

# GALMO AMAAN U AH QOF KASTA

Waa mid muhiim iduin ah adiga iyo lamaanahaaga labadiinaba in aad yeelataan qorshe ilalineed.

## KA HORTAGGA CAABUQYADA GALMADA LA ISUGU GUDBIYO (STIs)

Kuwaani waa hababka kaliya ee lagu rayan karo khattara cudurada galma la isugu gudbiyo (Sexually Transmitted Infections STIs), kuwaas oo uu kujiro HIV, marka si sax ah loo isticmaalo markasta iyo lana isticmaalo dhammaan wakhtiga galma la samaynaaya:



cinjirka galma ee banaanka (condom)

waxaa loo isticmaalaan in uu wax celiyo inta lagu jiro galma afka ah marka cinjirada banaanku aysan haboonayn



cinjirka galma ee gudaha

waxaa laga isticmaalaan gudaha si uu ilaaliye u noqdo inta lagu jiro galma



cinjirka afka

waxaa loo isticmaalaan in uu wax celiyo inta lagu jiro galma afka ah marka cinjirada banaanku aysan haboonayn

## KAHORTAGGA UURKA

Haddii aad samaynayo nooc galmo ah oo sababaysa uur, waa muhiim in aad doorato qaab aad si sax iyo joogtoba ah aad u isticmaasho:

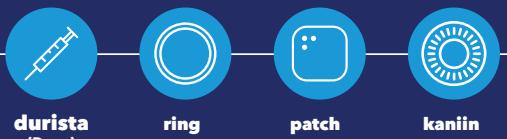
### DIYAARI OO HILMAAN



Wax ka yar 1 100kii qof ayaa uur yeelanaya halkii sano marka la isticmaalo qaabbaan

### ISTICMAAL WAKHTIYAD A LOOGU TALO GALAY

(hal mar 3diil billood, bille, todobaadle, maalinle)



Wax ka yar 9 100kii qof ayaa uur yeelanaya halkii sano marka la isticmaalo qaabbaan

### ISTICMAAL MARKASTA OO AAD GALMO SAMAYNAYSO



Wax ka yar 15 100kii qof ayaa uur yeelanaya halkii sano marka la isticmaalo qaabbaan

Wax ka yar 25 100kii qof ayaa uur yeelanaya halkii sano marka la isticmaalo qaabbaan qaabba

## LABA QAAB AYAA HAL MID KA WANAGSAN

Si aad uga hortagto cudurada galma la isugu gudbiyo (STIs) iyo uurka.

si wadajir ah uwada isticmaal cinjirka galma IYO qaab dhalmada lagu xakameeyo.

Marna si wadajir ah ha u isticmaalin cinjirada gudaha iyo kuwa banaanka hal mar.

## HAL QAAB AYAA WAXBABA KA WANAGSAN

85 100kii qof ayaa uur yeelanaya halkii sano marka aan la isticmaalin qaabna marka galma guska-siilkla la samaynayo.

## KA FOGAANSHAH

100% waa qaab kahortaggaya urka iyo STIs-ka, kuwaas oo uu kamid yahay HIV, marka loo isticmaalo si sax ah joogtana ah.

## 1.) DIB U EEG JAANTUSYADA GALMADA AMAANKA AH EE (BOGGA HORE)

Haddii macluumaaad ama adeegyo ku saabsan galmada iyo caafimaadka taran-ka loo baahdo, tixgeli in aad ballan la samaysato daryeel bixiye caafimaad.

Tusaalooyinka adeegyada waxaa kamid ah:

- xakamaynta dhalmada
- cinjirada galmada & agabka galmada amaanka ah
- baaritaanka uurka
- tallaalada
- Baaritaanka iyo ka hortagga STI iyo/ama HIV
- la talinta xulashooyinka uurka
- daaweynta xanuunka miskaha
- ka hortagga dhalmada degdeega ah
- daaweynta hormoonada
- waxbaridda qaaditaanka uurka kahor

## 2.) AQOONSO DARYEEL BIXIYE CAAFIMAAD

Aqoonso bixiye dookhaaga ah.

- Haddii macluumaaad ama adeegyo ku saabsan xakamaynta dhalmada aad u baahato, waxaa laguugula talinaya in aad doorato bixiye ku siinaya dhammaan xulashooyinka qaababka dhalmo joojineed, oo ay kamid yihii IUD-yada iyo waxyaabaha xubinta taranka la dhex galiyo, si dhammaan qaababku u noqdaan kuwo la heli karo.
- Liis ah kuwa bixiya IUDs-yada iyo waxyaabaha xubinta taranka la dhexgaliyo ayaka oo uhabaysan koodhka zipka ayaa laga heli karaa si onleen ah Bedsider.org at [bedsider.org/clinics](http://bedsider.org/clinics).
- Liis ah kuwa bixiyabaaritaanka HIV, STI, iyo Cagaarshowga (Hepatitis) oo ay diyaar kaaga dhigtag Xarunta Xakamaynta iyo Kahortagga Cudurada ayaa laga heli karaa si onleen ah [gettested.cdc.gov](http://gettested.cdc.gov).
- Si aad uga samaysato ballan Planned Parenthood of Northern New England, bookho [ppnneappt.org](http://ppnneappt.org) ama wac 1-866-476-1321.

## 3.) BIXIYAH AAD DOORATAY KANA XAQIIJI ADEEGYADA UU BIXIYO BALANA KA QABSO.

Wac bixiyaha aad dooratay kana xaqiji adeegyada uu bixiyo balana ka qabso.

## 4.) QOR MACLUUMAADKA BALANTALLANTA

Adiga Oo Tixraacaya Macluumaadka Bixiyaha (ikhtiyaar ah)	Taariikhda Tixraaca: _____	
Magaca: _____	Taleefanka: _____	
<b>Wakhtiga ballantaydu waa:</b>	<input type="checkbox"/> Isniinta <input type="checkbox"/> Talaadada <input type="checkbox"/> Arbacada <input type="checkbox"/> Khamiista <input type="checkbox"/> Jimcaha <input type="checkbox"/> Sabtida <input type="checkbox"/> Axadda	
Taariikhda: _____	Wakhtiga: _____ <input type="checkbox"/> Galin hore <input type="checkbox"/> Galin danbe	
<b>Waxaan ballan la leeyahay:</b>	Magaca Bixiyaha: _____	
Cinwaanka: _____		
Taleefanka: _____	Faakis: _____	limayl/Websayt: _____
Qoraalo Dheeraad Ah:		