- Barnaamijyadeena baarista waxaa loogu talagalay dadka aan lahayn wax calaamado kansarka ah ama retinopathy (cudurka kudhaco indhaha qeybta iftina darento).
- Dadka qaarkiis ayaa weli ku dhici doona kansar, ama retinopathy (cudurka kudhaco indhaha qeybta iftina darento) inkastoo baaritaan joogto ah la sameeyo. Baartaanku ma helo dhammaan kansarrada ama retinopathy (cudurka kudhaco indhaha qeybta iftina darento). Kansarka waxa uu ku soo bixi karaa inta u dhaxaysa baaritaanada (kansarrada u dhexeeya).
- Haddii aad u baahan tahay taageero dheeraad ah ballantaada, la xiriir saraakiishayada gelitaanka. Faahfaahinta shabakadaha barnaamijka ayaa ku yaal hoos.

BreastCheck
An Clár Náisiúnta Scagthástála Cíoch
The National Breast Screening Programme

- Baaritaanka naasku wuxuu caawiyaa in la helo kansarka marxaladda hore ka hor inta aysan dadku yeelan calaamadaha. Haddii goor hore la helo, way fududahay in la daweeyo waxaanad haysataa fursad fiican oo aad ku bogsato.
- BreastCheck (rugta hubinta naaska) waxaa loogu talagalay haweenka da'doodu u dhaxayso 50 iyo 69. Casuumadaada ugu horreysa waxay kuxirantahay marka baarista laga heli karo aaggaaga.
- Baarista naasaha waxa ay ka dhacdaa rugta BreastCheck clinic (rugta hubinta naaska) ama qaybta barista socoto. Cutubyadani waxay u wareegaan meelo kala duwan oo Ireland ah.
- Inta lagu jiro baaritaanka naasaha, waxaan kaa qaadeynaa raajo (oo loo yaqaan mammogram) naasahaaga. Waxa ay eegtaa kansarka naasaha marka ay aad u yar tahay in la arko ama la dareemo.
- Baaritaanka naasaha ma heli doono kansar kasta. Si kastaba ha ahaatee, waxay hoos u dhigtaa tirada natiijooyinka halista ah ee kansarka naasaha.
- Adiga ayaa iska hubin kara naasahaaga si aad u ogaato waxa caadi u ah naasahaaga. Haddii aad aragto isbeddelo aan caadi ahayn ama calaamadaha kansarka naasaha oo ay ku jiraan kuus ku yaal naasaha midkood, la xiriir GP-gaaga (Dhakhtarkaaga guud) daah la'aan. Ha sugin baaritaankaaga xiga.

  Hubi, cusboonaysii ama ku biir diiwaankeena

- baarista naasaha oonlaynka ah ama hel macluumaad dheeraad ah:
  Taleefanka bilaashka ah: **1800 45 45 55**
  Iimayl: **info@breastcheck.ie**
  Shabakada: **hse.ie/breastcheck**

CervicalCheck
AN CLÁR NÁISIÚNTA SCAGTHÁSTÁLA CEIRBHEACS
THE NATIONAL CERVICAL SCREENING PROGRAMME

- Baaritaanka afka ilmo-galeenka wuxuu caawiyaa in la helo kansar marxaladda hore ka hor inta aysan dadku yeelan calaamadaha, iyadoo laga baaro HPV (human papillomavirus).
- CervicalCheck (Hubinta afka ilmo-galeenka) waxa ay siisaa baarista afka ilmo-galeenka HPV ee bilaashka ah saddexdii sanaba mar haweenka iyo dadka qaba afka ilmo-galeenka ee da'doodu u dhaxayso 25 ilaa 29. Waxay siisaa shantii sanoba kuwa da'doodu u dhaxayso 30 ilaa 65 sano.
- Waxaan kuu soo diri doonaa martiqaad waxaadna tagi kartaa GP kasta(Dhakhtarka guud) ama rug kasta oo ka diiwaan gashan CervicalCheck (Hubinta afka ilmo-galeenka).
- Haddii aad u baahan tahay dabagal, waanu ku soo sheegi doonaa.
- Ka qayb galka baadhista joogtada ah ee afka ilmo-galeenka, qaadashada tallaalka HPV haddii aad u qalanto iyo daawaynta wakhtiga loogu talagalay unugyada aan caadiga ahayn waxay yaraynaysaa halista kansarka ilmo galeenka.
- Haddii aad leedahay calaamadaha kansarka ilmo galeenka ha sugin baaritaankaaga xiga.
- Calaamaduhu waxay noqon karaan dhiig-bax aan caadi ahayn ama xanuun miskahaaga ah. La xiriir GP-gaaga(Dhakhtarkaaga guud) dib u daah la'aan.
- Fiiri diiwaankayaga oonlaynka ah si aad u ogaatid marka baaristaada xigta la filayo ama si aad u cusboonaysiiso faahfaahinta xiriirkaaga.
- Si aad isaga diiwaan geliso CervicalCheck ama aad u hesho macluumaad dheeraad ah:

  Taleefanka bilaashka ah: **1800 45 45 55**
  Iimayl: **info@cervicalcheck.ie**
  Shabakada: **hse.ie/cervicalcheck**

BowelScreen
An Clár Náisiúnta Scagthástála Putóige
The National Bowel Screening Programme

- Baarista mindhicirku waxay eegtaa calaamadaha kansarka marxaladda hore ka hor intaanay dadku yeelan calaamadaha.
- BowelScreen waxay siisaa xirmo baaris guri oo bilaash ah dadka da'doodu tahay 58 ilaa 70 labadii sanaba mar.
- Haddii goor hore la helo, way fududahay in la daweeyo waxaanad haysataa fursad fiican oo aad ku bogsato.
- Waxaan kuu soo diri doonaa martiqaad. Haddii aad doorato inaad ka qayb qaadato waxaan kuu soo dhejin doonaa qalabka baaritaanka guriga. Tijaabadu waa sahlan tahay in la sameeyo oo waxay qaadataa dhowr daqiiqo oo keliya. Ku hay baaritaanka musqushaada si aad u hesho marka xigta ee aad tagto. Qaado muunad saxaradaada ah oo noogu soo dir Freepost (Boostada bilaashka ah).
- Haddii aad u baahan tahay baaritaanno dabagal ah, waan ku ogeysiin doonnaa.
- Haddii aad leedahay calaamadaha kansarka mindhicirka ha sugin baaritaankaaga xiga. Calaamaduhu waxa laga yaabaa inay yihiin isbeddel joogto ah oo ku yimaadda caadooyinka mindhicirkaaga, dhiig ku jira saxaradaada ama calool xanuun. La xiriir GP-gaaga(Dhakhtarkaaga guud) dib u daah la'aan.
- Si aad isaga diiwaan geliso BowelScreen (Baaritaanka mindhicirka) ama aad u hesho macluumaad dheeraad ah:

  Taleefanka bilaashka ah: **1800 45 45 55**
  Iimayl: **info@bowelscreen.ie**
  Shabakada: **hse.ie/bowelscreen**

Diabetic RetinaScreen
An Clár Náisiúnta Scagthástála Reitiní do Dhiaibéitigh
The National Diabetic Retinal Screening Programme

- Diabetic RetinaScreen (Baaritaanka bu'da madow ee isha) ee sokorowga waxa uu higsanayaa in uu helo oo uu daweeyo cudurka indhaha ee halista ah oo la yiraahdo retinopathy ee dadka qaba nooca 1 ama nooca 2 ee sonkorowga.
- Marka hore loo helo cudurka 'retinopathy', daaweyntu waxay ka hortagi kartaa ama yareyn kartaa dhaawaca araggaaga.
- Diabetic RetinaScreen (Baaritaanka bu'da madow ee isha) ee sokorowga waa u bilaash dadka da'doodu ka weyn tahay 12 jir ee qaba sonkorowga, haddii aad u baahan tahay daaweyn, sidoo kale waa bilaash.
- Waxaan bixinaa baaritaan sanad walba. Haddi aad hesho natiijo baaris ah oo muujinaysa in aan lahayn xanuunka indhaha laba sano oo isku xigta, waxaanu ku siin doonaa baaris kasta 2 sano.
- Inta lagu jiro baaritaanka retina, waxaan ku shubi doonaa indhahaaga dhibicyo waxaanan isticmaali doonnaa sawir qaade dhijitaal ah oo gaar ah si aan uga baarno cudurka 'retinopathy'. Waxaan leenahay in ka badan 100 xarumood oo baaritaan ah oo dalka oo dhan ah.
- GP-kaaga (Dakhtarkaaga guud) ama xirfadlahaaga daryeelka caafimaadka ayaa kuu diri kara baaris. Waxa kale oo aad buuxin kartaa foom isdiiwaangelin oo onlayn ah.
- Haweenka uurka leh iyo kuwa qaba cudurka macaanku waxay u baahan yihiin baaritaan joogto ah. Kooxdaada hooyooyinka ayaa ku diiwaan gelin kara.
- Haddii aad aragto isbeddello ku yimaadda araggaaga, ama aad wax welwel ah ka qabto indhahaaga, la xiriir GP-gaaga(Dhakhtarkaaga guud), dhakhtarka kutaqsusay indhaha ama dhakhtarka indhaha dib u daah la'aan. Ha sugin ilaa baaritaankaaga xiga.
- Si aad isaga diiwaan geliso RetinaScreen (Baaritaanka bu'da madow e isha) ee Sonkorowga ama aad u hesho macluumaad dheeraad ah:
  Taleefanka bilaashka ah: **1800 45 45 55**
  Iimayl: **info@diabeticretinascreen.ie**
  Shabakada: **hse.ie/diabeticretinascreen**

NSS/PUB/COM-30 Rev 3