



BritishRedCross



Home Office

Mashruuca Awoodsiinta Dijitalka iyo Iskuxirka Haweenka Qaxootiga ah

Hagaha la socda aqoon-isweydaarsiyada 4aad



Caafimaadka Haweenka

Hagahan waxaa loo sameeyay inuu yahay agab taageeraya haweenka ka qayb qaadanaya siminaarada Xoojinta casriga ah ee haweenka Qaxootiga iyo Mashruuca Connect. Waxaa lagu bartilmaameedsanayaa dumarka haysta sharciga qaxootinimo, ilaalinta bani'aadamnimada ama midawga qoyska qaxootiga iyo ku noolaanshaha UK. Mashruucan waxaa maalgelinaya Taageerada qaxootiga magangalyo doonka ag ee Waaxda Guriga iyo sanduuqa Isku dhafka.

Waxaan jeclaan lahayn inaan u mahadcelino xubnaha shabakadda VOICE iyo Safiirada Voice ee taageeray abuuritaanka dukumiintiyadan dhaxalka ah. Agabka waxaa lagu heli karaa Ingiriis, Amxaari, Carabi, Farsi, Kurdi (Sorani), Soomaali, Tigrinya iyo Urdu. Waxaa la rajaynayaa in haweenka qaxootiga ah ee aan awoodin inay ka qaybqaataan aqoon siminaaro ay wali u arki karaan inay wax ku ool tahay inay ka shaqeeyaan ayna ogaadaan macluumaadka halkan lagu hayo iyagoo meeshooda jooga.

Tusmooyinka

Yaa iga caawinaya su'aalaha caafimaadka ama dhibaatooyinka?	4
Xuquuqaha helitaanka adeegyada caafimaadka	5
Helitaanka Adeeg Caafimaad.....	5
Sida loo helo ee la isaga diwaangeliyo GP	5
Sida loo helo Dhakhtarka ilkaha ee NHS	7
Macluumaadka Adeegyada Caafimaadka iyo NHS 111	7
Shilalka iyo Xaaladaha gurmada	9
Xarumaha caafimaadka ee la iska soo gelo, Dhaawacyada fudud iyo Qaybaha Daryeelka Degdega ah	9
Kaalmada Koowaad.....	9
Caawimaada NHS ee Kharashyada Caafimaadka	10
Websaytyo wax ku ool ah	10
Waxa aad filan karto balanta caafimaadka	11
Caqabadaha helitaanka adeegyada caafimaad.....	12
Xarunta GP-ga ma diidi karaa inuu i diwaangeliyo?	12
Badelida Xarumaha GP-ga.....	13
Wada-xiriirka.....	13
Go'aansashada inaad caawimaad raadsato iyo inkale	13
Keenista Arimo iyo cabashooyin	14
Adeegyada Caafimaadka Haweenka.....	14
Adeegyada Caafimaadka Galmada	14
Ka hortagga uurka.....	15
Cudurada galmada lagu kala qaado.....	16
Uur aan loo qasdin iyo ilmo iska soo ridista	17
Cudurada haweenka.....	17
Gudniinka Fircooniga ee Gabdhaha.....	18

Uurka	20
Adeegyada Caafimaadka Dhimirka	20

Hordhac

Agabkani ma awoodo inuu si buuxda u ogaado una sharaxo adeegyada caafimaadka iyo xuquuqda UK laakiin wuxuu rajaynayaa inuu bixiyo macluumaad muhiim ah oo ku saabsan sida nidaamyada caafimaadka loo heli karo iyo xuquuqdaada tan. Hagahan ma bixinayo macluumaad caafimaad mana aha dukumiinti sharci ah. Waxaan tixraacaynaa adeegyada caafimaadka ee khuseeya iyo ururada takhasuslayda ah kuwaas oo ku siin kara macluumaad faahfaahsan oo loogu talagalay shaqsiyaadka halka ay suurtagal tahay.

Hagahan oo dhan waxaad ka heli doontaa tixraacyo lagu lifaaqay oo ku dhex jira qoraalka, kaas oo haddii aad gujiso kuwan ay kuu geynayaan websaydhka la sheegay. Tusaale ahaan, haddii aad gujiso [halkan](#) waxaa lagu geynaya websaydhka Laanqayrta Cas ee Ingiriiska. Meesha ay suurtagal tahay, waxaan isku daynay inaan ku darno tixraacyo macluumaadka la turjumay, laakiin in badan oo ka mid ah tixraacyada ku yaal hagahan waxaa loogu talagalay macluumaad ku qoran Ingiriis. In kasta oo aan qirayno caqabada tarjumaada otomaatiga ah, waxaan ku siinnay macluumaad ku saabsan sida loo adeegsado shaqadan hagaha labaad.

Waxa kale oo muhiim ah in la sheego in macluumaadka ku qoran tilmaamahan ay kala duwanaa karaan iyadoo ku xiran hadba meeshaad ku nooshahay England, Waqooyiga Ireland, Scotland ama Wales. Meesha ay suurta gal tahay waxaan isku daynay inaan tixraacno xaaladaha la xariiqay ee macluumaadka ay ku kala duwan yihiin.

Erayada Muhiimka ah

Dhakhtar Guud (GP) - a GP waa dhakhtar caafimaad qoys waana barta ugu muhiimsan ee lagala xiriiro helitaanka daryeelka caafimaadka guud.

Adeega Caafimaadka Qaran (NHS) – waa nidaamyada dowladu maalgeliso ee daryeelka caafimaadka dadweynaha ee UK

Caafimaadka Dadwaynaha – caafimaadka dadweynaha, oo ay ku jiraan ka hortagga cudurada faafa.

Caafimaadka Galmada - hab wanaagsan oo ixtiraam leh oo ku saabsan galmada iyo cilaqaadka galmada, iyo sidoo kale suurtagalnimada inaad hesho dareen galmo oo raaxo leh oo amaan ah, kana madaxbanaan qasab, takoor iyo rabshad. Ma ahan kaliya maqnaanshaha cudur, hawlgab ama jirro.

Adeegyada sharciga – adeegyada uu xakameeyo sharcigu, caadi ahaan maxaa yeelay waa inay ilaaliyaan waajibaad gaarka ah

Yaa iga caawinaya su'aalaha caafimaadka ama dhibaatooyinka?

Adeega Caafimaadka Qaranka (NHS) wuxuu siiyaa adeegyo caafimaad dadka ku nool UK. Kuwani waa nidaamyo loo qaybiyay afarta dal ee kala duwan ee UK - NHS England, NHS Scotland, NHS Wales, iyo Caafimaadka iyo Daryeelka Bulshada ee Waqooyiga Ireland. Waxaan u adeegsan doonnaa NHS sida eray dallad ah inta lagu jiro tilmaamahan oo dhan, anaga oo tixraacayna nidaamka caafimaadka guud, oo aan ku caddeyn doonno halka ay wax gaar uga yihiin wadan.

Qof kastaa wuxuu xaq u leeyahay inuu helo adeegyadan soo socda **si bilaash ah** iyadoon loo eegin xaaladooda socdaal. Tan waxaa ka mid ah:

- Iska diwaangelinta adeega dhakhtarka guud (GP)
- Imaanshaha rugta daryeelka-Caafimaadka ee la iska yimaado (NHS)
- Adeegyada ilkaha ee NHS iyo adeegyada indhaha (baaritaanka aragga)
- Baadhista cudurada samareenka iyo cudurada faafa (TB, HIV, Covid-19)
- Adeegyada dhalmo yaraynta
- Daryeelka xanuun baabi'inta
- Talo-bixinta NHS 111
- Adeegyada shilka iyo gurmada
- Daaweynta xaalad kasta oo jir ahaaneed ama dhimir oo ay sababtay xadgudub galmo ama mid guri, gudniinka fircooniga ah ama jirdil.

Inaad heli karto adeegyada kale ee bilaashka ah ee NHS-ta waxay ku xirantahay muddada iyo ujeedka aad u degan tahay UK, kuma xirna dhalashadaada. Weli waad heli kartaa daryeelka caafimaadka ee NHS xitaa haddii aad haysato fiiso sheegaysa inaad xaq u lahayn xoolaha dadwaynaha.

Dadka qaarkiis waxaa loo tixgeliyaa inay yihiin "kuwa laga dhaafay" bixinta lacagta inta badan adeegyada NHS sababtoo ah waxay ku jiraan nooc gaar ah oo fiisaha haysta. Qaxootiga, magangalyo-doonka iyo kuwa ku tiirsan ayaa ka mid ah noocyadaas. Macluumaad dheeraad ah oo tan ku saabsan waxaa laga heli karaa **Dhakhaatiirta Dunida dukumentigooda (Doctors of the World) iyo Xuquuqda Muhaajiriinta ee daryeelka Caafimaadka (Migrant Right to Healthcare)**, [halkan](#).

Xitaa haddii aad tusaale ahaan tahay qaxooti oo aad xaq u leedahay daryeelka caafimaadka NHS oo bilaash ah, waxaa laga yaabaa inaad bixiso lacagta qaar ka mid ah adeegyada NHS sida daawooyinka lagu qoro ama okiyaalaha ama daawaynta ilkaha iyadoo ku xiran dakhligaaga, da'daada ama meesha aad ku nooshahay.

Dhamaan haweenka ku nool UK waxay xaq u leeyihiin daryeelka dhalmada ee NHS iyadoon loo eegin xaaladda muhaajirnimo - hase yeeshee dumarka qaar ayaa laga yaabaa inay bixiyaan kharashka daryeelkaas, iyadoo kuxiran xaaladdooda muhaajirnimo. Sidaan horeyba u xusnay, qaxootiga iyo magangalyo doonka waa laga dhaafay, laakiin hadaad tahay nooc kale oo muhaajir ah oo aad qabtid su'aalo dheeraad ah, macluumaadka ku saabsan xaq u lahaanshahaaga daryeelka dhalmada ee bilaashka ah ee NHS (England) ayaa laga heli karaa websaytka [Hawsha Dhalmada](#).

Daawooyinka waa u bilaash dadka ka hooseeya 16 sano iyo kuwa ka weyn 60 ee ku nool England waana bilaash iyadoon loo eegin da'daada haddii aad ku nooshahay oo aad ka diiwaangashan tahay GP-ga Waqooyiga Ireland, Scotland ama Wales.

Xuquuqaha helitaanka adeegyada caafimaadka

- Waxaad xaq u leedahay inaad iska diiwaangeliso xarun GP ah iyadoo aan loo eegin xaaladdaada muhaajirnimo iyo caddeynta ciwaankaaga
- Waxaad xaq u leedahay inaad codsato dhakhtar dumar ah iyo turjubaan
- Waxaad xaq u leedahay inaad aragto GP-ga kaligiis
- Waxaad xaq u leedahay inaad filato in daaweyntaada iyo baaritaankaaga si qarsoodi ah uu u dhawri doono GP-ga, kalkaaliyayaasha iyo shaqaalaha. Waxaa jira sababo ay tahay in macluumaadka la wadaago (sida caafimaadka dadwaynaha), laakiin tan caadi ahaan waa lagaala hadlayaa marka hore.
- Waxaad xaq u leedahay daryeelka dhalmaada ee NHS
- Waa muhiim in laga diiwaangeliyo dhamaan carruurta GP-ga.
- Xuquuqda helitaanka daryeelka caafimaadka iyo xuquuqda helitaanka daryeel caafimaad oo **bilaash** ah way kala duwan yihiin. Dadka qaar waa inay bixiyaan kharashka daryeelka. Qaxootiga iyo kuwa ku tiirsan waa laga dhaafay lacag bixinta daryeelka caafimaadka ee NHS.
- Lacagta ay tahay inaad bixiso way kala duwanaa kartaa iyadoo ku xiran halka aad UK kaga nooshahay.

Helitaanka Adeeg Caafimaad

Sida loo helo ee la isaga diwaangeliyo GP

GP-ga ayaa ah dhaqtarka ugu horeeya ee aad arki doonto markaad helayso daryeel caafimaad, waxay bixiyaan daryeel caafimaad oo guud waxayna u gudbiyaan adeegyada kale ee takhasuska caafimaadka. Xitaa haddii aadan hada jiranayn waxaa muhiim ah inaad iska diiwaangeliso GP oo aad GP-gaaga la socodsiiyo wixii isbaddel ah ee ku saabsan faahfaahinta xiriirkaaga.

Raadinta onleenka ah waxay noqon kartaa hab wax ku ool ah oo lagu helo GP, haddii aad u guurtay goob cusub ama aad rabto inaad badesho GP-ga. Xarumaha GP-gu waxay caadi ahaan qaabilaan bukaannada ku jira soohdinta juquraafi ahaan, sida gudaha meel dhowr mayl u jirta xarunta ku habboon. Si aad u hesho GP kuu dhow, waxaad ka raadin kartaa xarun GP oo deegaanka ah oo ku haboon [Websaytka NHS](#) adigoo gelinaya lambarkaaga boostada.

Find a GP

Enter a town, city or postcode in England

Search

Use your location

Tusaalaha kore wuxuu muujinayaa websaytka NHS ee England. Waxaad ka heli kartaa isla hawsha raadinta halkan [HSC Waqooyiga Ireland](#), halkan [NHS Scotland](#), iyo halkan [NHS Wales](#).

Natijjooyinka waa inay kuu ogolaadaan inaad sidoo kale hubiso macluumaadka sida waqtiyada furitaanka iyo faalooyinka bukaanka, taas oo laga yaabo inay ku caawiso go'aankaaga inaad iska diiwaangeliso xarun gaar ah.

Si aad u buuxiso diiwaangelinta GP-ga [Websaytka NHS England](#) wuxuu ku siinayaa ikhtiyaarada hoose:


- Hubi websaydhka xarunta GP-ga si aad u aragto haddii aad onleen ahaan isku diiwaan gelin karto.
- Kasoo dejiso [Foomka diiwaangelinta GMS1](#) halkan www.gov.uk
- Ka soo qaado foomka diiwaangelinta xarunta GP-ga

Sababtoo ah COVID-19 xarumo badan oo GP ah ayaa bixiya diiwaangelinta onleenka ah, laakiin weli waa muhiim inaad hubiso websaytka xarunta GP-ga ee aad doorbidayso si aad u ogaato haddii aad sidan sameyn karto ama haddii aad u baahan tahay inaad booqato xarunta si aad u dhamaystirto diiwaangelinta.

Uma baahnid caddeyn cinwaan ama xaalad muhaajirnimo si aad iskaga diiwaangeliso xarunta GP-ga, si kastaba ha noqotee mararka qaarkood waxaa jiri kara farqi u dhexeeya xuquuqda iyo hawsha, sidaa darteed maahan wax aan caadi ahayn in lagu waydiiyo inaad tusto caddeynta kuwan.


NHS ayaa sheegaysa in qof kasta oo dhibaato ka qaba iska diiwaangelinta xarunta GP-ga ay soo wici karaan **Xarunta Xiriirka Macaamiisha ee NHS England 0300 311 22 33**.

Si wadajir ah NHS iyo Doctors of the World waxay soo saareen [Kaararka helitaanka GP](#) kaas oo sidoo kale la tusi karo xarunta GP-ga hadii qofku dhib ku qabo diiwaangelinta.



Waxaan xaq u leeyahay inaan iska diiwaangeliyo oo aan daawayn ka helo xarunta GP-ga

Uma baahni ciwaan cayiman.
Uma baahni aqoonsi.
Qofkasta oo jooga England wuu arki karaa GP.



Hadaan qabo wax dhibaato ah waxaan wici karaa 0300 311 2233

Hadii aan u baahanahay macluumaad badan waan booqan karaa www.nhs.uk/register

- ☐ Waxaan u baahn karaan caawimaad dhanka buuxinta foomamka
- ☐ Waxaan u baahn karaan caawimaad dhanka akhriska iyo fahanka
- ☐ Waxaan jecelahay inaan qof si qarsoodi ah ula hadlo

Doctors of the World waxay kaa caawin karaan u doodista inay kaa diiwaangeliyaan GP hadii aad dhibaatooyin la kulanto.

0808 1647 686 ama clinic@doctorsoftheworld.org.uk

Markaad iska diiwaangeliso xarunta GP-ga, waxaad awoodi kartaa inaad adeegsato gelitaanka onleenka ah si aad u samayso waxyaabaha soo socda:

- La xiriir GP-gaaga wixii talo iyo taageero ah
- Dalbo daawooyinka markale lasoo qaadanayo
- Arag qaybo ka mid ah diiwaankaaga caafimaadka, oo ay ku jiraan macluumaadka ku saabsan daawooyinka, tallaalada, iyo natiijooyinka baaritaanka
- arag xiriirka ka dhexeeya xarunta GP-gaaga iyo adeegyada kale, sida isbitaalada.
- ballanso, hubi ama baaji ballamaha GP-ga, kalkaaliye caafimaad ama xirfadle daryeel caafimaad kale

Sida loo helo Dhakhtarka ilkaha ee NHS

Dhakhtarka ilkaha ayaa ka mid ah adeegyada yar ee lacag horay la isaga qaado dhamaan bukaannada NHS. Waxaad ka heli kartaa macluumaad ku saabsan kharashyada halkan [England](#), [Waqooyiga Ireland](#), [Scotland](#) iyo [Wales](#).

Si aad iskaga diiwaangeliso dhakhtarka ilkaha, raadi xarunta ilkaha oo aqbasha bukaanada NHS isla markaana kugu habboon, ha ahaato gurigaaga agtiisa ama shaqada, oo wac si aad isu diiwaangeliso. Adeegso lifaaqyada kore si aad onleen ahaan uga raadiso Adeegyada Ilkaha meesha aad ku nooshahay. Markaad is diiwaangeliso fiiri haddii ay jiraan ballamo la heli karo.

Haddii ka dib markii aad la xiriirto dhowr xaruun oo ilkaha ah, aadan heli karin dhakhtarka ilkaha oo aqbalaya bukaannada NHS waxaad:

- wici kartaa Xarunta Xiriirka Macaamiisha ee NHS England **0300 311 2233** haddii aad ku nooshahay England.
- La xiriiri kartaa [caafimaadka deegaanka iyo Gudiga Daryeelka Bulshada](#) ee goobtaada hadii aad ku nooshahay Waqooyiga Ireland
- La xiriiri kartaa [Gudiga Caafimaadka Deegaanka](#) hadii aad ku nooshahay Scotland. The [Websaytka Ilkaha ee Scotland laga leeyahay](#) sidoo kale wuxuu hayaa macluumaad waxtar leh, oo ay ku jiraan fiidiyowyo loo turjumay luuqado kale.
- La xiriiri kartaa [Khadka Caawinka deegaanka ee Ilkaha](#) haddii aad joogto Wales taas oo ku siin doonta macluumaad Guddiga Caafimaadka ee deegaankaaga.

Macluumaadka Adeegyada Caafimaadka iyo NHS 111

Haddii aad dhibaato caafimaad oo deg-deg ah qabto oo aadan garanayn wax aad samayso, waxaad wici kartaa **111**. Adeegan waxaa la heli karaa 24 saacadood maalintii, 7

maalmood usbuucii wuxuuna ka shaqeeyaa inta badan UK (eeg hoos) iyadoo la adeegsanayo isla lambarka taleefanka. Wicitaanada 111 waa bilaash taleefannada gacanta iyo khadka taleefannada guryaha.

Markaad soo wacaysid, waxaa lagu waydiin doonaa inaad ka jawaabto su'aalo ku saabsan astaamahaaga iyadoo kuxiran qiimeyntan waxaa lagugu xiri doonaa kalkaaliye caafimaad, dhakhtarka ilkaha gurmada, farmashiistaha ama GP kaas oo markaa ku siin doona talo ku saabsan waxa xiga ee aad samaynaysid. **Waxaad sidoo kale codsan kartaa turjubaan ama turjubaan qoraal haddii aad mid u baahan tahay.**

[Websaytka 111 NHS England](https://www.111.nhs.uk) wuxuu bixiyaa macluumaadka soo socda ee ku saabsan helitaanka adeegga 111 ee luuqadaha aan Ingiriisiga ahayn:

Hadii akhriska ingiriisku kugu adag yahay

Wac 111. Adeega taleefanka ee 111 wuxuu kuu heli karaa turjubaan ku caawiya.

Hadii ku hadalka ingiriisku kugu adag yahay

Haddii lagu sheego inaad ballansatid kalkaaliso dib kuu soo wacda, waxaad u sheegi kartaa kalkaalisada luuqada aad jeceshahay inuu turjubaanku adeegsado.

Haddii aad u baahan tahay inaad la xiriirto isbitaal ama xarunta GP-ga, caawimaad turjubaan ayaa badanaa la heli karaa.

 111.nhs.uk



Haddii aad u baahan tahay macluumaad caafimaad oo degdeg ah oo loogu talagalay dadka da'doodu tahay 5 sano iyo wixii ka weyn keliya waxaad sidoo kale adeegsan kartaa onleen ah ee websaytka NHS111 si aad uga jawaabto su'aalaha ku saabsan astaamahaaga ugu waaweyn, aad u ogaato goorta iyo halka aad ka heli karto caawimaad, oo ay kula soo xiriiri karto kalkaaliye caafimaad haddii loo baahdo.

www.111.nhs.uk (England)

www.nhs24.scot (Scotland)

www.111.wales.nhs.uk (Wales) Websaytku wuxuu sheegayaa NHS 111 in laga heli karo keliya meelaha qaar ee Wales waxayna siisaa lambar taleefan kale meelaha kale.

Ma jiro websayt loogu talagalay adeega 111 Waqooyiga Ireland, laakiin lambarka taleefanka 111 weli waa loo isticmaali karaa macluumaadka ku saabsan walaaca caafimaadka dadwaynaha sida COVID-19. Macluumaadka ku saabsan adeegyada GP-ga ee saacadaha ka baxsan ee Waqooyiga Ireland waxaa laga heli karaa [halkan](#).

Shilalka iyo Xaaladaha gurmadka

Haddii aad ku jirto, ama markhaati tahay, gurmada caafimaad wac **999** ama **112** ee Adeegyada gurmada ah. Haddii aad u baahan tahay turjubaan, waxaad u sheegi kartaa hawl wadeenka luuqada aad u baahan tahay, turjubaan ayaa lagu xiriirin doona wicitaanka.

Waxaad sidoo kale ka raadin kartaa shilalka iyo Gurmada ugu dhow (A&E), ama Adeegyada Waaxda Gurmada (ED) adoo ka heli kara websaytka NHS ee [England](#), [Waqooyiga Ireland](#), [Scotland](#) iyo **Wales**.

Websayt kasta wuxuu soo saari doonaa oo keliya natiijooyinka raadinta ee adeegyada A&E ama ED ee wadankaas.

Xarumaha caafimaadka ee la iska soo gelo, Dhaawacyada fudud iyo Qaybaha Daryeelka Degdega ah

NHS waxay kugula talineysaa inaad tagi karto xarun daaweyn oo degdeg ah haddii aad u baahan tahay daryeel caafimaad oo degdeg ah, laakiin maahan xaalad nafta halis gelinaysa tusaale meel wax kaa jareen, nabarro, gubasho iyo qaniinyo ama lafo jaban, murkacasho, ama infakshinka dhagta, isha ama cunaha. Raac lifaaqyadan si aad u hesho macluumaad ku saabsan adeegyada aadista ee [England](#), [Waqooyiga Ireland](#), [Scotland](#) iyo [Wales](#).

Kaalmada Koowaad

Ogaanshaha waxa la sameeyo marka qof dhaawac soo gaaro waa muhiim. App-ka Kaalmada Koowaad ee Laanqayrta Cas ee Ingiriiska waa bilaash wuxuu faa'iido u yeelan karaa inaad soo dejiso oo aad barato adigu. In kasta oo ay tahay inaad had iyo jeer wacdo **999** wixii gurmada ah, ogaanshaha kaalmada koowaad ayaa kaa caawin karta inaad nafta badbaadisoo inta aad sugeyso caawimaad xirfad leh.



Waxaad ka heli kartaa tababar ku saabsan kaalmada koowaad Laanqayrta Cas ee Ingiriiska, ambalaasta St John Ambulance ee England Wales iyo Waqooyiga Ireland ama Kaalmada Koowaad St Andrews ee Scotland, iyo bixiyayaasha kale.

Laanaqayrta Cas ee Ingiriiska – www.redcrossfirstaidtraining.co.uk

Ambalaasta St Johns– www.sja.org.uk

Caawimaada NHS ee Kharashyada Caafimaadka

Iyadoo ku xiran meesha aad ku nooshahay, da'daada, iyo arrimo kale, waxaad xaq u lahaan kartaa in lagaa caawiyo kharashaadka daryeelka caafimaad ee guud, sida dawooyinka bilaashka ah, baaritaanada indhaha ama daaweynta ilkaha. Tan waxaa ka mid ah taageerada ku salaysan dakhligaaga, haddii aad ku jirto waxbarasho maalintii oo dhan ah, ama haddii aad uur leedahay ama aad ilmo dhashay 12-kii bilood ee la soo dhaafay.

Si aad u muujiso u qalmitaanka caawimaada kharashyada caafimaadka waxaa lagu siin doonaa dukumeenti la yiraahdo **Shahaadada HC2**.

England iyo Wales [aalad onleen ah](#) ayaa la isticmaali karaa si loo hubiyo u qalmitaanka caawimaada kharashyada caafimaadka. Waxaa sidoo kale jira [macluumaad la turjumay](#) oo ku saabsan sida loo helo talo-bixin taleefan oo ku saabsan xuquuqda luuqadaha kale.

Macluumaadka ku saabsan caawimaada kharashaadka caafimaadka sida ilkaha, baaritaanka indhaha iyo okiyaalaha Waqooyiga Ireland ayaa laga heli karaa [halkan](#).

Macluumaadka ku saabsan kharashyada caafimaadka iyo ka caawinta kuwan ee Scotland ayaa laga heli karaa [halkan](#).

Websaytyo wax ku ool ah

[Doctors of the World](#) waxay bixiyaan macluumaad loo tarjumay luuqado kala duwan oo ku saabsan helitaanka adeegyada caafimaadka, ladnaanta, COVID-19 iyo arrimaha kale ee caafimaadka dadwaynaha.

Websaytka **xarunta GP-gaaga** wuxuu kaloo hayn karaa macluumaad laga heli karo onleen ahaan oo ku saabsan arimaha sida cudurada yaryar, ka hortagga uurka, daryeelka caafimaadka ee ka hortagga ah, is daryeelidda iyo adeegyada saacadaha shaqada ka baxsan.

Sidoo kale bixinta macluumaadka ku saabsan helitaanka adeegyada caafimaadka, **websaydhada NHS** ee [England](#), [Waqooyiga Ireland](#), [Scotland](#) iyo [Wales](#) waxay bixiyaan macluumaad ku saabsan xaalado kala duwan oo caafimaad.

Health A to Z

[A](#) [B](#) [C](#) [D](#) [E](#) [F](#) [G](#) [H](#) [I](#) [J](#) [K](#) [L](#) [M](#) [N](#) [O](#) [P](#) [Q](#) [R](#) [S](#) [T](#) [U](#) [V](#) [W](#) [X](#) [Y](#) [Z](#)

Websaytka NHS wuxuu sidoo kale leeyahay bog leh lifaaqyo kale oo badan oo ah [macluumaadka caafimaadka ee luuqadaha kale ku qoran](#).

[Patient](#) (Bukaan) waa websayt bixiya macluumaad ku salaysan caddeyn ka socota dhakhaatiirta khuseysa hawlaha caafimaadka ee UK, oo ay kujirto hubiyaha astaamaha.

[When should I worry? \(Maxaan u murgi?\)](#) waa buug yar oo onleen ah oo siiya waalidiinta macluumaad ku saabsan arrimaha caafimaadka guud ee carruurta waxaana loo turjumay luuqado kala duwan.

Waxa aad filan karto balanta caafimaadka

Xirfadlaha caafimaadka ayaa ku waydiin kara su'aalo ku saabsan caafimaadkaaga. Jawaabaha oo dhami waxay noqon doonaan kuwo qarsoodi ah sababta kaliya ee ay u weydiinayaan waa in la ogaado baahiyahaaga. Taariikhda caafimaad inta badan way caawin kartaa baaritaanka, sidaa darteed xirfadle caafimaad ayaa u badan inuu u baahdo inuu tan xisaabta ku darsado marka ugu horaysa ee ay ku arkaan. Haddii tani kugu adagtahay inaad la wadaagto, dareen xumo ama naxdin darteed, warqad ayaa mararka qaarkood kaa caawin karta bixinta qaar ka mid ah macluumaadkan si aadan ugu baahnayn.

Haddii aad leedahay baahiyo kale oo gaar ah, sida dhaqdhaqaaqa ama helitaanka naafada, waxaad xaq u leedahay inaad kuwaan ogaysiiso rugta caafimaadka si ay u hubiyaan inay tixgelinayaan tan markay ballan qabanqaabinayaan.

Xarumaha GP-yada qaarkood waxay u xilsaaraan hal dhakhtar inuu ku arko mar kasta, laakiin tani way sii yaraanaysaa. Haddii aad dareento in sii wadista daryeelka uu muhiim kuu yahay adiga, waxaad weydiin kartaa inaad mar kale u tagto isla GP-ga ama Kalkaaliyaha Caafimaad.

Dad badan ayaa ku dhibtooda inay gudbiyaan baahiyahooda caafimaad sababo kala duwan awgood. Tilmaamo dheeraad ah oo ku saabsan sida loogu diyaar garoobo ballanta caafimaadka isku day [Easy Health](#), websaytka [NHS](#) ama [Healthwatch](#).

Miyaad ku raacsan tahay ama diidan tahay weedhahan soo socda ee **fartooda la muujiyay**? (jawaabaha way hooseeyaan)

Macno malahan hadii aan daqiiqado kasoo daaho ballanta GP - way i arki doonaan maxaa yeelay waa qasab, maadaama aan jiranahay.

Adeegyada caafimaadka badankood waxay socdaan **waqtiyo ballan go'an**. GP-yada, dhakhaatiirta ilkaha, iyo rugaha caafimaad ee kale waxaa badanaa jira wakhti adag oo loo qoondeeyay in lagu arko bukaan oo imaansho la'aanta waqtigan taas micnaheedu waa in lagaaga baahan karo inaad balan kale samaysato. Waxaa lagugula talinayaa inaad soo xaadirta ugu yaraan 15 daqiiqo kahor ballan kasta oo caafimaad iyo inaad u sheegto qaybta soo dhawaynta inaad halkaas joogto.

GP-gayga wuxuu i arki karaa halkii dhibaataba halmar keliya.

Ballamaha GP-ga badanaa waxaa loo ballansadaa inuu **socdo 10 daqiiqo**. Waqtigan loo qoondeeyay waa in laga wada hadlo hal arin oo caafimaad. Haddii aad qabtid wax ka badan hal arrin caafimaad oo aad u baahan tahay inaad kala hadasho GP-gaaga waxaad u sheegi kartaa GP-ga inaad leedahay arrimo caafimaad oo dhowr ah si wadajir ahna waad u qiimeyn kartaa arrinta ugu dhakhsaha badan ballantaas. GP-ga waa inuu hubiyaa inaad ogolaatay arrinta ugu degdegan.

Hooyaday waayeelka ah sidoo kale waxay leedahay arrin ay rabto inay aragto dhakhtarka; Waan u soo kaxayn karaa ballantayda, oo labadeenaba waa nala arki karaa isku wakhti si aan uga fogaanno laba safar.

Balamaha ayaa loo samayn doonaa **hal qof markiiba**, markaa hadii xubin reerka ka mid ah sidoo kale u baahan yahay balan tan gooni ayaa loo samayn doonaa, si qof waliba ugala hadlo arimahooda caafimaad isla markaana uu danayn shaqsiyeed uga helo xirfadlaha caafimaadka.

Waa inaan u soo kaxaystaa qof ku hadla Ingiriisiga ballantayda.

Dhamaan adeegyada sharciga, oo ay ku jiraan adeegyada caafimaadka, waxaa looga baahan yahay **inay leeyihiin turjubaan**. Waxaa ugu fiican in turjubaan horay loo codsado ballamaha joogtada ah, markay suurtagal tahay, xarunta ayaa qaban doonta balan laba-jibbaar ah. Waxaad sidoo kale dalban kartaa jinsiga turjubaanka.

Xitaa kahor COVID-19, turjubaanadu sida caadiga ah kuma sugnaan doonaan qolka bukaanka iyo xirfadlayaasha caafimaadka laakiin waxay ku fududeyn doonaan wadahadalka taleefan. Sababtaas awgeed, xiriir kasta oo muuqaal ah ama la arki karo ma arki karo turjubaanku, sidaas darteed waxaa wax ku ool ah in dhinacyada oo dhan ay maanka ku hayaan in macluumaadka qaar laga yaabo inuu lumo marka la turjumayo.

Caqabadaha helitaanka adeegyada caafimaad

Dadka qaarkiis ee ku jira xaalad aan degganayn ama nugul, waxay la kulmi karaan caqabado dhanka helitaanka daryeelka caafimaad ee ay xaq u leeyihiin.

Sinaan la'aanta caafimaadka waxay ku qeexday NHS inay tahay cadaalad daro iyo kala duwanaansho laga fogaan karo ee dhanka caafimaadka guud ahaan dadwaynaha, iyo u dhaxeeya kooxaha kaladuwan ee bulshada dhexdeeda ah kuwaas oo ka dhasha sababo la xiriira xaaladaha aan ku dhalanay, ku kornay, ku nool nahay, ku shaqeyno iyo da'da.

Adeeg sharci ahaan NHS waa inay hubisaa in adeegyadeeda ay heli karaan qof walba, xarumaha GP-ga ayaa looga baahan yahay inay hubiyaan xeerkooda diiwaangelinta iyo hawsha inuu xaqiijiyo sinnaanta helitaanka daryeelka caafimaadka. Hoos waxaa ku yaal arrimo guud:

Xarunta GP-ga ma diidi karaa inuu i diwaangeliyo?

Xarunta GP-ga wuu ku diidi karaa inuu ku diwaangeliyo sababtoo ah:

- Ma qaadanayaan bukaano cusub;
- waxaad ku nooshahay meel ka baxsan xadka shaqada mana aqbalayaan bukaanada ka imaanaya meel ka baxsan aagooda;
- waxaa lagaa saaray diiwaanka xarunta GP-ga mar hore;
- waa meel aad uga fog gurigaaga waxaadna u baahan tahay daryeel dheeri ah, tusaale booqashooyinka guriga.

Hadii GP uu diido inuu ku diiwaangeliyo sababtoo ah ma haysatid cadayn cinwaan, ama aqoonsi ama xaaladaada muhaajirnimo darteed, waa inaad ka codsataa qaybta soo dhaweynta GP-ga inuu ku siiyo sababaha diidmada oo qoraal ah. NHS ayaa soo saartay warqad yar markay taasi dhacdo, way ku caawin kartaa haddii aad sii qaadata warqada yar ee NHS marka ugu horaysa ee aad isdiwaangalinayso. Tan waxaa laga soo dejiisan karaa [halkan](#).

Badelida Xarumaha GP-ga

Waad beddeli kartaa xarunta GP-gaaga haddii aad u baahato. Tan waxaa sababi kara:

- waad guurtay.
- Dhibaato ayaad ku qabtay xaruntaada hadda.
- Waxaa lagaa saaray liiska bukaanada.

Uma baahnid inaad sabab u sheegtid GP-gaaga hadda ama kan cusub si aad u badashid xaruntaada.

Wada-xiriirka

Mabda' muhiim u ah NHS ayaa ah in la heli karo:

Waxaad codsan kartaa turjubaan ballamaha caafimaadka waxaadna codsan kartaa jinsigooda. In kasta oo ay tahay waajibaad sharci ah, xirfadlayaasha caafimaadka ayaan had iyo jeer xasuusnaan karin inay tan bixiyaan ama ogaadaan in tarjumaad la heli karo Waxaa jira tilmaamo ay heli karaan shaqaalaha NHS qaar ka mid ah macluumaadkan ayaa sidoo kale waxtar kuu yeelan kara [bukaan ahaan](#).

Turjubaan waa in la keenaa si xubnaha qoysku aysan ugu tashanin midba midka kale tarjumaada. Sababtoo ah mararka qaarkood way adkaan kartaa in la turjumo erayada caafimaadka, ama xubnaha qoyska oo si qiimo leh ay u saamaynayso way adkaan kartaa in si sax ah loo turjumo macluumaadka xasaasiga ah ama murugada leh.

Waxaad sidoo kale codsan kartaa jinsiga xirfadlaha caafimaadka ee aad rabto inaad aragto. Haddii aad rabto, waxaad sidoo kale codsan kartaa qof (loo yaqaan **la-socde**) inuu kula yimaado ballamaha. Kani wuxuu noqon karaa qof aad taqaan, ama xirfadle kale.

Si lamid ah waxaad xaq u leedahay qarsoodi iyo inuu ku arko xirfadle caafimaad iyada oo aan qofna ku raacin.

NHS waxay kugula talinaysaa haddii aad qabto naafonimo saamaynaysa awoodaada wada hadalka inaad la socodsiiiso ballanta ka hor. Waxay awoodi doonaan inay ku siiyaan taageero sida turjubaan luuqada dhagoolayaasha Ingiriiska waxayna kuu siin doonaan macluumaadka qaab kale haddii tan loo baahdo; hase yeeshe sida caadiga ah kuwani waxay ku baxayaan luuqada Ingiriiska.

Go'aansashada inaad caawimaad raadsato iyo inkale

Mararka qaarkood way adkaan kartaa in la ogaado in waxa na soo wajahay ay yihiin arimo caafimaad. Waxay noqon kartaa xaalad uu qofku la qabsaday inuu la noolaado ama la dhayalsaday ama dadka kale ay si kale ugu sheegeen. Shabakadeena bulshada iyo taageerada asxaabta iyo qoyska ayaa sidoo kale saamayn ku yeelan karta inaan aqoonsanno arrin caafimaad iyo in kale.

Xitaa kadib marka an ogaano inay tahay dhibaato caafimaad markasta maahan go'aan toos ah in caawimaad la raadsado. Go'aankan waxaa beddeli kara arrimo sida baahida loo qabo in la daryeelo dadka kale, dareemista in xaalad caafimaad loo maarayn karo si madax bannaan, sababo la xiriira dareenka xishoodka ama ceebta, ama ka walwelida cawaaqibka raadsashada gargaar caafimaad.

Xirfadlayaasha caafimaadku waxaa xakameeya xeerar adag oo anshaxeed, oo ay kujirto qarsoodiga, oo badanaa raadsashada caawimaad caafimaad goor hore waxay ka hortagi kartaa xaalada caafimaad inay noqoto mid daran. Daawayntaada caafimaad, qof weyn ahaan, markasta waa inay ku xirantahay ogolaanshahaaga, oo daaweyn kasta oo dheeri ah ama baaritaan caafimaad waa inuu noqdaa go'aankaaga, adigoo ka helaya macluumaadka xirfadle caafimaad ee ku saabsan halista iyo faa'iidooyinka.

Keenista Arimo iyo cabashooyin

Healthwatch waa hay'ad qaran oo ku taal England loona sameeyay in lagu helo aragtida dadka, baahidooda iyo waxa ay kala kulmaan adeegyada deegaanka ee caafimaadka iyo daryeelka bulshada si loola wadaago kuwa awoodda u leh inay isbeddel sameeyaan. Waxaad la wadaagi kartaa aragtidaada ku aadan adeegyada [Healthwatch](#) ee deegaankaaga.

[Talobixinta Bukaanka iyo Adeega Iskaashiga \(PALS\)](#) waxay bixisaa talo qarsoodi ah, taageero iyo macluumaad ku saabsan arrimaha la xiriira caafimaadka, oo ay ku jiraan habraaca cabashooyinka NHS ee England.

Waqooyiga Ireland, [Gudiga Bukaanka iyo Macmiilka](#) wuxuu matalayaa danaha dadwaynaha ee caafimaadka iyo daryeelka bulshada, oo ay kujirto siinta talo qarsoodi ah dadka isticmaala adeega caafimaadka.

Scotland, talo madaxbanaan iyo taageero ku saabsan walaaca daryeelka caafimaad ee shakhsi ahaaneed ama daaweynta ayaa lagu soo qaadi karaa iyadoo taageero laga helayo [Talada Bukaanka iyo Adeega Taageerada](#).

Wales [Gudiga Caafimaadka Bulshada](#) wuxuu leeyahay adeeg u doodid cabashooyin waxayna mas'uul ka yihiin taageeridda walaacyada imaanaya ee ku saabsan daryeelka iyo daaweynta NHS.

Adeegyada Caafimaadka Haweenka

Inta badan arrimaha caafimaadka haweenka waxaa la tacaala GP-gooda. Intaa waxaa sii dheer, adeegyada ka hortagga uurka iyo caafimaadka galmada ayaa sidoo kale laga heli karaa iyada oo loo maro xarun caafimaad oo takhasus gaar ah u leh galmada oo ku taala deegaanka; macluumaad dheeraad ah oo arrintan ku saabsan ayaa hoos ku yaala.

Adeegyada Caafimaadka Galmada

Adeegyada caafimaadka galmada, sidoo kale loo yaqaan rugaha caafimaad ee GUM, waxay bixiyaan macluumaad ku saabsan dhamaan dhinacyada caafimaadka galmada iyo xidhiidhaha oo ay ku jiraan ladnaantaada, iyo taageerada iyo daaweynta xaaladaha caafimaadka galmada ama cudurada. [Hay'ada Caafimaadka Aduunka](#) waxay ku qeexdaa caafimaadka galmada "wax ku saabsan ladnaanta caafimaadka galmada iyo xiriirada, kaliya ma ahan la'aanta cudurka, hawl-gab ama jirro"; sidoo kale waxay ku saabsan tahay ixtiraam, badbaado, aqoon iyo ka xoroobid takoor iyo rabshad.

Helitaanka adeegyo bilaash ah oo kaa caawinaya inaad hesho macluumaad iyo kaa caawimaad caafimaadkaaga galmada waa xaq aad leedahay. Dhamaan taariikhdaada caafimaad iyo wixii talo ah ee aad hesho waa mid sir ah oo u dhaxaysa adiga iyo dhakhtarkaaga. Haddii aad gasho rugta caafimaadka galmada oo aadan rabin in

macluumaadkan lala wadaago GP-gaaga, waad codsan kartaa tan. Waxaa macluumaad dheeri ah ka raadin kartaa [halkan](#) oo ku saabsan waxa laga filan karo rugta caafimaadka ee galmada.

Adeegyada Caafimaadka Galmada waxaa maalgeliya Miisaaniyadda Caafimaadka Dadweynaha ee Maamulka Deegaanka, sidaas darteed macluumaadkan waxaa laga yaabaa inuu inta badan ku jiro websaydh luuqad gooni ah. Tusaalaha hoose ayaa loogu talagalay adeegga Sheffield, South Yorkshire:



Waad ka raadin kartaa adeegga caafimaadka galmada ee deegaankaaga adoo adeegsanaya "caafimaadka galmada" iyo magaaladaada/aagaaga adigoo u isticmaalaya erayga raadinta. NHS sidoo kale waxay halkan ku leedahay xulasho raadin [England](#), [Waqooyiga Ireland](#), [Scotland](#) iyo [Wales](#).

Ka hortagga uurka

Waa wax iska caadi ah in dumarka iyo raga ay isticmaalaan waxyaabaha ka hortaga uurka si ay uga caawiyaan qorshaynta uurka oo ay doortaan tirada qoyskooda. Waxaad aadi kartaa GP-gaaga, caafimaadka galmada ama rugta dhalmo kala fogaynta si aad ugala hadasho arintan si qarsoodi ah oo aad u hesho qaab ka hortag uur ah oo kugu habboon adiga, si bilaash.

Daawooyinka ka hortaga uurka ayaa sidoo kale loo isticmaali karaa daaweynta iyo maaraynta xaaladaha caafimaad qaarkood.

Waxaa jira 15 hab oo ka hortaga uurka oo bilaash looga heli karo NHS. Kuwaani waxay u dhaxeeyaan waxyaabaha ka hortaga uurka oo u baahan in si joogta ah loo isticmaalo markasta oo galmo la samaynayo iyo ka hortag uur oo muddo dheer oo lasoo celin karo iyo dhalmada oo la iska joojiyo gebi ahaan.

In kasta oo ragga iyo haweenkuba ay mas'uul ka yihiin ka-hortagga uurka, haddana waxaa xusid mudan in inta badan mas'uuliyadda ka-hortagga uurku ay u badan tahay inay ku dhacdo dumarka, sidaas darteed waxaa muhiim ah inaad ogaato xulashooyinkaaga iyo xuquuqda aad leedahay.

Noocyada kala duwan ee ka hortagga uurku waxay ugu habboon yihiin dumarka si kala duwan, iyadoo ku xiran dhowr arimood. Daryeelka ka hortagga uurka waa inuu had iyo jeer adigu aad ogolaato. Haddii xirfadle caafimaad uu kuu soo bandhigo nooc ka hortag uur ah oo gaar ah, sababaha lagugula taliyay ikhtiyaar kasta waa in lagu sharaxaa oo waqti lagu siiyaa si aad uga fikirto inay tani kugu habboon tahay. Websaydhada hoose wuxuu bixiyaa macluumaad ku saabsan xulashooyinka ka hortagga uurka waxayna noqon karaan kuwo waxtar leh.

Rugta caafimaadka Brook wuxuu leeyahay [aalad onleen ah](#) kaas oo ka caawinaya qiimeynta xulashooyinka ka hortagga uurka ee ku saleysan ka jawaabista su'aalo taxana ah.

Contraception Choices (Xulashada ka hortagga uurka) waa websaydh qiraya in xulashooyin badan oo looga hortago uurku ay leeyihiin caqabado isla markaana bixiya macluumaad daacad ah oo ka caawiya miisaamida faa'iidooyinka iyo khasaaraha ikhtiyaarada kala duwan.

LDown waa websayt ay haweenku kaga faaloon karaan waxa ku saabsan waaya-aragnimadooda u gaarka ah ee noocyada ka-hortagga uurka.

Websaytka NHS ee England wuxuu hayaa macluumaad badan oo ku saabsan [noocyada kala duwan ee ka hortagga uurka](#) iyo walaacyada guud.

Sexwise waxay leeyihiin barta YouTube oo leh [fiidyawyo macluumaad leh](#) oo ku saabsan macluumaadka khaldan ee guud ee ku saabsan ka hortagga uurka.

Midawga Caafimaadka Galmada (Unity Sexual Health) waxay leeyihiin [su'aalo onleen ah](#) kuwaas oo ka jawaabaya su'aalaha ku saabsan qaar ka mid ah waxyaabaha laga aaminsanyahay ka hortagga uurka.

Mid ka mid ah qodobada muhiimka ah ayaa ah in ikhtiyaaada ka hortagga uurka badankood aysan ka difaaci karin cudurada galmada lagu kala qaado. Kondhomyada ayaa ah habka kaliya ee ka hortagga uurka ee kaa caawinaya ka hortagga uurka iyo cudurada galmada lagu kala qaado labadaba.

Cudurada galmada lagu kala qaado

Cudurada galmada lagu kala qaado (STI) waxaa ka gudbaa hal qof ilaa qof kale iyadoo loo marayo galmo aan la dhawrin ama istaabashada xubinta taranka.

Cudurada galmada lagu kala qaado waxay yeelan karaan astaamo kala duwan oo aan fiicnayn, laakiin sidoo kale way jiri karaan iyagoon lahayn wax calaamado ah sanado badan. Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan Cudurada galmada lagu kala qaado iyo astaamahooda ka hubi websaytka rugta caafimaadka galmada ee deegaankaaga (ku qor tuuladaada/magaaladaada + "sexual health" (caafimaadka galmada) barta raadinta). Wixii macluumaad ah oo la turjumay, Adeega caafimaadka galmada ee Leeds wuxuu leeyahay [aalad turjumaysa](#) macluumaadka ku yaala websaytkeeda. Fadlan la soco in tan ay ku shaqeyneyso qalab tarjumaad otomaatig ah sidaa darteed waxaa laga yaabaa inaysan si buuxda sax u ahayn.

NHS waxay kugu waaninaysaa:

- Haddii aad ka walwalsan tahay inaad qabtid cudurada galmada lagu kala qaado, u tag baaritaanka rugta caafimaadka galmada sida ugu dhakhsaha badan ee aad u awooddo.
- Ha samaynin galmo, ay ka mid tahay galmada afka, kondhom la'aan illaa aad iska baarto.
- Waxaad qabi kartaa cudurada galmada lagu kala qaado adiga oo aan ogayn oo waxaad qabadsiiin kartaa lamaanahaaga markaad galmo samaynaysaan.

Baadhitaanka caafimaadka galmada ee joogtada ah ayaa sidoo kale lagula talinayaa dadka galmada ku firfircoon. **Baaritaanka STI** waa baaritaan loogu talagalay dadka aan lahayn astaamo, laakiin doonaya inay hubiyaan inaysan qabin infekshin. Inta badan cudurada

galmada lagu kala qaado waa la daaweyn karaa ama la maareyn karaa, gaar ahaan haddii goor hore la ogaado.

Sidoo kale waa suurtagal inaad dalbato [agabka guri isku barista ee bilaashka ah](#) si aad isaga baarto infakshanada [qaarkood](#) iyada oo ku xiran halka aad UK kaga nooshahay.

Uur aan loo qasdin iyo ilmo iska soo ridista

Haddii aad tahay qof dumar ah oo uur leh oo aanad ogayn inaad uurka sii wadaysid, waxaad haysataa ikhtiyaarro. Ilmo soo rididu waa nidaam lagu joojiyo uurka. Waxaa sidoo kale mararka qaarkood loo yaqaan joojinta uurka. Uurka waxaa lagu joojiyaa iyadoo la qaato daawooyin ama lagu sameeyo qalliin.

UK, ilmo iska soo rididda waa sharci waana bilaash ilaa wakhti cayiman, laakiin waxaa jira kala duwanaansho goboleed oo ku saabsan sida loo helo adeegyada. NHS waxay haysaa macluumaad dheeri ah oo ku saabsan ilmo soo rididda [halkan](#). Haweenku waxay sidoo kale wax badan ka ogaan karaan, iyagoo la xiriiyaya:

[Adeega Talo-bixinta Uurka Ingiriiska \(BPAS\)](#) haddii aad joogto England, Scotland ama Wales. Websaydhka BPAS wuxuu ku leeyahay badhan dhanka sare halkaas oo aad ka xulan karto luuqada bogga lagu turjumi karo.



Hadiia ad joogto Waqooyiga Ireland, waxaad la xiriiri kartaa [Informing Choices NI](#) onleen ahaan ama adiga oo wacaya: **028 9031 6100**

Cudurada haweenka

Nidaamka caafimaadka ee UK adeegyada cudurada haweenka waxaa badanaa laga dhex ogaadaa Dhakhtarka Guud.

Iyada oo qayb ka ah **baaritaankaan joogtada ah ee banaanka ilmo-galeenka** (mararka qaarkoodna loo yaqaan "Baaritaanka ku dahaardhida") waxaa loo fidiyaa dhamaan haweenka iyo dadka leh banaanka ilmo-galeenka oo da'doodu tahay 25 ilaa 64 sano..

- Baaritaanka banaanka ilmo-galeenka wuxuu hubiyaa caafimaadka banaanka ilmo-galeenka.
- Waa in laga hubiyo caafimaadka unugyada ku jira banaanka ilmo-galeenka wixii isbeddel ah ama aan caadi ahayn, si looga hortago in unugyada aan caadiga ahayn ay noqdaan kuwa kansar qaba.

- Dhamaan haweenka iyo dadka leh banaanka ilmo-galeenka ee jira 25 ilaa 64 sano waa in lagu casuumaa warqad, oo dib loo baaraa 3-5 sano kasta, iyadoo kuxiran da'da.
- Inta lagu jiro ballanta, xoogaa yar oo unugyo ah ayaa laga soo qaadi doonaa banaanka ilmo-galeenka.
- Natiijooyinka waxaa lagu bixiyaa warqad, caadi ahaan qiyaastii 2 toddobaad. Waxay kuu sharixi doontaa waxa xiga ee dhici doona - haddii baaritaanka uu ahaa mid cad ama haddii baaritaanno dheeraad ah loo baahan yahay. Waa muhiim inaad hubiso inuu GP-gaagu haysto faahfaahinta xiriirka isla markaas si aad u hubiso in natiijooyinka ay adiga ku soo gaaraan.
- La xiriir xarunta GP-gaaga onleen ahaan ama khadka taleefanka haddii aad u maleynayso in la gaaray waqtigii lagaa baari lahaa banaanka ilmo-galeenka laakiin aan lagu soo dirin casuumaad.
- Isku day inaad dib u dhigin baaritaanka banaanka ilmo-galeenka. Waa mid ka mid ah hababka ugu wanaagsan ee looga gaashaanto kansarka banaanka ilmo-galeenka.

Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan waxa laga filan karo ballanta baaritaanka banaanka ilmo-galeenka [halkan](#). Baaritaanka banaanka ilmo-galeenka waxaa lagu sameyn doonaa oo keliya ogolaanshahaaga. Adiga ayaa gacanta ku haya baaritaanka waxaadna weydiisan kartaa kalkaalisada inay joojiso wakhti kasta.

Gudniinka Fircooniga ee Gabdhaha

Gudniinka Fircooniga ee gabdhaha (FGM) waa erayga loo adeegsado dhamaan habraacyada ku lug leh jaritaanka qeyb ahaan ama gebi ahaanba banaanka xubnaha taranka haweenka ama wixii dhaawac kale ah ee ku dhaca xubnaha taranka ee haweenka sababo aan caafimaad ahayn. Gudniinka Fircooniga waxaa badanaa lagu sameeyaa gabdhaha yaryar ee da'doodu u dhaxeeyso dhalaannimada ilaa 15 sano jir. Badanaa waxaa loo yaqaan 'goynta', 'gudniinka gabdhaha', 'bilaabid', 'Sunna' iyo 'isku dhajinta kintirka'.

Da'da lagu sameeyo gudniinka fircooniga ah aad ayey u kala duwan tahay waxaana laga yaabaa in la sameeyo waxyar uun ka dib dhalashada, inta lagu jiro carruurnimada ama qaan-gaarnimada, guurka ka hor ama inta lagu jiro uurka haweeneyda ugu horeeya.

Badanaa waa fal naxdin iyo rabshad u leh dhibanaha waxayna u geysan kartaa waxyeelo siyaabo badan. Dhaqanku wuxuu sababi karaa xanuun daran waxaana jiri kara cawaaqib xumo caafimaad oo degdeg ah iyo/ama mid waqti dheer ah, oo ay ku jiraan dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka ama dhibaatooyinka dhalmada, taasoo khatar ku ah ilmaha iyo hooyada iyo/ama geeri. Waa sharci darro gudaha UK oo haddii carruurta lagu sameeyo waa xadgudub ilmo.

Saamaynta Gudniinka Fircooniga

- Xanuun joogta ah
- Xanuun iyo dhibaato aad ku qabto inaad galmo samayso
- Infakshino soo noqnoqday, oo horseedi kara dhalmo la'aan
- dhiigbax, finanka iyo boogo malax ah

- dhibaatooyinka kaadida ama xajinta kaadida (xakamayn la'aanta kaadida ama saxarada)
- niyad jab, dib u soo xasuusasho iyo is-dhaawacid
- dhibaatooyinka xilliga foosha iyo dhalmada, kuwaas oo khatar gelin kara nolosha hooyada iyo dhallaanka

Samaynta ama qabanqaabinta Gudniinka fircooniga waa fal dambiyeed: Tan macnaheedu waa in ay tahay dambi ku xadgudub sharci in la sameeyo Gudniinka fircooniga ah.

- Haddii adiga (dhibbanaha) aad ku nooshahay UK, markaa waa dambi ku xadgudub sharci in falka/Gudniinka fircooniga ka dhaco Boqortooyada Ingiriiska ama dibada.
- Sidoo kale waa dambi in lagu caawiyo ama lagu dhiirigeliyo gabadh ama haweeney inay isku samayso gudniinka fircooniga nafteeda.
- Qofka lagu helo fal dembiyeedka gudniinka fircooniga wuxuu mutaysan karaa xabsi dhan 14 sano.

Goorma ayuusan qaliinku noqonayn fal dambiyeed?

- Ma ahan fal dambiyeed in xirfadle caafimaad oo ka diiwaangashan Boqortooyada Ingiriiska inuu sameeyo qalliin taas oo lagama maarmaan u ah caafimaadka haweenayda ama gabadha.
- Haddii xirfadlaha caafimaadku ka diiwaangashan yahay meel ka baxsan Boqortooyada Ingiriiska, maxkamadda ayaa go'aan ka gaari doonta xaqiiqda kiiskaas haddii ay tahay hawlgal caafimaad oo sharci ah ama in dembi gudniinka Fircooniga ah la galay.

Wajibka soo wargelinta: Laga bilaabo Oktoobar 2015 macallimiinta, xirfadleyda daryeelka caafimaadka iyo shaqaalaha daryeelka bulshada ee England iyo Wales waxaa saaran waajibaad sharci ah inay ku soo wargeliyaan booliska haddii ay ogaadaan in gabar ka yar 18 sano lagu sameeyay gudniinka fircooniga. Xirfadlaha waa inuu ku wargeliyaa booliska hadal ahaan ama qoraal ahaan 1 bil gudahood marka uu ogaado in Gudniinka Fircooniga ah uu dhacay.

Haddii qof uu halis degdeg ah ku jiro, la xiriir booliska markiiba adigoo wacaya lambarka 999.

Haddii aad ka walwalsan tahay in qof khatar ku jiro, la xiriir **khadka caawinta ee NSPCC** 0800 028 3550 ama fgmhelp@nspcc.org.uk. Waxaad sidoo kale buuxin kartaa [foom onleen ah](#).

Haddii lagugu cadaadinayo inaad gudniinka fircooniga ku samayso gabadhaada, caawimaad weydiiso GP, soo booqdaahaaga caafimaad ama xirfadle daryeel caafimaad kale, ama la xiriir khadka caawinta ee NSPCC.

Haddii lagugu sameeyay gudniinka fircooniga, waxaad caawimaad ka heli kartaa khabiir ku takhasusay cudurada haweenka ee NHS ama adeega gudniinka fircooniga - waydii GP, umulisadaada ama xirfadle daryeel caafimaad kale wixii ku saabsan adeegyada deegaankaaga.

Macluumaad dheeraad ah, oo ay ku jiraan [waraaqaha la turjumay](#) eek u saabsan gudniinka fircooniga waxaa laga heli karaa websaytka NHS.

Shabakada Taageerada Gudniinka Fircooniga ah iyo [Womankind Worldwide](#) ayaa qora ururada ka jira UK ee taageera siin kara dadka la nool.

Uurka

Websaytka NHS wuxuu hayaa macluumaadka [calaamadaha iyo astaamaha uurka](#).

Hadii aad uur leedahay waxaad xaq u leedahay **daryeel NHS hooyonimo oo bilaash ah** hadii waqtigaas aad hesho daryeelkaas lagu siiyay sharci qaxooti, ama badbaadin bina-aadamnimo ama badbaadin ku meel gaar ah.

Xitaa haddii aadan xaq u lahayn daryeel bilaash ah, laguuma diidi karo daryeel haddii aadan bixin karin lacagta waqtiga aad daryeelka hesho. Aad ayay muhiim ugu tahay caafimaadkaaga iyo caafimaadka ilmahaaga inaad u xaadarto daryeelka hooyada xitaa haddii aadan awoodin inaad bixiso kharashka.

Waxaa ku jira macluumaad badan websaytka NHS oo ku saabsan [daryeelka uurka](#) oo ay ku jiraan:

- Tallo ku saabsan qorshaynta uurka iyo sida loo ogaado haddii aad uur leedahay
- Waxa dhaca iyo waxyaalaha laga fekaro marka u horaysa ee aad uur leedahay
- Iskaanada, baaritaanada iyo daryeelka dhalmada ka hor ee aad yeelan karto
- Sida loo daryeelo naftaada iyo ilmahaaga inta aad uurka leedahay
- Waxa laga filo uurkaaga usbuucba usbuuca ka danbeeya
- Maxaa laga yeelayaa calaamadaha guud, dhibaatooyinka iyo xaaladaha jira
- Sida loo ogaado inaad foolaneyso iyo waxa dhaca xilliga foosha iyo dhalmada
- Talo bixin ku saabsan waxyaabaha aad u baahan tahay in lagaa caawiyo inta aad uurka leedahay.

Birthrights waa urur ku bixiya [macluumaad](#) ku saabsan xuquuqdaada iyo sharciga uurka iyo dhalmada websaydhkooda.

Magaalada Sanctuary (City of Sanctuary) waxay soo saartay hage filim oo ku saabsan [Dhalmada caruurta ee UK; hagaha qaxootiga](#) oo ku qoran luuqado kala duwan.

Maternity Action waa urur takhasus leh oo bixiya talo ku saabsan Xuquuqda Hooyada ee UK. Waxay [halkan](#) ku bixiyaan macluumaad gaar ah oo ku saabsan xuquuqda taageerada hooyonimada iyo dheefaha qaxootiga.

Haweenka qaarkood ayaa sidoo kale u arka [Kuwa taageera uurlayda bulshada](#) waxay noqon kartaa ilo waxtar leh oo taageero ah inta uurka la leeyahay, dhalmada iyo umusha kadib. Kalkaalisada uurlayda waxay hubisaa in haweenka uurka leh iyo dadka ay helaan daryeel joogto ah, waxbarasho si ay u taageeraan xulasho xog ogaal ah iyo wehelnimada.

Waayitaanka uurka:

Haddii aad la kulantay lumis uur, sidoo kale waxaa jira ilo caawimaad. [Uurka Dhicisnimada](#) waxay bixisaa macluumaad waxaana sidoo kale muhiim noqon karta inaad la hadasho GP-gaaga.

Adeegyada Caafimaadka Dhimirka

Ka sokow caafimaadka jirka, caafimaadka dhimirka waxaa loo aqoonsan yahay inay si isku mid ah muhiim u yihiin guud ahaan caafimaadka iyo ladnaanta. Gudaha UK dadku waxay u

isticmaalaan erayga caafimaadka dhimirka si ay u sharaxaan sida ay u fikiraan, u dareemaan ama uga falceliyaan waxyaabaha noloshooda ku saabsan. Dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka waxay noqon karaan welwelka aan dhamaanteen la kulanno iyada oo qayb ka ah nolol maalmeedka, ama ka sii daran, dhibaatooyin muddada dheer ah. 1 kamid ah 6 qof ee qaangaarka ah ee ku nool UK waxay la soo darsay dhibaatooyin xagga caafimaadka dhimirkaah waana wax iska caadi ah in dadku helaan caawimaad oo maahan wax ceeb ah.

Adeegyada caafimaadka dhimirka NHS waa bilaash. Dhakhaatiirta GP-gu waxay ku siin karaan talo iyo daaweyn xagga shucuurta iyo dhimirka ah si bilaash ah tanina waxay muhiim u tahay shaqadooda sida la talinta caafimaadka jirka. Waxa jira adeegyo caafimaadka maskaxda ah oo dadka u ogolaanaya inay iyagu is gudbiyaan, sida [Helitaanka Kobcaya ee Daawaynta DHimirka](#), laakiin xaaladaha qaarkood, waxaad u baahan doontaa gudbin GP-gaaga ah si aad u hesho adeegyada caafimaadka dhimirka iyo daawaynta dhimirka.

Waxaad sidoo kale ogaan kartaa in ladnaanta dhimirku ay tahay eray inta badan looga isticmaalo UK si looga hadlo sida aan dareemayno, sida ugu wanaagsan ee aan ula qabsanayno nolol maalmeedka ama waxa la dareemayo suurtagalnimada xilligan. Fayo qabka maskaxda ee wanaagsan macnaheedu maahan inaad had iyo jeer faraxsantahay ama aysan saameyn kugu yeelan khibradahaaga. Laakiin ladnaanta dhimirka ee liidata waxay adkayneysaa la qabsiga nolol maalmeedka.

Doctors of the World waxay soo saareen [macluumaad loo turjumay](#) luuqado badan o oleh tilmaamo lagu kobcinayo ladnaanta.

Mind waa hay'ad samafal qaran oo caafimaadka dhimirka ah. Waxay ku hayaan macluumaad badan websaydhkooda oo ay ku jiraan [hagaha halka laga bilaabay](#) raadinta caawimaadka dhibaataada caafimaadka dhimirka.

NHS waxay leedahay websayt gaar ah oo loogu talagalay inay ku siiso talooyin [dhawrista caafimaadka dhimirka](#).

Meelaha qaarkood **Golaha Qaxootiga (England)** waxay gaarsiiyaan taageero caafimaad dhimir iyo adeegyo daawayn. Waxaad ka hubin kartaa [halkan](#).

Way adkaan kartaa in la helo adeegyada caafimaadka dhimirka oo dhamaan adeegyada si fiican looma qaabayn inay siiyaan taageero qaxootiga. Mararka qaarkood waxaa jiri kara liisas sugitaan dheer si loo qiimeeyo ama adeegyada daaweynta, oo dariiqooyinka lagu helo taageerada ayaa noqon kara kuwo adag.

Haddii aad ogaato inaad u baahan tahay taageero caafimaadka dhimirka marka ay dhibaato jirto waxaad:

- La xiriiri kartaa [Kooxda Dhibaataada Caafimaadka Dhimirka](#) ee deegaankaaga (England keliya)
- Wici kartaa 116 123 si aad ula hadasho [Samafalayaasha \(Samaritans\)](#)
- Wici kartaa 111 haddii aad u baahan tahay caawimaad degdeg ah oo loogu talagalay caafimaadkaaga dhimirka, laakiin ma aha gurmada.
- **Wac 999 haddii qof noloshiisu khatar ku jirto** - tusaale ahaan, waxay si daran u dhaawaceen naftooda ama qaateen daawo xad dhaaf ah ama ma dareemaysid inaad naftaada ama qof kale badbaadin karto.

Gurmada caafimaadka dhimirka waa in loo qaataa si dhab ah sida tan jir ahaaneed. Waqtiga cidna kama luminaysid.

