

Yaree khatarta kansarkaaga

Kansarku waa ku saamayn karaa

Dad badan ayaa kansarka u qaba inuu ku dhaco oo keliya dadka qaarkiis. Waxaa muhiim ah in la garto in kansarku uu kugu dhici karo.

In ka badan saddex meelood meel ahaan dhimashada kansarka Australia waa laga hortagi karaa

Isbaddal ku samaynta habka aad u nooshahay ayaa kaa caawin kara inaad yareyso fursadaha inuu kugu dhaco kansarku. Xaashida xaqiiqda waxay ku tusaysaa sidaad yeeli lahayd.

Sida loo yareeyo fursadahaaga inaad qaado kansarka

- Samee baarisyo joogto ah si loo ogaado kansarka
- La soco isbaddalada aan caadiga ahayn
- Yeelo miisaan caafimaad leh
- Yaree khamriga
- Cun cunto caafimaad leh
- Noqo mid jidh ahaan firfircoon
- Iska ilaali waqti badan cadceedda aad hoos joogto
- Jooji sigaar-cabidda

Samee baarisyo joogto si loo ogaado kansarka

Badiba noocyada kansarka, in hore loo ogaadaa macnaheedu waa in daaweyntu yeelanayso fursad fiican oo guul ah.

Ogaantu waxay gacan ka gaysan kartaa in hore loo helo kansarka. Waxaan ku talinaynaa oo dhiirigelinaynaa:

- Raga iyo dumarka ka weyn 50 waa inay sameeyaan baarista dhiiga saxarada ku-qarsoon (FOBT) labadii

sanoba si loo ogaado astaamaha **kansarka walamadka**.

- Dumarka da'doodu tahay 50 ilaa 74 sano waa inay sameeyaan maamogaraamka **kansarka naasaha** labadii sanoba.
- Dumarka da'doodu tahay 18 ilaa 70 sano waa inay sameeyaan baarista Pap labadii sanoba si hore loogu ogaado isbaddallada keeni kara **kansarka siilka**.

Hadda ma jiro wax barnaamij ah oo lagu ogaado **kansarka baroostaytka**. Raga dareenka ka qaba kansarka baroostaytka waxay kala hadli karaan dhaqtarkooda wax ku saabsan baarisyada jira. Ka eeg websitka ah prostatehealth.org.au wixii macluumaad dheeraad ah.

La soco isbaddalada aan caadiga ahayn

Waxaa muhiim ah in la ogaado waxa caadiga kuu ah. U tag dhaqtarkaaga haddii aad dareento isbaddalo aan caadi ahayn ama aad dareen qabto.

Eeg wixii:

- kuusas ama xanuun aan bogsoonayn ah
- qufacyada ama xabeebta aan tagayn
- hoo-u-dhac miisaanka aan sharax lahayn
- dhibic ama bar maqaarka taas oo hadba qaabkeeda, qiyaasteeda ama midabkeedu isbaddalo
- isbaddalo ku dhaca hababkaagii musqusha ama dhiig la socda saxarada caloosha.

Astaamahaas maahan macnahoodu inaad qabto kansar, hase yeeshee waxaa muhiim ah in lala socdo. Dadka leh taariikh qoyseed kansar waa inay kala hadlaan dhaqtarkooda wixii khatar ah.

Talaalka

Iyo sidoo kale inay sameeyaan baarisyada Pap oo joogto ah, gabdhaha iyo dumarka waxay gacan ka gaysan karaan ka hortagga kansarka afka siilka ayagoo qaata tallaalka kansarka afka siilka.

Ka eeg websiteka hpvaccine.org.au wixii macluumaad dheeraad ah.

Yeelo miisaan caafimaad leh

Cilmi-baarista uu sameeyey Guddiga Kansarka wuxuu muujinayaa in marka dhexda raggu ka weyn tahay 94cm tan dumarkuna ka weyn tahay 80cm, fursadda inay kugu dhacaan noocyada kansarka way sarreysaa. Kuwaasna waxaa ka mid ah kansarada walamadka, naasaha iyo dhuunta.

Lahaanshaha miisaan caafimaad leh waa helidda isku dheelitirnaan u dhaxaysa waxaad cunto, iyo inta aad jimicsi samayso.

Nasteexooyin

- Yaree cuntada iyo cabitaanka leh baruurta iyo sonkorta.
- Yaree, ama iska ilaali cabitaanada, casiirada furuudka sonkorta lagu macaaneeyey iyo khamriga.
- Dadka waaweyn, dooro caanaha aan dufanka lahayn ama ay ku yar tahay iyo waxyaalaha caanaha ka samaysan.
- Qudaar badan cun.
- Hilibka aan baruurta lahayn cun.
- Cunto aad u yar saxanka ku rido.

Yaree khamriga

Xataa xadiga dhexe ee khamriga wuxuu badiyaa fursadaha qaadida kansarka afka, hunguriga, booxa, dhuunta, beerka, naasaha iyo walamadka. Cabidda khamriga waxay ku xiran tahay in ka badan 5000 kiisaska kansarka ah ee Australia sannad kasta. Kuwaasna waxaa ku jira hal ka mid ah shantii kansarada naasaha ah.

Si loo yareeyo fursadahaaga inuu kugu dhaco kansar, yaree cabitaanka khamriga. Waxaa ka sii fiican, inaad iska daysoba.

Haddii aad go'aansato inaad cabto khamriga, waxaan ku talinaynaa:

- Wax aan ka badnayn laba cabitaan caadi maalintii
- Ugu yaraan ha ama laba maalmo-ka-madaxbanaan khamriga asbuuciiba.

Hal cabitaan caadi waa:

- 285ml oo biir ah (hal galas oo biir ah)
- 100ml oo wayn ah (hal galas yar oo wayn ah)
- 30ml oo isbiirito ah (hal cabirka isbiiratada ah).

Khamrigu kaama ilaaliyo nooca kasta oo kansar ah. Haddii aad doorato inaad cabto, u cab si masuulnimo ah.

Nasteexooyin

- Ku koob khamriga maalmaha gaarka ah.
- Cab biyaha halkii khamriga.
- Barax cabitaannada. Tusaale, qaado biirka iyo liimoonada, waynka cad iyo biyaha macdanta leh, ama ibiirrada iyo cabitaannada fudud oo kalariga yar.
- Dooro cabitaanada khamrigu ku yar yahay.

Cun cunto caafimaad leh

Cuntada miisaaman oo caafimaadka leh waxay ku siinaysaa tamar badan waxayna kugu caawinaysaa inaad yeelato miisaan caafimaad leh. Waxay kaloo yareynaysaa khatartaada kansarka.

Furuudka iyo qudaarta way ku yar yihiin baruurta iyo kalariyadu. Waxaa ka buuxa nafaqooyin. Taas oo ka dhigta qayb muhiim ah ee cuntadeena maalmeed.

Cunidda badan hilibka cas (gaar ahaan, hilibka la farsameeyey), wuxuu sameeyaa fursadda in kansarka walamadka oo sareeya la qaado.

Nasteexooyin

- Cun shan adeeg oo khudaar ah iyo laba adeeg oo furuud maalin kasta. Qiyaasta adeeggu waa sacabka oo buuxa.
- Dooro rootiyada wholegrainka iyo xabuubk ah.

- Cun hilibka cas keliya saddex ilaa afar jeer asbuucii. Hal adeeg wuxuu ku kooban yahay calaacasha sacabkaaga.
- Xadee ama iska ilaali cunidda sooseejka, frankfurts, salamiiga, bacon iyo hilibka doofaarka.
- Soo degso Traffic Light Food Tracker app.oo lacag la'aan ah. Waxay ku tusaysaa heerarka cusbada, baruurta iyo sonkorta ku qoran baakadyada cuntada aad gadato. Adeegso si aad u gadato cuntootoyinka caafimaadka leh.

Noqo mid jidh ahaan firfircoon

Nashaadka jidheed oo joogtada ah wuxuu hoos u dhigaa fursadaha ku dhicidda kansarada walamadka iyo kan naasaha. Waxay kaloo kugu caawin kartaa inaad yeelato miisaan caafimaad leh.

Waxaan ku talinaynaa:

- Hal saac ooo nashaad caadi ah (tusaale, socod dhaqso ah, dabaal dhexdhexaad ah ama baaskiil-wadid) AMA
- 30 daqiiqo oo nashaad firfircoon ah (tusaale, kubadda cagta, teeniska, kubadda baaskadka , kubadda koleyga, ruclaynta iyo dhaqso u wadidda baaskiilka) badiba maalmaha.

Nasteexooyin

- Noqo mid u firfircoon siyaabo badan intaad karto.
- Soco halkii aad gaari ka wadi lahayd markaad dukaamaynayso.
- Soco intaad ku jirto waqtiga qadada.
- Soco ama wado baaskiilka markaad shaqo tegayso.
- Ku soco jaranjarada halkii aad qaadan lahayd liftiga.
- Samee wax aad jeceshahay ama aad la samayn karto saaxiib, sida teenaska, dabaasha ama qoob-ka-cayaarka.

- Haddii aad qabato shaqo aad fadhido, qaado biririfyo joogto ah. Dhaqdhaqaaq intii suurtagal ah inta lagu jiro maalinta.
- U arag nashaadka fursad, oo ha u arkin culays aan la qaban karin.

Noqo SunSmart

Waxaa muhiim ah in laysku miisaamo fursadaha qaadida kansarka maqaarka, iyo qaadashada fitamiin D. Halkan Victoria, laga bilaabo Sabteembar ilaa Abriil, heerarka UV caadiga ah badanaa waa saddex iyo ka kor. Ilaalinta cadceedda ayaa loo baahan yahay. Badiba dadka Victoria, dhowr daqiiqo oo la joogo cadceedda hoosteeda ka hor 10am iyo ka dib 3pm maalin kasta waxay ku filan tahay inay kugu caawiso fitamiin D.

Si aad naftaada uga ilaaliso cadceedda:

- Xiro dhar kaa ilaaliya cadceedda.
- Adeegso SPF30+ baaxadda sunscreenka biyaha-celiya oo ballaaran 20 daqiiqo ka hor intaadan bixin, iyo laba saac oo kasta ka dib.
- Gasho koofiyad kaa ilaalisa wejiga, madaxa, qoorta iyo dhagaha.
- Hadhka fariiso.
- Gasho ookiyaalaha cadceedda – hubi inay ku habboon yihiin qiyaasta Australia.

Lga bilaabo Maajo ila Agoosto, badiba dadku waxay u baahan yihiin laba ilaa saddex saacadood oo cadceedda la hoos joogo, oo asbuuca oo dhan gaarsiisan, si loo helo fitamiinka D. Guud ahaan, uma baahnid ka ilaalinta cadceedda inaad dibadda joogayso muddo dheer maahee, barafka ama in UV gaaro saddex iyo ka kor. Dadka leh dabiiciyan maqaarka madow waxay u baahan yihiin saddex ilaa lix jeer xaddigaas cadceedda.

Nasteexooyin

- Ka eeg SunSmart UV Alert sunsmart.com.au, ama bogga cimilada ee wargeyskaaga.
- Ka hubi maqaarkaaga ugu yaraan saddex bilood wixii iska baddela.
- U tag dhaqtarkaaga haddii aad qabto xanuun aan bogsoonayn, bar si kedis ah u soo muuqatay ama bilowday inay

dhigto, ama mid ay isobaddashey qiyaasteedii, baaxadeedii, qaabkeedii ama midabkeedii.

- Dadka qarkiis waxay khatar ugu jiraan fitamiin D oo hoos u dhaca. Kuwaas waxaa ka mid ah kuwa dabiiciyan leh maqaarka madow, dadka aan helin cadceed ama hela in yar iyo carruurta naas nuugga qaarkood. La hadal dhaqtarkaaga haddii aad qabto wax ku saabsan fitamiinkaaga D.
- Soo degso SunSmart app lacag la'aan ah. Tan waxay muujinaysaa xaddiga UV oo ka jira goobtaada, macluumaadkii cimilada ee ugu dambeeyey, talooyin ku saabsan fitamiin D iyo kalkulaytarka sunscreenka.

Ka eeg websiteka sunsmart.com.au wixii macluumaad dheeraad ah.

Jooji Sigaar-cabidda

Dhaqsiihii aad ku joojiso sigaar-cabidda, waxay dhimaysaa khatartaada kansarkaaga. Hala daahin marna.

Ilaa hal shantii dhimasho oo kansar ah waxaa sababa sigaar cabidda. In ka badan 10,000 Australian ah waxaa ku dhaca kansarka la xiriira sigaar cabidda sannad kasta.

Sigaar cabiddu waxay sababtaa kansarka sanbabada, afka, sanko, siinaska daloolka sanko, luqunta, sanduuqa-codka, ilmogaleenka, mindhicirka, yuritaraha, kaadihaysta, beerka, kalyaha, hunguriga, bankeeriyaha, carrabka, afka siilka, dhuuxa lafaha (myeloid leukaemia) iyo caloosha.

Xataa haddii aadan sigaar cabin, ku-neefsiga qiiqa sigaarka dadka kale ayaa kordhin kara fursadaha inaad qaaddo kansarka. Iska ilaali qiiqa tubaakada duugga ah.

Dhammaan baararka iyo naadiyada Victoria hadda waa ka xor sigaarka, iyo sidoo kale meelaha gudaha ee maqaayadaha iyo goobaha shaqada.

Nasteexooyin

- Ka wac Quitline 13 78 48. La-taliye ayaa kugu caawin kara talooyin kuuna soo diri kara xidhmada Joojinta oo lacag la'aan ah.
- Ka eeg websiteka quit.org.au wixii talooyin iyo macluumaad ah oo ku saabsan joojinta sigaarka. Waxaad kaloo adeegsan kartaa Quit Coach. Kani waa Internet coach leh talooyin ku saabsan xaaladdaada.
- Dadka hela talada oo adeegsada daawooyinka joojinta sigaarka waxay helayaan fursadda ugu fiican ee joojinta sigaarka.
- Baro inaad tiraahdo 'mahadsanid' haddii lagu siiyo sigaar. ,
- Ka dhig naftaada midaan sigaar-yacab ahayn.

Multilingual Cancer Information Line (Macluumaadka Kansarka ee Luqadabadan)

Si aad ula hadasho kalkaaliyaha kansarka ee luqaddaada aad rabto, ayadoo oo ku caawinayo turjumaan, raac tallaabooyinkan:

1. Ka wac Translating and Interpreting Service (Adeegga Turjumaanka Qoraalka iyo Afcelinta) 13 14 50, Isniinta ilaa Jumcaha, 9am ilaa 5pm.
2. Sheeg luqadda aad rabto.
3. Ku sug khadka turjumaanka (waxay qaadan kartaa 3 daqiiqo).
4. Ka codso turjumaanka inuu kala xiriiro Cancer Council (Khadka Guddiga Kansarka) 13 11 20.
5. Waxaa lagugu xiri doonaa turjumaan iyo kalkaaliyaha kansarka.

Ka eeg www.cancervic.org.au/languages wixii macluumaad kansar ah dheeraad ah ee luqaddaada, ama xaashidan xaqiiqda oo luqad kale ah.

Markii u dambeeysey oo la cusboonaysiiyey: 2015

