

STD Warbixin Kooban

XOOGTA STD

CALAAMADAHA IYO SAANSAANTA XANUUNKA

Dhakhtarka ama bukaaneegtada u tag haddii aad saansaano xanuun leh isku aragto:

Dumarka quseysa:

- Dheecaan aan caadii ahayn iyo ur aad u xun oo saxaaxa ka imaanaya
- Agagaarka saxaaxa ay ku gubanayso ama ku cuncunayso
- Dhiigbax aan caadada la xariirin oo saxaaxa ka imaanaya
- Xauun gumaarka ah xiliga galmada
- Xanuun joogta ah oo aan la garanayn ee gumaarka ah

Ragga quseysa:

- Malax iyo dheecaan kale ee guska ka imaada

Ragga iyo dumarka quseysa:

- Nabro yar yar, finan, biyo galaan oo ku samaysma agagaarka saxaaxa, afka ama dabada
- Ay ku gubayso ama ku xanuunayso marka aad kaadinayso ama saxaroonayso
- Gumaarka oo barara (qaybta u dhow cawrada)

Xasuuso:

- Badanaa cudurrada galmada laysku Qaadsiiyo (STDs) malaha calaamado ama saansaan xanuun ee lagu aqoonsado. Mararka qaarkood calaamaadaha iskood ayay u baaba'aa laakiin STD wali jirka ayuu ku harayaa.
- Dadka qaarkood waxa ay rumaysan yihiin haddii dhiig laga qaado inta ay joogaan xafiiska dhakhtarka in ay la mid tahay in STDs laga baarayo. Tan waxaa dhici karta in aysan run ahayn.
- Dadka waa in ay dhakhtarkooda kala hadlaan baaritaanka cudurada STDs haddii ay halis u yihiin iney qaadaan cuduradaas.
- Baaritaanka STD ga waxa dhici karta inaan la samayn xiliyada baaritaanada joogtada ah ee cudurada haweenka.

ISQAADSIINTA

Cudurrada STD badankood waxaa laysku qaadsiiyaa:

- Galmada siilka
- Galmada afka
- Galmada dabada
- Hooyada caabuqsan oo cudurka ilmaha dhashay qaadiisaa

CILLADAHA

Haddii aan la daawayn, cudurrada STDs qaarkood waxa dhici karto:

- In la qaadsiiyo saaxiibbada lala galmoodo ama kuwa cirbadaha laysku duro lala wadaago
- Inay kuwo halis iyo xanuun leh noqdaan
- Inay sababi karaan dhaawac waara oo xibnaha taranka wax u dhimaan
- Laga yaabo inay ragga iyo dumarkuba noqdaan madhalaysyo
- Ilmaha dhashay ay ku caabuqaan, iyo ay dhici karto inay ilmaha u keento dhibaatooyin halis ah iyo xitaa dhimasho

- Keeni karto wadna xanuun, indho la'aan, tuf, dhaawac maskaxda ama dhimasho

KA HORTAGISTA

- Laga fogaado galmada siilka, aftka ama dabada, waa sida ugu fiican ee looga hortagayo cudurrada (STDs).
- La yareeyo tirada dadka lala galmoodo.
- Komdomka caaga, marka si joogto ah iyo si sax loo isticmaalo, waa kuwo si weyn wax uga qaban kara isqaadsiinta HIV iyo STDs badankood.
- Komdomka caaga markasta la isticmaalo marka galmada siilka ama dabada la samaynayo.
- Kondomka cagga guska lagu xirto u isticmaal galmada afka.
- Caag ku difaacayo (wax ilkaha difaaca ama komdom dhaxda laga goo'yay) galmada afka, siilka ama dabada loo isticmaalo.
- Sida ugu dhaqada badan ugu sheeg dadka aad la galmoonaysid haddii STD qabtid.
- Dadka lala galmoodo ee caabuqsan waa in baaritaan laga qaado lana daaweeyo.

BAARITAANKA IYO DAAWAYNTA

- Shaqaalaha caafimaadku ha ku baaraan haddii caabuq laga shakiyo.
- STD qaarkood waxaa lagu daawayn karaa ayadoo daawo uu shaqaalaha caafimaadku soo qoray la qaato.
- Ha isticmaalin daawo dhaqameedka.

MACLUUMAAD DHEERAADA, LA XARIIR:

Minnesota Department of Health
STD and HIV Section
(Waaxda Caafimaadka Minnesota)
(Qaybta STD iyo HIV)
(651) 201-5414; (651) 201-5797 TTY
www.health.state.mn.us/std

Minnesota AIDS Project AIDSLINE
(Minnesota AIDS Mashruuca AIDSLINE)
(612) 373-AIDS (Magaalada iyo Degaanada)
1-800-248-AIDS (Gobolka)
(612) 373-2465 TTY (Magaalada iyo Degaanada)
1-888-820-2437 TTY (Gobolka)
www.mnaidsproject.org

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

American Social Health Association (ASHA)
(Iskaashtada Caafimaadka Bulshada American ka - ASHA)
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, www.cdc.gov/hiv

