

## ECPs Waxaa La Isticmaalaa Xaaladaha Degdegga Ah Oo Kaliya

Haweenka badankood, ECPs uma aha qaabkaa ugu habboon ee ka hortagga uurka caadiga loo qaato. Uma ay shaqeynayaan sida badanaa dhammaan qaababka ka hortagga uurka waxaana uu noqon karaa mid qaali ah.

Haddii aad falgal isutag sameynaysid, waxaad isticmaasha qaabka ka hortagga uurka caadiga ah (kaniinka, koondomyada, irbadda, iwm.)

ECPs ma ay kaa badbaadinayaan cudurrada isutagga lagu kala qaado iyo AIDS-ka. Koondomyada ayaa ah qaabka ugu waxtarka leh ee looga hortago cudurrada isutagga lagu kala qaado iyo infakshannada AIDS-ka.

## Badbaado Miyey Leeyihiin?

Maamulka Cuntada iyo Dawooyinka Mareykanka waxaa ay caddeeyeen in ECPs uu badbaado leeyahay. Aad ayuu u yareen karaa suuragalka aad uurka ku yeelanaysid kaddib marka aad falgal isutag ka hortag la'aan sameysid.

## Miyuu Waxyaabo Kale Kuu Gaysanayaa?

ECPs waxaa ay haweenka qaarkood ka waxyeelleysaa caloosha ama matag ayeey ka keentaa. Haweenka qaarkood naasaha ayaa laga yaabaa in ay bararaan ama madax xanuun ayaa qabta. Waxyaabahan kale waxaa ay raagaan qiyaastii hal cisho.

Progeestin-oo kaliya ECPs waxaa ay leeyihiin waxyeellooyin yar. ECPs waxaa uu haweenka qaarkood ka daahiyaa caadada amaba soo dedejiyaa.

## Sidee Baan u Heli Karaa ECPs?

Waxaad ECP ka heli kartaa iyadoo uu dhakhtarkaaga ama bukaan socod eegtadaada ay kuu qoraan. Meelaha qaarkood haweenka waxaa ay si toos ah u tagi karaan farmasiga si ay u helaan ECPs. Waxaad ka eegtaa macluumaadka bogga internetka alaabta ECP iyo kaniinnada ka hortagga uurka ee laga helo dalalka caalamka kuwaasoo loo isticmaali karo EC:

<http://www.not-2-late.com>

(Ingiriis, Isbaanish, Faransiis, Carabi)

**1 - 888 - 668 - 2528**  
(1 - 888 - NOT - 2 - LATE)



PATH waa hay'ad caalami ah ee aan dawli ahayn ee isku hawlisa hagaajinta caafimaadka caalamka. Iyadoo iskaashi la yeelanaysa hay'adaha dawlaha ah iyo kuwa qaaska, PATH waxaa ay horumarisaa tiknoolojiyada fudud waxaana ay dhalisaa xalal munaasib ku ah dhaqannada islamarkaana xallinaya dhibaatooyinka caafimaadka dadweynaha. Haddii aad doonaysid macluumaad dheeraad ah, waxaad booqataa [www.path.org](http://www.path.org).

## Degdeg uga hortagga uurka



**Ma aadan ka raagin in aad ka hortagto uur yeelashada**



## Miyaad Ka Cabsi Qabtaa In Aad Uur Yeelatid?

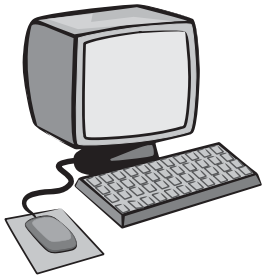
Waxaad tixgelisaa in aad isticmaashid Ka Hortagga Degdegga ah haddii aad falgal isutag sameysay 5-tii cisho ee la soo dhaafay iyo:

- ma aadan isticmaalin ka hortagga uurka
- koondomkii ayaa dillaacay
- waad ka raagtay irbaddii ka hortagga uurka
- waxaad si isku xigta u qaadan laba ama in ka badan kaniinka ama waxaad billawday xilli dambe
- waa laguugu qasbay isutagga

Ka hortagga degdegga waa qaab looga hortago uurka marka falgal isutag uu dhaco kaddib. Waxaa jiraan laba qaab oo muhiim ee ka hortagga degdegga ah:

1. Kaniinka Ka Hortagga Degdegga ah (oo loo yaqaan ECPs ama Kaniinka Subaxa Xiga) ee la isticmaalo 5 cisho gudahood falgalka isutagga kaddib, ama
2. IUD (qalab hoosta la gashto) oo la gashto 7 cisho gudahood falgalka isutagga kaddib.

Waxaad faahfaahin waydiisataa dhakhtarkaaga.



<http://www.not-2-late.com>

(Ingiriis, Isbaanish, Faransiis, Carabi)

## Waa Maxay Kaniinka Ka Hortagga Degdegga (ECP)?

ECP waa kaniin uurka looga hortago. Waxaa loo qaataa qaabab u gaar ah 5 cishood kaddib falgalka isutagga si looga hortago uurka. Waxaa jiraan laba nooc ECPs ah:

- Kaniinka Progestin oo kaliya waxaa uu yareeyaa suuragalka aad uurka ku yeelanaysid boqolkiiba 89.
- Kaniinka Estrogen/progestin waxaa uu yareeyaa suuragalka aad uurka ku yeelanaysid boqolkiiba 75.

Iyadoo loo qaato qaabab gaar ah, kaniinnada ka hortagga uurka waxaa loo isticmaali karaa sida EC. Bogganin Internetka ayaa tixaya noocyada kaniinka iyo habka qaadashada ee dal walba:  
<http://www.not-2-late.com>.

## Sideen U Qaataa ECP?

- Waxaad qaadan karaysaa kaniinka Progestin oo keliya mid ama laba: midka hore 120 saacadood gudaha falgalka isutagga ka hortag la'aanta iyo midka labaad 12 saacadood kaddib.
- Waa in aad u qaadatid kaniinka strogen/progestin laba siyaalood: midka hore 120 saacadood gudahood iyo kan labaad 12 saacadood kaddib.
- Waxaad u qaadataa sida u dhakhtarkaaga kuugula taliyo ama sida adiga kuu fiican.

## Ha Sugin!

Si aad uurka uga hortagtid, waxaa daruuri ah in aad qaadatid Kaniinnada Ka Hortagga Uurka 5 cishood gudahood (120 saacadood) kaddib marka aad yeelatid falgalka isutagga. ECP waxaa ay aad u shaqeeyaan marka degdegsiyo loo qaato falgalka isutagga kaddib.



## Sidee buu ECPs u Shaqeeyaa?

Waxaa ay daraasadaha mararka badankood muujinayaan, in ECPs uu saacidaad ka geysto ka hortagga uurka kaasoo si ku meel gaar ah u joojinaysa ama dib u dhigaya in ay ukumaha sii daysamaan (sii daynta ukumaha ee ugaxda), taasoo ka hortagaysa in ay ilmo abuurmaan.

ECPs wax ma tarayo haddii aad uur leedahay. ECPs ma aha kaniinka ilmaha soo rida.

Si aad macluumaad dheeraad uga heshid Mareykanka gudahiisa, waxaad wacda Khadka Degdegga ee Ka-hortagga. Bilaash, qarsoodi, 24 saacadood maalintii.



1 - 888 - 668 - 2528

(1 - 888 - NOT - 2 - LATE)