

## **Jabtada, macluumaadka dadka bukaan socodka ah**

### **Waa maxay sababta aan anigu u helay macluumaadkan?**

Waxaad qabtay, ama lagaaga shakisan yahay, in lagu qaadsiiyey cudurka jabtada. Halkaan waxaad ku heleysaa macluumaad ku saabsan cudurka jabtada, sida loo daweeyo iyo waxa aad u baahan tahay inaad samayso.

### **Waa maxay jabtadu?**

Jabtadu waa cudur ay keento bakteeriyadu. Haddii aad qabtid, jabtada waxaa laga heli karaa kaadi mareenka, siilka, malawadka iyo cunaha.

### **Ma dareemayaa haddii ay aniga ingu dhacdo jabtadu?**

Dadka inta badan ee qaba cudurkan ma laha wax astaamo ah, waxaa laga wadaa ma dareemaan inay qabaan caabuqa. Dadka qaar ayaa dareema xanuun markay kaajayaan. Dadka qaar ayey dhuuntu xanuuntaa haddii ay bakteeriyadu ku jirto.

Dumarku waxaa laga yaabaa inay yeeshaan dheecaan jaalle ah iyo/ama ay xanuun kaga dhaco qaybta hoose ee caloosha. Raggu waxaa laga yaabaa inay yeeshaan dheecaan jaalle ah oo ka yimaada kaadi mareenka iyo xanuun ay ka dareemaan xiniinyaha. Haddii aad galmo dabada ah samaysay, waxaa laga yaabaa inuu dheecaan ka soo baxo malawadka ama dabada.

### **Jabtadu ma khatar baa?**

Haddii aan laga daaweyn dumarka wuxuu dhaawac ka soo gaari karaan ugxaan-sidayaasha taas oo keeni karta inay ku adkaato inay uur yeeshaan ama ay u horseeddo in ilmaha uurka ku jiraa uu ku abuurmo meel ilmo-galeenka ka baxsan (uur ku abuurmo meel aan ahayn ilmo galeenka). Raggu wuxuu infekshan kaga dhici karaa xiniinyaha. Jabtadu waxay sidoo kale keeni kartaa caabuq ku dhaca indhaha iyo mararka qaarkood xanuun ku dhaca kalagoosyada.

### **Sidee loo kala qaadaa jabtada?**

Jabtada waxaa lagu kala qaadaa galmada siilka oo aan la gashan wax difaac ah, galmada dabada ama galmada afka. Waxaa kale oo lagu kala qaadi karaa galmada istiinka ama salaaxa iyo galmada qalabka ciyaaraha. Jabtadu aad ayey u faaftaa xitaa haddii aan lahayn wax astaamo ah adigu.

Jabtadu maaha cudurrada dhugmarka leh sidaas darteed waxaad u qaadi kartaa jabtada dhowr jeer.

Jabtada **laguma** kala qaado dharka, tuwaallada/shukumaanada ama musqulaha.

### **Sidee loo daweeyaa jabtada, ilaa muddo intee ah ayaanna anigu cudurka gudbin karaa?**

Jabtada waxaa lagu daaweyyaa antibiyootik (cirbado iyo/ama kiniinno). Daawadu waa bilaash. Infekshanku wuu kaa baxayaa haddii aad daawada u qaadato sidii la rabay oo aad raacdo talooyinka lagu siiyey.

Haddii lagu qabtay inaad dhakhtarka dib ugu soo laabato, waa khasab inaad timaado qaybta qaabbilaadda. Caadiyan, dhiigag cusub ayaa la qaadaa ilaa laba toddobaad ka dib si loo hubiyo in infekshankii kaa baxay.

## Maxaan ka fekeraa si aanan dadka kale u qaaddiin?

Jabtadu waa cudur guud oo khatar ah sida uu qabo sharciga xakameynta caabuqyadu. Qofka jabtada qaba ama looga shakisan yahay inuu qabo cudurka jabtadu waa inuu raacaa xeerar gaar ah, waxa loogu yeero xeerarka anshaxa (förhållningsregler).

### Xeerarka anshaxa (Förhållningsregler)

- Waa khasab inaad u sheegto qof kasta oo aad galmo la samaynaysa inaad qabtid/laga yaabo inaad qabtid jabtada.
- Waa khasab inaad isticmaasho wax difaac ah (kondom) haddii aad galmo samaynaysa inta aan daawayntaada/dhiigaga lagaa qaaday aanay diyaar noqon ka hor.
- Waa khasab inaad dib ugu laabato booqashada dhakhtarka haddii lagugu guubaabiyo.

Haddii aad heshay xeer anshaxa ah oo aad u arakto inuu khaldan yahay, waxaad la xidhiidhi kartaa dhakhtarka cudurrada faafa ee gobolkaaga.

Marka aad qabto cudurka jabtada, waa in aanad halis gelin dadka kale. Waxa ugu ammaansan in aanad samayn galmo ama nooc kale oo galmo ah ilaa uu dhakhtarku kuu sheegayo in aanad qabin cudurka jabtada. Badanaa waa marka takhtarku helo jawaabta baaritaanka ee kaantaroolka ah, taas oo la qaado dhowr toddobaad ka dib. Si kastaba ha ahaatee haddii aad galmo samayso, waa inaad u sheegtaa qofka in aad qabto cudurka jabtada oo aad isticmaashaan wax difaac ah (kondom).

## Raad raaca caabuqa

Aad ayey muhiim u tahay in la helo dadka qaba cudurka jabtada si ay u helaan daaweyn, qayb ahaan si loo yareeyo khatar dhaawacyada uu keeno cudurku (eeg kor), qayb ahaana si looga hortago in cudurka caabuqu uu ku faafo dad badan.

Sida uu dhigayo sharciga ilaalinta caabuqyadu, waa khasab inaad ka qaybqaadato raad raaca caabuqa. Taas macneheedu waxaa weeye in aad bixiso macluumaad ku saabsan qofka aad galmada la samaysay. Mararka qaarkood waxaa loo baahan yahay in dib loogu noqdo ilaa hal sano.

Waxa aad sheegtaa waa sir (qarsoodi) dadka aad wax ka sheekaynaysaana ma ogaan doonaan qofka aad adigu tahay. Waxaa keliya ee loo sheegi doonaa waa inay tijabo iska soo qaadaan. Xogahan sidoo kale laguma qori doonto diiwaankaaga caafimaadka ee laakiin waxaa lagu qori doontaa waxa loogu yeero dukumeentiga raad raaca caabuqa.

## Macluumaad dheeraad ah

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan jabtada waxaa laga heli karaa 1177, Youmo (dadka da'doodu u dhaxayso 13 ilaa 20 sano ee ku doonaya macluumaadka luqad kale) iyo UMO (Qaabbilaada dhalinyarada ee internetka).

[www.1177.se](http://www.1177.se)



[www.youmo.se](http://www.youmo.se)



[www.umo.se](http://www.umo.se)



## Warqad ku saabsan ka hortagga caabuqyada faafa

Warqada ka hortagga caabuqyada faafa waxaa soo saaray Ururka caafimaadka ka kortagga caabuqyada waxayna khuseysaa ilaa heer qaran.