Dhibanayaasha Xadgudubka Galamada

Xaquuqdaada iyo ilaha caawimaada

Macluumaadka muhiimka ah ee dhibanayaasha raadinaaya daryeel caafimaad ama baaritaanka xubnaha taranka kadib xadgudub galmo.

Baaritaanka Caafimaad ee Xubnaha taranka

Waa maxay xaquuqdaydu?

- Waxaad xaq u leedahay inaad diido ama aqbasho qayb kamid ah baaritaanka markaad doonto.
- Waxaad xaq u leedahay inaad ka codsato dhakhtarka ama kalkaalisada inay ka ajwabato su'aalahaaga inta baaritaanku socdo.
- Waxaad xaq u leedahay inaad hesho qof kuu dooda oo kula jooga inta lagu baaraayo, haddii la heli karo.

Maxaa dhacaya inta la wado baaritaanka xubnaha taranka?

- Dhakhtar ama kalkaaliso ayaa ku waydiin doonta su'aal ku saabsan waxa dhacay intii xadgudubka galmada lagugu samaynayay.
- Waxaa lagaa baari doonaa madax ilaa minjo si lagaaga fiirsho meel ku xanuunaysa iyo dhaawacyo.
- Sanballo ayaa laga qaadi meelaha jirkaaga ee laga heli karo DNA ga qofka waxyeelada kuu gaystay. Sanbaladaan ayaa lagu daraa kiishada baaritaanka xadgudubka galmada.
- Cadayn dheeraad ah, sida dharka, ayaa sidoo kale la qaadi karaa.
- Dhakhtarka ama kalkaalisada ayaa kaala hadli kara khatartaada qaadista uur, caabuqyada galmada la iskugu gudbiyo, iyo HIV ka dhasha kufsiga galmada.
- Daawooyin ayaa lagu siin karaa si looga hortago caabuqyada galmada la isku qaadsiiyo, HIV ga iyo uur.
- Haddii dhaawac kaasoo gaaray xadgudubka galmada, waxaad u baahan kartaa daryeel caafimaad oo dheeraad ah oon ahayn baaritaanka caafimaadka xubnaha taranka.

Qofna xaq uma lahan inuu ku taabto, qasbo, handado, ama taabasho galmo kugu sameeyo adoon ogolayn.

Waxwaliba oo jirajira, ma mudnid in xadgudub galmo lagugula kaco.

Kadib marka xadgudub galmo dhaco, waxaad dareemi kartaa caawimaad la'aan, kelinimo, naxsanaan, caro, cabsi, niyad kab, walaac, yaxyax ama ceeb.

Dhacdada galmadu waa mid uur kutaalo reebta; qof kasta qaab gaar ah ayuu u falceliyaa wuxuuna la kulmaa dareenno kaladuwan.

Xulashada marista baaritaanka Caafimaad ee Xubnaha taranka kadib xadgudub galmo ayaa muhiim u ah caafimaadkaaga iyo badqabkaaga.

Kiishada baaritaanka baarista xadgudubka

Waxa aad ubaahantahay inaad ogaato

- Kiishada ayaa keliya la baari doonaa haddii aad go'aansato inaad danbi kusoo wargeliso sharci fulinta.
- Kiishada ayaa keliya la baari doonaa haddii aad ogolaato in la baaro. Marka sidaan dhacdo, kiishada waxaa loogu yeeraa "kiishad aan xadidnayn," taasoo ka dhigan inaadan wax xanibaad ah saarin in la baaro. Dhammaan kiishadaha waxaa la siinayaa wakaalada sharci fulinta taasoo intaas kadib u diraysa shaybaadhka. Keliya kiishadaha aan la xadidin ayaa la baari karaa.
- Isbitaalku ma sameeyo wax baaritaanno ah oo lagu sameeyo cadaynta la qaaday.

Adigga ayaa go'aansanaaya inaad doonayso in kiishada la baaro iyo inkale

- **Waan doonayaa in kiishada la baaro.**
  Haddii aad doonayso in kiishada la baaro, u sheeg kalkaalisada ama dhakhtarka samaynaaya baaritaanka. Waxaa lagaa codsan doonaa inaad saxiixdo Foomka Kaydinta Cadaynta Xadgudubka Galmada iyo Ogolaanshaha Baaritaanka oo ogolaanaaya in la baaro kiishada. Ayadoo qayb ka ah hanaankaan, waxaa sidoo kale lagaa codsan doonaa inaad saxiixdo foomka bixinta macluumaadka si macluumaadka isbitaalku kaa aruurshay

Wixii macluumaad dheeraad ah iyo u gudbinta adeegyada u doodista maxaliga ah: Wac Laynka Minnesota Day One 866-223-1111

loola wadaago sharci fulinta. Marka arintaani dhacdo, kiishada waxaa loogu yeeraa kiishad aan xadidnayn, taasoo ka dhigan inaad ogolaatay in kiishada loo diro shaybaadhka baaritaanka xubnaha taranka si loo baaro.

- **Ma doonaayo in kiishada la baaro.**

  haddii aadan doonayn in kiishada la baaro, u sheeg kalkaalisada ama dhakhtarka samaynaaya baaritaanka. Foomka Ogolaanshaha Kaydinta Cadaynta Xadgudubka Galmada iyo Baaritaanka, waxaa lagu sheegi doonaa bokiska inaad diiday in kiishada lagu sameeyo baaritaan. Marka sidaan dhacdo, kiishada waxaa loogu yeeraa "kiishad xadidan," taasoo ka dhigan inaad xanibaad saarayso in la baaro. Kiishadaha xaniban ayaa kaydka lagu hayn doonaa ugu yaraan 30 bilood.

Maxaa dhacaaya haddii aan badalo fikirkayga ku aadan baarista kiishka?

- Haddii warbixin marhoraba la siiyay ciidanka booliiska, la xariir wakaaladaas una sheeg inaadan doonayn in kiishada la baaro. Haddii aan kiishada horay loo baarin wali, waad ka labaana kartaa ogolaanshaha baaristeeda. Markaas waxaa loo aqoonsanayaa mid "xadidan."
- Haddii aadan wali warbixin siin sharci fulinta, la xariir wakaalada sharci fulinta una sheeg inaad doonayso inaad warbixin siiso. U sharax inaad marhoraba martay baaritaanka Caafimaad ee Xubnaha taranka aadna doonayso in kiishada la baaro.

Warbixin siinta laanta sharci fulinta

Ma qasab baa inaan warbixin siiyo laanta sharci fulinta?

- Dhibanaha xadgudubka galmada qasab kuma ahan inuu fal danbiyeed usoo sheego laanta sharci fulinta.

Sidee ayaan warbixin ku siinayaa laanta sharci fulinta?

- Waxaad siin kartaa warbixin adoo wacaaya wakaalada sharci fulinta ee masuulka ka ah aaga danbigu ka dhacay. Dhakhtarka ama kalkaalisada gacanta ka gaysanaysa baaritaanka ayaa kuu sharxi kara sida shaqadaan loo qabanaayo.
- Haddii aad warbixin u gudbiso laan kale oo sharci fulin, waxay warbixinta u gudbinayaan wakaalada saxda ah ee baaraysa.
- Dhibane ayaa soo sheegi kara danbiga isla markaaba ama sugi karo ilaa mar dambe, hase yeeshee, sugida gudbinta warbixinta ayaa adkayn karta baaritaanka iyo dacwad oogista.
- U doodaha dadka loo gaysto weerarka galmada ayaa xog dheeraad ah kaa siin kara warbixin siinta sharci fulinta

Sidee ayaan ku ogaanayaa waxa ku dhacay kiishadayda baaritaanka xadgudubka galmada?

Dhbanaha xadgudubka galmadu wuxuu codsan karaa macluumaad inuu ka helo laanta sharci fulinta ayna ku jirto:

- Taariikhda kiishada loo gudbiyay shaybaadhka si loo baaro.
- Taariikhda natiijooyinka la helay.
- In la helay iyo in kale astaanta DNA ga.
- Wixii macluumaad dheeraad ah, la xariir barnaamijkaaga u doodista dadka xadgudubka galmada loo gaystay.

Qiimaha baaritaanka

Yaa dhiibaaya qarashka baaritaanka Caafimaad ee Xubnaha taranka?

- Sida ku cad sharciga Minnesota, degmada xadgudubka galmadu ka dhacay ayaa masuul ka ah qarashka aruurinta cadaynta inta lagu jiro baaritaankaaga Caafimaad ee Xubnaha taranka. Degmadu waa inay bixisaa lacagta ayadoo laga eegayn inaad warbixin siisay iyo inkale laanta sharci fulinta.

Caymiskayga ma laga dalban doonaa qarashka baaritaanka caafimaadka xubinta taranka?

- Degmadu waxay keliya lacagta ka codsan kartaa caymiskaaga haddii aad marka hore u fasaxdo. In degmadu qarashka ka qaado caymiskaaga ayaa ah ikhtiyaar adigga kuu yaal.

Qofkee bixinaaya qarashka kale ee daryeelka Caafimaadka?

- Waxaad masuul ka tahay qarashaadka daryeelka kale ee caafimaadka ee uu baxshay isbitaalku, ayna ku jiraan daawaynta dhaawacyada iyo daawooyinka.
- Isbitaalka ayaa biilka ka qaadaaya adigga ama caymiskaaga si loogu daboolo qarashaadka kale ee daryeelka caafimaadka. Haddii aadan doonayn in caymiskaaga laga qaado qarashka daawada caafimaadka, fadlan la hadal xafiiska qarashka ee isbitaalka.
- Isbitaallada ayaa leh barnaamijyada daryeelka iyo caawimaada dhaqaalaha oo bilaash ah ood helayso haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo qarashaadkaaga caafimaadka.
- Haddii aad fal danbiyeed usoo sheegtay sharci fulinta, waxaad codsan kartaa caawimaad ku aadan qarashaadkaaga isbitaalka ood ka helayso Barnaamijka Magdhawga ee Minnesota.
- U doodayaal ka socda barnaamijka u doodista dadka la kulma xadgudubka galmada ayaa kaa caawin kara su'aalaha iyo walaacyada ku xeeran qarashka baaritaanka.

Haddii aad u baqdo badqabkaaga

- Haddii aad u baqdo badqabkaaga ama ka cabsanayso qofka waxyeelada kuu gaystay, waxaad codsan kartaa amarka difaaca madaniga ah ood ka helayso maxkamada. Xaakimka ayaa amri kara in danbiilyhu uusan kulasoo xariirin uuna kaa fogaado.
- Waxaa jira labo nooc oo amarada difaaca madaniga ah: **Amarka difaaca iyo Amarka Joojinta Dhibaataynta.** Nooca amarka ee adigga kugu haboon ayaa ku xiran nooca xariirka aad la leedahay qofka waxyeelada kuu gaysta iyo nooca rabshada ama dhibaataynta dhacday. Waxaad gudbin kartaa dacwad aad ku codsanayso amaradaan si bilaash ah.
- La xariir barnaamijkaaga u doodista dadka xadgudubka galmada loo gaysto ama xarunta maxkamada ee deegaankaaga si aad u hesho macluumaad ku aadan sida loo helo **amarka difaaca.**
- Haddii qofka waxyeelada kuu gaysta la xiro, waxaad heli kartaa marka qofka la xiray adoo ka eegaaya adeegga VINE ood ka wacayso 1 (877) 664-8463 ama booqanaaya www.vinelink.com. Barnaamijka u doodista dadka xadgudubka galmada loo gaystay ayaa kaa caawin kara inaad macluumaad dheeraad ah ka hesho kiiska danbiyada.

Caawimaada Dhaqaalaha (Magdhawga)

- Dhibanayaasha Xadgudubka Galamada ee wargelinta usoo dira laanta sharci Fulinta ayaa codsan kara caawimaad dhaqaale oo ay ka helaan Gudigga Magdhawga Dhibanayaasha Danbiga ee Minnesota haddii ay la dhibtoodeen khasaaro dhaqaale oo ka dhashay danbiga.
- Gudigga Magdhawga Dhibanayaasha Danbiga ayaa dhiibi kara qarashaadka sida adeegyada talo bixinta, mushaaraadka kaa lumay, iyo qarashaadka caafimaadka, ayna ku jirana daawooyinka laguu qoro.
- Foomamka iyo xogta ayaa laga heli karaa Barnaamijyada Xafiiska Cadaalada ee Minnesota ood ka wacayso (651) 201-7300 am 1(888) 622-8799 ama oonleenka oo ah ojp.dps.mn.gov.

Qeexitaannada

Xadgudub Galmo: Taabasho galmada ama habdhan dhaca ayadoon dhibanuhu fasixin. Qaar kamid ah noocyada xadgudubka galmada ayna kamid tahay: kufsi la iskudayay, taabasho galmo oon qofku doonayn, ama ku qasbida qof inuu sameeyo waxyaabo galmo oo aysan doonayn inay sameeyaan.

Baaritaanka caafimaadka xubnaha taranka: Baaritaan ay samaynayso kalkaaliso ama dhakhtarka dhibanaha kadib xadgudub galmo. Kiishada baaritaanka xubnaha taranka: Cadaynta lasoo aruurshay oo ka kooban DNA ga qofka waxyeelada kuu gaystay, ayna ku jiraan dheecaan iyo sanbalo kale oo la xariira xadgudubka galmada.

Kiishad aan xadidnayn: Kiishada baaritaanka xubnaha taranka oo dhibanuhu danbiga usoo sheegay sharci fulinta uuna fasaxay in kiishada la baaro.

Kiishad xadidan: Kiishada baaritaanka xubnaha taranka oo dhibanuhu uusan ogolaan in kiishada la baaro.

Baaritaanka kiishada: Marka shaybaadhka baaritaanka xubnaha taranku baaro cadaynta ku jirta kiishada baaritaanka xadgudubka galmada si loo go'aansho haddii DNA ga qof aan ahayn dhibanuhu ku dhex jiro.

Foomka Ogolaanshaha Kaydinta iyo Baarista Cadaynta Xadgudubka Galmada: Waa foom dhibanuhu saxiixo kaasoo muujinaaya in uu doonaayo in kiishadiisa baaritaanka xadgudubka galmada la baaro iyo inkale.

U doode: Qof shaqadiisa keliya ay tahay inuu caawiyo uuna taageero dhibanaha. Maaha shaqaale isbitaal kumana xirna laanta sharci fulinta. Waxa aad ku tiraahdo qofka kuu doodaaya lalama wadaagaayo qof kale adoon fasixin.

Barnaamijka Magdhawga: Waa barnaamij uu maamulo gobalku kaasoo siiya caawimaad dhaqaale dhibanayaasha xadgudubka galmada iyo danbiyada kale ee rabshada wata.

Sharci Fulinta: Xafiiska waaxda booliiska ama nabadgalyada oo masuul ka ah baarista sabab la xariirta in goobta danbigu ka dhacay ay masuul ka yihiin.

Caawimaad ayaa la heli karaa

- Adeegyada ayaad ku heli kartaa si bilaash ah ood ka helayso barnaamijka u doodista dadka xadgudubka galmada loo gaystay ee maxaliga ah, ayna ku jiraan laymanka caawimaada oo 24 saac shaqeeya, caawimaada dhibaatada, kooxaha taageerada iyo u doodista.
- U doode ka socda barnaamijka u doodista dadka xadgudubka galmada loo gaystay ayaa:
  - kaa caawin kara mawduucyada lagu qeexay buug-yarahan si faahfaahsan.
  - Kaa caawin kara inaad fahanto sida falcelinada dareenka iyo jirku u yihiin jawaab celin dabiici ah.
  - Dhagaysanaaya dareemadaada iyo walaacyada aad qabto.
  - Kaa caawinaaya inaad fahanto aadna kala xulato dookhyadaada.
  - Kuu sharxaaya hanaanka sharciga haddii aad ka fakarayso inaad danbi soo sheegto.
  - La xariiraaya dadka kale asagoo wakiil kaa ah markaad u fasaxdo.
- Banraamijyada u dooda dadka xadgudubka galmada loo gaystay ayaa sharciyan iyo sharaf ahaanba laga doonayaa inay dhawraan sirtaada. Xaquuqdaada sirta ayaa laguu sharxayaa marka aad adeegyada codsanayso.

Ogaysiiskaan waxaa lagu abuuray iskaashi dhex maray Waaxda Badqabka Bulshada, Isbahaysiga Minnesota ee Kahortaga Xadgudubka Galmada, iyo Ururka Isbitaallada Minnesota.

Helitaanka caawimaad

Hel laymanka aafada xadgudubka galmada ee 24 saac shaqeeya ee maxaliga ah:

www.rapehelpmn.org

Si laguugu gudbiyo adeegyada xadgudubka galmada, rabshada qoyska, iyo tahriibinta aadamaha:

Laynka Minnesota Day One

Wac: (866) 223-1111

Qoraal: (612) 399-9995

www.dayoneservice.org

Si laguugu gudbiyo adeegyada kale ee maxaliga ah:

United Way 211 – oo ka helayso macluumaad iyo gudbin adeeg 24 saac ah wac 211 ama (800) 543-7709

Wixii macluumaad ah oo ku aadan u qalmida magdhaw dhaqaale iyo foomamka:

Gudigga Magdhawga Dhibanayaasha Danbiga (651) 201-7300 ama 1 (888) 622-8799

ojp.dps.mn.gov

Si aad u codsato in laguu sheego marka qof laga siidaayo xabsiga ama aad u hesho macluumaadka kale ee masuuliyada:

Macluumaadka iyo Ogaysiiska Dhibanaha Maalin kasta ee Minnesota

(VINE)

(877) MN4-VINE ama (877) 664-8463

www.vinelink.com

Barnaamijka Sirta Xogta Ciwaanka Ku badbaadida Guriga

(866) 723-3035

www.sos.state.mn.us

Xaashida xaqiiqda ee **Isbahaysiga Minnesota ee Kahortaga Xadgudubka Galamada** iyo ilaha waxbarashada: www.mncasa.org

Haddii aad tahay dhibanaha ama marqaatiga faldanbiyeed aadna aaminsan tahay in xaquuqdaada lagu tuntay:

Waaxda Cadaalada Dhibanaha Danbiga

(651) 201-7310 ama 1 (800) 247-0390