



Qaabilaadda dhalinyarada/caafimaadka dhalinyarada

Daryeelka caafimaadka dhawi, waxa uu kuleeyaha qaabilaado dhalinyaro oo badan Östergötland – Linköping, Motala, Norrköping, Åtvidaberg, Mjölby, Valdemarsvik, Kisa, Finspång iyo söderköping.

Qaabilaadaha dhalinyaradu waxa ay qaabilsanyihiin:

- Gabdhaha ilaa 25 jir.
- wiilasha ilaa 25 jir.

Dhammaan shaqaalaha waxa ku waajib ah sir xejis.
Dhammaan booqashooyinka iyo baadhitaannadu waa bilaa qarash.

Haddii aanad Af Iswiidhishka si wanagsan u aqoon waxa aad xaq u leedahay turjumaan. Codso turjumaan marka aad wakhti ballansanayso.

Qaabilaadda dhalinyarada waxa aad kula hadli kartaa qof weyn oo shisheeye ah. Landstinget-ka Östergötland waxa ay raqiis kaaga dhigtay kiniinka P-pillar haddii aad ka yartahay 20 jir oo aad degentahay Östergötland. Qaabilaadaha dhalinyarada waxaad u iman kartaa haddii aad u baahantahay waxyaalaha uurka lagaga hortago ama aad u malaynayso in aad qabto xanuun xagga jinsiga ah. Laakiin waxa aad sidoo kale u iman kartaa haddii aad rabto in aad qof weyn kala hadasho fikir kugu jira laakiin aanad garanahayn cid aad kala hadasho.

Ma waxad dareemaysaa dad ka duwanaansho? Ma habboontahay? Ma aadbaad u dhuubantahay? Mise aad ayaad u buurantahay? Gurigu ma dhib baa? Ma wax ayaad ka welwelsantahay? Ma daallanaan ayaad dareemaysaa? Mise murugo? Ma doonaysaa in aad wax dheeraad ah ka ogaato caadada? Dhammaan waxyaalahaasi waa waxa aad kala hadli karto shaqaalaha qaabilaadda dhalinyarada. Ma u baahantahay cid aad kala sheekaysato shucuurtaada, calaaqaadka iyo galmada, markaa ku soo dhawoow in aad la soo xidhiidho qaabilaadda dhalinyarada.

Waxyaalaha uurka lagaga hortago ee degdegga ah

Waxa lagu magaacabo "dagen-efter-pillar" waxa la qaadanayaa 72 saacadood gudahood galmada dabadeed. Dhibaatooyin wey keeni kartaa. Dhibaatooyinka ay keeni karto warbixintooda waxa aad helaysaa marka aad kiniinka qaadanayso. Kiniinka waxa sidoo kale bilaa waraaq lagaga iibsanaa karaa farmasigaa.

Ilmo iska soo ridid

In aad go'aansato ilmo soo ridid ama aad uurkaaga iska sii wadato, waa go'aan adag. Uurka waxa lagu ogaan karaa kaadi lagaaga qaado qaabilaadda dhalinyarada oo bilaash ah 1-2 wiig marka ay caadadu kaa baaqato. Sharciga ilmo iska soo rididu waxa uu ogolyahay ilmo iska soo rididda ilaa wiigga 18-aad ee uurka. Ilmo soo rididda ugu badani waxa ay dhacdaa ka hor wiigga 12-aad ee uurka. Si aad uga hortagto uuraysiga waa in aad ka fekerto walxaha uur ka hortagga ee aad isticmaalayso. Waxa kale oo aad kaadida ku baadhi kartaa xarunta xannaanada hooyooyinka ee kuugu dhow, taas oo bilaash kuu ah ilaa aad gaadhayso 20 jir.



Cudurada galmada

Kalaamidhiya, jabti, waraabow, fayriska Herpes, fayriska kondylom iyo HIV waa cuduro sida caadiga ah la isugu gudbiyo galmada. Cinjirka kondhomku waa difaac wanaagsan oo lagaga hortegi karo cudurada jinsiga intooda badan. Markaa waa in la gashanaado inta ay galmadu socoto oo dhan. Ha ka laba-labayn in aad la soo xidhiidho qaabilaadda dhalinyarada si aad u hesho warbixin, talobixin iyo xiitaa baadhitaan.

Walxaha uurka lagaga hortago

Kondhom. Waa walax uurka lagaga hortegi karo oo ammaan ah oo fiican oo si sahlan loo heli karo, kaana difaacaysa cudurada faafa.

P-pillar, P-pillar-ka la xoojiyey. Waxa ku jira laba hormoon oo galmo oo kala duwan oo haweenku leeyihin oo baajinaya in ukunto qaraxdo. P- pillar-ka waxa loo isticmaalayaa si joogto ah, waxa lagu iibsadaa warqad dhakhtar.

Minipillar. Wuxu ku habboonyahay qofka sabab uun aan u qaadan karin p-pillar-ka la xoojiyey. Aad looma aaminayo.

P-spruta. Waa Hormoonka jaallaha ah ee jidhka oo durid ahaan loo siiyo qofka halkii laga qaadan lahaa kiniin.

P-stavar. Waa walax uurka lagaga hortago oo wakhti dheer shaqaynaysa oo jidhka la dhexgelinayo ayadoo la gelinayo cududa dhinaceeda hoose.

Gariirad. Waa wax la gelinayo makaanka dumarka oo umuliso ama dhakhtar gelinayo. Waxa kala jira gariirad maar ah iyo gariirad hormoon ah.

Goobta gaabilaadda dhalinyarada waxa aad ka heli kartaa talobixin ku saabsan walxaha kala duwan ee uurka lagaga hortago. Nala soo xidhiidh. Dhammaan booqashooyinku waa bilaash.