo galmada oo la daaweyn ama si aan sax eheen loo daaweeyay oo sidaas daraadeed reysaneen.

Isticmaal bacda guska markaa suubineysid galmada siilka, futada ama galmada afka, inta aad safarka tahay. Hadii aad qof galmo la suubisid intaa safarka tahay, waxaa muhiim ah in aad si baarto markaa gurigaada ku soo noqoto. Hadii wadankale adigoo joogo infekshan lagaa daaweyo, waxaa markasto habboon inaa isbitaalka iswiidhan la xiriirto iyo si baartid hadii xitaa aadan wax xannuun iska dareemeynin. Tani waa si loo hubiyo in infekshanka ka fiicnaatay.

La talin iyo baaritaan

Waxaad isku baari kartaa ama aad ka helikartaa talo rugaha caafimaadka oo gobolka aad ku nooshahay, tusaale ahaan

- qeybta dhallinyarada
- caafimaadka ardeyda
- STI, maqaarka, xididka iyo xubnaha galmada
- Caafimaadka ardeyda jaamacada
- rugta caafimaadka haweenka
- Xarunta Caafimaadka
- rugta daryeelka hooyoyinka
- qeybta galmada iyo isla wada noolanshada
- rugta cudurada infekshanada
- degmadaada ama boogga internetka oo gobolkaada.

Meelaha qaarkood oo dalka ayaa sidoo kale ku lug ururada sida Noak Ark, RFSU iyo la talin iyo baaritaan RFSL hawlaha, ka fiiri internetka ururadas.

Gobolada intooda badan Iswidhan, waxa xitaa ka dalban kartaa internetka qalabka baaritaanka sidaa u ogaato haddii aad qabto kalamiidiya. Kas ii akhriso boogga internetka oo gobalka ama klamydiatest.nu klamydia.se.

Qaabbilaada dadka khaniisyada iyo kuwa jecel inay labada jinsiba galmo la sameeyaan

Magaalooyinka waaweyn qaarkood waxa jira qaabbilaadyo si gaar ah loo qaabilo raga galmada la sameeya raga kale. Magaalada Göteborg waxa jira meel la yiraahdo Gayhälsan oo ku taala takhtarka Sahlgrenska magaalada Stockholm meel la yiraahdo Venhälsan oo ku taala takhtarka Södersjukhuset. Magaalada Malmö waxay raga jecel inay ragakale galmo la sameeyaan tegeyaan meel la yiraahdo Centrum för sexuell hälsan. Magaalooyinka Malmö iyo Stockholm waxa xitaa jirta meel talooyin laga bixiyo oo la yiraahdo RFSL waxaanay kuu soo bandhigayaan in lagaa baaro inaad qabto hiv waa cudur waxyeelo u gaysta unugyada difaaca jirka dadka.

Ma badna xarumaha gaarka oo loogu talagalay dumarka la suubiyo galmoodo haweenka. Magaalada Stockholm waxaa jira xarunta qaabilaadda cudurrada lesbians iyo dumarka laboolaha. Magaalooyinka kale oo waaweyn waxa laga helaa xarumaha daryeelka oo saacado qaas ah si toos ah oo lala beegsaday dumarka la suubiyo galmo haweenka. Warbixin intaan ka badan ka raadi bogga internetka oo gobalka aad ku nooshahay.

Miyaa rabtaa faah faahin kale?

Miyaa rabtaa warbixin kale oo ku saabsan bacda guska, hiv iyo infekshanada kale oo galmada ku faafo, waxa jiro boogag internetka oo warbixin fiican ku qoran tahay:

www.1177.se
www.umo.se (qaabilaada dhallinyarada oo internetka)
www.sakraresex.se
www.sentry.nu
www.rfsl.se
www.rfslungdom.se
www.sexperterna.com
www.rfsu.se
www.hiv-sverige.se
www.noaksark.org
www.folkhalsomyndigheten.se

Hadii aad rabto inaa su'aalo ku saabsan hiv jawaab lagaa siiyo la xiriir **Noaks ark** oo kala xiriir telefoon lambarka **020-78 44 40**.

Hiv iyo infekshanada galmada ku faafo waa wax jiro. Aqoonta weey ku caawin.

Folkhälsomyndigheten
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN

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