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

Buug-yare macluumaad oo ka socda:
AIDS-Hilfe Potsdam
Wir fördern Gesundheit.

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

Brandenburg (Havel)

LOCAL HEALTH OFFICE
Klosterstraße 14
14770 Brandenburg
an der Havel
T +49 3381 585320

Cottbus

MUNICIPALITY COTTBUS
Puschkinpromenade 25
03044 Cottbus
T +49 355 6132215

BÜNDNIS FAIRES BRANDENBURG E.V.
Rat- und Tatzentrum
Cottbus
Straße der Jugend 33
03050 Cottbus
T +49 321 21335991

Frankfurt (Oder)

LOCAL HEALTH OFFICE
Logenstraße 6
15230 Frankfurt (O)
T +49 335 5525313

Potsdam

MUNICIPALITY POTSDAM
Local health office,
Room 505
Jägerallee 2
14469 Potsdam
T +49 2892434/-2412

Landkreis Barnim

LOCAL HEALTH OFFICE
Am Markt 1
16225 Eberswalde
T +49 3334 2141601

Landkreis Dahme-Spreewald

HIV COUNSELLING OFFICE
Beethovenweg 14
15907 Lübben
T +49 3546 201784

HIV COUNSELLING OFFICE
Schulweg 1B
15711 Königs Wusterhausen
T +49 3375 263019

Landkreis Elbe-Elster

LOCAL HEALTH OFFICE
Grochwitzer Straße 20
04916 Herzberg
T +49 3535 463108

Landkreis Havelland

LOCAL HEALTH OFFICE
Forststraße 45, House A
14712 Rathenow
T +49 3385 5517110

LOCAL HEALTH OFFICE
Goethestraße 59/60
14641 Nauen
T +49 3321 4035306

LOCAL HEALTH OFFICE
Dallgowerstr. 9
14312 Falkensee
T +49 3321 4036820

Landkreis Märkisch-Oderland

LOCAL HEALTH OFFICE
Klosterstraße 14
15344 Strausberg
T +49 3346 850 6710/ -6711

Landkreis Oberhavel

LOCAL HEALTH OFFICE
Havelstr. 29
16515 Oranienburg
T +49 3301 601 3781/ -3773

Landkreis Oberspreewald-Lausitz

LOCAL HEALTH OFFICE
Großenhainer Straße 62
01968 Senftenberg
T +49 3573 8704326/ -4322

Landkreis Oder-Spree

LOCAL HEALTH OFFICE
Am Bahnhof 1, House 1
15517 Fürstenwalde
T +49 3361 35 2213

LOCAL HEALTH OFFICE
Brandstr. 39
15848 Beeskow
T +49 03366-35 2213

Landkreis Ostprignitz-Ruppin

LOCAL HEALTH OFFICE
Neustädter Straße 44
16816 Neuruppin
T +49 3391 6885366

Landkreis Potsdam-Mittelmark

LOCAL HEALTH OFFICE
Steinstraße 14, Room 104
14806 Bad Belzig
T +49 33841 91306
LOCAL HEALTH OFFICE
Lankeweg 4
14513 Teltow
T +49 3328 318135

Landkreis Prignitz

LOCAL HEALTH OFFICE
Bergstraße 1
19348 Perleberg
T +49 3876 713549

Landkreis Spree-Neiße

LOCAL HEALTH OFFICE
Heinrich-Heine-Straße 1
03149 Forst (Lausitz)
T +49 3562 98615356/-16

Landkreis Teltow-Fläming

LOCAL HEALTH OFFICE
Am Nuthefließ 2
14943 Luckenwalde
T +49 3371 6083892

LOCAL HEALTH OFFICE
Straße der Jugend 63
14974 Ludwigsfelde
T +49 3378 803608

Landkreis Uckermark

GESUNDHEITS- UND VETERINÄRAMT
Berliner Straße 123
16303 Schwedt/Oder
T +49 3332 208 137

GESUNDHEITS- UND VETERINÄRAMT
Karl-Marx-Straße 1
17291 Prenzlau
T +49 3984-703 353

Other help offices and HIV test centres:

AIDS-HILFE POTSDAM E.V.
Kastanienallee 27
14471 Potsdam
T +49 331 95130851

AIDS-HILFE LAUSITZ E.V.
Kulturzentrum
„Bunte Welt"
Thierbacher Str. 21
03048 Cottbus
T +49 321 21335991

RAT & TAT ZENTRUM POTSDAM
Jägerallee 29
14469 Potsdam
T +49 331 240190

LAND BRANDENBURG

This project is financed with the lottery funds of the Ministry for work, social affairs, health and family of the federal state of Brandenburg.

With the friendly support of:
Deutsche AIDS-Stiftung

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

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

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

atiijada 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 kami-da 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 xam-liga aan loo baahnayn adiga iyo lam-maanahaaga. Waxaad ka heli kartaa xafiisyada la talinta iyo Aids-Hilfe kondhom LACAG LA'AAN ah.

xaqiiqdii waa muhiim in aad mar-walba lamaanahaaga kala hadashid caafimaadkaada. Haddii aad isku arakto infekshanka ama iska-sha-kiso, 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), ayagon ka sidan bukaanka ogolaansho. Sidoo kale dhakhaatiirtu waa dhexdhexaad oo kugu xukumi maayaan ama kuguma takoori doonan shaksi ahaan ama falalkaaga.
Hadda la jabiyo qarsoonida caafimaadka, ama hadda lagu mi-dib 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 infeks-hanka HIV/Aids ama cudurka galmada, waxaad isticmaali kartaa qoraalkaani. Qoraalkaan ku muuji xaaladaada ku haboon oo u gudbi dhakhtarkaaga. Ayagaa garanaayaan qaabka ugu haboon ee aay kugu caawin karaan.

Waxaan la sameeyay | Ich habe
- ☐ Galmo 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 genita-len/analen Bereich
- ☐ qandho | Fieber
- ☐ finan yaryar | 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.**