STI-yada

Caabuqyada Galmada Ku gudba (Sexually Transmitted Infections) (STI-yada) waa caabuqyo lagu faafiyo galmada wax gelinta leh (futada, afka iyo siilka) iyo xiriirka galmeed ee aanan wax gelin lahayn (wadaagista qalabaadka galmada, xiriirka dhow ee saxaaxa ee is taabashada haragga).

Waxaad yeelan kartaa caabuqa STI adigoo aanan ogayn. Dadka qaarkood ma yeeshaan calaamado cudurka muujiya.

KALAMIDIYA

Calaamadaha cudur: Xanuunka kaadida, dheecaan, dhiigis inta u dhexeysa waqtiyada caadada dumarka ama galmada ka dib.
Baaritaanka: Muunadda ama qaybta kaadida ama suuf marin.
Daawaynta: Lagu daaweeyo kiniinnada antibiyootigga.

JABTADA

Calaamadaha cudur: Dheecaan, dhiigis inta u dhexeysa waqtiyada caadada dumarka.
Baaritaanka: Muunadda ama qaybta kaadida ama suuf marin.
Daawaynta: Lagu daaweeyo daawooyinka antibiyootigga.

WARAABOWGA

Calaamadaha cudur: Nabarro biyo leh ama boogo ku ag yaalla qaybta saxaaxa/futada (taasoo xanuun yeelan karta ama aanan yeelan karin), firiirica jirka.
Baaritaanka: Muunadda ama qaybta dhiigga.
Daawaynta: Lagu daaweeyo daawooyinka antibiyootigga.

HIV

Calaamadaha cudur: Suurogal ah in la yeesho cudur ifilo ama hargab u eeg xoogaa toddobaad ka dib marka caabuqa la qaado, firiirica jirka.
Baaritaanka: Baaritaanka durista farta ama muunadda dhiigga, iyadoo ku xiran halka aad baaritaanka u tagto.
Daawaynta: Lagu xakameeyo daawooyinka ka hortaga badashada fayruska. Haddii aad qaadato daawayn waxtar leh oo xammuulkaaga fayruska aanan la arki karin, fayruska HIV uma gudbin kartid cid kale.

ISNADAAMISKA SAXAAXA

Calaamadaha cudur: Nabarro biyo leh ama boogo xanuun leh oo ku ag yaalla qaybta saxaaxa/futada.
Baaritaanka: Suuf marinta nabarka biyo leh ama boogta.
Daawaynta: Lagu daaweeyo kiniinnada ka hortaga fayruska.

FEEXAHA SAXAAXA

Calaamadaha cudur: Kuusyo, finan ama burooyin ka soo baxa qaybta saxaaxa/futada agteeda.
Baaritaanka: Takhtarka/kalkaaliyaha ayaa eegi doona qaybta dhibaatada qabta.
Daawaynta: Lagu daaweeyo boomaato ama daawaynta loo isticmaalo barafaynta.

Oggolaanshaha

Oggolaanshuhu waa aqbalidda in wax la sameeyo. Marka ay khusayso galmada, waxay tani ka dhigan tahay aqbalidda in la galmoodo ama la fuliyo fal galmeed.

SAMEE

- Hubi in aad dadka weydiiso oggolaanshahooda. Waxaa tan ka mid ah lammaaneyaasha galmada ee joogtada ah.
- Oggolaansho u weydiiso fal kastoo galmeed. Marka uu qof oggolaado hal fal galmeed, kama dhigna uun in ay kuwo kale oggolaadeen.
- U feejignow wax ku sheegidda jirka. Haddii qof uusan raaxo qabin laakiin ay haa yiraahdeen, waxaa laga yaabaa in aanay dhab ahaan rabin in ay galmoodaan.

HA SAMAYNIN

- U qaado in qofku oggolaansho bixiyey sababtoo ah waxa ay xiran yihiin ama sida ay u dhaqmayaan.
- Qof ku cadaadi in ay adiga kula galmoodaan. Oggolaanshaha waa in loo yeesho go'aan xor ah oo la rabo.

Ingiriiska gudihiisa, da'da sharci ahaan lagu oggolaado falka galmeed waa 16 jir

Sharciga waxaa loogu talagalay in dhallinyarada laga dhawro ama laga badbaadiyo xadgudubka uga yimaadda dadka qaangaarka ah. Loogama jeedo in dembi loogu yeelo dadka 16 jir ka yar ee galmooda, marka labada qof ay da' isku dhow yihiin.

Kooxdayada caafimaadka galmada ayaad si qarsoodi ah ama kalsooni leh ula hadli kartaa.

C-Card

Cinjirrada galmada iyo saliidda bilaashka ah ka soo qaado farmashiiyada, kiliniigyada iyo goobaha waxbarashada adigoo isticmaalaya kaarka C-Card - ay heli karaan dadka da'doodu tahay 13+.

Sawir ama iskaani koodka QR si aad u aragto liiska meelaha aad iska qori karto, iyo si aad macluumaad dheeraad ah uga hesho bartayada internetka.

Iyadoo ku xiran da'daada, waxaa weliba suurogal kuu noqon karta in aad iska qorto internetka.

Uur ka hortagga Degdegga ah

Uur ka hortagga degdegga ah ayaa joojin kara uur qaadista ka dib galmada loo isticmaali waayo qalabka uur ka hortagga ama haddii qalabka uur ka hortaggu uu waxtari waayo. Waxaa fursad loo leeyahay labo uur ka hortag degdeg ah oo bilaash looga helo adeegga NHS:

- **IUD degdeg ah (giraangirta naxaaska)** - laga heli karo kiliniigyada caafimaadka galmada iyo Takhaatiirta Guud (GP) qaarkood.
- **Uur ka hortagga hormooneed ee degdegga ah** - mararka qaar lagu magacaabo 'kiniinka subaxda dambe' - laga heli karo adeegyada caafimaadka galmada, Takhaatiirta Guud iyo farmashiiyada qaarkood.

Waxaa ugu fiican in uur ka hortagga degdegga ah la soo qaato islamarka suurogalka ah ka dib galmada aanan badbaado

NHS

openclinic.org.uk

Adeegyadan caafimaadka galmada waxaa bixiya ururka isbitaalka Midlands Partnership NHS Foundation Trust waxaana ka xil bixisa dawladda hoose (local authority).

Afceliye ama turjumaan ayaa loo diyaarin karaa ballamaha caafimaadka galmada haddii loo baahdo.

Somali | May 2025

Uur ka hortagga

Haddii aad galmooto, isticmaalidda uur ka hortagga ayaa ah habka ugu fiican ee aad iskaga yaraynayso halista uur qaadista. Uur ka hortaggu waxuu leeyahay noocyo badan oo la kala doorto oo qaababka kaladuwan ayaa ku habboon dadka kaladuwan. Qaarkood waxay u baahan yihiin hawl caafimaad ama qalliin si dadka loogu xiro loogana

Ma-galadaha
Bir yar, oo sii daysa hormoonka progestogen, ayaa la geliyaa dhudhunka sare haragga hoostiisa.
- Waxtar ka badan boqolkiiba 99(%)
- La isticmaali karo ilaa 3 sano
- Caadooyinka ayaa sidii hore ku socon kara, joogsan kara, si joogto ah ama kala go'go'an

Maraykanka (giraangirta hormoonka)
Aalad caag ah oo yar ayaa la dhex geliyaa makaanka.
- Waxtar ka badan boqolkiiba 99(%)
- La isticmaali karo ilaa 8 sano, iyadoo ku xiran nooca la geliyo
- Caadooyinka ayaa khafiifi kara ama joogsan kara

Kiniin Isku jira
Kiniin ka kooban maaddada oestrogen iyo hormoonka progestogen.
- Waxtar ku leh boqolkiiba 91(%) isticmaalka caadiga ah
- La qaato maalin walba ugu yaraan 3 toddobaad, iyadoo laga nasto ama aanan laga nasanin
- Waxaad xakamayn kartaa goorta aad dhiigayso ama haddii aad dhiigayso, waxayna badi khafiifisaa caadooyinka waxayna ka yaraysaa xanuunka

Cinjirrada galmada (loogu talagalay guska)
Cinjir khafiif ah ama dahaar caag ah ayaa lagu daboolaa guska kacsan.
- Waxtar ku leh qiyaas ahaan boqolkiiba 85(%) isticmaalka caadiga ah
- Ka hortaga caabuqyada STI

Mudista
Hormoonka progestogen ayaa lagu mudaa muruqa, caadi ahaan baridaada.
- Waxtar ka badan boqolkiiba 99(%) haddii mudista lagu celceliyo waqtigeeda la sameeyo, sida lagu taliyo)
- La isticmaali karo 14 toddobaad
- Caadooyinku waxay caadi ahaan joogsadaan ka dib 2-3 mudis

IUD (giraangirta naxaaska)
Aalad caag iyo naxaas ah oo yar ayaa la dhex geliyaa makaanka.
- Waxtar ka badan boqolkiiba 99(%)
- La isticmaali karo ilaa 10 sano
- Caadooynku sidii hore ayay ahaan karaan, ama ka culusaan karaan/ ka dheeraan karaan/xanuun yeelan karaan

Kiniinka Progestogen-Keliya
Kiniin ka kooban hormoonka progestogen.
- Waxtar ku leh boqolkiiba 91(%) isticmaalka caadiga ah
- Waa in aad qaadato maalin walba, iyadoon kala go'ayn
- Caadooyinka ayaa sidii hore ku socon kara, joogsan kara, ama u iman kara si joogto ah ama kala go'go'an

Cinjirrada galmada (loogu talagalay siilka)
Dahaar caag ah oo khafiif ah ayaa la saaraa siilka waxaana lagu daboolaa qaybta dibadda ah.
- Waxtar ku leh qiyaas ahaan boqolkiiba 85(%) isticmaalka caadiga ah
- Ka hortaga caabuqyada STI

Waxaa jira qaabab kale oo la heli karo oo siyaado ku ah kuwa halkan ku taxan. Si aad u ogaato midka adiga kuugu fiicnaan kara, la hadal Takhtarkaaga Guud ama adeeggaaga caafimaadka galmada.