

# Cudurka Herpes

(waxaa sababa herpes simplex fayruusyada nooca 1 iyo 2 – HSV)

## CALAAMADAHA IYO SAANSAANTA XANUUNKA

- Dadka badankood saansaanta xanuunka kama muqanayso weligood ama waxay noqonayaan kuwo aad u fudud oo aan soo shaac bixin.
- Soo baxa muddo 2-30 cisho gudahood, ama ka badan, amaba maba soo baxayaan.
- Finan aad u yar yar oo dillacaya, dheecan leh oo xibanaha hoose, afka ama dabada ka soo baxa.
- Nabraha ay biyaha galaan way dillacayaan oo nabro noqonaya biskoonaya 1-2 todobaad gudahood.
- Nabraha ay biyaha galaan waxaa dhici karta inay gudaha saxaaxa ku “qarsoon” yihiin.
- Jirrada ugu horraysa ayaa ugu ba’an, kuwa xiga way ka sii fududaanayaan.
- Cuncunka iyo gubashada jirka ee meelaha nabraha ka soo bixi doonaan.
- Mar ka hore caabuqa waxaa la socda qandho, madax xanuun iyo qanjirro barar.
- Nabraha ay biyaha galaan way iska baaba’ayaan, laakiin caabuqa jirka ayuu ka harayaa.
- Naraha ay biyaha galaan xilliyo ayay dib u soo laaban karaan, laakiin caadi ahaan muddadooda waa gaaban tahay xanuunkuna sida hore uma darna.

## ISQAADSIINTA

Xanuunka herpes see xubnaha taranka waxaa laysku qaadsiin karaa:

- Galmada siilka
- Galmada afka
- Galmada dabada
- Taabasho la taabto qofka caabuqan nabrihiisa
- Hooyada caabuqan ee ilmaha dhashay qaadsiisa

Herpes waxuu ku faafi karaa markaad meel bukta taabatid oo aad u gudbisid meel fayow.

Fayriska jirku waa siidayn karaa, in kastoo nabro aysan jirin (Viral shedding), sidaa daraadeed waa suurto gal. Isqaadsiinta inteeda badani waxay dhacaan markii aysan xitaa nabro bukaa aysan jirin.

## CILLADAHA

Caabuqa herpes waxuu noqon karaa:

- Mid dadka lala galmoodo la qaadsiyo
- Fududeeya qaadista jeermis kale sida HIV, sii fududeeya, bacadama nabraha dillaaca waxay fududeeyaan gelitaanaka fudud ee jeermiska STD
- Keeni karo xanuun daran oo soo noqmoqda.

Saxaaxa ‘herpes’ iyo uurka:

- Dumarka uurka leh badankood ee u herpes soo noq noqdaa uu ka galo saxaaxa ilmo caafimaad qaba ayay dhalaan.
- Ilmaha dhashay waxaa dhici karta inay caabuqa hooyada ka qaadan waqtiga dhalashada.
- Cabuuqa ilmaha dhashay waa u dhiman karaan, waxay ka qaadi karaan cillado aad u ba’an ee maskaxda, sambabaha iyo beerka.

- Halista ugu wayn waxa ku jira ilmaha ay dhalaan hooyooyin uu ku dhaco caabuqa “herpes” ee saxaaxa marxaladiisa koowaad inta ay uurka lee yihiin.

## KA HORTAGISTA

- Laga fogaado galmada siilka, afka, dabada waa si uga wanaagsan ee STD looga hortagayo.
- Komdomka caagga ah, marka sidii loogu tala galay iyo sida saxda ah loo isticmaalo, waxa uu yarayn karaa halista in herpes la qaado marka meelaha jirran la daboolo ama komdomka la isticmaalo.
- Komdomka caaga markasta la isticmaalo marka galmada siilka ama dabada la samaynayo.
- Kondomka caagga guska lagu xirto u isticmaal galmada afka.
- Caag ku difaacayo (wax ilkaha difaaca ama komdom dhaxda laga gooyay) galmada afka, siilka ama dabada loo isticmaalo.
- La yareeyo dadka lala galmoodo.
- Sida u dhaqsa badan loogu sheego dadka lala galmoodo haddii aad caabuqdo.
- Marka aad uur lee dahay, dhakhtarkaaga u sheeg haddii aad horay “herpes” u qaaday.
- Marna ha la galmoon qof qaba herpes ka marka ay saxaaxa nabro ka jiraan.

## BAARITAANKA IYO DAAWAYNTA

- Baaritaan shaqaalaha caafimaad ku ha kaa qaado haddii caabuq la tuhmo.
- Lama daawayn karo; caabuqa inta qofka uu noolyahay ayuu jirayaa.
- Soo noq noqoshada nabraha dillaaca waxaa lagu yarayn karaa ayadoo maalin kasta daawo fayruska la qaato.
- Daawaynta marxaladaha soo noq noqda waxa ay guud ahaan gaabisaan mudada cudurka socon lahaa.
- Waxaa jira taallaaboyin marxaladaha soo noq noqoshada wax looga qaban karo.

### MACLUUMAAD DHEERAADA, LA XARIIR:

Minnesota Department of Health  
STD and HIV Section  
(Waaxda Caafimaadka Minnesota)  
(Qaybta STD iyo HIV)  
(651) 201-5414  
[www.health.state.mn.us/std](http://www.health.state.mn.us/std)

Minnesota Family Planning and STD Hotline  
(Qorshaynta Qoyska Minnesota iyo Khadka STD)  
1-800-783-2287 Codka/TTY;  
(651) 645-9360 (Magaalada iyo Degaanada)  
[www.sexualhealthmn.org](http://www.sexualhealthmn.org)

American Social Health Association (ASHA)  
(Iskaashatada Caafimaadka Bulshada American ka - ASHA)  
[www.ashastd.org](http://www.ashastd.org)

CDC National STD and AIDS Hotlines  
(CDC National STD iyo Khadka AIDS ka)  
1-800-CDC-INFO; 1-888-232-6348 TTY  
[www.cdc.gov/std](http://www.cdc.gov/std)