

## Ogeysiis

**nam** www.aidsmap.com

# Bilaw ahaan Sida ay iska daweyntu u shaqeyso



## 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 khabaro 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 websitekayga 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 ingiriisiga ururkayaga. ma awoodno in aanu ku darno wada xidhiidhkayga luuqada soomaliga, si kastaba ha ahaatee websitekayaga [www.aidsmap.com](http://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 websitekayaga loo yaqaan [www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com) si aad u akhrisato una daabacato macluumaadka la turjumay.

**NAM**  
Lincoln House  
1 Brixton Road  
London SW9 6DE  
**Telefoon:** +44(0)2078400050  
**Boosta:** +44(0) 2077355351  
**Website:** [www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com)  
**Email:** [info@nam.org.uk](mailto: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 websitekayaga [www.aidsmap.com/donate](http://www.aidsmap.com/donate).

Waxaan aad ugu mahadnaqaynaa dalada SAHAN oo turjuntay macluumaadkan.

Websitkeeduna waa [www.sahannetwork.org](http://www.sahannetwork.org)



## Daawada HIVgu waxay kaa caawinaysaa in uu yaraado xada cudurka ah ee jidhkaaga ku jira.

Dhamaan maandooriyayaasha ka hortaga HIVga waxay isku dayaan inay ka hortagaan ugudbida uu HIVgu u gudbiyo unugyo cusub, laakiin qaybo kala duwan oo maandooriyaaal ah ayaa u saameeya siyaabo kala duwan.

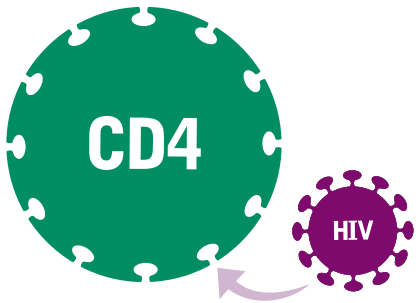
Isku darka laysku darayo laba nooc oo ka mida mukhaadaraadi, waxay ina siisaa awood balaadhan oo aynu kaga hortagno HIVga.

Ujeedada ugu weyn ee iska daweyntu waa hoos u dhigida xadiga cudur dhaliyaha ah ee jidhkaaga ku jira.

## Halkan Waxaynu ku aragnaa sida uu cudur dhaliyuhu uu u saameeyo unugyada jidhka, Kala duwanaanshaha mukhaadaraadku waxay saameyn ku yeeshaan siyaabo kala duwan hanaan socodka.

1

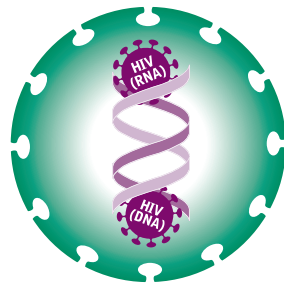
HIVgu waxa uu isku dahaadhaa unugyada dhiiga ee cadcad loona yaqaan CD4, unugyada dhiiga ee cadcadi waa muhiim marka loo eegayo qaabdhismeedka diffaca jidhka.



Mukhaadaraadka loo yaqaan inay ka horjoogsadaan in jidhka in uu cudur dhaliyuhu soo galo bini, aadamka.

2

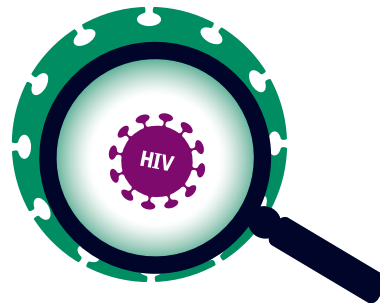
Marka la joogo gudaha unuga HIVgu waxa uu badalaa qaabdhismeedkiisa.



Maandooriyayaasha loogu yeedhe "kuwa sida culus u weerarar unugyada iyo kuwa aan weerarin waxay sameeyaan ka hortag.

3

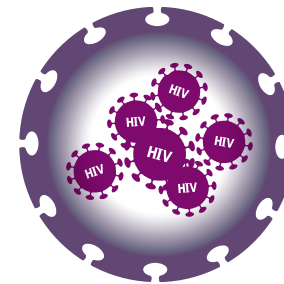
HIVga laftarkiisu waxa uu si qoto dheer iskugu dhajiyaa unuga dhexdiisa.



Kuwanina waxay joojiyaan dhicitaanka habka noocan ah.

4

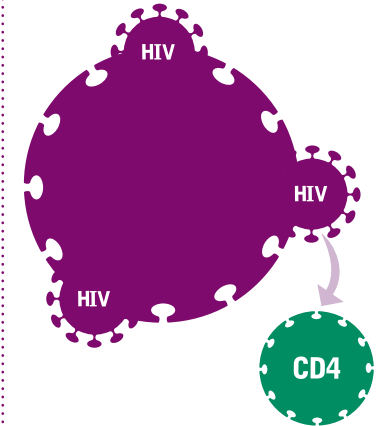
Waxay soo saaraan cudur dhaliyayaal farabadan oo wiiqa jidhka.



Maandooriyayaasha isku daya inay ka hortagaan dhicitaanka noocan ah.

5

Cudur dhaliyuhu waxa uu sameeyaa inuu ka baxo unugii uu wasakheeyay una socdalaa inuu wasakheeyo unug cusub.



### Qaybaha ugu muhiimsan

- Qaybkasta oo ka mida maandooriyuhu waxa uu xanibaa cudur dhaliyaha siyaabo kala duwan.

- Waxaynu qaadanaa maandoiriyayaal ka kooban isku daryo farabadan si aynu xoog ugu weerar tagno cundurdhaliyaha .

- Ujeedada ugu weyn ee iska daweynta cudur dhaliyaha wiiqa jidhka qofka bina aadamka ahi waa inaan in uu yaraado xadiga cudur dhaliyuhu sida ugu yar.