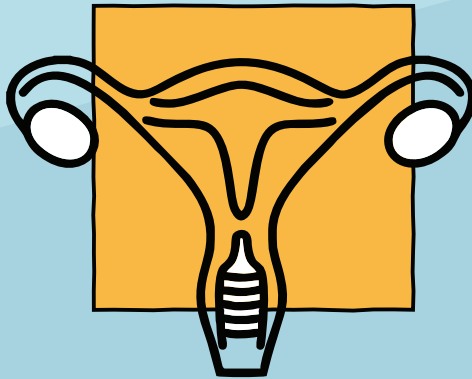


# Ka qayb qaadashada baaritaanka afka ilmagaleenka





## Yaa loogu talagalay buug-yarahan?

Buug-yarahani waxa uu siinayaa macluumaadka dadka ay ku haysato hoy la'aanta London oo dhan sida looga qayb qaato baaritaanka afka ilmagaaleenka.

Macluumaadku waxa kale oo laga yaabaa inay caawiso shaqaalaha muhiimka ah iyo/ama bixiyeyaasha adeegga ee taageera dadka ay haysato hoy la'aanta si ay u helaan adeegyada daryeelka caafimaadka.

## Waa maxay baaritaanka afka ilmagaaleenka?

Baaritaanku waa hab lagu garto dadka aan lahayn calaamado kuwaas oo laga yaabo inay halis dheeraad ah u galaan arrin caafimaad oo gaar ah. NHS-ta waxay bixisaa baaritaano kala duwan oo tijaabin ah kuwaas oo **bilaash** ah.

Baaritaanka afka ilmo-galeenka wuxuu eegayaa isbeddellada ku dhaca afka ilmo-galeenkaaga. Baaritaanka afka ilmagaaleenka wuxuu isticmaalaa buraash jilicsan oo soo qaada unugyada si looga hubiyo fayraska loo yaqaan :**Papillomafayraska Aadanaha (Human Papillomavirus) (HPV)** . HPV waa mid aad caadi u ah oo inta badan ma jiraan wax laga walwalo.

Waxaad ka qaadi kartaa fayraska nooc kasta oo galmo ah ama taabashada galmeed ee qof kale.

Haddii HPV uu jiro, unugyada ayaa la eegi doonaa si loo eego inay bilaabeen inay noqdaan kuwo aan caadi ahayn iyo in kale. Tani waa hab muhiim ah oo lagu yareynayo halista aad ugu qaadi karto kansarka afka ilmagaaleenka.



Baaritaanka afka ilmagaaleenka ayaa badbaadin karta naftaada.



Marka laga qeybqaato baaritaanka joogtada ah ee afka ilmagaaleenka, 83% dhimashada ka imaada kansarka afka ilmagaaleenka waa laga hortagi karaa.



100-kii qofba ee lagu sameeyay baaritaanka afka ilmagaaleenka, 1000-kii qofba 4 keliya ayaa lagu martiqaadi doonaa baaritaanno dheeraad ah.

## Yaa loogu talagalay baaritaanka afka ilmo-galeenka?

Martigaadkaaga barnaamijka baaritaanka afka ilmagaaleenka (oo hore loogu yeeri jiray 'baaritaanka dufnida') waxay ku xirnaan doontaa da'daada iyo jinsigaaga aad uga diiwaan gashan tahay GP-gaaga, iyo haddii aad leedahay afka ilmo-galeenka. Afka ilmo-galeenkaaga waa afka makaankaaga marka laga yimaaddo siilkaaga.

- Haddii aad tahay naag ah jinsiga ay ku dhalatay, nin asalkiisa naag ahaan ku dhashay, ama qof aan lab iyo dhedig ahayn oo loo qoondeeyay dhedig ahaan wakhtigii dhalashada, oo aad dumar ahaan uga diiwaangashan tahay GP-ga, waxaad heli doontaa martigaadyo ku aadan baaritaanka afka ilmo-galeenka.
- Haddii aad tahay nin asal ahaan dumar ahaan u dhahay oo uga diiwaangashan GP-ga lab ahaan, ma heli doontid martigaadyo toos ah. Waa inaad weli sameysaa baaritaanka afka ilmagaaleenka. Waxaad u baahan doontaa inaad weydiisato xafiiska dhakhtarkaaga GP-ga ballan-qabsi.

Uma baahnid baaritaanka afka ilmo-galeenka haddii:

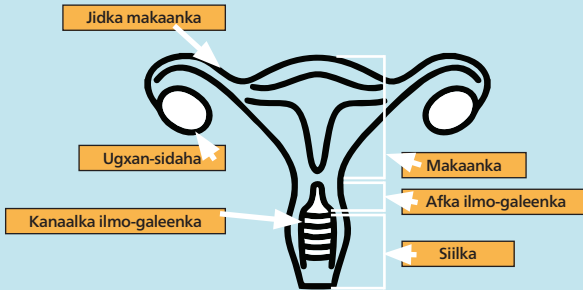
- Aad tahay naag asal ahaan ku dhalatay nin ahaan ama qof aan lab iyo dhedig ahayn oo lab lagu qoondeeyay markuu dhashay, maadaama aadan qabin afka makaanka.
- Waxa lagu qoondeeyay dhedig ahaan markii aad dhalatay, waxaad tahay nin asal ahaanta ku dhashay dhedig ahaan ama qof aan lab iyo dhedig-ba ahayn waxaana lagugu sameeyay qalliinka saarida minka oo dhameystiran si lagaaga saaro afka ilmo-galeenka.




Dhammaan haweenka iyo dadka afka ilmo-galeenka qaba waxaa lagu martigaadi doonaa 3-dii sanaba mar inta u dhaxaysa da'da 25-49 iyo 5-tii sanaba mar inta u dhaxaysa da'da 50-64. Waxa lagugu martigaadi doonaa ilaa 6 bilood ka hor inta aanad jirsan 25 sano oo waxaad sii wadan doontaa inaad hesho martigaadka ka dib da'da 64 kaliya haddii tijaabadaadii ugu dambaysay ay ahayd mid aan caadi ahayn.

Dhib ma laha haddii aad seegtay martigaadyadaadii ku aadan baaritaanka. Haddii aad u dhaxeyso da'da 25 iyo 64 sano, waxaad la hadli kartaa GP-gaaga si aad u hesho baaritaankaaga afka ilmo-galeenka. Detgaannada qaarkood waxaa laga yaabaa in adeegyada caafimaadka galmada ama adeegyada daawaynta waxyaabaha galmoodka (genitourinary medicine) (GUM) ay ku bixiyaan baaritaanka afka ilmo-galeenka. La xidhiidh rugta ay khusayso si aad macluumaad dheeraad ah u hesho.

Baaritaanka afka ilmo-galeenka laguma talinayo haddii aad ka yar tahay 25 sano jir.

## Sidee buu u shaqeeyaa baaritaanka afka ilmo-galeenka?



- Baaritaanka afka ilmo-galeenka waxaa badanaa sameeya kalkaaliso dumar ah ama dhakhtarad, laakiin haddii aad doorbido, waxaad codsan kartaa xirfadle caafimaad oo jinsi gaar ah marka aad ballan qabsanayso.
- Waxaad heli doontaa meel gaar ah oo aad isaga siibeysa dharka dhexda ilaa hoos.
- Markaad diyaar noqoto, waxaad ku jiifsan doontaa sariir iyadoo jilbahaagu soo laaban yihiin oo ay kala baxsan yihiin. Waxaad heli doontaa go' nadiif ah oo aad isku daboosho.
- Qalabka kala-qabtaha oo saliideysan ayaa si tartiib ah loo gelin doonaa siilkaaga. Tani wey kala qaadeysaa si xirfadlaha caafimaadku u arko afka ilmo-galeenkaaga. Xirfadlaha daryeelka caafimaadku wuxuu u isticmaali doonaa cabbirka saxda ah ee qalabka kala-qabtaha ah si ay si cad ugu aragto afka ilmo-galeenkaaga.
 
- Waxay isticmaali doonaan buraash yar oo jilicsan si ay muunad unugyo ah uga soo qaadaan.
 
- Baaritaanku waa mid degdeg ah oo caadiyan ma aha mid xanuun leh laakiin waxay noqon kartaa mid aan raaxo lahayn muddo gaaban.
 

## Sidee buu u shaqeeyaa baaritaanka afka ilmo-galeenka? Sii socota...

Haddii aad dareento wax dhib ah ama xanuun ah inta lagu jiro habraaca, waxaad waydiisan kartaa xirfadlaha caafimaadka inuu kaa caawiyo in aad raaxo qabto iyadoo:

- In yar hawsha joojineyso si ay kaaga caawiso inaad dhib la'aan dareento.
- Ka caawineysa inaad si tartiib ah u qaadato, neefsasho qoto dheer si ay kaaga caawiyaan adiga iyo murqaha miskahaaga iney dabcaan.
- Marinta qadar yar oo saliid ah dhinaca qalabka kala-qabtaha.
- Kuu ogolaaneysa inaad is-geliso naftaada qalabka kala qabtaha

### Talooyinka sare



- Xiro dhar fududeynaya in aad iska saarto shayada hoosta aad ka xidhan tahay iyo nigisyada (tusaale, goonnada ama toobka).
- Dhegayso muusiko inta lagu jiro wakhtiga ballantaada si ay kaaga caawiso inaad is dabciso.
- Haddii aad dhabarka u jiifto, waxaad leexin kartaa miskaha adiga oo gacmahaaga hoos gelinaya baridaada.
- Waxaad codsan kartaa inaad u seexato dhinacaaga bidix adigoo jilbaha soo laabaya haddii u jiifsashada dhabarka ay aad kuugu adag tahay.
- Way ugu fiicantahay inaad ballan qabsato wakhti aanad caadada lahayn.
- Sidoo kale, isku day inaad iska ilaaliso labada maalmood ee ka horreeya ama ka dambeeya markaad dhiig-baxdo (haddii aanad caadada lahayn, wakhti kasta waad ballan-qabsan kartaa).



## Maxay u habboon tahay in aan sameeyo?

Ogaanshaha dhibka wakhti hore waxay la macno tahay in daawaynta ay waxtar badan lahaato.



Ogaanshaha inaad qabto dhibaato caafimaad, ama halis sii kordhaysa ee dhibaataada caafimaad waxay kaa caawin kartaa inaad qaadato go'aamo xog-ogaalnimo leh oo ku saabsan caafimaadkaaga.

Go'aaminta haddii aad isbaareyso iyo haddii kaleba waa doorasho shakhsi ahaaneed waana mid adiga oo keliya aad samayn karto.



Muhiim ma aha waxa uu yahay nooca galmoodkaaga ama haddii aad galmo ahaan firfircoon tahay iyo haddii kaleba.



Waxaad kala hadli kartaa dhinac kasta oo ka mid ah baaritaanka xirfadle caafimaad oo waxaad go'aamin kartaa inay kugu habboon tahay iyo in kale.

# Sideen uga qayb qaadan karaa baaritaanka afka ilmagaleenka?

Waxaad u baahan tahay inaad iska diiwaan geliso GP-ga si aad u hesho baaritaan. Si tan loo sameeyo, adiga ama qof aad ku kalsoon tahay ayaa soo dejisan kara foomka diiwaangelinta adeegyada dhakhtarka qoyska (GMS1), kan ku buuxi gacanta, oo u soo dhiib xafiiska GP-ga:

<https://www.gov.uk/government/publications/gms1>



## Xusuusnow

Qof kastaa wuxuu xaq u leeyahay inuu helo daryeel caafimaad. Uma baahnid aqoonsi ama cinwaan go'an si aad iskaga diwaangeliso GP-ga, xaaladaada socdaalna dhib maaha.

Waa muhiim in GP-gu uu kuu hayo macluumaad sax ah, gaar ahaan:

- Magacaaga
- Taariikhda dhalashadaada
- Jinsigaaga
- Macluumaadka xiriirkaaga tusaale lanbarka taleefoonka gacanta iyo cinwaanka lagu heshiiyey ee warqadahaaga caafimaadka loo gudbin karo, tusaale cinwaanka lagu magacaabo care of (c/o).



Martiqaadkaaga baaritaanku waa warqad loo diri doono cinwaanka aad siiso xafiiska GP-gaaga waxaana lagugu weydiin doonaa in aad ballan qabsato.



Haddii aanad doonayn in lagugu martiqaado baaritaanka afka ilmo-galeenka, la xidhiidh xafiiska dhakhtarkaaga GP-ga ama codso caawimo si aad u buuxiso foomka internetka ee ka bixida:

<https://www.gov.uk/government/publications/opting-out-of-the-nhs-population-screening-programmes/opting-out-of-screening>



Haddii aad ballan-qabsato, xusuusin qoraal ah ayaa lagu soo diri doonaa lambarka taleefoonka gacanta ee xafiiska dhakhtarkaaga GP-gu uu diiwaanka ku hayo si laguugu xasuusiyo ballanta soo socota.

## Maaraynta ballantayda

Waxaad ka codsan kartaa wakhti ballan-qabsi goobta xafiiska dhakhtarkaaga GP-ga ama goobta addeega caafimaadka galmada/rugta caafimaadka GUM (haddii ay sameeyaan baaritaanka afka-ilmogaleenka) iyadoo ku saleysan wakhtiga aad awoodo inaad tagto (tusaale, haddii aad ku dhibaatoonayso inaad seexato, ballanta subaxda hore waxay kugu noqon kartaa caqabad).



Haddii aad u aragtay inay kugu adag yihiin ballamahaaga wakhti hore, ama aad in badan ka walwalayso, waxaad codsan kartaa laba ballan-qabsi.

Haddii aad ku dhibtoonayso inaad xasuusato ballamaha, waxaad samayn kartaa:

- inaad ka codsato saaxiib, ama shaqaale taageero ku siiya inuu ku xasuusiyo.
- ka dejiso alaarmiga ama xasuusinta taleefankaaga.



Horey u sii qorshee jidkaaga oo isa sii diyaari si aanad u dareemin degdeg. La hadal adeega taageerada deegaanka ama shaqaalaha muhiimka ah haddii aad u baahan tahay caawimo si aad uga qaybgasho - waxa laga yaabaa inay ku caawiyaan.

Weydiiso saaxiib aad ku kalsoon tahay ama shaqaale taageero inuu ama ka soo qayb galo ballanta ama inuu diyaar u ahaado inuu kula sheekaysto ka dib. Haddi aad dareento walwal, waxa ay noqon kartaa is-mashquulin fiican in aad ogaato in qof kula hadli karo inta aad sugayso.



Booqo rugta caafimaadka ama rugta adeega caafimaadka xubinka taranka/GUM haddii aad ballantaada ku qabsatay halkaas wakhti sii horeba si aad u sii barato goobta.

Ballan ka qabso kalkaalisada si aad ugala hadasho uun habka baaritaanka.

Xasuusnoow xirfadlayaasha caafimaadku inay ku xafidaan wax kasta oo aad tiraahdo sir ahaan. Waxaa laga yaabaa inay ku caawiso inaad la wadaagto caqabado kasta oo caafimaadka jidhka ama maskaxda ah ama naafo ah si ay isbeddello u sameeyaan, si ay kuugu dareensiiyaan raaxo dareemid badan, laakiin tani waa ikhtiyaarkaada.



## Kaa caawinta inaad go'aansato

**Ma jiro baaritaan 100% lagu kalsoonaan karo.** Waxaa jira faa'iidooyin iyo waxyeellooyin ay tahay in la tixgeliyo ka hor inta aan laga qaybgelin.

- Caabuqa HPV ama unugyo aan caadiga ahayn ayaa mararka qaarkood la seegi karaa.
- Unugyada aan caadiga ahayn way kori karaan oo isu rogi karaan kansar inta u dhaxaysa baaritaannada cudurka, haddii baaritaanka caadiga ah ee saddexda-sannadlaha ama shan-sannadlaha ah la seego.
- Waxaa in yar dhici karta in ay natiijadu noqoto in unugyo aan caadi ahayn laga helo marka afka ilmagaaleenka uu caadi yahay.
- Haddii baaritaanka uusan helin unugyo aan caadi ahayn taasi kuuma dammaanad qaadayso inaad qabin unugyo noocaas ah, ama inaysan waligood kugu soo bixi doonin mustaqbalka.

## Xusuusnow

- Baaritaanka STI-yada (caabuqyada agu kala qaado galmada) sida kalamiidiya, jabtada, HIV (fayraska daciifiya difaaca jirka bini'aadamka) iyo waraabowga **ma'ahan** kuwo la mid ah baaritaanka afka ilmo-galeenka laakiin sidoo kale waa la codsan karaa.
- **HPV la mid ma'aha HIV.** HPV waxaa laga heli karaa qof kasta oo badanaa wuu iska baaba'aa waqti ka dib. Si kastaba ha ahaatee, baaritaanka afka ilmo-galeenka ayaa kaa caawin kara in la ogaado fayraska oo lagu hubiyo unugyo aan caadi ahayn wakhti horeba.

Hagahan iyo marrtiqaadyada ay kuu soo diraan barnaamijka baaritaanka afka ilmo-galeenka waxay ku siinayaan macluumaad aad ku go'aansato inaad rabto in lagu baaro iyo in kale – **waa doorashadaada.**

## Marka ay tahay inaad aado oo aad aragto dhakhtarkaaga

Calaamadaha kansarka afka ilmo-galeenka waxaa ka mid ah:



dhiig-baxa siilka oo aan caadi kugu ahayn adiga - oo ay ku jiraan dhiigbaxa inta lagu jiro galmada ama ka dib, inta u dhaxaysa caadadaada ama ka dib dhalmo dayska, ama lahaanshaha caadooyin culus marka loo eego kuwii hore



isbedel ku yimaada dheecaanka ka imaada siilkaaga



xanuun dareemida xiliga galmada



xanuun ka dareemida qeybta dhabarkaaga hoose, inta u dhaxaysa lafaha miskahaaga (misigta), ama hoosta calooshaada

Haddii aad leedahay xaalad kale sida unnugyo kasoo baxyada gudaha minka ama unugyo ka soo baxyada banaanka minka, waxaa laga yaabaa in si joogto ah ay kaaga soo baxaan calaamadahan oo kale. Haddii aad leedahay mid ka mid ah isbeddeladan, ha sugin ballanta baaritaanka afka ilmo-galeenka ee xigta. Aad GP-gaaga sida ugu dhakhsaha badan. Dhakhtarkaaga guud ayaa ku baari kara oo kuu gudbin kara rugta caafimaadka dumarka haddii loo baahdo. Caadiyan, calaamadahani macnaheedu maaha inaad kansar qabto. Laakin haddii lagugu ogaado inaad qabtid kansar, in la ogaado oo goor hore la daweeyo waxay la macno tahay inaad u badan tahay inaad noolaato.

## Waa maxay macluumaadka kale ee aan u baahanahay inaan ogaado?



- ✓ Haddi aad badasho magacaaga, cinwaankaaga ama teleefankaaga, ogaysii xafiiska GP-ga.
- ✓ Markaad cusboonaysiinayso cinwaankaaga, waxaad u bixin kartaa macluumaadka meesha lagala soo xiriirayo shaqaalaha muhiimka ah si xiriir labaad ahaan ah.
- ✓ Haddii aad u guurto meel cusub, waxaad iska diiwaan gelin kartaa GP kale.
- ✓ Haddii aanad lahayn cinwaan go'an, waxaad waydiisan kartaa dhakhtarkaaga GP-ga inuu ku cusboonaysiiyo diiwaanadaada cinwaankooda.

[Hage ku sahlan akhrinta oo ku saabsan baaritaanka afka ilmo-galeenka](#)

[56 Dean Street](#) waa xarun caafimaad oo la tacaasha waxyaabaha galmada oo ku taal Soho, kuna takhasustay dhimista caabuqyada iyo kor u qaadida fayoobida galmada ee bulshada LGBTQI+. Haddii aad jirto 25+ oo aad leedahay afka ilmo-galeenka, waxaad horay ballan uga sii qabsan kartaa si **bilaash ah** ballanta baaritaanka afka ilmo-galeenka rugtooda ah fiidkii Talaadada lanbarka **020 3315 5656**.

[Mashruuca My Body Back Project](#) wuxuu siiyaa baaritaanka afka ilmo-galeenka, daryeelka ka hortagga uurka, baaritaanka STI iyo daryeelka hooyada ee dadka la kulma rabshadda galmada.



*Markii aan qaangaar da' yar ahaa, layguma dhiirigelin inaan raadsado daryeel caafimaad, amaba iskuma aanan diwaangelin GP-ga. Si kastaba ha ahaatee, markii aan gaaray 25, inkastoo aanan hab-dhaqan fiican ka lahayn is-daawaynta, waxaan lahaa xidhiidh taageero leh. Lammaanahayga wakhtigaas waxa uu ahaa sababta aan u sameeyay baaritaanka afka ilmagaaleenka ee ugu horreeyey inkastoo ay jireen la'aanta is-daryeelka iyo qiimo la'aan. Waxaan xasuustaa iyada oo igu dhaheysa '5 daqiiqo oo GP-ga aad la qaadato ayaa ka wanaagsan sanadaha daawaynta kansarka haddii aan iska daayo oo aan halis u galo wax kasta oo aan caadi ahayn oo aan lagu ogaanin marxalad wakhti hore ah'. In kasta oo aan baaritaanka u arko mid dhib igu ah, ma seegin wax baaritaan ah. Aniga ahaan shabakad taageero xoog leh ayaa muhiim u ah helitaanka adeegyada daryeelka caafimaadka.*

Ashleigh, 30 - Haringey.



**Iskaan gareyso koodhka QR-ka si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan baaritaanka afka ilmo-galeenka**

### **Mahadcelinada**

Buug-yarahan waxa soo saartay Groundswell oo ay iskaashanayaan North Central London Cancer Alliance, RM Partners North West and South West London Cancer Alliance, North East London Cancer Alliance, South East London Cancer Alliance iyo Kooxda Hawlgelinta Baaritaanka Kansarka ee NHS England (Gobolka London).

Mahadnaqa sawirka

Bogga 3: <https://www.gov.uk/government/publications/cervical-screening-easy-read-guide>

[www.groundswell.org.uk](http://www.groundswell.org.uk)

 @ItsGroundswell

Lanbarka Samafalka Groundswell ee Diiwaangashan: 1089987

Waxaa la daabacay July 2024 / Taariikhda dib u eegista: July 2025