

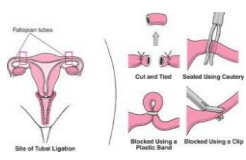
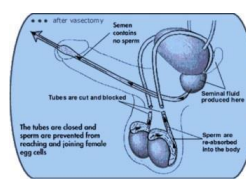



XULASHOYINKAAGA XAKAMAYNTA UURAYSIGA


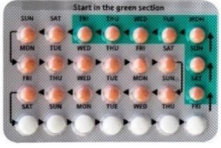


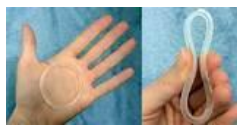


Qodobbada Muhiimka ah

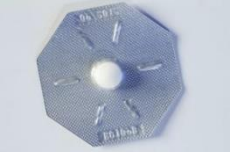
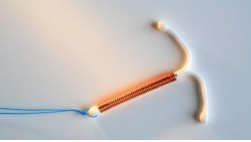
- Dhakhtarkaaga ayaa kaa caawin kara inaad go'aansato habka xakameynta dhalmada/uuraysiga ee kugu habboon adiga.
- Xulashooyinka xakamaynta uuraysiga qaarkood waa kiniinka, qalliinka, iyo cirbadeynta.
- Dhererka waqtiga hababka waxay noqon karaan muddo-gaaban, muddo-dheer ama abad.

Dhakhtarkaagu wuxuu ku waydiin karaa inaad uur leedahay ama inaad rabto in aad uur yeelato. Haddii aad doorato inaad uur yeelan, dhakhtarkaaga ayaa kaala hadli doona xakameynta uuraysiga ama xulashooyinka qorsheynta qoyska inta lagu jiro ballantaada.

Su'aalahani waa qarsoodi. Qarsoodi waxaa loola jeedaa in dhakhtarkaaga iyo turjubaankaaga aynan cidna la wadaagi doonin jawaabahaaga. Kaliya dhakhaatiirta iyo kalkaaliyayaasha ku daryeela ayaa heli kara diiwaanadaada caafimaad.

HABKA		SIDA LOO ISTICMAALO	SAMAANTA	XUMAANTA
	Madhalays-ka-dhigid dheddig	Dhakhtarku wuxuu gooyaa/Xiraa tuubooyinka	Abad waara. Ugu waxtar badan	lagama noqon karo. Difaac uma noqdo HIV/cudurada galmamda lagu kala qaado (HIV/STIs).
	Madhalays-ka-dhigid lab (xaniinyo bixin)	Dhakhtarku wuxuu gooyaa/Xiraa tuubooyinka	Abad waara. Ugu waxtar badan	lagama noqon karo. Difaac uma noqdo HIV/cudurada galmamda lagu kala qaado (HIV/STIs).
	Jir-galin-Nexplanon	Ul caag ah oo dhakhtarkaagu galinayo maqaarkaaga hoostiisa	Saddex sano ayay shaqeysaa. Aad waxtar u leh	Dhiigbax aan joogto ahayn. Difaac uma noqdo HIV/cudurada galmamda lagu kala qaado (HIV/STIs).
	Qalabka Ilmo-galeenka la gasho ee Mirena/Liletta (IUD- Mirena/Liletta)	Qalabka Ilmo-galeenka la gasho (IUD) ee uu dhakhtarka galiyo ilmo-galeenka.	Wuxuu shaqeeyaa 5 sano (Mirena) ama 3 sano (Liletta). Aad waxtar u leh	Dhiigbax aan joogto ahayn ama dhibco-dhiigid ama dhiigbixid la'aan. Difaac uma noqdo HIV/cudurada galmamda lagu kala qaado (HIV/STIs).
	Qalabka Ilmo-galeenka la gasho (IUD)-Paraguard	Qalabka Ilmo-galeenka la gasho (IUD) ee uu dhakhtarka galiyo ilmo-galeenka.	10 sano ayay shaqeysaa. Aad waxtar u leh. Hormoon la'aan. Naas-nuujinta dhib u maleh.	Dhiigbax sii culus, casiraad ka sii daran. Difaac uma noqdo HIV/cudurada galmamda lagu kala qaado (HIV/STIs).

	Cirbad- Depo Provera	Cirbadayn 3dii bilood kadib ah	Caado yari ama caado la'aan.. Naas-nuujinta dhib u maleh.	Dhiigbax aan joogto ahayn ama dhibco-dhiigid. Waxay qaadan kartaa ilaa hal sano bacrinnimada inay soo noqoto. Difaac uma noqdo HIV/cudurada galmamda lagu kal qaado (HIV/STIs).
	Kaniin	Waa in la qaataa maalin kasta isla waqti	Waxay kadhigi kartaa caadooyinku kuwo joogto ah oo ka xanuun yar. Waxaa laga yaabaa inuu hagaajiyo finanka iyo astaamaha caadada.	Waxay sababi kartaa lallabo, miisaan koror, madax xanuun, iyo isbaddel ku yimaada rabitaanka galmada. Difaac uma noqdo cudurada galmamda lagu kal qaado (STIs).
	Hormoonka joojinta ugxan-samaynta (progestin) - kaniin kaliya	Waa in la qaataa maalin kasta isla waqti	Waxay ka sii dhigi kartaa caadada mid joogto ah, ka xanuun yar, yareysa finanka iyo astaamaha caadada.	Waxay sababi kartaa lallabo, miisaan koror, madax xanuun, isbaddel ku yimaada rabitaanka galmada. Difaac uma noqdo HIV/cudurada galmamda lagu kala qaado (HIV/STIs).
	Jaan-saar	U isticmaal jaan-saar cusub maqaarka toddobaadkii hal mar.	Waxay kadhigi kartaa caadooyinku kuwo joogto ah oo ka xanuun yar. Ma jiro kiniin la qaadanayo maalin kasta.	cuncun bay ku keeni kartaa maqaarka. Dhibco-dhiigid 1-2 bilood ah. Difaac uma noqdo HIV/cudurada galmamda lagu kala qaado (HIV/ STIs).
	Giraan	Gali giraan yar oo balaastig ah siilka. Beddel giraanka bil kasta.	Waxay kadhigi kartaa caadooyinku kuwo joogto ah oo ka xanuun yar. Ma jiro kiniin la qaadanayo maalin kasta.	Waxay kordhin kartaa dheecaan siileedka. Dhibco-dhiigid 1-2 bilood ah. Difaac uma noqdo HIV/cudurada galmamda lagu kala qaado (HIV/STIs).
	Caag wareegsan oo makaanka xira (Diaphragm)	Si sax ah u gali markasta oo aad galmo sameyneyso.	Si fudud loo isticmaalo. Hormoon la'aan. Waxay jirtaa waqti dheer, dib baa loo isticmaali karaa.	Waa in la isticmaalaa markasta oo aad galmo sameyneyso. Kama caawiso difaacidda HIV/cudurada galmamda lagu kala qaado (HIV/STIs).
	Cinjir-galmood (lab iyo dhedig)	Isticmaal cinjir-galmood cusub markasta oo aad galmo sameyneyso.	<u>Habka Kaliya ee caawiya kahortaga HIV iyo cudurada galmada lagu kala qaado</u>	Waa in la isticmaalaa markasta oo aad galmo sameyneyso si uu waxtar u yeesho.
UUR KA HORTAGGA DEGDEGGA AH				

	<p>Kiniiniyada Uur ka hortagga Degdegga ah (ECP) (Plan B)</p>	<p>Kiniiniga waa in lagu qaataa 3 maalmood gudahood ee galmada aan difaaca lahayn. Waa la qaadan karaa ilaa 5 maalmood galmo aan difaac lahayn kadib. Waxay ahaan karaan 1 ama 2 kaniini (waa in la isla qaataa 2-da kaniin).</p>	<p>Waxaa laga heli karaa farmasiyada badankood warqad dhakhtar la'aan ama aqoonsi la'aan (weydii farmashiistaha)</p>	<p>Qaali buu ahaan karaa haddii uusan dhakhtar qorin oo caymis daboolin. Difaac uma noqdo HIV/cudurada galmamda lagu kala qaado (HIV/STIs).</p>
	<p>Qalabka Ilmogaleenka la gasho (IUD) ee Maarta ku jirto (Cu-IUD) (Qalabka Ilmogaleenka la gasho (IUD) ee degdegga ah)</p>	<p>Waa la gelin karaa 5 maalmood gudahood laga bilaabo marka ugu horaysay ee galmada aan difaaca lahayn.</p>	<p>Waxaa loo sii wadi karaa sida xakamayn dhalmo oo joogto ah</p>	<p>Wuxuu u baahanyahay xirfadle caafimaad inuu galiyo. Difaac uma noqdo HIV/cudurada galmamda lagu kala qaado (HIV/STIs).</p>

Source: <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/mmwr/spr/intro.html>