Yuu ku dhacaa HIV/AIDS:

Qofka da' kasta wuu ku dhici karaa haddii ayan ka hortagin. *Waa sida roob aan saaxiib aqoon, dadkana si siman ah u wada qooya.* ***HIV dad takoor mayaqaan.*** Dad badan ayaa ka baqa in loom aqoonsado in ay yihiin dad cudurkaas qaba. Waana arrin khaldan. *Qoriga qoryaha lagubayo ku jira ma qoslo. Adigaba berri waa ay kugu dhici kartaa.*

Asalkii AIDS

Sheekada meesha uu ka yimid AIDs way is bedelaysay tobanaankii sano e tegey. Waa cudur lagu abuutay sheybaar ragga isu galmooda (Qowmuluud) oo Afrika loo daray. Arrintan waxay ka xanaajisay Afrikan badan oo goostay in ay iska dhegatiraan ama ka doodaan asalkiisii. *Dadka ku jira guryaha gubanaya waa in ayan doodda joojin.* Asalkii AIDS in yar ayaa laga og yahay hadda, laakin afrikaan ahow ama ha ahaanin waad u nugushahay HIV?AIDS. ***Ma ahan cidda aad tahay ee waxa weeye maxaad samaysay ee khatar ku galin kara.***

Waxa muhimka ah ee al doonayo in lagu xuso warqadan waa sida weyn ee uuugu kordhaya dadka Afrikaan ka ah ee Minnesota ku nool. Ragga 53% ayaa lagu hayaa , dumarkana 47% ayaa qaba- *www.health.state.mn.us*

Illustrations: Genvieve Roudane, 2003
Funding: New American Collaborative, Wilder Foundation

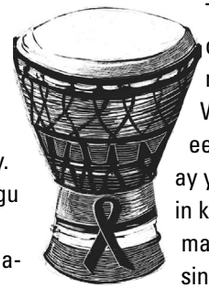
Xaqiiqada Afrikaanka

2.3 malyan dadka Afrika ah ayaa qaba HIV/AIDS. Maalin walba waxaa AIDS u dhinta 6ooo. Sanadkii 2000 waxaa jiray 16 malyan agoon AIDS ah, waxaana lo maleeyaa in ay noqon doonaan 28 milyan sanadka 2010. www.cnn.com/2000/health/aids/07/13/aidsorphans/index.html

Senegal iyo Uganda ayaa ugu guul sareeyay ku guulaysashada faafinta cudurka AIDS. Uganda oo hore u ahayd waddanka ugu AIDS badnmaa adduunka ayaa hadda ah wadanka ugu guusha sareeya adduunka.Sanadkii 1993 waxa AIDS uu saameeyay 1.5 malyan, waxaana u dhintay 800.000 waxayna ka tageen 1.7 malyan agoon. Laakin Uganda waxay baratay sida looga hor tago iyadoo la yareeyay isu galmoodka dadka aan is qabin.

Durbaan sabab la'aan looma garaaco

Madaxweybnaha Uganda Yoweri Museveni: *Markii libaax xaafadda yimaado waa in aad kor u qaadid qaylo dhaanta.* Tani waa arrintii aannu ka samaynay Uganda*;* ma aanan



dhayalsan natiijo fiican baannuna ka gaarnay. AIDS waxaa looga hortagi karaa iyado la isugu gudbiyo dhowr dariiqo oo la yaqaano. Haddii aannu si kalsooni leh taxadar galino wuu istaagi doonaa.

Dawladda Rwanda waxay ku heshiisay in "Dabeecadda galmoodka ragga wuxuu in badan soo kordhiyay faafidda HIV/AIDS ee Rwanda iyo adduunka.

Ka soo qayb galinta ragga ladagaalanka HIV/AIDS waa mid ka mid ah dhabaha lagu bedeli karo cudur faafidan, tixraaca UNAIDS. Waana sababta UNAIDS ay u doorteen halkudheega **'Ninka ayaa isbedel samayn kara'** ee ololaha ladagaalanka caalamiga ah ee sanadkan.

Tirakoo caalami ah, haweenka da'doodu u dhexeyso 15 ilaa 24 waxay qabaan laba meelood meel HIV hadda la qaaday. Waxaana lagu qiyaasaa 55% dadka qaba HIV ee dhulka saxaraha ka hooseeya ee Afrika in ay yihiin haween. Gabdhaha barbaarta ah 5 jeer in ka badan bay qaadaan nimanka ay la kulmaan. Taas waxaa laga fahmayaa in ayan u sinayn xiriirka labka iyo dheddiga isu tagooda. Xoog isticmaalidda iyo ku xad gudubka Haweenka iyo gabdhaha ayaa tusaale u ah kuwa durba ishu qabanayso. Kufsiga ayaa aad ugu faafay Koonfur afrika. Dadka waaweyn ee AIDS qaaday ayaa si xoog ah ku fidinaya iyagoo kufsanaya kuwa yaryar ee aan hore u qabin, iyagoo qaba in ay saan daawo u noqonayso. Gabdhaha yaryar ee odayaasha u taga si ay wax uga helaan ayaa iyagu na Ciribxumo iyo halis kulma.

Waxaa jira laba hab oo looga hortago HIV/AIDS-waxba ha u galmoon Ama

Copyright © 2003 by Minnesota African Women's Association, Inc. All right reserved. www.mawanet.org • 612-529-9267

KA HORTAGGA

Kabo qabe kama baqo qodaxda

Waxaa jira laba hab oo looga hortago HIV/AIDS-Waxba ha u galmoon. Waxaa ilaahay subxaanahu Watacaala uu bani aadamka ku abuuray shahwo, hadaba waxaa loogu tala galay in qofku shahwadiisa uu ku guto meel munaasab ah. Lab iyo dheddigba waxay xaq u leeyihiin in ay shahwadooda gutaan laakin ay maraan hab xalaal ah. Hadaba ku ekoow gogoshaada xalaasha ah si aad naftaada iyo qoyskaaga u badbaadisid. Haddii aadan haysan meel xalaal ah iska adkayso oo ha u galmo tegin xaaraan si aadan u qaadin HIV/AIDS iyo cadaabka ilaahay oo ka sii daran.

Ceeb iyo mustaqbal xumana kuu sii wehliso. Waxaa kale oo looga hortagaa in aad iska hubisid qofka aad guursanaysid sida uu yahay. Ma yahay qof Allah kabaqaya oo la isku aamini karo ama soo baar inta aadan guursan oo aadan la aqal galin.

Khuraafaad

Kan ugu khatarsan khurafaadka baahay ee Afrikaanka waxa weeye la galmood gabar bikro ah ayaa daaweeya AIDS. TAN WAA NOLOL. **DAAWO MA LEH AIDS**. Fikradan waxay ka caraysiisay Madaxweynihii hore ee Zambia, Kenneth Kaunda oo yiri "U kufsi ilmo loo qabo in lagu dawoobayo. Maweeyan waali ahayn taas?" La galmood ilmo ama bikro waxay kaliya oo abuurtaa AIDS kale. *Mirihii hore iyo kuwa hadda soo go'ay waxay ku wada shiidmaan makiinadda badarka shiidda.* Waxaa laga yaabaa in kufsaduhu dhib kala kulmo oo uu qofka la kufsaday hore u qabay AIDS. Waxaa laga yaabaa in ay arrintu ayba ka sii darto. Kufsi qof loo kufsado si loogu daweeyo AIDS ama ula kac qof lagu daarto.Si

hadda ka hor qof u yiri *"Anigu suuqa kama soo gadan"*, Waa dil. 24 dawladood oo ka tirsan Maraykanka waa la dacwayn karaa qof kasta oo ogaansho ugu gudbiya qof kale cudurka HIV/AIDS. Sharciga ka sokow waa seef laba af la' ah oo adigana ku dilaysa. Sida ay dadkennu yiraahdaan " *Qofka ku kaadsha biyo mareen (tog) waana laga waaniyaa waayo waxaa laga yaabaa in ehelkiisu ka biyo cabaan togaas mustaqbalka.* Waxay noqon kartaa walaashaa ama walaalkaaama cunugaaga, AIDs waa wareegaa. Wuxuu ku soo noqonayaa gurigaaga.

Maskaxda ku hay:

• Looma gudbiyo akhbaarta HIV/AIDS xafiiska socdaalka (immigration).
• Su'aalo afka ah ma jiraan.
• Waxaa lagu baari karaa adoon magac lagu waydiin. Baaritaamada oo dhan waa sir lagu qarinayo.
• HIV/AIDS qofka qaba waa la dawaynayaa xataa haddii uusan haysan caymis caafimaad.
• Qof kasta oo qaba AIDS, xataa kuwa aan sharciga lahayn waa la dawaynayaa.
• Markaad horay ka jiratidba horay ayaad daawo ka bilaabi kartaa si aad u ladnaatid.
• Nooca Kondhomka ah ee "letex" ayaa ah Kan ugu fiican xagga kahor taga cudurka AIDS ka.

Cudurkan AIDS waa ganacsi khatar ah. Is hilmaansiin jiritankiisa daawaynta ma kaalmayso. Maska qarsoon wuu koraa. Maroodigu waa koraa wuuna waynaadaa ama rab ama ha rabin. *Waa arrin aanan ka hadlin laakin loo baahan yahay in laga wada hadlo si looga hortago.* Fudayd looma cabo maraq basbaas. *Waqtigaaga qaado, kana fakar oo warqadaan akhri.Bilow la hadalka si looga hortago. Naftaada u samee, caruurtaada u samee, qoyskaaga u samee, qabiilkaaga u samee. 6000 afrikaan ah ayaa maalin walba u dhinta AIDS. Haddii aannu kuligeen oggolano in aa dhimano, yaa carruurteenna korinaya.*

Mawa

Minnesota African Women's Association

MARKII LIBAAX XAAFADDA YIMAADO KOR U QAYLO DHAAMI

Culturally Appropriate HIV/AIDS Education for Africans in Minnesota (Somali)

MAWA, Minnesota African Women's Association
2507 Fremont Avenue North, Suite 215
Minneapolis, MN 55411
612-529-9267, x 3302 Fax: 612-529-4743
Mawa0302@yahoo.com

Haddii aan dabayl taaban geedka caw-baarka ma sharqamaan. Waa sababta haddii aany afrikaan anahay aanan uga hadlin cudurka AIDiska, ee waa in aan hadda ka hadalnaa cudurkaas dilayaa afrikaan badan. Maalin walba waxa ku dhinta ugu yaraan lix kun. Minnesota waxaa ku nool 355 Afrikaan ah oo qaba oo ay ka mid yihiin 65 laga helay sanadkii 2002. Lix wadan oo Afrikaan ah ayy ah dadka ugu badan cudurkan ee Minnesota. Waa in aanan dhayalsan cudurkan. Waa safar aan la iskula taliyeen oo ah meyd qabri loo sii wado. Madaxweynayaasha Afrika oo ku dhawaaqay dagaal lagu qaadayo AIDSka:Waa arin aan la dhayalsan. Marka caleemuhu gurigaaga ku baxaan waa marka la jaro.

Waa maxay AIDS iyo HIV.

HIV waxaa laga soo gaabiyay *human immodeficiency virus.* Cudurkan (virus) ayaa sababa cudurka AIDS. AIDS waxay u taagan tahay *Acquired Immunodeficiency Syndrome* oo ah marka cudurka HIV ku weeraro, difaaca jirkaaga ee la dagaalama cudurada ayaa dhaawac maya oo aan hadhow dib isaga difaaci karin cudurada iyo jeermiska. Cudurkan iyo Jeermiskan oo aad hore uga biskootay ayaa ku dili kara hadda si kasta oo aad xoog u leedahay ama aad u da' yartahay. Waxaad la mid noqonaysaa libaax duqoobay oo xataa diqsiga aan iska difaaci karin.

Sidee qof ugu dhacaa HIV/AIDS

Waxaad HIV ku qaadi kartaa galmo ama dhiig ka qaadasho qof jiran. Ma ogaan kartid qof jiran ilaa la baaro ama uu kuu sheego. Dadka qaba cudurka isma ay oga oo waxay u qabaan in uu caafimaad qabo. Inkastoo ay u eg yihiin in ay caafimaad qabaan hadana waxay qaad siin karaan dadka. Waxaad ogaan kartaa in aad qabtid marka lagu baaro ama ay kugu bilowdaan calaamadihiisa. Calaamadaha badankood waxay la mid yihiin kuwa cudurada kale sida qandho ama shuban. Qofka qaba cudurkan wuu qaadsiin karaa qof akel haddii xataa uu qaadanayo daawo. IN AAD QABTID WAXAA KALIYA OO KUU SHEEGI KARA TAKHTARKA.

Cudurkan ama jeermiskan **Talaal iyo daawo malahan.** Daawooyinka dadka cudurkan qaba la siiyo waxay qofka taraan cimri dheeraan iyo caafimaad kumeel gaar ah ee qofkii ma biskoonayo. **HUBKA KALIYA EE LAGULA DAGAALAMI KARO WAA KA HORTAG.**

Sidee cudurka u faafaa?

Saddex hab ayuu badanaa ku dfaafaa oo kala ah

1. In aad la galmooto qof qaba.
2. In aad irbad la isku duro wada isticmaashaan qof qaba.
3. Hooyo qabta oo ilmaheeda ugu gudbisay uurka, dhalmada ama naasnuujinta.

Sida caadiga ah HIV waxaa laga helaa noocyada kala cuf iyo tiro duwan ee ku jira dhiigga, shawada, dareeraha taranka haweenka, naas nuujinta, dhareerka iyo ilmada. Eeg www.cdc.gov/hiv/pubs/facts/transmission.htm si aad u heshid war bixin dheeraad ah. Haddii aad jiran tahay oo aad rabtid in lagugu shubo aadna joogtid maraykanka ha biqin waayo dhigyada Maraykanka oo dhan waa la baaray oo dadka cudurkan aba looma oggola in ay dhiig bixiyaan.