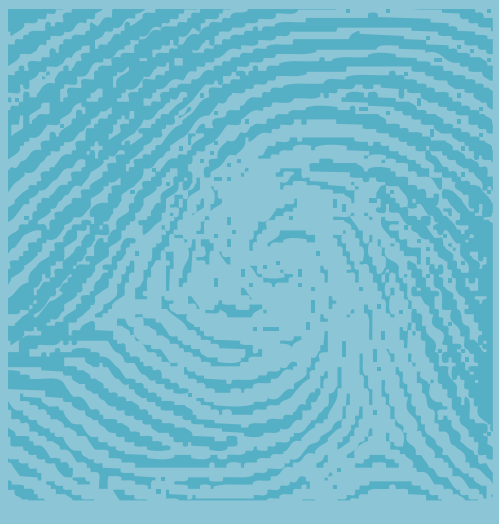
# Infekshinada Galmada laysugu gudbiyo
## (Sexually transmissible infections)

Daaweyntu waa wanaagsan tahay/ka hortagaase ka wanaagsan

Luulyo 2003 Somali



### Waxaan u baahan nahay inaan ogaano

Qof kasta oo galmoon kara wuxuu u baahan yahay inuu ogaado waxyaalaha ku saabsan infekshinada galmada laysugu gudbiyo (STIs) iyo sida ugu wanaagsan ee laysaga ilaalin karo. Waxay keeni karaan STIs aad bay khatar u tahay nafteena iyo cid kasta oo aan la yeelanayo xiriir galmood.

Dad badani waxay dareemeen wax isku jira oo ah cabsi, xanaaq iyo ceeb. Yaxyaxa ayaa sidoo kale u diidi kara dadku inay caawimo raadsadaan. Sugitaanka iyo welwelida ayaa had iyo jeer ah fikrad xun xitaa haddii astaamaha infekshinku tagaan, weli waxaad qabi kartaa cuddurkii.

Dhakhaatiirtu waxay daaweeyaan STIs had iyo jeer macluumaadka adiga kugu saabsanina wuxuu noqon mid sir ah. Rugo caafimaad oo khaas ah ayaa waxay bixiyaan daryeel wanaagsan oo bilaash ah. Fiiri rugaha caafimaadka ee liisgareysan.

### Waa maxay Infekshinka Galmo ahaan lagu gudbin karo?

STI, ama STD (cudurka galmada lagu gudbiyo) waa jiro ama infekshin la faafin karo markaad la yeelato galmo aan difaac lahayn qof qaba STI ‘galmada aan difaaca lahayni waa galmada aysan waxba idiin dhaxeyn (tusaale, kondhom ama biyaha wax celiya) si ay uga hortagaan isdarsanka dareeraha jirka(dhiiga, manida ama dareeraha ferjiga) ee u dhaxeeya labada qof. Iswaydaarsiga dareerahan wuxuu dhici karaa marka uu jiro guska la geliyo ferjiga, dabada ama afka ama la wadaago alaabta galmada oo aan kondhom lahayn.

STIs badidooda waxaa dhaliya orgaaniko yar sida fayrasyada, bakteeriyada ama gooryaanka. Qaar ka mid ah sida injirta iyo fiixda waxay ku nool yihiin dusha maqaarka waxaana loogu gudbin karaa qof kale haddii labada jir istaabtaan.

STIs waxay dhalin karaan dhibaatooyin badan iyagoo ka bilaabanaya cuncun yar ilaa jiro khatar ah oo leh waxyeelo wakahti dheer. Haddii aan la daaweyn, qaar waxay dhalin karaan madhaleysnimo raga iyo dumarkaba.

STIs fara badan ayaa leh astaamo aad ogaanayso waana inaad heshaa tallo caafimaad islamarkiiba. Sikastaba ha ahaatee, marmarka qaarkood ma jiraan calaamado muuqdaa oo infekshin, saa daraadeed waxaa wanaagsan inaad isjeegareyso haddii aad u maleynayso inaad qaaday STI.

- Waa la daaweyn karaa STIs badidooda.
- STIs aan la daaweyn karin hadda si wanaagsan ayaa loo maareyn karaa.

### Yaad ka qaadeysaa STI?

Ma sheegi kartid in wehelka aad isu galmootaan qabo STI. Dadku waxay u muuqan karaan sidii wax caafimaad qaba laakiinse weli way qabi karaan. Waxaa laga yabaa inuusan qofku ogeyn inay qabaan STI.

Waxaad khatar ugu jirtaa wehel kasta oo la leh galmo ama hore u sameeyey galmo aan ammaan ahayn qof kale.

### Ma ka hortegi karaa infekshinka?

Haa, caadeyso ‘galmo ammaan ah’ xeerka aasaasiga ahi waxaa weeye inaad iska ilaaliso, dhiiga, manida ama qoyaanka ferjiga ee wehelka aad isu galmoonaysaan inuu galo jirkaaga, ilaa aad hubto in wehelkaagu uusan sidan STI mooyee. Tusaaleyaasha galmada ammaanka ahi waxaa ka mid ah shuminta, isu siigeynta iyo masaajeynta kacsiga leh.

Ka ilaali naftaada iyo kuwa kaleba adoo:

- U isticmaalaya kondhomiska iyo saliida biyaha leh si saxa dhammaan weheladaada.
- Sameynaya galmo ammaan ah iyadoo uusan ku taabaneynin qoyaanka galmadu.
- Aan cidna u galmoon.

Galmada aan difaaca lahayn ee wehelkaaga caadiga ahi waxay noqon kartaa mid ammaana haddii:

- Labadiina si buuxda laydiin baarey oo aydaan qabin infekshinada STI, oo uusan midkiina cid kale u galmoon iyo
- Haddii aad dooneyso inaad iska ilaaliso uurka inaad isticmaasho qaababkale oo lagaga hortago.

La hadal wehelkaaga, haddii aadan hubin ku adkeyso 'galmada ammaanka ah'.

Haddii aad labadiinuba isku raacdaan waa wax hagaagsan inaad u galmootaan dadka kale, waxaase muhiim ah inaad had iyo jeer caadeysato 'galmada ammaanka'.

## Miyaan u isticmaalayaa condhomiska si hagaagsan?

Hubi inaad:

- Ku kaydiso kondhomiska meel qabow oo qalalan kana fog iftiinka tooska ah ee qoraxda.
- Isticmaal oo keliya komiska wakhtiga dhicitaankooda ka hor.
- U fur baakada si taxadar leh oo iftiin wanaagsan leh si aadan u jeexin kondhomka qaba afkiisa oo ku furfur gus oo dhan.
- Isticmaal biyo badan oo saliideed, gaar ahaan galmada dabada. Galmada aan lahayn saliid waxaa laga yaabaa inuu dhaliyo inuu kondhomku dilaaco. Ha isticmaalin kondhomiska kusameysan jliga betroolka ama saliida ilmaha yar oo daciifineysa kondhomka.
- Hubi in guska lagala baxo intaadan lumin kacsdanaanta, si uunan kondhomku u dhicin. Xeji salka kondhomka markaas kala baxayso si aad isaga ilaaliso in wax ka daataan.
- Dib ha u isticmaalin kondhomiska. Ku rid qashinka.
- isticmaal oo keliya kondhomiska loo xaqiijiyey iibintooda Australiya gudaheeda. Iska ilaali. kondhomiska gimmick waxaa laga yaabaa in tayadoodu hooseyso oo ay dilaacaan.

## Sidee baan u sheegi karaa inaan qabo STI?

Waxaa laga yaabaa inaysan jiran wax calaamado ah oo ah inaad qabto STI, saa daraadeed waa inaad had iyo jeer taxadartaa.

Calaamadaha la arko waxaa laga yaabaa inay noqdaan:

- Wax aan caadi ahayn oo ka yimaada guska ama ferjiga.
- Xannuun ama cuncun markaad kaajeyso ama aad galmooneyso.
- Dhib markaad kaajeyso.
- Nabaro, biyogaleeno, boog calooleedyo, fiixo buro ama rash meel kasta oo ka mid ah meesha ay ku yaaliin xubnaha taranku ama dabada.
- Cuncun ama isxoqitaan ah meesha ay ku yaaliin xubnaha taranku ama dabada agaheeda.
- Ferjiga oo ku dhiiga galmo ka dib.

## Maxaan sameeyaa haddii aan u maleynayo inaan qabo infekshin?

Isla markiiba arag dhakhtarkaaga. Haddii aad rajeyso inuu iska baaba'aayo oo keliya waxaad dib u dhigeysaa oo keliya daaweynta ama niyad qaboojinta. Waxaa laga yaabaainay calaamaduhu iska tagaan laakiin taas micnaheedu ma aha inuu xannuunkii tegay. Haddii aad leedahay astaamo uu dhalin karo STI, waxaa wanaagsan inaad iska ilaaliso galmada ilaa aad ka aragto dhakhtar si aadan u gudbin. Haddii galmo sameyso waa inaad isticmaashaa kondhom.

## Ammaan ahaanshaha

Haddii aadan isticmaalin kondhom aalkolo aad cabtay ama daroogo awgeed ama kalsooni daro si aad u sheegto xaqa aad u leedahay ilaalinta naftaada waxay kugelin kartaa khatar.

Inaad naftaada ka taxadarto micnaheedu waxaa weeye ogaansha markii iyo sidii aad u oran lahayd maya, laahaansha kalsoonida ku adkeysiga isticmaalka kondhomka. Qayb ka mid ah lahaansha galmo ammaan ah waxaa weeye hubinta waxaad sameysnayso iyo cidaad la sameynayso inay yihiin waxyaalo aad adigu go'aansatay.

## Waa maxay STIs ugu caamsan?

- Clamydia
- Genital herpes
- Genetal warts
- Jabtada
- Xannuunka beerka nooca B
- HIV iyo AIDS
- Injirta (ama carsaanyada)
- Isfiilatada
- Tarikoomada

## Cudurada kale ee la xiriira:

Kuwan waxaa kamid ah cudurada xubnaha taranka ee laga yaabo inay u baahdaan daaweyn. Waxaa laga yaabaa in aysan ahayn STIs laakiin waxaa laga yaabaa inuu yimaado Infekshin xiriirka galmada.

- Bacterial Vaginosis
- Hepatitis C
- Dhuunta Guska (NSU)
- Thrush

## Ma ubaahan tahay caawimo/macluumaad dheeraad ah?

Arag dhakhtarkaaga caadiga ah haddii aad si daacad ah ula hadli kartid. STIs waa wax caam ah, dhakhaatiirta badidooda waxaa lagay yaabaa inay ku leeyihiin khibrad aad u balaaran dhinacan. Waxaa lagugu dalacayaa wixii kharash ah ama lacag celin ah jirta. Haddii aadan ku jacsaneyn inaad aragto dhakhtarkaaga caadiga ah taleefan u dir adeega macluumaadka bilaashka ah:

Melbourne Sexual Health Centre, Carlton

Tel:03 9347 0244
TTY dadka dhegaha la' 03 9347 8619
Baadiyaha:1800 032 017

Adeegyadu waa bilaash waana sir.

Adeegyada Gobolka oo dhan:

AIDSLINE-Taleefan kula tallinta
9347 6099
Baadiyaha:1800 133 392
TTY:1800 032 665

Victoria AIDS Council/Gay Men's Health Centre 9865 6700

Wicitaan bilaash ah:1800 1340840
TTY:03 9827 3733

Access Information Centre
9276 6993
www.accessinfo.org.au

The Centre Clinics:

Northcote Community Health Centre
9481 7155

St. Kilda 9525 5866

Family Planning Victoria 9257 0100

Action Centre 9654 4766

Rural STI clinics:

The Annexe Sexual Health Clinic, Ballarat
03 5333 1635

STD Clinic- Community Health Bendigo
03 5434 4330

Geelong Sexual Health Clinic
03 5221 4735

STD Clinic- Vermont Street Clinic, Wodonga 03 6051 7470

STD Clinic – La trobe Regional Hospital, Traralgon 03 5173 8000