

Ogeysiis

- Saddexda maandooriye ee lagaga hortagayo HIVga, tiro yar oo dada ayay ku sababaan cuncun dhawrka wiig ee ugu horeysa ee ay dawooyinka bilaabaan.
- Calaamdaha ugu waaweyn waxa ka mida cuncun, laakiin dhakhtarkaagu wuu ku siin karaa macluumaad faahfaahsan.
- Haddii aad isku aragto calaamdahan waxa muhiima inaad si degdega u booqoto goob caafimaad.
- Dawooyinka waxa ka mida kuwan (*Ziagen, Kivexa, Trizivir*), nevirapine (*Viramune*) and etravirine (*Intelence*).

Waxaan doonayaa inaan wax badan ka ogaado

NAM waa urur bulsheed ka shaqeeya HIVga, xaruntiisa waa dalka united kingdom (UK). Waxaanu si dhaw ula shaqeynaa khubaro ku takhasustay qaybta dawooyinka, cilmi baadhista iyo adeega bulshada, iyo waliba dadka uu saameynta ku yeeshay HIVgu. Waxaanu soo sarnaa macluumaad ku saabsan HIVga kuna qornaa websitkayaga luuqada ingiirsiga kuwaas oo ay ku jiraan macluumaad ku saabsan dadka la nool HIVGA iyo dadka takhasuska uleh inay ka shaqeeyaan HIVga.

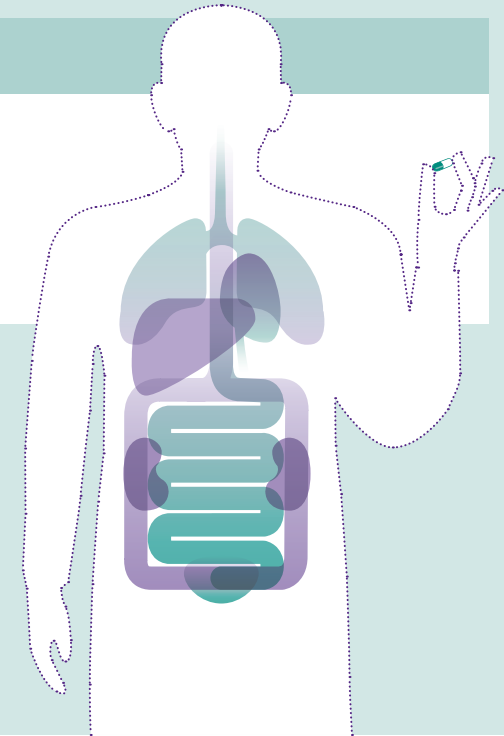
Dhamaan qalabkan asal ahaan iyo xigasho ahaanba waxa iska leh NAM. NAM marnaba masuul kama aha wixii khalada ee ka yimaada turmumida luuqada.

Waxaanu aad idiinka raaliglainaynaa ku hawlgalka luuqada ingiirsiga ururkayaga. ma awoodno in aanu ku darno wada xidhiidhkayaga luuqada soomaliga, si kastaba ha ahaatee websitkayaga www.aidsmap.com waxaad ku jira meelo wax lagu kaydsan adeegaas oo aad ka heli karto dhamaan aduunka oo dhan. Waad isticmaali kartaa si aad u hesho ururkaaga.

Sidoo kale waad booqan kartaa websitkayaga loo yaqaan www.aidsmap.com si aad u akhrisato una daabacato macluumaadka la turjumay.

nam www.aidsmap.com

Bilaw ahaan Dhinaca saameynta



NAM
Lincoln House
1 Brixton Road
London SW9 6DE
Telefoon: +44(0)2078400050
Boosta: +44(0) 2077355351
Website: www.aidsmap.com
Email: info@nam.org.uk

Macluumaadka buugan ku qoran waxay ku talinaysaa iska daweynta HIVga iyo xanaaneynta gudaha wadanka Europe.

Waxa iska leh ama sameeyay, fangareeyayna UK's NHS PAN-London diyaarinsana casharo ku saabsan ka hortagida HIVga, turjumaadan waxa naga caawiyay Merk, Sharp iyo Dohme.

© **Koobigan NAM, 2010**
Hadii aad rabto inaad turjumato ama dub u soo saarto macluumaadkan fadlan nala soo xidhiidh.

Xarfaha ay kaga diwaan gashantahay dalka UK waa kuwan 1011220

Sanadkasta NAM waxay siisaa kumaanan qof macluumaad, kuwaas oo dhamaantood bilaasha. haddii aad jeceshahay inaad wax ku deeqdo fadlan booqo websitkayaga www.aidsmap.com/donate.

Waxaan aad ugu mahadnaqaynaa dalada SAHAN oo turjuntay macluumaadkan.

Websitkeeduna waa www.sahannetwork.org

Wakhtiga Dhaw ee saameynta

Saameynta ugu weyn waxay ku yeelanaysaa jidhkaaga, hadana isticimaalka aad isticmaasho dawooyin cusubi, dhawr wiig ka dib saameyntani wax ka baxaysaa jidhkaaga.

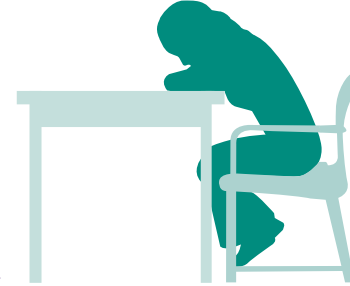
● Shuban



● Xanuun dareemid



● Daal dareemid



● Hurdo Xumo



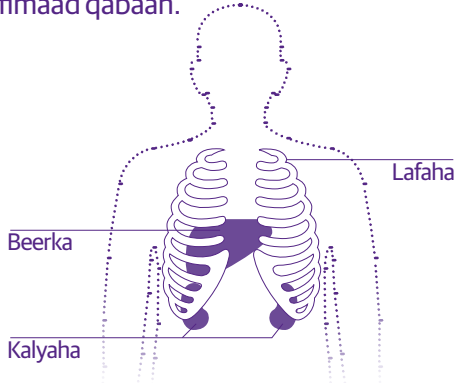
Waad qaadan kartaa dawooyin kale si aad u xaadayso saameynta uu kugu reebeen xanuunadani. Dadka qaar ayay waxay aaminsanyihiin in saameyntani aanay tegin. hadii ay arintani sii jirto waad kala hadli kartaa dhakhtarkaaga si uu wax uga badalo habka uu kuu daweeyo.

Sidoo kale in la kaantaroolo ama halkiisa lagu hayo cudur dhaliyaha sameeya jidhka qofka bini, aadamka ah waxay sababtaa in maandooriyayaasha in ay saameyn ku yeeshaan jidhkaaga siyaabo kala duwan. Wax kastoo saayida ama saameyn aan la rabin ayaa loogu yeedhaa (side-effect)

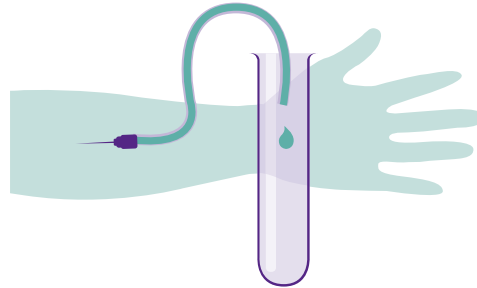
Saameynta wakhtiga dheer

Saameynta wakhtiga dheer qaadataa waxay sababtaa in uu caafimaadkaagu uu marka dambe hoos u dhaco.

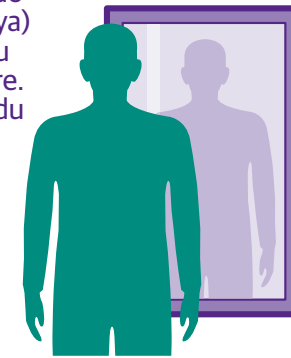
● Iska hubi in kaalkaaliyahaaga caafimaad uu sameeyo is baadhitaan joogto ah sida beerka, kalyaha, lafaha kuuna sheego in waxkasta caafimaad qabaan.



● Waa inaad si joogta ah iskaga baadhaa duxda dhiiga ku jirta iyo sokorowga kuwaas oo kuu sheegaya inaad halis ugu jirto wadno xanuun, macaan, dhiigkar iyo faalig.



● Badelka aad badalayso qaab dhismeedka jidhkaaga (in aad iska dhinto ama aad iska rido baruurta meelo gooniya) waxay ahayd mid aad u daciifa wakhtiyadii hore. Wakhtigan dhakhtaradu waxay isku dayaan in laga fagoodo isticmaalka maandooriyahan kuwaas oo sababa dhibaatooyinkan.



Qaybaha muhiimka ah

● Kuwa ugu caansan ee maandooriyaha saameynta ku yeesha jidhka qofka bini, aadamka ah, waana kuwa saameyna kooban leh, waxana lagu maareynkaraa dawooyin.

● Maandooriyaha ay sababaan saameynta dheeri waa qaar aan caan u ahayn.

● Haddii ay xanuunadan saameynta kugu yeeshay ay kugu sababaan dhibaatooyin la hadal dhakhtarkaaga una sheeg, waxa dhici karta in kaa badalo sida uu kuu daweeyo.

Haddii ay jirto wax dhibaato ahi waxay si buuxda u badali kartaa hab nololeedkaaga, inaad qaadatao daweyn saayida ama inaad badasho habka aad iskaga daweyso HIVga.