

Haweenka Qaxootiga ah



BritishRedCross



**Xoojinta Dhijitaalka iyo
Mashruuc Ku xidhida.**

Kullanka 4 -- Caafimaadka Haweenka



Home Office

**The power
of kindness**

Soo dhowow!

- **MAANTA WAXAANU:**
- Kala hadal gaadhida adeegyada caafimaadka muddada COVID-19
- Kala hadal haweenka adeegyada caafimaadka gudaha Ingiriiska
- TKa hadal allaalka COVID-19



Sharciyada dhulka

- Meel qarsoodi ah
- Meel badbaado ah
- Telefoonada aamusan
- Noqo qof ixtiraam badan
- Aan niyada wax ka qiimayn
- Hadal mar wakhtigiiba
- Zoom codku haka xidhnaado haddii aan la hadlayn
- **Waydiiso haddii aad shay u baahan tahay in lagu celiyo!**
- **Waa sax inaan la ogaan**



Adeegyada caafimamadak gudaha Ingiriiska



- Qaliinada Dhakhtarka guud
- Dhakhtarada ilkaha
- Qiimaynaha caafimaadka
- Daawaynta cusbitaalka
- Dawo qorida iyo farmasiiyada
- Adeegyada caafimaadka maskaxda

Daawaynta NHS caalami ahaan waa bilaasha wakhtiga daawaynta. Si kastaba ha ahaatee, qaab daawaynta NHS ah waxaa biil loogu diri karaa iyaddoo ku xidhan heerka socdaalka.

Heerka qaxootiga waxa uu bixiyaa xaq u lahaanshaha daryeelka bilaashka ah ee NHS .

The power
of kindness

isbeddelada adeegyada caafimaadka

Maxaa ka duwan muddada COVID-19?

- Ballamaha fogaanta lagu qaato
- Macluumaad dheeraad ah onlaynka
- U shaacinta qaabab kale si loo helo macluumaadka caafimaadka: 111
- Daahitaanada/baajinta nidaamyada qaar caafimaadka ah, ay ku jiraan qaliinada.
- Daawaynta NHS caafimaadka ilkaha waa la tirtiray



The power
of kindness

Xageed ka heli kartaa macluumaadka onlaynka ah ee ku saabsan adeegyada caafimaadka?

Ingiriiska	<u>https://www.nhs.uk/</u> <u>www.111.nhs.uk</u>
Waqooyiga Ireland	<u>http://online.hscni.net/</u>
Scotland	<u>https://www.nhsinform.scot/</u> <u>www.nhs24.scot</u>
Wales	<u>www.111.wales.nhs.uk</u>

Gaadhida adeegyada caafimaadka onlaynka ah

Websyaska NHS waxay leedahay liiska dhammaan goobaha dhakhtarka guud gudaha ingiriiska.

Waxaad isticmaali kartaa tan si aad u hubiso goobaha dhakhtarka guud ee kuugu dhow adiga.

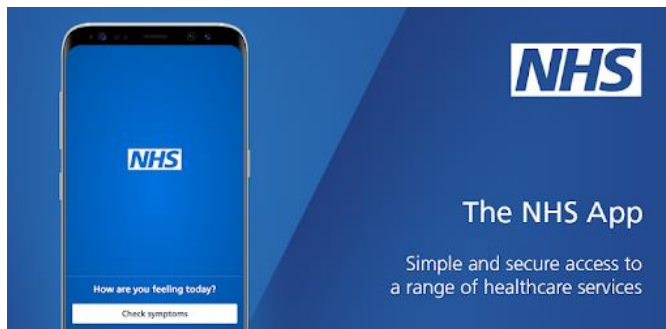
Hubi websaydka goobta Dhakhtarka guud si aad u aragto haddi aad onlay isku diiwaangelinayso.

Find a GP

Enter a town, city or postcode in England

Search

Use your location



Booqo websyadka dhakhtarkaaga guud ama barnaamijka NHS:

- Dalbo ku celinta dawo qorida
- Qabso ballamaha Dakhtarka guud

**The power
of kindness**

Gaadhida adeegyada caafimaadka onlaynka ah

- Haddii aad qabto dhibaato caafimaad oo degdeg ah oo aanad garanayn waxa la yeelayo marka xigta, waxaad soo waci kartaa **111**
- Adeega waxaa la heli karaa 24 saacadood maalintii, 7 maalmood todobaadkii oo waxa uu ka shaqeeyaa Ingiriiska oo dhan isagoo isticmaalaya lambarka telefoon isku mid ah. Wicitaanada 111 waa u bilaash moobilada iyo laymanka telefoonada.
- Marka aad wacayso, waxaa lagu waydiin doonaa inaadka jawaabto su'aalaha ku saabsan astaamahaaga iyo iyaddoo ku xidhan qiimaynta lagugu xidhi doono kalkaalisada, dhakhtarka ilkaha gurmada ah, farmasiilaha ama Dhakhtarka guud ee ku siin dona tallooyinka ku saabsan waxa la qabanayo marka xigta.
- **Waxaad sidoo kale waydiisan kartaa turjubaanka hadalka ama turjubaanka qoraalka haddii aad u baahato mid.**
- Waxaa sidoo kalejirta agabka onlaynka ah ee loo isticmaali karo talada caafimaadka, laakiin tan waxaa keliya lagu heli karaa Ingiriisi.

 111.nhs.uk

Macluumaadka caafimaadka

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](#)

Macluumaadka ku saabsan nidaamyada shaqada caafimaadka, au ku jiraan caawimada Kharashyada Caafimaadka



Macluumaadka ku saabsan xaaladaha, astaamaha iyo daawaynta.



Macluumaadka ku saabsan sida iyo goorta la helo adeega caafimaadka kuu dhow adiga, ay ku jiraan: Goobta Caafimaadka guud, Dhakhtarada Ilkaha, Daryeelka Degdega ah, Shilka & Gurmadka



The power
of kindness

Caafimaadak Haweenka



Waxa la filayo ballanta **caafimaadka**

1. Macno maleh hadidi aan daaho dhowr daqiiqo ballanta dhakhtarka – way I arki doonaa sababtoo ah waa inay I arkaan, marka aan jirahay.
2. Dhakhtarkaygu keliga aniga ayuu I arki karaa hal arrin wakhtigiiba.
3. Hooyadayda waayeelka sidoo kale waxay qabtaa dhib waxay doonaysaa inay aragto dhakhtarka; waxaad soo kaxayn karaa ballantayda, oo labbadayadaba waxaa nala arki kara isku wakhti si la isaga ilaaliyo lab safar.
4. Waa inaan kaxaystaa qof ku hadla Ingiriisiga ballantada.
5. Waxaan arki doonaa Dhakhtarla isla mid ah.

Caqabadaha gaadhida adeegyada caafimaadka.

Xirfad yaqaanka caafimaadka	Dhibaatooyinka tayada ee daryeelka caafimaadka
Wada xidiidhka iyo luqada	Ay ku jirto haddii aad radsato caawimo ama aanad raadsan

Caafimaadak Haweenka

- Caafimaadka Galmada
- Ka hortagga uurka
- Caabuqyada galmada ku faafa
- Uur aan lagu talo gelin iyo ilma iska soo ridka
- Laanta cudurada haweenka
- Uurka, dhalashada ilmaha iyo daryeelka ka dambeeya uurka
- Joogsashada dhiiga caadada
- Fayo qabka galmada

“Caafimaadka Galmada waa xaalada fayo qabka jidhka, dareenka, maskaxda iyo buldheed ee la xidhiidha galmada, maaha keliya maqnaanshaha cudurka, si xun u shaqayn ama naafanimo. Galmada caafimaadku waxay u baahan tahay hab wanaagsan oo tixgelin leh ee xidhiidhada galmada ah iyo galmeed, siiba suuragal ahaanshaha haysashada farxad iyo waayo aragnimo galmo badbaaad leh, ka xor ah khasabka, takoorka iyo rabshada. Caafimaadaka galmada la gaadhayo oo la joogtaynayo, xuquuqaha galmada ee dhammaan dadka waa in la tixgeliyaa, la ilaashaa oo la dhammaystiraa.” -- Ururka Caafimaadka Aduunka

Ka hortagga uurka

Dhakhtarkaag guud, caafimaadka galmada ama qoyska, rugta qorshaynta waxay ku siin kartaa macluumaad qarsoodi ah oo ku saabsan ka hortagga uurka, oo bilaash ah.

Noocyada kala duwan ee ka hortagga uurka waxa uu ku habboonaan doonaa haween kala duwan, iyaddoo ku xidhan kala duwanaanshaha. Daryeelka ka hortagga uurka had iyo jeer waa inuu ku lug lahaadaa oggolaanshahaaga.

<https://www.nhs.uk/conditions/contraception/>

<https://www.contraceptionchoices.org/>

<https://theldown.com/>

<https://legacy.brook.org.uk/our-services/start-my-contraception-tool>

Hal sababta muhiimka waa in badanka doorashaooyinka ka hortagga uurka aanay kaa ilaalin Caabuqyada Galmada Ku (STI) faada.

Kondhomada waa qaabka keliya ee ka hortagga uurka ee caawiya ka ilaalinta labbadaba uurka iyo STI.



Caabuqyada Galmada ku Faafa

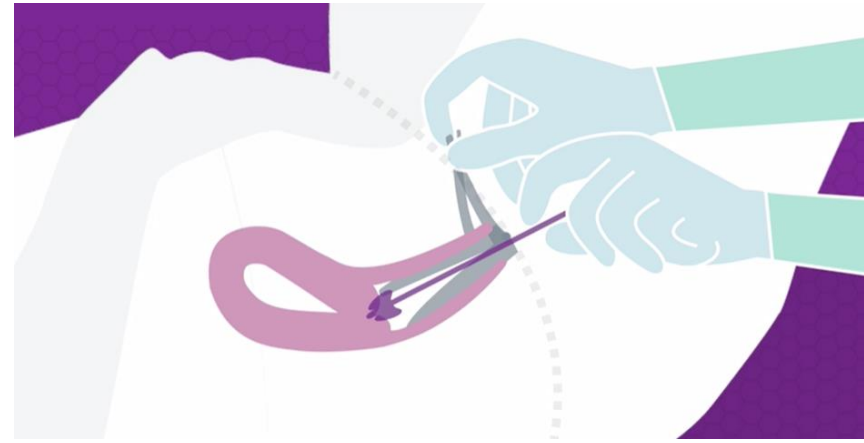
- Caabuqyada Galmada ku Faafa (STI) waxaa la isugu gudbiyaa qof ilaa mid kale dhexda galmada ama is taabshada xubinta taranka.
- STI waxay lahaan kartaa heerka astaamaha aan farxada lahayn, laakiin sidoo kale waxa ay jiri karaan iyaddoon lahayn astaamaha sanado badan.
- Badanka caabuqayada galmada la isugu gudbiyo waa la dawayn karaa ama la maareeyaa, gaar ahaan haddii hor eloo aqoonsado.

Tallooyinka NHS:

- Haddii aad ka werwersan tahay inaad qabto STI, u tag baadhitaan rugta caafimaadka galmada sida ugu dhakhsaha badan ee aad karto.
- Galma ha samayn, ay ku jirto galmada afka, iyaddoon lahayn kondhom ilaa aad is baadho.
- Waxaad qabi kartaa STI adigoo ogayn oo waxaad qaadsiin kartaa lamaanahaaga muddada galmada.

Baadhitaanka caafimaadka galmada waxaa sidoo kale lagula taliyaa dadka galmo ahaan firfircoon, iyaddoo loo eegin haddii astaamahu ay joogaan.

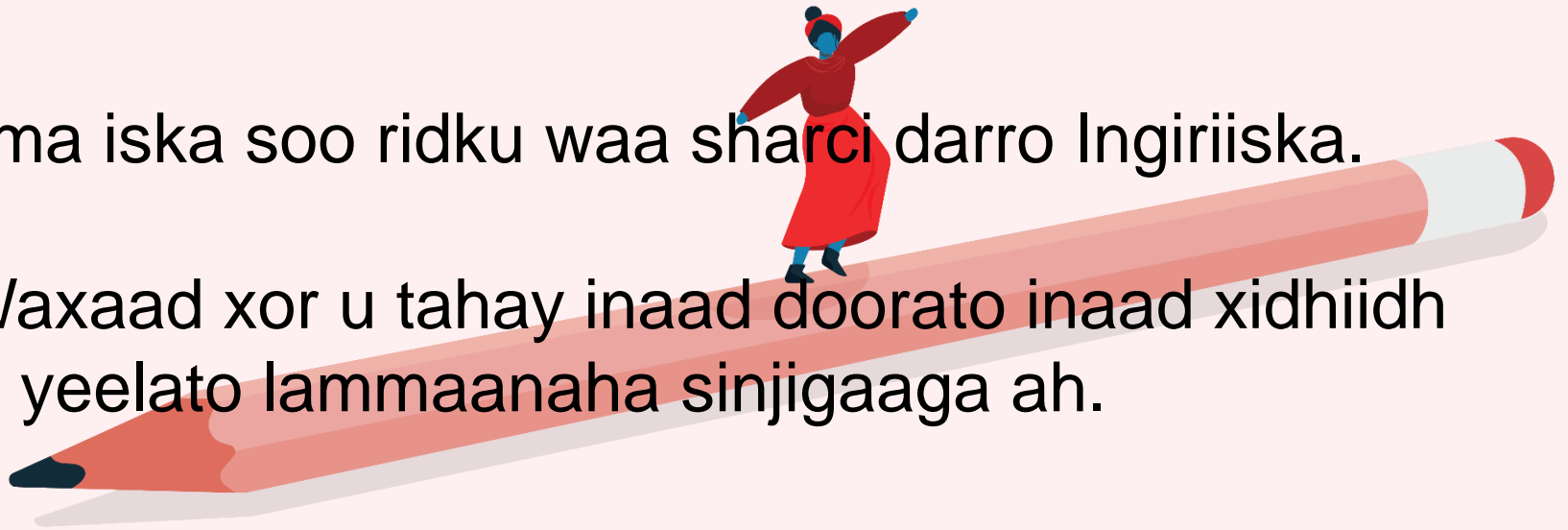
Baadhitaanka ilma galeenka



- Baadhitaanka ilma galeenku waxa uu baadhaa caafimaadka qaybtaada hoose ee ilma galeenka. Waxaa sidoo kale loo yaqaanaa **Baadhitaanka nudaha ilma galeenka**.
- Waxaa la hubinayaa caafimaadka nudaha qaybta hoose ee ilma galeenka wixii isbeddelo ah ama wax aan caadi ahayn, si looga hortaggo unugyada aan caadiga ahayn ee kansarka noqonaya.
- Dhammaan haweenka iyo dadka da'doodu tahay 25 ilaa 64 waa in lagu marti qaadaa warqad, dib loo baadhaa 3-5 sanadood oo kasta, iyaddoo ku xidhan da'dooda.
- Muudada ballanta, tusaale yar oo unugyada ah waxaa laga qaadi doonaa qayba hoose ee ilma galeenka.
- Waxaad ku heli doontaa natiijooyinkaaga warqad ahaan, caadi ahaan ilaa 2 todobaad. Waxay sharaxi doontaa waxa dhacaya marka xigta.
- La xidhiidh goobta dhakhtarka ee onlaynka ah ama telefoon u dir haddii aad u malaynayso inaad filayso inaad qaadata baadhitaanka ilma galeenka laakiin aan lagu soo dirin marti qaad.
- Ha isku deyin inaad dib u dhigto baadhitaanka ilma galeenka. Waa mid ka mid ah qaababka ugu wanaagsan ee nadtaada looga ilaaliyo kansarka ilma galeenka.

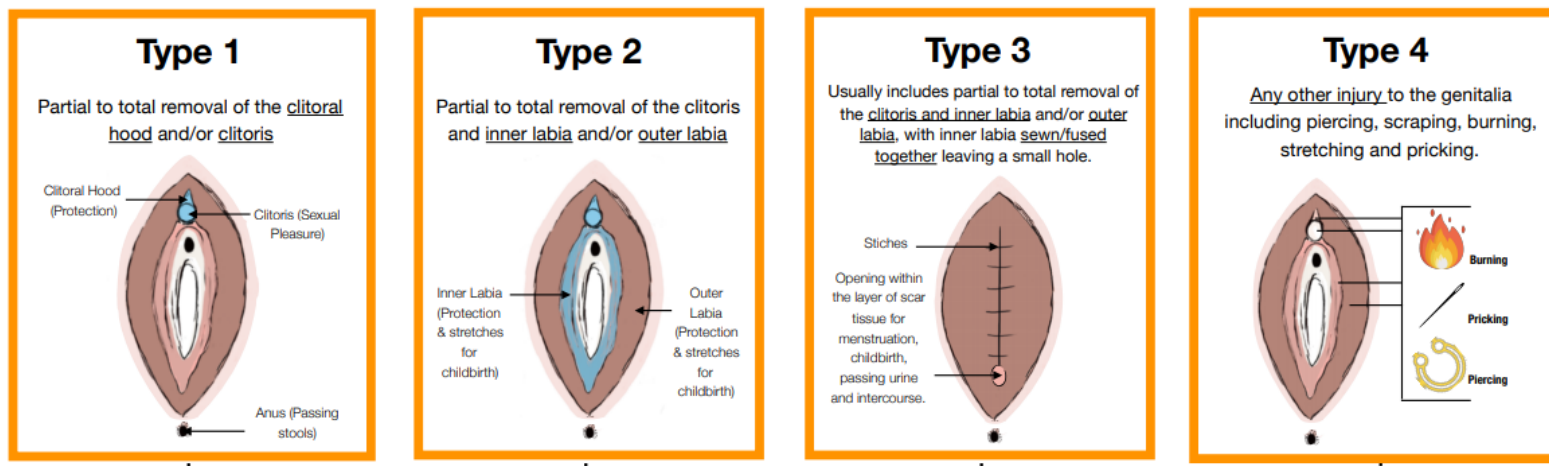
Run ama Been?

1. Dawada ka hortagga uurku waa bilaash Ingriiska
2. “Kiniinka Subaxda ka dib” waa khuraafaad
3. Ilma iska soo ridku waa sharci darro Ingiriiska.
4. Waxaad xor u tahay inaad doorato inaad xidhiidh la yeelato lammaanaha sinjigaaga ah.



Jarida Xubinta Taranka Haweenka (FGM)

Jarida Xubinta Taranka Haweenka (FGM)



Waa maxay cawaaqibka caafimaadka ee FGM?

- Dhimashada
- Xanuun daran iyo naxdin
- Lugaha jabay ee hoos loo hayo
- Dhaawaca nudaha ku xiga
- Ku hadhida kaadida
- Khatarta kordhaysa ee HIV iyo AIDS
- Caabuqyada ilma galeenka, siilka iyo qaybta kaadi haysta uuku jirta
- Dhibaatooyinka nafsaaniga ah ee galmada
- Uurka iyo dhalashada ilmaha
- Galmada oo aan si wanaagsan u shaqayn
- Naxdin gig ah ama wax qofka xusuustiisa ku soo noqnoqda.
- Dhalmo la'aanta
- Dhibaatooyinka dhiiga caadada

The power
of kindness

Waa sharciga.

Xeerka FGM 2003

Ka jira, goynta ama haddii kale jarjarida.

- Qodka dembiilaha ah haddii dhammaan ama qayb debinta farjiga inanta ama haweenayda, ama dibinta qayb ama kintirka wixi ah asbaabo caafimaadka.
- Waa sharci daro n la sameeyo/la habbeeyo FGM si loogu fuliyo inan joogta Maraykanka ama in gabadh dibada loo qaado.

Xeerka Dembiyada Halista ah 2015

- > Kordhi awoodaha wadamada badan ee sharciga si in dheeraad ah lo loo ilaaliyo dhibanayaasha
- > Qarinta magacyada dhibanayaasha
- > Amarka Ilaalinta
- > Ka warbixinta waajibka ah ee looga warbixinayo xaaladaha la yaqaano ee FGM ee ku habboon dhammaan xirfad yaqaanada la maamulo.
- > Dembiga FGM waxaa laga galay inanta ka yar 16 sanadood, qof kasta oo ka masuul ah inanta wakhtiga FGM dhacay waxa uu ka masuul ahaan doonaa dembigan cusub. Ciqaabta ugu badan ee dembiga cusub waa todoba sanadood oo xabsi ah ama ganaax ama labbadaba.

Daryeelka Hooyada

Haddii aad uur leedahay waxaad xaq u leedahay **daryeelka hooyada ee NHS oo BILAASH ah** Haddii wakhtiga aad hesho daryeelkaas lagu siiyay sharciga qaxootiga, ama ilaalinta aadaminida ama ilaalinta ku meel gaadhka ah.

- Dhalmada ka hor
- Foosha
- Ka hor dhalmada



Adeegyada caafimaadka maskaxda

Adeegyada caafimaadka maskaxda waa bilaasha NHS, laakiin xaaladaha qaarkood waxaad u baahan doontaa gudbinta Dhakhtarkaaga si aad u gaadho.

Waxaa jira qaybo adeegyada caafimaadka maskaxda ah oo u oggolaada dadka inay nafahooda gudbiyaan.

Shanta calaamadood ee digniinta ah ee caafimaadka maskaxda waa:

- - Baqdin xad dhaaf ah, werwer, ama walabahaar.
- - Murugo wakhti dheeraata ama cadho.
- - Isbedeelada xad dhaafka ah ee dareemada
- - Ka noqoshada bulsheed.
- - Isbeddela wayn ee wax cunida iyo noocyada seexashada

TALLAALKA COVID-19



The power
of kindness

TALLAALKA COVID-19

About the vaccine



The Coronavirus vaccine is an injection



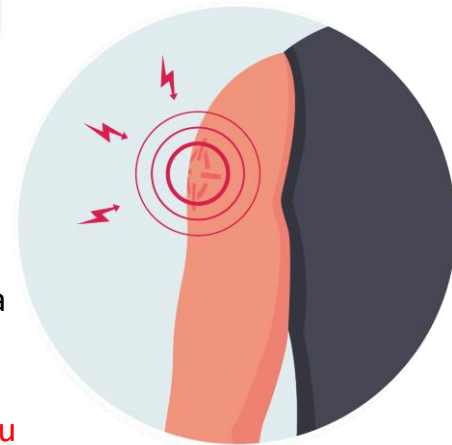
You will need 2 injections of the vaccine, which will be up to 3 to 12 weeks apart



The vaccine has been tested to make sure it is safe

Saamaynta aan wanaagsanayn :
Xanuun yar oo gacanta ah ama goobta mudista.
Jileeca gacanta taas oo caadi ahaan gaadha 1-2 maalmood.
Dadka qaar waxay la kulmaan daal, madax xanuun, xanuunka guud iyo hargabka fudud sida astaamaha.

Xataa haddii aad qabto astaamaha ka dib garoojada aad weli u baahan tahay inaad qaadato garoojada labbaad taas oo ku siin doonto ilaalinta ugu wanaagsan ee ku lidka ah fayraska.



**The power
of kindness**

Talaalka ka dib

Dadka badan ee is tallaalaya inta badan ee guusha ah
Waxaa jiri kara fursad aad weli **ku faafin karto korono fayraska** xataa haddii aad qabto talaalka.

Tan macnaheedu waxa weeye **waxay muhiim u tahay** inin:

- La sii wado raacida **tilmaamaha kla fogaanshaha buls**
- Xidhasha **maaskaraatiga** meelaha ay adag tahay in lagu dhaqmo kala fogaanshaha bulshadda.
- La sii wado raacida **tilmaamaha ka gaashaamida** haddii lagu waydiistay



Wax badan ka baro **halkan**

The power
of **kindness**

Tallaalka Covid-19 wejiga koowaad kooxaha ahmiyada

Ahmiyada waa la qori doonaa.:

1. Dadka deegaanka ah ee ku jira daryeelka guriga iyo shaqaalaha ka shaqaynaya guryaha daryeelka.
 2. 80 sano jirka iyo ka wayn iyo caafimaadka safka hore iyo shaqaalaha daryeelka bulshadda.
 3. Dhammaan kuwan ah 75 sanadood iyo ka wayn.
 4. Caafimaad ahaan xad dhaaf ah shakhsiyaadka nugul
 5. Dadka waa wayn ee 16-65 sano jirka ah oo khatar ugu jira xaalado caafimaad.
 6. Ugu yaraan kuwan 55/60 sano jirka ah ama ka wayn.
 7. Dad waynaha inta soo hadhay (go'aan ayaa laga gaadhayaa)
 8. Haddii aad uur leedahay ama aad naas nuujinayso, fadlan u sheeg dhakhtarkaaga ka hor qaadashada tallaalka.
- ✓ Iyaddoo wadata tallaalo badan oo la heli karo, tallaalka waxaa la siin doonaa dadka kale ee khatarta ugu sida ugu dhakhsaha badan leh.

Khiyaamada iyo Khiyaamaynta



OGSOONOW!

- Tusaalooyinka khiyaamada:

Si loo bixiyo ballanta si **loo helo tallaalka kharashka** ama **fariin qoraal ah u dirida** that oo ku hagta helaha websaydka khiyaamada ah ee ku qancinaysa inay tahay NHS oo leh linkiga is diiwaangelinta.

Tallaalka COVID-19 had iyo jeer waxa uu noqon doonaa bilaasha Ingriiiska oo waxaa bixisa NHS.

Tallaalka runta ah ee NHS COVID-19 diiwaaninti weligeedna:

- **Ku waydiiya** adiga kootadaada bangiga ama faahfaahinta kaadhka.
- **Ku waydiiyaadiga PIN kaaga ama erayga sirta ah ee isticmaalka bangiga.**
- **Ku waydiiya** inaad cadaadis **batan** eelambarada telefoonka markaad telefoonka ku hadlayso
- **Ku waydiiya inaad soo diro fariin qoraal ah** si aad **u xaqiijiso** is diiwaangelinta
- **NHS weligeed gurigaaga iman mayso iyadoon kuu soo sheeginsi kuu siiso** tallaalka.
- **NHS weligeed kuma waydiinayso caddaynta aqoonsigaag** soo dirida koobiyada dhokumentigaaga gaarka ah sida baasaborkaaga, liisanka wadista, biilasha ama warqadda mushaharka lagu bixiyay.

Wax badan ka baro [halkan](#)

The power
of kindness

Erayada muhiimka ah

Ka hortagga dhalmadda – waxay ka hortagtaa dhalmada iyaddoo faragelinaysa nidaanka samaysanka ug xanta, bac- rimiska iyo beermida ilmaha.

Dhakhtarka Guud (GP) - GP waa dhakhtarka caafimaadka qoyska iyo xidhiidhka ugu muhiimsan ee lagu helo daryeelka caafimaadka guud.

Caafimaadka Dad waynaha - caafimaadka dad waynaha, ay ku jirto ka hortagga cudurada faafa.

Caafimaadka Galmada - hab wanaagsan oo tixgelin leh ee xidhiidhada galmada ah iyo galmeed, siiba suuragal ahaanshaha haysashada farxad iyo waayo aragnimo galmo badbaado leh, ka xor ah khasabka, takoorka iyo rabshada. Maaha keliya maqnaasnhaha cudurka, si xun u shaqaynta ama naafanimada.

Caabuqyada Galmada ku Faafa – Caabuqa ama cudurka la isugu gudbiyo qof ilaa mid kale dhexda galmada ama is taabshada xubinta taranka.

Tallaalka – Daawaynta si loo soo saaro difaaca ku lidka ah cudurka