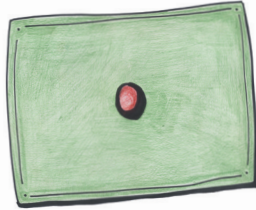


## KINIINKA KADIB



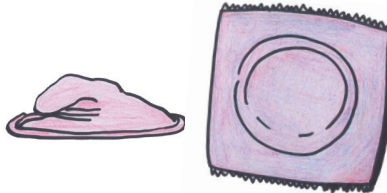
ka kortagida uurka ee kadib galmada maaha mid waligeed shaqayn karta

- **Waxa la hubaa:** wax tarkisa 60-90% qaado sida ugu dhakhsaha badan natiijada ayaa ficanan markaa
- **Waxtarkisa:** ka hortagaysaa halmar maaha dhowrmar
- **isticmaalka:** qaadashada waa marka galmada lasameesyo kadib loogaga hortogo uurka
- **waxa laga helaa:** farmashiga umana baahnid inu dhakhtar kuso qoro
- **qiimaha:** waa: 17-30 Euro waana laba nooc

## CINJIRKA XUBINTA TARANKA RAGGA (CONDOM)

waa cinjir ama silikonka ragga

- **amaanku:** waa adoo sifican u isticmaala galmo kasta
- waxaay ka hortagaysaa cuduro badan oo la isugu gudbiyo galmada sida HIV oo kale Chlamydien
- **Codsi:** waxaad gashanaysaa markaad galmada samaynayso uu xubinta raggu kacdo
- **Khasaaraha:** waa dilaaci karaa ama siibankaraa kadib waxaad isticmaali kartaa kininka
- **waxaa laga helaa:** tukamada, farmashiga, xarunta shidaalka ama subarmarkedka
- **Qiimaha** waa 1-2 Euro xabadiiba



Kahortaga uurka iyo cudurada galmada  
Verhütung



INFORMATION

## TALOoyINKA

Dad badani waxay kafekeraan goorta ay ugufiican tahay inay dhalaan.

Taasi waa xuquuqdooda. Sidaa darteed waa muhiim in haweenka iyo raggu ay waxbadan ka ogaadaan kahortaga uurka.

In laga hortago uurka waxa loo adeegsan karaa kahortago badan oo kala duwan.

Dhamaan ka hortagayada loo isticmaalo uurku ma horseen uur.

Halkan waxaa ku yaal macluumaad ku saabsan waxyaabaha ka hortaga ee loo adeegsado ka hortagga uurka.

Waxaad macluumaad dheeraad ah ka heli kartaa dhakhaatiirta dumarka iyo xarumaha talobixinta pro familia.

### Beratungszentrum am Hafen

Seewartenstr. 10, Haus 1, 20459 Hamburg  
www.profamilia-hamburg.de

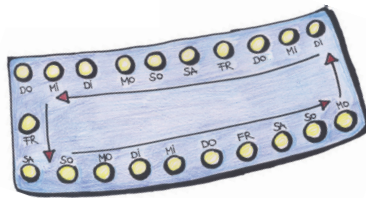
guriga 2 maalmood kadib: Tel. 040-30 99 749 10

Isniin, Talaado, Qamiis	10.00 – 14.00 Uhr
Arbaco	14.00 – 16.00 Uhr
Jimco	10.00 – 12.00 Uhr

Saacadaha la tashiga ogeysiis uma bahnid

Isniin, Arbaco	16.00 – 18.30 Uhr
----------------	-------------------

## KANIINIGA



Waxaa ku jira hormoono waxaadna u baahan tahay warqad dhakhtar kuu qoro

- **Si amaan ah:** waxa aad amaan u ah hadaad u isticmaasho si joogto ah
- Markaad rabto inaad ilmo dhasho jooji isticmaalka
- **isticmaalka:** halki bac waxaa ku jira 21 kaniini. Qaado 1 kaniini maalin kasta wakhti cayiman laga bilaabo maalinta ugu horeysa ee caadadaada. Markaa waxaa jira nasasho 7- maalmood ah wa xiliga ay joogto caadadu. Kadibna malinta koowaad oo caadadu joogsato bacda xiga ayaa bilaabaysa.
- **waxyeelka isbadalka:** haddii ay dhacdo matag ama shuban ama qaadashada daawo sida antibiyootig, saamaynta way yaranaysa waxa khasab ah kahortaga dheeraad ah sida condom ayaa lagama maarmaan ah.
- **Qiimaha:** qiyaastii 5-15 yuuro bishii

## SPIRAL (waa caag lo isticmaalo ka hortaga uurka ee la dhex gasho jirka dumarka)

caag jireed qiyaasti 3cm ah ayu dhakhtarka dumarku dhex galinaya ilmo galeenka xliga caadada

- **Sida amaanka ah:** waxa la hubaa ka hortagiisa uurka 3 ilaa 5 sano, sidoo kale wax tar leh haddii ay jirto matag ama shuban
- Waxa khasab ah inu ka bixiyo dhakhtar qofka sido kale kantarool fadhigiisa 6 biloodba mar wa khasab.
- **Kupferspirale:** Muddada caadadu way dheeraan karta ama dhiiga aya badan kara iyo xanuun  
**Qiimaha:** 120-220 euro
- **Hormonspilae (caaga himmada):** Muddada caadadu way yaraan karta ama maqnaan karta, mararka qaarkood dhiigbax ayaa imaan kara  
**Qiimaha:** 250-400 euro

