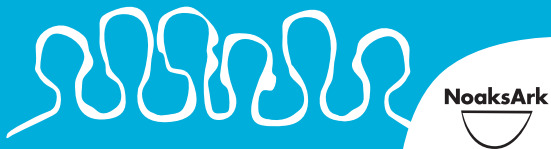


Noaks Ark

Noaks Ark waa urur taageero dadka laga helay HIV-ka iyo dadkay jecel yihiin. Waxaan isku dubaridnaa ama shaacinnaa maadooyinka iyo macluumaad la xiriira hiv-ka. Aad ayaan kuugu soo dhoweyneynaa inaad nala soo xiriirto haddii aad wax su'aalo ah qabtid.

Miyaad su'aalo ka qabtaa HIV?

Noaks Ark si toos ah u wac 020-78 44 40
www.noaksark.org



Noaks Ark – xaggee laga helaa?

Luleå telefoon. 0920-230 650
Umeå telefoon. 076-776 18 88
Gävle telefoon. 026-18 33 01
Stockholm telefoon. 08-700 46 00
Norrköping telefoon. 070-444 58 43
Växjö telefoon. 0470-193 81
Malmö telefoon. 040-611 52 15
Helsingborg telefoon. 042-24 31 00

www.noaksark.org

Sideebaad ku ogaaneysaa inaad qabto HIV?

Sida keliya aad ku ogaan kartid inaad qabto HIV iyo in kale waa in lagaa baaro HIV. Baaritaankaas waa lacag la'aan iyo qarsoodi oo qof kale ma ogaanayo inaad isbaartey iyo jawaabta ka soo baxda. Baaritaannada waxaa lagu sameyn karaa rugaha caafimaadka ee lagu baaro cudurada, rugaha caafimaadka ee galmada, rugta dhal-linyarada, rugta jirka iyo maqaarka, rugta GUM, ama la xiriir ummulisadaada.

Baro rugta baaritaanka HIV-ka
www.hivtest.nu

Baaritaanka HIV-ka ee Noaks Ark Stockholm
Wac 020-78 44 40

Miyaad su'aalo ka qabtaa HIV?



Noaks Ark si toos ah u wac 020-78 44 40
www.noaksark.org

Waa maxay HIV?

HIV waa fayruus baabi'iyaya difaaca jidhka uu isaga celiyo cudurrada. Daawo ma laha mana jiro tallaal looga hortago, inkasta ay jiraan daawooyin hoos u dhiga kororka fayruuska haddana daawooyinku meesha kama saaraan HIV-ka, laakiin macnahoodu waa inaad cudurka la sii noolaan kartid. HIV-ka aan la daaweynin nolosha ayuu halis geliyaa, sidaas awgeedna waa muhiim in la iska baaro HIV mana aha wax ceeb ah. Qof kasta ayuu ku dhici karaa, meel kasta ha ka yimaadee, iyadoo aan loo eegin jinsi, da' ama qayb jinsi uu ka tirsan yahay.

Sidee laysu qaadiyaa HIV-ka?

- Galmo aan la iska dhowrin oo laga sameeyo (afka, futada, siilka) lalana yeesho qof qaba HIV.
- Haddii aad qof qaba HIV la wadaagto irbadda la isku duro, ama haddii dhiig qaba HIV uu galo jirkaaga.
- Hooyada qabta HIV waxay ilmaheeda ku qaadiin kartaa uurka, dhalashada ama naasnuujinta.

Sideebaan laysu qaadiin Karin Hiv-ka?

- HIV laguma qaado maqaarka, taabashada, is-dharbaaxidda ama is dhunkashada.
- Laguguma qaadiin karo walxo, cunto ama cabitaan.
- HIV la iskuma qaadiiyo cayayaanka ama xayawaanka.

Waxaad la kulmi kartaa qof qaba HIV adigoo aan ka cabsan inaad cudurka ka qaaddo. Laabta ayaad ku qaban kartaa waadna dhunkan kartaa, isku koob ayaad wax ku wada cabbi kartaan, waad isla seexan kartaan waadna is taaban kartaa adingoon cudur is-qaadiineyn.

Sidaanbaa isaga ilaalin karta Hiv-ka?

- Cinjidhka ama konduumka loo gashado galmada waxay kaa ilaalineysaa HIV haddii ay kuugu jirto intaad galmoonayso oo dhan, laga billaabo marka gusku uu galo siilka, afka ama futada.
- Markaad naag siilka ka leefayso isticmaal bacda-leefitaanka si carabkaagu u gaarin dhacaanka siilka.
- Marna qof ha la wadaagin irbadda laysku duro.