PCS 10 Celebrating 10 Years of Primary Care Sheffield

Sexual Health Sheffield
Meeting your sexual health needs

NHS

CAAFIMAADKAAGA GALMADA: DOORASHADAADA

XEELADAHA KA HORTAGGA UURKA KA BADAN KINIINKA

Somali

Waxaa jira hab ka hortag uur oo kugu habboon noloshaada.

Waxaad haysataa xulashooyin ka badan inta aad malaynayso. Way fudud yihiin, muddo dheer ayay shaqeeyaan, waana la beddeli karaa – kuwaas waxaa la yiraahdaa **LARC**.

LARC waxay ka dhigan tahay **Long-Acting Reversible Contraception** – waa hab ka hortag uur oo ammaan ah oo lagu kalsoonaan karo, kaas oo shaqeeya bilo ama sanado iyada oo aan loo baahnayn in kiniin la qaato maalin kasta. Waxaad joojin kartaa wakhti kasta haddii aad rabto inaad uur yeelato ama aad beddesho habka.

La xiriir dhakhtarkaaga guud ama kalkaalisada rugta caafimaadka si aad u hesho talo bilaash ah oo sir ah oo ku saabsan ka hortagga uurka.

Waxay kaa caawin doonaan inaad doorato habka kugu habboon. Jidhkaagu waa adiga – doorashadaaduna waa adiga.