

## Noaks Ark

Noaks Ark waxay ka shaqeysaa dhimista fidida hiv-ga iyo infegshanada kale ee galmada lagu kala qaado. Waxaanu tageero siinaa dadka iyagu qaba hiv-ga iyo qaraabadooda. Waxa ayaanu tabobarnaa, warbixin bixinaa oo aanu talo siinaa. Waxaanu bixinaa tijaabad hiv-ga oo jawaab degdega ah laga helaayo iyo taageero shakhsi iyo waxqabadyada bulshada.

Kus oo dhawow inaad nala soo xidhiidho!

**Na taageer – xubin ka noqo!**

[www.noaksark.org/medlem](http://www.noaksark.org/medlem)



Somali

## Halkan ayaad ka helaysaa Noaks Ark

Luleå tel: 0920-23 06 50

Umeå tel: 076-776 18 88

Sundsvall tel: 070-239 39 65, 076-298 01 60

Gävle tel: 026-18 33 01

Stockholm\* tel: 08-700 46 00

Norrköping\* tel: 011-443 37 00

Växjö\* tel: 0470-193 81

Göteborg tel: 031-361 46 00

Malmö\* tel: 040-611 52 15

**Naga soo hel internetka**

[www.noaksark.org/vi-finns-har](http://www.noaksark.org/vi-finns-har)

\* Xataa tijaabada hiv-ga oo jawaab degdega ah leh.

## Sideebaad ku ogaaneysaa inaad qabto HIV?

Sida keliya ee aad ku ogaan kartid waa inaad sameyso tijaabada hiv-ga. Baadhitaanku waa lacag la'aan iyadoo aad sameyn karto adigoo is sheegin. Waxaad isku tijaabin kartaa meeshayada NOAKS Ark, rugta caafimaadka infegshanka, rugta caafimaadka sesam, rugta caafimaadka dhalinta, rugaha caafimaadka galmada, rugta caafimaadka maqaarka, rugt caafimaadka xubnaha taranka, dhakhtarkaaga dumarka, umulisada ama xarunta caafimaadka.

**Tijaabada hiv-ga Noaks Ark**

Jawaabteeda si degdeg ah ugu helayso (15 daqiiqo): [www.noaksark.org/hivtest](http://www.noaksark.org/hivtest)

**Halkan ka hel rugtaada caafimaadka hiv-ga**

[www.hivtest.nu](http://www.hivtest.nu)

## Miyaad su'aalo ka qabtaa HIV?



Noaks Ark Direkt si toos ah u wac 020-78 44 40

[www.noaksark.org](http://www.noaksark.org)

## Waa maxay hiv?

HIV waa fayruus tirtira difaaca jirka uu iskaga celiyo cudurrada. Ilaa maanta wax daawo ah ma jirto, laakiin Iswiidhan daryeelka iyo dawadu si fiican ayay u shaqeysaa iyadoo qofka qaada HIV-gu uu noolaan karo in leeg inta qofka kastaa uu noolaan karo. Sidaas daraadeed daaweynta infegshanka hiv-gu waa mid muhiim weyn ah. Sidaas darteed ayay muhiim ugu tahay in la is tijaabiyo si daaweynta loo bilaabo sida ugu dhakhsaha badan ee suurtoogalka ah.

### **Soo booqo beyshka information ee internedka:**

[www.noaksark.org/omhiv](http://www.noaksark.org/omhiv)

## Sidee ayaa hiv-ga loo kala qaadaa?

Khatarta qof uu qof kale ugu qaadsiinaayo hiv-ga ayaa aad u weyn bilaha ugu horeeya ee uu qofku qaado ka hor inta aan daaweynta la bilaabin. Markaas ayaa feyruska jidhka ku jiraa aad ubaden yahay iyadoo qofka qaadey hiv-guna aanu wali ogeyn.

Hiv-ga waxa lagu kala qaadi karaaa galmada aan la is ilaalin ee dabada, siilka ama afka ama iyadoo la la wadaago qalabka la isku mudo qof qaba hiv-ga. Feyruska waxa kale oo la iskugu gudbin karaaa uurka, umusha ama naas nuujinta.

Hiv-ga laguma kala qaadi karro wada xidhiidhka bulshada.

## Marka infegshanka la daaweeyo

Daaweynta infegshanka ee maanta ayaa ah mid waxtar leh iyadoo feyruska jidhka ku jira ka dhigta mid heerkiiisu aad iyo aad u hooseeyo. Markaas ayaa khatarta in la iskugu gudbiyo galmadu aad iyo aad ugu yaraataa.

Khatarta in uurka lagu kala qaado hiv-ga ama umusha ayaa iyana aadu u yar haddii daaweynta xili wanaagsan la bilaabo. Sida ay u eegtahay khatarta marka irbad la wadaago ayaan xiligan xaadirka ah ilaa xad cadeyn. Laakiin qiimeyntu waxa weeye in daaweynta hiv-gu ay si la taaban karro u dhinto khatarta lagu kala qaadaayo.

## Naftaada iyo ta dadka kalaba badbaadi

Qof ayaa qabi kara hiv-isaga oo aan ogeyn. Kondhoomka ayaa ah hab wanaagsan oo naftaada iyo ta dadka kaleba lagaga ilaaliyo hiv-ga iyo cudurada kale ee galmada lagu kala qaado. Waligaa cid ha la wadaagin irbad.

Is baadh adigu haddii aanad is hubin iyadoo aad weydiiso lamaanahaaga inuu isna is baadho.

Khatarta loogu gudbinaayo hiv dadka kale ama lagu qaadaayo ayaa kordhi karta haddii aad qabto infegshan kale oo galmad lagu kala qaado.