

Miyaad ka baaqatay ballanta?

Ha walwalin, waxaa mar kale lagugu arki doonaa dugsiga ama kooxda dugsiga ayaa waalidiintaa la soo xiriiri doonta si ballan kale laguugu qabto.

Xasuusnow haddii aad 15jir tahay ama aad ka weyn tahay kuurada ugu horeysa markii aad qaadato waxaad u baahan doontaa inaad saddex kuuro qaadato 12 bilood gudahood.

Bixinta ogolaanshaha

Waxaa lagu siin doonaa foomka ogolaanshaha oo waalidiintaa midkood u saxiixi doono asagoo idmaha inaad tallaalka qaadato. Waa muhiim inaad soo celiso foomka oo saxiixan ka hor inta aan la gaarin tallaalkaaga waqtigiisa.

Haddii waalidiintaa aysan rabin inaad qaadato tallaalka waad soo celinaysaa foomka sidoo kale waana inaad la hadasho kooxda caafimaadka ee dugsiga ama GP-gaaga. Markii aad qaadato tallaalka waxaa uu kaa difaaci doonaa sababaha ugu waaweyn ee keena kansarka ilmo mareenka sannado badan.

Xog dheeraad ah

Waalidiintaa ayaa heli doona buug ay ku qoran yihiin su'aalo iyo jawaabo kaasoo laga helo xog faahfaahsan oo dheeraad ah oo ku saabsan ogolaansho siin iyo mawduucyo kale oo warqadaan ku xusan. Xogtaan waxaa laga soo heli karaa bartaan shabakadda ee www.helpprotectyourself.info

Si aad u hesho warqada ama Su'aalaha & Jawaabaha oo luuqad kale ku qoran booqo barteena internet-ka ama kalkaalisada dugsigaaga si ay nuqul ka mid ah kuugu daabacdo.



Public Health Agency

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.
Tel: 0300 555 0114 (local rate).
www.publichealth.hscni.net

Find us on:



Waxaa laga soo qaatay qoraal ay soo saartay waaxda Caafimaadka Dadweynaha ee Ingiriiska waxaana lagu soo saaray ogolaansho la helay.

KA GUULAYSIGA KANSARKA ILMO-GALEENKA

Xog loogu talo galay gabdhaha jira 9 ilaa 10, iyo kuwa jira 12-13



Help protect yourself

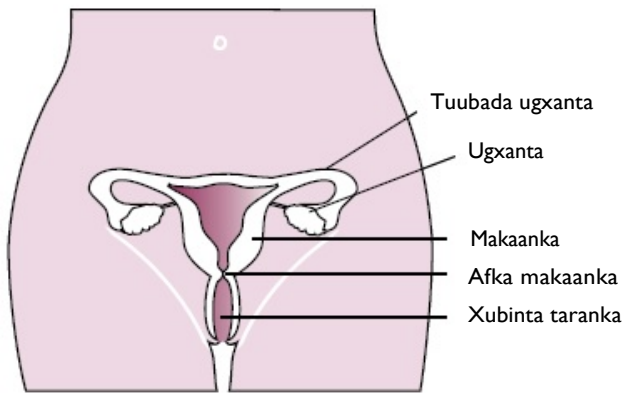
All you need to know about the HPV vaccine that protects against the commonest cause of cervical cancer

Tilmaamaha muhiimka ah ee tallaalka HPV ee gabdhaha jira 12 illaa 13 sanno jirka

Warqadaan waxay ku saabsan tahay tallaalka (cirbad) kaasoo kaa difaaci doona kansarka ilmo mareenka markii aad sii weynaato. Haddii xog dheeraad ah aad u baahan tahay, booqo www.helpprotectyourself.info

Kansarka ilmo mareenka

Kansarka ilmo mareenka wuxuu ku dhacaa ilmo mareenka (illinka ilmo galeenka—eeg masawirka hoose). Waxaa sababa fayras lagu magacaabo papillomavirusorHPV. Kansarka ilmo mareenka aad ayuu halis u ahaan karaa oo qiyaastii 1,000 dumar ah ayaa u dhinta dalka Ingiriiska sannad walba.



HPV iyo sida uu ku fido

Waxaa jira in ka badan 100 nooc oo ah fayraska papillomavirus laakiin 13 ka mid ah ayumbaa la og yahay inay sababaan kansar. Fayraska ayaa aad u badan dadka dhexdiisa waxaadna ku qaadi kadhaha haddii qof kale aad ulla galmooto qofkaasoo qaba fayraska. Illaa kala bar dadka ayaa waxaa ku dhacaya HPV waqti ka mid ah noloshooda. Wax calaamado ah ma leh caadiyan, marka dad badan ayaan ogaaneyn in uu ku dhacay. Badanna, fayraska kansar ma sababo maadaama difaaca jirku uu dilo, laakiin mar walba ma dilo—taasi waa sababta tallaalku uu aad muhiim u yahay.

Tallaalka HPV

Tallaalka ayaa difaaca labada nooc ee fayraska sababa (in ka badan 70%) kiisaska kansarka ilmo galeenka. Kaama difaaco dhammaan noocyada kale ee HPV, marka weli waxaad u baahan doontaa baaritaan ilmo galeenka ah (baaritaano caafimaad oo sheybaar dhacaan iyo unnugyo lagu eego) markii aad weynaato.

Tallaalka ayaa kaa difaaci doona labo nooc oo ah HPV kuwaasoo sababa badi caabuqyada xirribyada ee xubinta taranka. Kaama difaaci doono wax kaloo ah caabuqyo galmo lagu kala qaado ah iyo uur inaad qaado.

Tallaalku wuxuu dhimayaa inaad halis u gasho qaaditaanka kansarka ilmo mareenka in ka badan 70%.

Goormaan qaadan karaa tallaalka?

Waa inaad tallaalka qaadato ka hor intaadan bilaabin inaad noqoto qof aad galmo u sameeya. Waxaa wanaagsan inaad qaadato markii aad jirto 12 illaa 13 sanno si uu isla markiiba kuu difaaco.

Qaadashada tallaalka

Waa inaad qaadato unna baahan tahay labo cirbadood 12 bilood gudahood si difaaca ugu wanaagsan aad u hesho. Sida tallaalkadii aad qaadaty markaad ahayd cunug yar, waa muhiim inaad qaadato labada kuuraba si habboon uu tallaalku ugu shaqeeyo. Si kastaba ha ahaatee, haddii aad 15 jir tahay markii kuurada hore aad qaadato waa inaad qaadato saddex kuuro 12 gudahood.

Kooxda caafimaadka ee dugsiga ayaa kuu diyaarin doonta inaad tallaalka dugsiga ku qaadato. Kalkaalisada ayaa tallaalka kaaga duri doonta dhanka sare ee gacanta.

Haddii neef aad qabto, canbaar, xasaasiyad ama cudurro alerji ah oo kale, waad qaadan kartaa tallaalka. Haddii wax walaac ah aad ka qabto arrinkaan, fadlan kala hadal kalkaaliso ka hor tallaalka.

Xanuun laga qaadi karo tallaalka

Xannuunada tallaalku la imaan karo ayaa waxaa ku jira waxoogaa—xannuun ah caadiyan, barar iyo gacanta oo guduudata, balse ciyow wey dhammaadaan. Xannuuno la yimaada oo aan sidaa u sii badneyn waa madax xannuun, lalabo, madax wareer iyo/ ama qandho dhexdhexaad ah. Waxaa xannuunadaa lagu daaweyn karaa paracetamol ama ibuprofen. Tallaalka ayaa leh heerka badbaado ee ugu wanaagsan ee looga baahan yahay gudaha Ingiriiska iyo dalalka kale ee Yurub.

Waxaa dhif ah in dadka qaarkii ay finan ka soo yaacaan markii tallaalka lagu muddo. Kalkaalisada ayaa garan doonta sida waxaa loo daweeeyo. Maahan sabab aan cirbado badan oo HPV loo qaadan ama cuduro kale.

Qaar xasaasiyadaha ka tirsan waa dhif inay dadka ku dhacaan oo kalkaaliyeyasha ayaa loo tababaraa inay la tacaalaan. Dadka ayaa si buuxda ugu buskooda daawada dhowr saacadood gudahood.

Waalidiintaa ayaa soo tebin kara wixii xannuuno ah oo tallaalkadu leeyihiin ayagoo ku soo qoraya Kaarka Jaalaha ah. Taa waxaa lagu soo gudbin karaa internetka ayadoo la booqanaayo www.yellowcard.gov.uk

ama la soo wacaayo nambarka aan la damin ee Kaarka Jaalaha ah oo qarash la'aan ah waana 0808 100 3352 (oo la soo wici karo Isniin illaa Jimce 10.00ka subaxnimo illaa 2da duhurnimo).