

# Ahow mid xoogan oo caafimaad uqaba qoyskaaga

Markaad eegayso naasahaaga, miyaad dareentay:

- Isbedel ka jira qaabka ama xajmiga naaskaaga?
- Buro aanad hore u dareemi jirin?
- Isbeddel kasta oo ku dhaca ibta oo aanad horay u arkin sida dhiigbax ama dheecaan?
- Isbedel kasta oo ku dhaca maqaarka ku wareegsan naaska?
- Barar kasta oo ka yimaada kilkilahaaga ama meesha kalxamahaaga
- Xanuun kasta ee naasaha oo aan caadiga ahayn

**Haddii aad ku aragto ama dareento wax isbedel ah naaskaaga, u sheeg dhakhtarkaaga.**



## Mercy

"Saaxiib ayaa ii sheegay inaan tijaabiyo BreastScreen Queensland, maxaa yeelay waxay jeclaysatay sida ay u xanaaneeyeen ayada."



## Anna

"Kansarkaaga naasaha maka qaadi kartid qof kale, dadka qaba kansarka naasuhu ma samayn wax qalad ah."



## Raima

"Waxaan leeyahay gabdho. Hooyooyinku waa inay noqdaan kuwo ku dayasho leh."

Waxaa soo-saaray Metro North Hospital iyo Health Service, Queensland. Sawirada waxaa sameeyey Julie Haysom.

# Sida loo sameeyo ballanta:



**Wac 13 20 50 ama ka buugaree online [www.breastscreen.qld.gov.au](http://www.breastscreen.qld.gov.au)**

Haddii aad u baahan tahay turjumaan, fadlan u sheeg shaqaalaheena markii aad balantaada sameysaneyso.

Haddii aad ubaahan tahay caawimaad luqaddaada ah, fadlan wac Adeegga Fasiraadda iyo Tarjumida(TIS) 131 450.



**Si aad ballan uga sameysato BreastScreen Queensland soo-gudbinta dhakhtarka looma baahna.**

**BreastScreen Queensland Services waxay kaloo bixin kartaa:**

- Buukinka kooxda
- Wadahadal waxbarashada oo lacag la'aan ah oo loogu talagalay kooxaha bulshada
- Waqtiyada ballanta oo dheer haddii loo baahdo

**Fadlan xusuuso buug-yarahan markii aad ballan sameysaneyso.**



# Tilmaamehaaga Caafimaadka Naaska



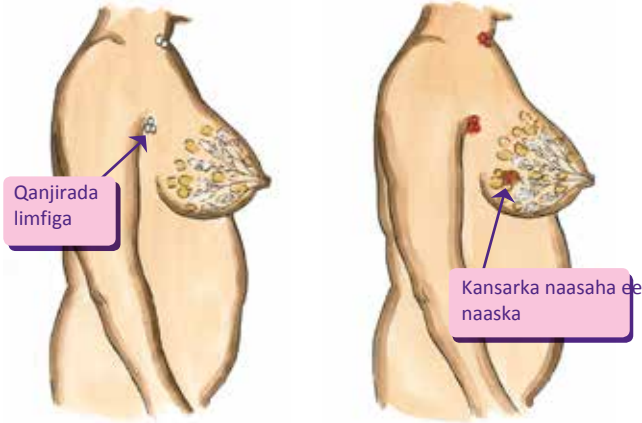
Baarista naasku waa habka ugu wanaagsan ee lagu hubin karo haddii naasahaaga caafimaad qabaan.

## Waa maxay kansarka naasaha?

Kansarka naasku waa unugyo kansar oo aan caafimaad qabin oo kasoo baxa naaska.

Unugyada aan caafimaadka qabin waxay kuu keeni karaan xanuun aad u daran.

Haddii unugyadan kansarka hore ayaa loo ogaadaa waana la daaweyn karaa.

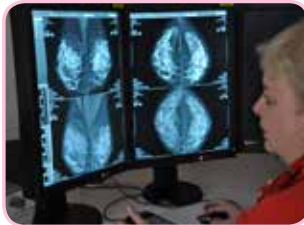


## Waa maxay baarista naaska?

Baaritaanka naasuhu waa baaritaan lagu eegayo unugyada kansarka naaskaaga.

Mishiin raajo gaar ah ayaa loo isticmaalaa si sawir looga qaado gudaha Naaskaaga.

Sawiradaan waxay ka caawin karaan dhakhtarrada inay arkaan haddii ay jiraan unugyada kansarka ee naasahaaga ku jira.



**Baarista naasku waa habka ugu fiican ee lagu hubiyo haddii naasahaaga caafimaad yihiin.**

**Baarista naasku waxay muujin kartaa isbeddellada aad u yar si aad u aragto ama dareento.**

## Yaa heli kara baarista naasaha oo lacag la'aan ah?

- Dhammaan dumarka da'doodu tahay 50 ama ka weyn.
- Haweenka da'doodu ka weyn tahay 40 jir ayaa kaloo tagi karaan.
- Waxaa muhiim ah in la qaato shaashada naasaha labadii sanaba mar.

## Maxaa ka dhacaya ballanta baarista naasaha?

Qof haween ah oo raajo-yaqaan ah ayaa raajada naasahaaga ku siin doonta ayadoo adeegsanaysa mashiinka raajada oo gaarka ah.

Naasahaaga ayaa la riixi doonaa waqti gaaban.



## Si fiican ubaro naasahaaga.

Ogow waxa naasahaagu u e'gyahay, qaabkooda iyo siday dareemayaan. haweeney walba way ka duwan tahay kuwa kale si aad u ogaato waxa "caadi" kuu ah. U sheeg dhakhtarkaaga haddii aad ka dareento wax isbedel ah naasahaaga.

## Halkan waxaa ah 3 siyaabood oo sahlan oo lagu baari karo naasahaaga.

### 1. Naasahaaga ku baar qubeyska

- Si tartiib ah u riix naas kasta oo ku leh farahaaga foodooda
- Dareen ah qoortaada iyo kalxaantaada
- Dareen kilkilsha hoosteeda



### 2. Baar naasahaaga markaad sariirta ku jirto

- U jifso dhabacaad ayadoo hal gacan hoos taal madaxaaga
- Si tartiib ah hoos u riix naas kasta



### 3. Ku fiiri naasahaaga muraayadda

Waxaad ka eegtaa:

- Casaan ama barar
- Finan ama maqaarka qallalan
- Isbeddelka xajmiga naaska ama isbeddelka ibta



Waa muhiim inaad si joogto ah u baarto naasahaaga. Ma jirto wax sax ah ama khalad ah oo lagu baaro naasahaaga.