Fayruuska *hiv*

Warbixin bukaan-socodyada loogu talagalay, xuquuqda iyo nidaamyada hab-dhaqanka. Warfaafinta ku saabsan kormeerida cudurrada faafa ee takhtarka kormeera cudurrada faafa.

Waa maxay sababta warbixintaan lagu siiyay?
Waxaa lagu qaadsiiyay, ama laga shakisan yahay in lagu qaadsiiyay fayruuska *hiv*. Qoraalkaan waxaa ku qoran warbixin ku saabsan fayruuska *hiv*, sida loo daryeelo iyo waxa laga doonaayo inaad adiga sameeyso.

Waa maxay fayruuska *hiv*?
Cudurkeenaha *hiv* waa fayruus oo saamayn ku yeesho hab-shaqaynta difaaca jirka. Wayahaan dambe waxaa la heli karaa daawo, oo haddii hab sax ah loo qaato hoos u dhigta tirada fayruusyada jirka. Taasoo qofka jirkiisa fayruuska ku sida u suurtagelinayso in u ku noolado noolal fiican una helo cimri-dheeri. Sidaasoo kale haddii daawooyinka hab sax loo qaato, waxaa aad hoos u dhici doono halista in qof kale aad cudur-keenaha qaadsiiso. Infeekshanka fayruuska *hiv* lagama bogsado. Xitaa haddii si fiican loo daryeelo wuxuu weli ku jira jirka. Haddiise qof fayruuska jirkiisa ku sido aan la daryeelin, waxaa hoos u dhcayo heerka hab-shaqaynta difaaca jirka. Taasoo muddo kaddib sababi karto in qofku u ku dhaco infeekshanno aan caadi ahayn ama cudurka kaansarka. Xaaladda noocaas ah ayaa loo yaqaanna *aids*. Dadyoowga badidooda oo imminka jirkooda ku sida fayruuska *hiv*, marna iskuma rogo doono cudurka *aids*.

Sidee fayruuska *hiv* laysku qaadsiiyaa?
Fayruuska *hiv* badi ahaan waxay labada qof is-qaadsiiyaan, markii ay yeelanayaan isutag iyagoo aan adeegsan waxyaalaha looga samatabaxo dhibaatooyinka. Isutaggga wuxuu noqon kara mid siilka, futada ama afka ku salaysan. Dhiigga fayruuska *hiv* leh aad ayuu u faafa, sidaas awgeed fayruuska *hiv* wuxuu ku gudba qof kale markii dhiig la siinaayo, irbad lagu duraayo ama labada qof ay adeegsanayaan isla irbadaha laysku duro. Tan kale, halista fayruuska waxay kaloo jirta haddii dhiig fayruuska *hiv* leh, u gaaro xub-axaleedka indhaha, sanka, afka ama goob jirka ka dhaawacsan. Iska daryeelidda fayruuska *hiv* ee heerka sare, wuxuu aad hoos u dhiga halista qaadsiinta qofka kale, laakinse boqolkiiba boqol ma ciribtiri karo haliska infeekshanka. Hooyada waxay fayruuska *hiv* xilliga uurqaadida, ummulida iyo naas-nuujinta u gudbin kartaa uurjiifkeeda. Haddii laga warqabo in hooyada ay jirkeeda ku sido fayruuska *hiv*, waxaa ku dhowaad la ciribtiri karaa halista noocaas ah, iyadoo daawooyin la siiyo oona gebi ahaan aysan dhallankeeda naas-nuujin.

Xaaladahee ayaa fayruuska *hiv* lays qaadsiin karin?
Fayruuska *hiv* kuma faafo markii labada qof ay hab isi-siinayaan, is-dhunkanayaan ama is-taataabanayaan. Sidaasoo kale ilinta, saxaaradda, matagga ama diifka aan dhiigga lahayn ma faafiyaan fayruuska *hiv*. Dhibicda dhiigga ee maqaarka aan dhawaac ahayn ma sababto halista fayruuska.

Xuquuqda
Iska-baarida, booqashada xarunaha daryeel-caafimaadeedka iyo daryeelidda fayruuska *hiv* waa lacag la'aan., taasoo ku xusan Xeerka kormeerida cudurrada faafa.
Waxaad kaloo xaq ku leedahay taageero-bulshodeed ee xirfad-yaqaanaha, taasoo waxtar u noqon karto dhibaatada xannuunka. Takhtarkaaga wuxuu ku siin doonaa talo xiriir la leh sidii aad ugu hortegi lahayd in qof kale aad fauruuska qaadsiiso. Maadaama aad jirkaaga ku sido fayruuska *hiv* ha u malayn in daryeelidda aad xaqa ku leedahay aan lagu siinayn. Qodobo xiriir la leh fayruuska *hiv* waxay ku xusan yihiin Xeerka kahortagga falalka takoorka kaasoo saldhig u ah takoorida dadyoowga itaaldarran.

Dhaqdhaqaaqa xirfadda
Infeekshanka fayruuska *hiv* caadi ahaan xad uma yeelo awoodda waxbarashada ama shaqaysashada.

Uur-qaadida iyo naas-nuujinta
Waxaa laga caawin karaa sidii adiga /iyo lamaanahaaga cunug ku dhali lahaydeen, iyadoo islamarkaas aad hoos loogu dhigo halista in ubadkaaaga iyo lamaanahaaga aad cudurkeenaha qaadsiiso. Dumarka jirkooda fayruuska *hiv* ku sida waa in marna aysan dhallankooda naas siinin.

Carruurta jirkooda fayruuska *hiv* ku sida
Takhtarka daaweyaha ah wuxuu kolka waalidka/xilhayeha xanaannadda iyo cunugga, siin doonaa warbixinta kormeerida fayruuska hadba da'diisa. Carruurta jirkooda fayruuska *hiv* ku sida, waxay xaq ku leeyihiin isla xannaanadda carruurta iyo dugsi-dhigashada ee caarruurta kale, laakin waxaa dhici karto in baahidooda gaar la tixgeliyo. Takhtarka daaweha ah ama takhtarka kormeerida cudurrada faafa, ayaa warbixin siin kara dugsiga xannaanadda waa haddii waalidka/xilhaayeha xannaanadda oggolaansho laga helo. Markii cunugga u dugsi dhigashada bilaabo waxaa la wargelinayaa rugta daryeel-caafimaadeedka dugsiga.

Cinjirka/galka guska markii laga galmoonayaao siilka, futada ama afka
Cinjirka ayaa looga samatabaxa fayruuska *hiv* iyo cudurrada kale lays qaadsiiyo markii laysutago, sidaas awgeed waa in mar kasta la isticmaalam markii labada qof isku tagayaan. Waxaa dhici karto in cinjir siilka dumarka loogu talagalay in isna u shaqeeyo. Laakinse habkaas weli cilmi ahaan looma qiimayn.

Daawooyinka kahortegid awgeed lagu daryeelo
Haddii qof kale aad fayruuska qaadsiisay, taasoo dhacday markii aad galmo la yeelatay adigoo aan haysan wax samatabax ah, ama u dhiigaaga gaaray, ama siyaabo kale, xaaladaas waxaa suurtagal noqon karo in qofkaas lagu daryeelo daawada kahortegidda [postexpositionsprofylax (PEP)]. Daryeelkaas waa in qofka lagu bilaaba sida ugu dhaqsida badan. Waa in daahid la'aan aad la xiriirta takhtarka daaweyaha ah ama waaxda/heeganka cudurrada infeekshanada.

Raad-raaca infeekshanka
Waa arrin aad muhim u ah in la helo dadyoowga jirkooda ku sida fayruuska *hiv*, taasoo suurtagelinayso in daryeel ay helaan lagana hortago in infeekshanka ay dad kale qaadsiyaan. Haddii aad jirkaada ku sido fayruuska *hiv,* waa inaad na wargelisa qofka ama dadyoowga ku qaadsiiyay, ama dadkii aad adiga qaadsiisay. Qofku wuxuu noqon karaa qof aad xiriir galmo ama jinsi la yeelatay, dadyoow aad la qaybsatay cirbadaha laysku duro ama qof qoyskaaga ka tirsan. Takhtarka ku daryeelaayo, la taliyeha arrimaha bulshada ama kalkaalisada caafimaadka ku sugan rugta ayaa ku dhaqaaqayso raad-raaca infeekshanka. Warbixinta aad raad-raacaha infeekshanka siinayso waa sir, (sekretess). Dadyoowga aad ka warbixiso looma sheegaayo magaca qofka warbixinta laga helay. Waxaa la wargelinayaa oo keliya in ay infeekshanka iska baaran.

Dhiigga wuxuu mar kasta keena halista infeekshanka

- *Qofka ka daryeelaayo meelaha jirkaaga ka dhaawacsan sidan nabarro iwm waa in u mar kasta u gacmaha gashada galkka gacmaha la gashado*
- *Waxyaalaha dhiigga gaaraya ama leh waa in baako iwm la geliya kahor intii aan qashinka lagu tuurin. Wixii dhar ah waxaa lagu dhaqi kara mashiinka dharka lagu dhaqo.*
- *Hadii qof u dhiig ka gaaro indhaha, sanka ama afka waa in durbadiiba u biyo isaga dhaqa. Waa inaad qofka u sheegta in dhiiga u infeekshan leeyahay iyo in adiga aad jirkaaga ku sido fayruuska hiv, tan kale waa in qofkaas u sida ugu dhaqsida badan la xiriira takhtarka adiga ku daryeelo ama waaxda/heeganka cudurrada infeekshanada***.**

Hab-dhaqan ayaa ku qasban tahay inaad tixgeliso sidii aad qof kale infeekshanka u qaadsiinin awgeed

Fayruuska *hiv* waa cudur guud ahaan bulshada halis u ah sida hadba ku xusan Xeerka kormeerida cudurrada faafa. Sidaas awgeed, waxaa waajib kugu ah inaad kahortagto in infeekshanka qof kale la qaadsiiyo. Haddii halista infeekshanka ay dhacdo, waa inaad dadyoowga kale wargelisa cudurka kugu dhacay. Hoos waxaa ku qoran qododbada hab-dhaqanka laga doonaayo inaad tixgeliso, oo kahortagto faafinta infeekshanka sida hadba ku xusan xeerka. Qodobada badidooda waxay khuseeyaan dhammaan dadyoowga jirkooda fayruuska *hiv* ku sida, kuwa kalena waxay ku saabsan yihiin xaaladda aad adiga ku sugan tahay, taasoo muddo kadib is-beddeli karto. Takhtarkaaga ayaa iska leh go'aanka qoddobada adiga ku khuseeya.

1. *Xad u yeelid wixii ku saabsan shaqo ama ka qaybgelida dhaqdhaqaaqyo kale, kaasoo laga heli karo halista is-qaadsiinta infeekshanka.*
2. *In tallaalid awgeed laga mamnuco deqida dhiigga, xubinta jirka ama nude.*
3. *Haddii aad isticmaasho irbado iwm ama waxyaalaha kale ee laysku duro daawayn awgoood, waa inaad qof kale u oggolaan in ay ku isticmaalaan.*
4. *Haddii aad isticmaasho irbado iwm ama waxyaalaha kale ee laysku duro maandooriye awgoood, waa inaad qof kale u oggolaan in ay ku isticmaalaan. Sidaasoo waa mamnuuc in wadajir aad adeegsataan isla koobka maandooriyeha lagu qaso. Dhammaan waxyaalihii aad ku isticmaashay waa in aad meel gooni ku keydisa kaddib u tuurta hab aad dadyoowga kale ka fogaysnayso halista infeekshanka.*
5. *Waa inaad dadka wargelisa in dhiigaagu u leeyahay infeekshan markii aad raadsanayso daryeel-caafimaadeedka ilkaha ama daryeel-caafimaadeedka caadiga, halkaas shaqaalaha dhiigaagu taaban karaan, tusaale markii shaybaar laga qaadayo ama qalliin lagugu sameeynayo.*
6. *Haddii aad ku talo jirto inaad xarar maddow jirkaaga ku masawirto, dhegahaaga duleeliso, ama waxyaallo lamid ah, taasoo la adeegsan doono qalab wax lagu jeexo oo dhallin karo dhhigbixid, sida wax loo yaqaanno "piercing", waa inaad wargelisa in "dhiigaaga u infeekshan leeyahay" hawlaha kahor.*
7. *Lamaanaha aad galmada la yeelato waa inaad u sheegta in jirkaaga aad fayruuska hiv ku sido, kahor intiii aad xiriir jinsi la yeelan, kaasoo dhalin kara halista qaadsiinta fayruuska hiv. Halistaan waxay jirta dhammaan falalka jinsiga xiriirka la leh, ha ahaado mid afka, siilka ama futada. Maadaama cinjirka u dilaacmi karo waa inaad wargelisa lamaanahaaga halista fayruuska hiv xitaa haddii aad ku talo jirtaan inaad ku isticmaashaan cinjir. Waa inaad cinjir adeegsataa markii aad isutag yeelanayso, halkaas guska u gelayo siilka, futada ama afka. Haddii xiriir jinsi nooc kale la yeelanaayo waa in cinjirta ragga ama dumarka loogu talagalay lagu isticmaala.*
8. *Laguma oggola inaad ku isticmaasho waxyaalaha musqusha yaalaan ee u qof kale leeyahay, sida sakiinta garka laysaga xiiro am rummiga lagu cadayyesto.*
9. *Waa inaad tixgelisa booqashada daryeel-caafimaadeedka ee takhtarkaaga kula taliyo inaad ku dhaqaaqdo, kuwaaso lagamaarmaarn ah.*

Haddii lagugu amray inaad tixgeliso nidaam kamid ah nidaamyada hab-dhaqanka kor ku xusan, taaasoo aad raali ka ahayn, waxaad la xiriiri karta takhtarka kormeerida cudurrada faafa ee ka hawlgala gobolka aad degan tahay.