

## **Macluumaadka aasaasiga ah ee ku saabsan wareega dhiiga caadada iyo ka-hortagga Uurka.**

A:Salam

B: WCS, soo dhawoow maxaan kaa caawin karaa?

A: Maanta waxaan rabaa in aan ku waydiiyo su'aal ku saabsan caadada!

B: Dhiigu caadadu mudada u dhaxaysa maalinta uu dhiigu kaa yimaado illaa maalinta uu kaa istaago.

A: waa maxay dhererka muddada caadadu?

B: Dhererka muddada caadadu dumarku way

kala duwanyahiin, si kastaba ha noqotee ,waxay ka bilaabataa maalinta 21 illaa maalinta 32 ama maalinta 34aad.

A: sideen ku ogaanayaa in Muddadeyda ay tahay mid sax ah?

B:waa in aad qortaaoo xisaabisaa, sidaas ayaa ku ogaanaysa.

A:Sideen u xisaabiyaa dhererka celceliskeyga wareega ?

B:waxaa jira labo qaab oo lagu garto xilligaaga.

1.waxaa ku qori kartaa buug yar oo aad ka heli karto dhakhtarkaaga dumarka.

2. qaabka labaad waa in la soo dejiyo APP mobile.da lagu isticmaalo kaana caawinaya xisaabinta xilliga caadada.

A: In aan xisaabiyo mudada waa muhiim soo ma aha?

B: haa aad iyo aad sababtoo ah markasta oo caadada wax iska

badalaan , dhakhtarku waxuu ku waydiinnayaa caadadadu ma si joogto ay kaaga imaan jirtay.

Sidoo kale qorista maalmaha wareega Caadada waxay kaa caawineysaa in aad

ogaato maalmaha (bacriminta;ferliltity days) taasoo dumarku go'aansadaan inay diyaar u yihiin in ay uur qaadan ama in ay wakhti nasasho ka qaataan uurka ama dhalmada.

A:waa maxey waana xilima maalmaha bacriminta?

B: maalmaha bacriminta ama dhalmada waa marka ukunta ay diyaar u tahay bacrimin!

A: Ma jira qaab gaar ah oo aan u adeegsado inaan ku ogaado maalmaha bacriminta?

B: Dabcan, haddii wareega caadadu yahay mid joogto ah, waa xisaabin 11 maalin ka

dib maalinta ugu horeysa ee caadada illa maalinta 18 ama 21 waana muddo hal toddobaad ama 10 maalmood ah.

A: aad ayaa ugu mahadasan tahay ,macluumaadka wanaagsan aad ee aad i

siisay, waxaan kaloo jeclaan lahaa inaad wax yar ii sharax did sidee uur iskaga ilaalin kara?

B: adigaa mudan, arrintaasi, waxaa fiican in aad dhakhtarkaaga la tashatid, Waxaa jira dhawr hab oo uurka la iskaga ilaaliyo. Lataliyeyaasha ama dhakhaatiirtu waxay kuugula talin doonaan habka ugu wanaagsan oo raqiisna ah caafimaad ahaana waxba kuu dhibayn.

1.Kiniini uurka qaadista joojiya.

2.Kubferka ama maaddada harmoonka waxaa lagu xiraa ilmo-galeenka si aan uur u imaan, Waxaa ku haboon dumarka horay Carruur u soo dhalay in lagu talaalo Harmoon.

3.Seddex bilood cirbad laysku mudo. 4.sharooto harmoon wadata oo garabka lagu dhejiyo, waana harmoono ay aad tayadoodu u sarayso,waa haddii si sax ah loo isticmaalo.

Hababka dabiiciga ah, sida cabirka heerkulka ama eegida dheecaanada xubinta taranka ka yimaada hababkan ma aha kuwo tayo fiican leh oo hubaal ku ah ka hortaga uurka. Sidoo kale in aysan kugu dhicin shahwada ama biyaha ragga ma aha kuwo la hubo in aadan uur qaadayn.

Condom.ka waa kan keliya oo hadii uu sida loogu talo galay loo isticmaalo hubanti ah, wuxuu kaa ilaalinayaa cudurada xaga galmada laysku qaadsiiyo iyo Aydhiska waxaana xirta ninka.

Kiniiniga galmada ka dib la qaato oo mudo kooban ah

kiniiniyaashan waxaa la qaataa marka adigoon uur

doonayn hadana lagu galmoodo sidaa daraadeed waa xaalad deg-

deg ah sida ugu dhaqsiyaha badana ah aad u qaadata, waana ugu dambayn inta u dhaxaysa 3-

5 cisho ka dib galmada. Kondomka wuxuu kaa ilaalinayaa Aydhiska! Haweeneyda uurka

leh, ama mida naaska nuujisa waxay cudurka u gudbin kartaa ilmaheeda yar, in

ay qaadsiiso waxaa loogu badbaadin karaa iyadoo daawooyin qaadata. sidaas

dareedeed la xiriir dhakhtarkaada .Kondomku wuxuu sidoo kale difaaca ama ilaali

yaa cudurada galmada lagu kala qaado, sida

waraabowga, Jabtada ama Cagaarshowga ama jooniska.

Wixii intaa ka badan oo macluumaad ah booqo barta internet

ka cinwaankeedu yahay [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at) ama [www.wien.gv.at](http://www.wien.gv.at) iyo [www.fem.at](http://www.fem.at) .

A: mahadsanid

B:adaa mudan

