Adeegyadeena dhanka galmada iyo taranka

Waxaan bixinaaa

- Baaritaanka Naasaha.
- Tijaabinta inuu jiro kansarka xubinta taranka.
- Macluumad ku saabsan qaybaha kala duwan ee ka hortaga uurka.
- Daryeelka ilma soo ridida.
- Baaritaanka cudurada laga qaado galmada, oo uu ka mid yahay cudurka HIV-ga.
- Baaritanka dhalmada oo istaagta.
- La talin dhanka uurka oo uu ka mid yahay macluumaad ku saabsan ilmo soo ridida, korsashada ilmo aadan dhalin iyo barashada waarid nimada.

Daawaynta gudniinka fircooniga,

Latalin dhanka gudniinka iyo arimo kaloo qofka u gaar ah.

IFPA waxay kuu diyaarisay adeegyo khaas u ah haweenka lagu fuliyay gudniinka.
Adeegena dhanka galmadda iyo taran ku waa lacag la aan markii aad u timaadid arimo la xiriira daawaynta gudniinka.

Booqashada Xarunta Daryeelka Gudniinka

Fadlan soo wac 01 872 7088 inta u dhaxaysa 9am - 5pm, si balan laguugu sameeeyo.

Wixii ka dambeeya 5pm waxaad wici kartaa ama fariin qoraala u diri kartaa 085 877 1342
si balan laguugu sameeyo.
Daryeelka gudniinka waa lacag la aan.
Dhakhaatiirteenu iyo la taliyayaasheenu waxay ku hadlaan English oo kaliya.
Waxaan kuu heli karnaa turjumaan ku hadla luuqadaada.
Dhaqaatiirta qooska, ısbitaaladda iyo goobaha caafimaadka ee kale waxay dumarka u soo xawil karaan xarunta Daryeelka Gudniinka.

Cinwaanka: Xarunta Caafimaadka Dumarka iyo Daryeelka Gudniinka waa 5/7 Cathal Brugha Street Dublin 1

ifpa SEXUALITY, INFORMATION REPRODUCTIVE HEALTH & RIGHTS

Wixii caaawin iyo macluumad dheeri ah fadlan la soo xiriir Ifrah Foundation telephone number: 086 837 5135 ama booqo www.ifrahfoundation.org

IFRAH FOUNDATION

Caafimaadka Dumarka iyo Adeegyada Daryeelka Gudniinka

ifpa SEXUALITY, INFORMATION REPRODUCTIVE HEALTH & RIGHTS

IFRAH FOUNDATION

Coimisiún na hÉireann um Chearta an Duine agus Comhionannas
Irish Human Rights and Equality Commission

This project is supported under the Irish Human Rights and Equality Commission Grant Scheme

Wa maxay gudniinka fircooniga ee haweenku?

Waa caado so jireyn ah taas oo lagu fuliyo gabdhaha wadamo gaar ah.

Waa jaritaan ama tolniin xubinta taranka ee haweenka iyadoo aysan jirin sabab caafimaad.
Gudniinka waxaa loo yaqaan, gudniin; sunna; halalays; qodiin.

Gudniinka wuxuu sababaa dhaawac aan faaiido caafimaadi la socon.

Gudniinku wuxuu ku xadgudbaa xaquuqda dumarka iyo gabdhaha.

Gudniinka waa sharci darro in laga fuliyo gudaha Ireland ama in laga saaro Ireland Gabadha si gudniin loogu fuliyo.

Daaweynta iyo daryeelka waxyeelada gudniinka fircooniga

Gudniinka wa goyn ama xirid xubinta taranka ee haweenka iyadoo aysan jirin sababo caafimaad.

Hadii lagu gudey, waxaa kugu dhici kara dhibaatooyin muuqda sida:

- Xanuun joogta ah.
- Xanuun ba'an xiliga caadada.
- Caabuq (infection) soo noqnoqda.
- Dhibatooyin xiliga galmada.
- Dhibatooyin xiliga kaadida.
- Dhibaatoyin dhanka uur qaadida.
- Dhibaatooyin xiliga dhalmada.

Waan ku caawin karnaa.

Dhakhaatiirteenu waxay kaa caawin karaan xanuunka iyo caabuqa (infection).
Waxaan kaloo ku siin karnaa macluumaad la xiriira gudniinka iyo uurka.
Dumarka qaar waxay u bahnan karaan qalniin si wax looga qabto xaaladooda.
Dhakhaatiirteenu waxay kuu diyaarin karaan qalniinkaas oo lacag la aan ah.

Daryeelka maskaxda

Daryeelka dhanka Maskaxada.
Hadii lagu soo gudey waxaa laga yabaa in aad u dhibaatootid dhanka maskaxda.

- In aad so xasuusatid waqtigii lagu gudey.
- Niyad-jab.
- Walaac.
- Buuq dhanka maskaxda ah.
- Riyooyin xun xun.
- Kalsooni daro.
- Dhibaatooyin kale ee dhanka maskaxda ah.

Wa ognahay gudniinka waa dhib in laga hadlo waxa la hadli kartaa lataliye kaala taliya dareenkaga iyo khibradahaaga si qarsoodi ah oo aysan cid kale ogayn waliba meel qaas ah.
Waxaad nagala hadli kartaa xanuunka iyo dhibaatooyinka kusoo maray, dhanka, galmada, baahidaada hada, xiriiradaada bulsho iyo arimo kale.
Lataliyaashayadu waxay kaa caawin karaan, inaad xusuusato dhibaatooyinkii kusoo maray ka dumar ahaan aadna qorshayso rajadaada mustqabal.