Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan
"Caafimaadka & Fayoqabka Haweenka. Hagaha Caafimaadka Galmada iyo Taranka"

Khayraad: www.hse.ie/eng/services/list/1/lho/dublinse/social-inclusion-/

Adeegga Ka-qaybgelinta Bulshada HSE Dublin iyo South East
Haddii aad jeclaan lahayd inaad hesho agabka iyo xiisadaha waxbarashada, ama macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan caafimaadka galmada, galmada badbaadada leh iyo cudurada galmada laga qaado (STI) fadlan nala soo xiriir.

Iimaylada noogu soo dir:
che.socialinclusion@hse.ie

Loogu talagalay waalidiinta
HSE waxay soo saareen buugaag yaryar oo taxane ah oo kaa caawinaya inaad carruurtaada kala hadasho arrimaha galmada iyo wixii xiriirka gogosha khuseeya markay korayaan.

La soo deg buugyaraha "Making the 'Big Talk' many small talks".

La soo deg khayraadka
www.sexualwellbeing.ie/for-parents/resources/booklets/making-the-big-talk-many-small-talks-13-to-18.pdf

Adeega Ka-qaybgelinta Bulshada HSE Dublin iyo South East
Kooxda Mashruuca Sharafta Caadada:
Linda Latham
Agaasimaha Kalkaalinta, Madaxa Mashruuca

Eimear Costello
Maamulaha Maamulka

Elaine Pardy, Shauna Quilty
Maamuleyaal

www.create.ie

Period Dignity for all

Iyo macluumaadka caafimaadka galmada

Adeegga Ka-qaybgelinta Bulshada HSE Dublin iyo South East

Somali

Waa maxay Sharafta Caadadu?
Sharafta caadadu waa kelmad loo adeegsado in lagu sharraxo sida dumar iyo hablo badan uu u saameeyay faqriga dhanka agabka caadada. Tan waxa looga jeedaa in aanay haysan agabka, aasaasiyaadka, ama waxbarashada ay u baahan yihiin si ay todobaadka caadada si sharaf leh ugu maraan.

Xannibaadaha saaran xorriyadan waxay ku yimaadaan siyaabo kala duwan, sida:

- Haddii aadan haysan lacag kugu filan oo aad ku gadato agabka caadada (xafaayadaha, taambuunada, iwm).
- Haddii yaxyax iyo qajilaad lagu dareensiiyo.
- Haddii xubin lamaanahaaga ama xubin qoyskaaga ahi xakameyso lacagta aad helayso, alaabooyinka aad soo iibsanayso ama waxa aad sameynayso muddada aad ku jirto todobaadka caadada.

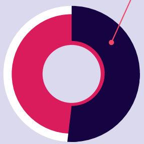
Maxaanu ka qabanaynaa oo ku taageeraynaa Sharafta Caadada?
HSE, iyo Hay'adaha Kale ee Dowladda waxay bilaabeen inay agabka caadada oo **bilaash** ah siiyaan ciddii u baahan. Sidoo kale waxa aanu xiisado waxbarasho siin doonaa ciddii xiisaynaysa, si aan u horumarin karno fahamka laga haysto caadada oo meesha uga saarno fikirada xunxun ee laga aamisan yahay! Haddii aad jeclaan lahayd inaad hesho agabka ama waxbarashada, fadlan nala soo xiriir (eeg bogga kan ka soo horjeeda).

Faqriga Caadadu wuu ka badan yahay oo ka caansan yahay sida laga yaabo inaad u maleynayso!

4-tii qof ba 1

ka mid ah ayaa wajaha nooc ka mid ah faqriga caadada.

51%



ka mid ah dumarka ayaa soo sheegay inay beddeleen hawlahoodii maalinlaha ahaa todobaadka caadada darteed.

10-kii qofba 1

ayaa la dhibtooda kharashka agabka caadada, ama isaga beddelay alaabooyinkii ay isticmaali jireen kharashka oo badan darteed.

30%

ayaa illaaway inay alaabo iyo agab ku filan u soo qaataan shaqada/dugsiga/kuleejka ama safar ay u baxeen.
14% dadka ka wayn 25 jir ayaa sheegay inay isticmaaleen waxyaabo macmal ah oo aan loogu taligelin in loo adeegsado waqtiga caadada.

(Ra'yi Uruurinta Healthy Ireland, 2022)

Celceliska da'da lagu helo caadada ugu horreysa
Ma jirto da' sax ah oo go'an, laakiin gabdhaha badankoodu waxay dhiigooda caadada ee ugu horreeya ku heli doonaan inta u dhexeysa 9 sannadood iyo 13 sannadood.

Maxaa dhaca inta lagu jiro meertada dhiiga caadada?
Meertada ama wareegu celcelis ahaan waa 28 beri, laakiin dumarka qaar ayaa wareegoodu ka dheeraan doonaa ama ka gaabnaan doonaa intan. Waa muhiim inaad taqaano dhererka wareega caadada ee adiga 'caadiga' kuu ah. Meertada waxaad ula socon kartaa adigoo '**Maalinta 1**' ka dhigaya maalinta koobaad ee aad hesho dhiiga caadada, oo '**maalinta dhammaadkana**' ka dhigaya maalinta ka horraysa xilligaaga caadada ee xiga.

Ugxan-soo-dayntu waa hawl ama shaqo caadiyan dhacda inta u dhaxaysa maalmaha '**12-16**'. Xilligan waa marka ugxanta la soo daayo ugxansidaha. Xilligan, haddii ugxanta aanay bacrimin xawo ama mani, dahaarka gudah ee ilmogaleenkaaga ayaa soo xuub-dhacsan doona (waa kan halka dhiiga caadadu ka imanayo).

Astaamaha laga yaabo inay la socdaan dhiiga caadada
Xanuunka dhiiga caadadu waa caadi, dadka badankoodu way la kulmaan xilli ka mid ah noloshooda. Xanuunkani caadiyan waxaad moodaa murqo xanuun caloosha qaybteed hoose ah. Waa muhiim inaad taqaano waxyaabaha aad caadiyan dareento oo haddii aad la kulanto isbeddelo ama xanuun daran waxa fiican had iyo jeer fiican inaad waraysato dhakhtarkaaga. Astaamaha xanuunka qaarkood waxay dhacaan ka hor intaanu dhiigaagu caadadu bilaabmin. Kan waxa badanaa loogu yeeraa Xanuunka Caadada ka Hor (PMT/PMS). Tani waxa sababa isbeddel ku yimaada heerarka hoormoonadaada. Waxay keeni kartaa inaad dibbiro dheeraad ah yeelato, si fudud u cadhooto, dareenkaagu is gedgediyo, naasuhu ku xadantoodaan, ama isbeddel ku yimaaddo maqaarkaaga iyo timahaaga. Qof kasta tan lama kulmo, caadiyana maalin ama labo ayay ku dhammaadaan astaamahani.

Meerta dhiiga caadada
Maalmaha 1-7
Dahaarka gidaarka gudaha ee ilmo-galeenka ayaa xuub dhacsada oo burbura, dhiiga caadada ayaa soo baxa
Maalmaha 8-11
Dahaarka gidaarka gudaha ilmogaleenka ayaa adkaada oo isu diyaariya ugxanta
Maalmaha 12-17
Ugxanta ayaa la soo daayaa (caadiyan 12-16 maalmod ka hor todobaadka caadada ee xiga)
Maalmaha 18-25
Haddii ukunta aanay xawadu ama manidu bacrimin, ukuntu jirka ayay dib u gashaa.
Maalmaha 26-28
Dahaarka gidaarka ilmo-galeenka ayaa burbura oo xuub-dhacsada taas oo keenta dhiiga caadada

Isbeddelada ma ku yimaadeen todobaadkaaga dhiiga caadada?

Waa muhiim sida caadada 'caadiga' ah tahay, isbeddelada ku yimaada todobaadkaaga dhiiga caadada waa kuwa iska caadi ah. Mararka qaarkood isbeddello ayaa ku iman kara todobaadkaaga dhiiga caadada kuwaas oo u baahn inaad kala tashato dhaqtar ama xirfadle caafimaad.

Kuwaas waxa ka mid ah:

- Dhiigbax todobaadyada caadada dhexdooda ah, galmada ka dib, ama ka dib markaad caadadu ka joogsato/dhalmo days noqoto.
- Dhiiga caadada oo aad waydo.
- Wax kasta oo aad dareento inuu ka duwan yahay waxyaabihii caadiga ahaa ee aad la kulmi jirtay ee ku warwar gelinaya.

Xasuusnoow in aadan marnaba ka walwalin ama ka xishoonin inaad kalkaaliso, Dhakhtarkaaga Shaqsiga ah, ama dhakhtar kale kala tashato arrimaha aad ka walaacsan tahay.

Khayraadka: www.hse.ie/eng/services/list/1/lho/dublinse/social-inclusion-/

Waa maxay agabka caadada ee ay tahay inaan isticmaalo?

Tani waxay ku xirnaan doontaa waxyaabaha aad doorbidayso, waxana jira waxyaabo aad ka heli karto suuqa.

Kuwa ugu caansan waa xaafadaha caadada iyo taambuunada. Kuwan waa in si joogto ah loo beddelo oo lagu rido weelka qashinka. Waxyaabaha cusub ee dib loo adeegsan karo waxa ka mid ah koobka caadada dib loo isticmaali karo, dhar xilliga caadada hoosta la gashado oo la dhaqi karo oo dib loo isticmaali karo. Xasuusnoow waxaad isticmaali kartaa agab ama badeeco kasta oo aad raaxi ku dareemayso!

Cudurka Sun Kicinta (Toxic Shock Syndrome, TSS)

TSS waa cudur mar iyo dhif la arko laakiin nolosha khatar geliya oo uu keeno caabuq. Waxay dhici karaan haddii taambuunada ama koobabka caadada siilka loo daayo muddo aad u dheer, ama nabar caabuqay. Astaamaha xanuunku si degdeg ah ayay u soo muuqdaan oo daawayn degdeg ah ayaad u baahan tahay.

Astaamaha waxa ka mid ah:

Heerkulka jirka oo sarreeya, murqo xanuun, finan soo buurbuurma oo kacsan, astaamo kuwa durayga oo kale ah.

Ka hortagga:

Beddel taambuun/koobka 4-6 saacadoodba mar.

Welwel

Haddii aad welwlesan tahay, meertadaada dhiigaaga caadadu waxay noqon kartaa:

- Mid sidii hore ka dheer ama ka gaaban
- Mid gebi ahaanba joogsata
- Mid sidii hore ka xanuun badan

Iska ilaali inaad welwel iyo culays badan dareento oo hubi inaad hesho waqti aad ku nasato oo isku dejiso. Jimicsiga joogtada ahi wuxu kaa caawin karaa degenaanta. Jimicsiga neefsigu sidoo kale wuu ku caawin karaa.

Haddii aad dhibaato kala kulmayso la tacaalidda iyo la qabsiga welwelka, daawaynta dabeecadda maskaxda (CBT) ayaa ku caawin kara. CBT waa nidaam daawayneed kaa caawin karaa inaad maareyso dhibaatooyinka adigoo beddelaya hab fekerkaaga iyo sida aad u dhaqmeyso.

Daryeelka naftaada muddada aad ku jirto todobaadka dhiiga caadada

Gabdho iyo dumar ayaa dareenkooda iyo xaaladoodu isbeddesha ka hor intaanu todobaadka dhiiga caadadu ku bilaabmin iyo ka dibba. Qaar ayaa shucuurtoodu kacdaa ama ilmeeya oo illini ka soo burqataa. Qabashada shaqo gacanta laga qabto oo aad xiisayso ama inaad saaxiib la sheekaysato ayaa dhab ahaantii ku caawin karta.

Haddii 'xaaladaada murugadu' kaa hor istaagto noloshaada maalinlaha ah, ama ay qaadato wax ka badan laba maalmood, waa muhiim inaad caawimo raadsato.

La hadal dhakhtarkaaga oo kala tasho taageerooyinka aad helayso. Haddii aad tahay qof aan qaangaar ahayn, inaad la tashato qof wayn oo aad aaminsan tahay sida waalidiinta iyo kalkaalisooyinka/la-taliyayaasha dugsiga ayaa ku caawin karta.

Jimicsiga

Jimicsigu wuu fiican yahay, hase ahaatee, laakiin haddii xaddiga jimicsiga aad kor loogu qaado wuxu joojin karaa dhiiga caadada. Jimicsiga badan wuxu culays saari karaa jirkaaga. Tani waxay saamey kartaa hoormoonada ka masuulka ah dhiigaaga caadada.

In baruurta jirka si xad dhaaf ah jimicsi loogu rido waxay joojin kartaa ugxan soo-dayntaada. Waxa lagugula talin doonaa inaad dhinto jimicsiga haddii jimicsigu sababo in dhiigaaga caadadu joogsado.

Talobixinta jimicsiga (ugu yaraan):

Da'da 2-18, 60 daqiio, x3 jeer todobaadkii
Da'da 18-64, 30 daqiio, x5 beri todobaadkii
Da'da 65+, 30 daqiio, x5 beri todobaadkii

Noocyada jimicsiga:

Waa muhiim inaad sameyso dhammaan noocyada jimicsiga, laga bilaabo jimicsiga xoojinta neeftuurka (aerobic), illaa xoojinta awoodda iyo debecsanaanta jirka.
Dadka khatarta ugu jira khafiifitaanka lafaha (khaasatan dumarka) waa muhiim inay sameeyaan jimicsi miisaan-qaadis ah kaas oo kor u qaadaya cufnaanta lafaha.

Macluumaadka caafimaadka galmada

Oggolaansho galmo

Caadi maaha inuu qof cid kale ku cadaadiyo inuu galmo la sameeyo.

Had iyo jeer adiga ayaa ikhtiyaar u leh waxa aad rabto; **haddii aad rabto inaad galmo sameyso, markaad sameynayso iyo nooca aad sameynayso.** Tani waxay khusaysaa haddii aad galmada la sameynayso jaal cusub ama mid horay u jiray labadaba.

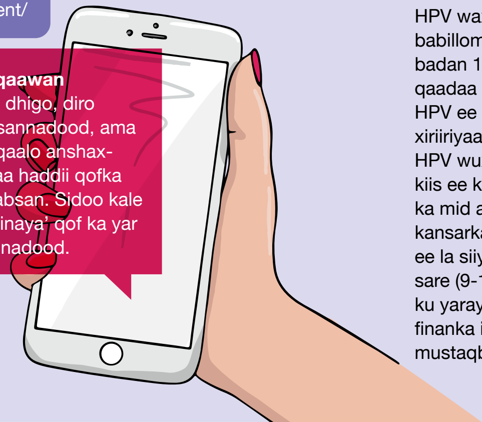
Markasta, adiga iyo lamanahaagu waad beddeli kartaan fikirkiina oo waad la laaban kartaan oggolaanshaha.

Maandooriyayaasha iyo khamradu waxay saameyn karaan awoodda qofku ku fekeri karo, oo ay ku jirto sameynta galmada; taasi waxay ka dhigan tahay in qofka sakhraasan aanu oggolaansho bixin karo.

Waa maxay da’da sharciga ah ee qofku oggolaansho ku bixin karo?

Sharcigu wuxu sheegayaa
y waajib tahay in qofku jiro 17 sannadood
uu u bixiyo oggolaanshaha sameynta galmada.

Khayraadka: www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexual-consent/



Diritaanka qoraalada shukaansiga galmada iyo sawirada qaaqaawan
Waa sharci darro in qofna (iyada oo aan loo eegayn da’da) uu soo dhigo, diro ama wadaago sawirrada xubnaha taranka ee carruurta ka yar 18 sannadood, ama sawirada carruurtaas oo galmo ku jirta, maadaama tani tahay muqaalo anshax-xumo oo carruurta ka dhan ah. Tani waa dhaqangashan tahay xitaa haddii qofka 18 jirka ka yari isagu diro sawirro galmo la xiriira oo naftiisa ku saabsan. Sidoo kale waa sharci darro in qof u diro muuqaalo ama sawirro ‘galmo muujinaya’ qof ka yar 17 jir, ama inuu muuqaalo anshax xumo ah tuso qof ka yar 18 sannadood.

Waa sharci darro inaad sawiro xiriir galmo ka qaado, sii faafiso, baahiso ama ku hanjabto inaad ka faafinayso/baahinayso qof (da’ kasta ha jiree) adiga oo aan idan ka haysan.

Cudurada Galmada la isugu Gudbiyo

Cudurada Galmada la isugu Gudbiyo (STI) waa cuduro lagu kala qaado xiriirka galmada ee lala yeesho qof qaba cudurka. Habka ugu fiican ee la isaga ilaalin karo waa in la xirto kondhom markasta oo qofku sameynayo nooc kasta oo galmo ah (isticmaal kondhom/caaga afka la gashto).

Haddii aad isku aragto astaamaha cudurada galmada lagu kala qaado (STI) ama aad taageero degdeg ah u baahan tahay, waa inaad la xiriirto xarunta caafimaadka cudurada galmada (STI) ee xaafadaada ama dhakhtarkaaga.

Khayraadka: www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/hse-sti-services-in-ireland.html

Tallaalka HPV

HPV waxay u taagan tahay ‘huyuuman babillomafayrs’ waana koox fayrasyo ah oo ka badan 100 fayras. HPV waxa badanaa lagu kala qaadaa marka maqaarku istaabto. Caabuqyada HPV ee xubnaha taranka waxa caadiyan lala xiriiriyaa marka xubnaha taranku istaabtaan. HPV wuxu sababaa 1 kiis oo ka mid ah 20-kii kiis ee kansar ee adduunka ka dhaca. Waa mid ka mid ah sababaha ugu horreeya ee keena kansarka marinka ilmo-galeenka. Tallaalka HPV ee la siiyo ardayda sannadka 1aad ee dugsiga sare (9-13 sano jirrada) waa hab fiican oo aad ku yarayn karto khatarta aad ku qaadi karto finanka iyo nabarada xubnaha taranka iyo inaad mustaqbalka qaado kansarka la xiriira HPV.

Baaritaanada cudurada galmada (STI)

- Baaritaanka STI oo guriga aad ku marayso si bilaash ah
- Onlaynka ka dalbo
- Baaritaanka guriga ku dhex mar
- Taageero caafimaado oo taleefanka lagu dhex helayo

Khayraad: www.sh24.ie

Waa maxay Baaritaanka Afka Ilmo-galeenka? (Baaritaan xaquuqitaanka, smear test)

Shaybaarka lagu baaro afka ilmogaleenku waa baaritaan bilaash oo lagu eegyo caafimaadka afka ilmo galeenkaaga. Marka aad isu diwaangeliso Baaritaanka Afka Ilmogaleenka, waxaad heli doontaa warqad markaad gaarto da’da **25 sannadood jir**. Waxa lagaa dalban doonaa inaad wacdo Dhakhtarkaaga si uu kuugu qabto ballanta baaritaanka bilaashka ah. Qalab lagu furo marinka cambarka (speculum) iyo suuf yar ayaa baaritaanka loo adeegsan doonaa. Maaha baaritaan lagu ogaanayo inaad kansar qabto, waa baaritaan lagu ogaanayo inaad khatar ugu jirto in kansar kugu dhaco.

Khayraad: www.cervicalcheck.ie

Agabka ka hortagga uurka oo bilaash ah

Agabka ka hortagga uurka ee bilaashka ah waxa loo hayaa dumarka, hablaha kuwa jinsigooda beddelay iyo dadka aan labad jinsi midna ahayn ee buuxiya shuruudaha ku habboon.

Khayraadka: www.sexualwellbeing.ie