



OGOW NAFTAADA!

Caafidmaadkaada aawgiis –
Baaritaanku wuxuu badbaadin
karaa noloshaada!

Ma qabtaa su'aalo ku saabsan caafimaadkaada galmada? Ma waxaad rabtaa inaad wax badan ka ogaato HIV/AIDS-ka?

Waan ku caawin karnaa!

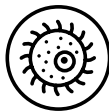
Qofka qaba caabuqa HIV-ga, macnaheedu ma aha inuu helo cudurka dilaaga ah ee Aids-ka oo uu dhimanaayo.

Hal hab oo kaliya ayaa lagu ogaan karaa xaaladaada:

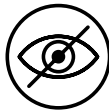
In lagu baaro

Haddii qofku laga helo cudurka HIV-ga, waxaa suurtagal ah in uu helo daawo wax ku ool ah si loo joojiyo fataaga AIDS-ka. Daawadaan ayaa suurta galisay in qofka qabo cudurka AIDS-ka uu helo nolol caadi ah oo caafimaadsan, oo uu san ku fafinin carruurta cudurkaani. Waxaa intaa dheer haddii uu qofku ogaado xaaladdiisa, wuxuu ka-dheeraanaayaa inu tallaalo lammaanahisa si ula kac ah, ama cudurka ayuu ka ilaalin.

MIYAAD OGTAHAY ARINKAASI...?:



Feeyruuska HIV-ga aan la daweyn wuxuu horseedi karaa cudurka AIDS-ka ee dilaaga ah.



Qofku ma ogaan karo in qofka kale qaba fayruuska HIV-ga, waayo dadka qaba HIV-ga sanooyin ayay jiro la'aan iyo calaamado la'an noolaan karaan.



qof kasta HIV wuu ku dhici karaa, iyadoon loo eegin da'dooda, nooca galmada, jinsiga ama qowmiyadda!

HIV-GA WAXAA LAGU GUDBIN KARAA:



Galmo nin ama naag aan dhowr-sanayn. Kondhomku waxaa uu ka ilaalini HIV iyo cudurada kale ee galmada la isugu gudbiyo (STI).



Wadaagista cirbadaha (tusaale ahaan isku duritaanka daroogada ama cirbad aan nadiif ahayn oo lisku shaambadeeyo).



addii hooyadu qabto HIV ooysan qaadan daawada, ilmaha ayay u gudbin kartaa fayruuska (inta aay leedahay uurka, dhalmada ama naas-nuujinta).

HIV-GA LAGU GUDBIN KARI MAAYO:



Is-dhexgalka maalin walba ee qof qaba HIV (la noolaashada, wada shaqaynta, musqusha oo la wadaago ...).



Hal weel oo wax lagu cuna ama lagu caba.



Dhunkashada, mucaanaqada iyo baashaalis qofkale

HALKEEN KA HELI KARAA LA TALINTA IYO BAARI-TAANKALACAG LA'AN AH?

Brandenburg (Havel) LOCAL HEALTH OFFICE Klosterstraße 14 14770 Brandenburg an der Havel T +49 3381 585320	Landkreis Havelland LOCAL HEALTH OFFICE Forststraße 45, House A 14712 Rathenow T +49 3385 5517110
Cottbus MUNICIPALITY COTTBUS Puschkinpromenade 25 03044 Cottbus T +49 355 6132215	LOCAL HEALTH OFFICE Goethestraße 59/60 14641 Nauen T +49 3321 4035306
BÜNDNIS FAIRES BRANDENBURG E.V. Rat- und Tatzentrum Cottbus Straße der Jugend 33 03050 Cottbus T +49 321 2135991	LOCAL HEALTH OFFICE Dallgowestr. 9 14312 Falkensee T +49 3321 4036820
Frankfurt (Oder) LOCAL HEALTH OFFICE Logenstraße 6 15230 Frankfurt (O) T +49 335 5525313	Landkreis Märkisch-Oderland LOCAL HEALTH OFFICE Klosterstraße 14 15344 Strausberg T +49 3346 850 6710/-6711
Potsdam MUNICIPALITY POTSDAM Local health office, Room 505 Jägerallee 2 14469 Potsdam T +49 2892434/-2412	Landkreis Oberhavel LOCAL HEALTH OFFICE Havelstr. 29 16515 Oranienburg T +49 3301 601 3781/ -3773
Landkreis Barnim LOCAL HEALTH OFFICE Am Markt 1 16225 Eberswalde T +49 3334 2141601	Landkreis Uckermark GESUNDHEITS- UND VETERINÄRÄMT Berliner Straße 123 16303 Schwedt/Oder T +49 3332 208 137
Landkreis Dahme-Spreewald HIV COUNSELLING OFFICE Beethovenweg 14 15907 Lübben T +49 3546 201784	Other help offices and HIV test centres: AIDS-HILFE POTSDAM E.V. Kastanienallee 27 14471 Potsdam T +49 331 95130851
Landkreis Elbe-Elster LOCAL HEALTH OFFICE Grochwitzer Straße 20 04916 Herzberg T +49 3535 463108	AIDS-HILFE LAUSITZ E.V. Kulturzentrum „Bunte Welt“ Thierbacher Str. 21 03048 Cottbus T +49 321 21335991
LOCAL HEALTH OFFICE Steinstraße 14, Room 104 14806 Bad Belzig T +49 33841 91306 LOCAL HEALTH OFFICE	RAT & TAT ZENTRUM POTSDAM Jägerallee 29 14469 Potsdam T +49 331 240190

Hadda aad rabto inaad aado xafiiska la-talinta iyo baaritaanka, waxaa muhiim ah inaad ogaato macluumaadkaan soosocda ee muhiimka ah:



kulamada baaritaanka HIV-ga ee xafiisyada caafimaadka dadweynaha waa **LACAG LA'AN** (Ge- sundheitsämter) iyo Aids-Hil- fen. U baahan maysid **VERSICHERUNGSKARTE.**



ma baahnid inaad kashifto magacyadaada ama cinwaankaaga: baaritaanka iyo la talinta waa **QARSOODI.**



atijada baaritaanka iyo kulamada la-talinta waa **QARSOODI.** Adiga oo kaliya ayaa lagula hadli. Muhiim: qofna loo barakicin maayo sababo la xiriira infeshanka HIV-ga!



Haddii aad qabtid su'aalo ama aad u maleyneyso in lagu gaadhsiiyay cudurka, kusodhawaaw mid kamida goobahaani. Si wadajir ayaan xal u heli karnaa!

Sida caabuqa liskaaga ilaaliyo dadkana loga illaliyo?



kondhomku waa Kondhomku waa xalka ugu fiican ee liskaaga ilaaliyo HIV-ga, cudurada galmada iyo xamliga aan loo baahnayn adiga iyo lamaanahaaga. Waxaad ka heli kartaa xafiisyada la talinta iyo Aids-Hilfe kondhom LACAG LA'AN ah.



xaqiiqdii waa muhiim in aad marwalba lamaanahaaga kala hadashid caafimaadkaada. Haddii aad isku arakto infekshanka ama iska-shakiso, haka shakin in aad wargaliso lamaanahaaga! Sidoo kale waa talaabada ugu horeysa ee lagaga ilaalin karo!

Booqashada dhakhtarka



Dhakhaatiirtu waxaa waajib ku ah inay qariyaan sirta daawada. Looma oggola inay ka war-bixiyaan bukaan-kooda (xitaa xafiisyada dawlada ama bilayska), ayagoo ka sidan bukaanka ogolaansho. Sidoo kale dhakhaatiirtu waa dhexdhexaad oo kugu xukumi maayaan ama kuguma takoori doonan

shaksi ahaan ama falalkaaga. Hadda la jabiyoo qarsoonida caafimaadka, ama hadda lagu midib takooro, waxaad la xiriiri kartaa Aids-Hilfe ama xafiisyada la-talinta ee deegaanka ee qaxootiga si aad gargaar u hesho. Dhakhtarkaagudhan walba waa lamaahaga caafimaadkaaga. Haka baqin inaad waydiiso wixii khuseeya caafimaadkaada galmada, gaar ahaan xilligaad khattar dareentid hataa Hadda aaysan jirin astaamo.



Hadda aay kug adkaato inaad kala hadasho dhakhtarkaaga infekshanka HIV/Aids ama cudurka galmada, waxaad isticmaali kartaa qoraalkaani. Qoraalkan ku muuji xaaladaada ku haboon oo u gudbi dhakhtarkaaga. Ayagaa garanaayaan qaabka ugu haboon ee aay kugu caawin karaan.

Waxaan la sameeyay | Ich habe

- Galmoo aan la ilaalin (futadam siilka) | ungeschützten Sex (vaginal, anal)
 - nin | mit einem Mann
 - haweeney | mit einer Frau
- waxaan taabtay dhiig laga yaabo inuu qabo infekshon (cirbado...) | Kontakt zu Blut (Spritzenaustausch, Nadel) **gehabt**

waxay ahayd | Es war

- in ka yar 3 maalmood ka hor | vor weniger als 3 Tagen
- in ka yar 10 maalmood ka hor | vor weniger als 10 Tagen
- 1 bil ka hor | vor 1 Monat 2 bil ka hor | vor 2 Monaten
- 3 bil ka hor ama ka badan | vor 3 Monaten/vor einer längeren Zeit

waxaan leeyahay | Ich habe

- anuun dhanka xubnaha taranka ama dabada | Schmerzen im genitalen/analen Bereich
- qandho | Fieber
- finan yar yar | Hautausschlag
- xubno xanuun | Gliederschmerzen
- dhidid habeenki | Nachtschweißausbrüche
- xubin barar | Lymphknotenschwellung

I would like to get tested | Ich möchte mich

- HIV | auf HIV
- Cudurada kale ee galmada | auf andere sexuell übertragbare Infektionen **testen lassen.**

