MULTICULTURAL HIV AND HEPATITIS SERVICE

HIV ➢ ስለ ኤች አይ ቪ አጭር መግለጫ

1.1 ይህን ያውቃሉ?
1.2 በኤች አይ ቪ ከመመረዝ እራሴን እንዴት ልጠብቅ እችላለሁ?
1.3 በኤች አይ ቪ እና በኤድስ መካከል ያለውን ልዩነት ምንድነው?
1.4 ኤች አይ ቪ እንዳለብኝ እንዴት ማወቅ እችላለሁ?
1.5 ኤች አይ ቪ እንዴት ይተላለፋል?
1.6 ኤች አይ ቪ ኤድስ ያለበትን ሰው እንዴት ላውቅ እችላለሁ?
1.7 ወደ ውጭ አገር ጉዞ
1.8 በአስተገርጓሚ መገልገል

1.1 ይህን ያውቃሉ?

- ኤች አይ ቪ ኤድስን የሚያመጣ በሽታ ቫይረስ (VIRUS) ነው
- ኤች አይ ቪ ኤድስ ዕድሜ፡ የቆዳ ቀለም፡ ባህልና ልማድ ወይም ሐይማኖት ሳይመርጥ ማንንም ሊይዝ ይችላል።
- በዓለም ዙሪያ
- ከሠላሳ አራት (34) ሚሊዮን ህዝብ በላይ በኤች አይ ቪ ኤድስ እንደተያዘ ይታመናል።
- በወንድና በሴት የሚደረገው የግብረ ሥጋ ግንኙነት አንደኛቸዉ ቫይረሱ ካለባቸዉ ኤች አቪ ኤድስን ለማስተላለፍ የተለመደ መንገድ ነው።
- በአውትራሊያ ውስጥ
- በአሁኑ ጊዜ በአውስትራሊያ ውስጥ ወደ 24,000 ሰዎች ኤች አይ ቪ ኤድስ እንዳለባቸው ይታወቃል። በአውስትራሊያ ውስጥ ኤች አይ ቪ የተላለፈው (የተዛመተው) በአብዛኛው ወንድ ከወንድ ጋር በተደረገ የግብረ ሥጋ ግንኙነት አማካኝነት ነው፣ ሆኖም መተላለፉ በወንድና በሴት መካከል ባለ ግንኙነት እየጨመረ ሄዷል።
- ፍቱን የሆነ ሕክምና ስላለ ኤች አይቪ ያላቸው ለረጅም ጊዜ በጤና ይኖራሉ
- ከሴትም ሆነ ወንድ ከወንድ ጋር በሚደረገው የግብረ ስጋ ግንኙነት ኮንዶም መጠቀምና እንዲሁም አንዱ የተጠቀመበትን መርፌ አለመጠቀም አለመጋራት ከኤች አይቪ እራስን ለመከላከል አንዱና ጠቃሚ መንገድ ነው

1.2 በኤች አይ ቪ እና በኤድስ መካከል ልዩነት አለ?

- ኤች አይ ቪ እና ኤድስ ብዙ ጊዜ እንደ አንድ ቃልና አንድ ትርጉም ሲጻፍና ሲነገር ቆይቷል፣ ነገር ግን ኤች አይ ቪ እና ኤድስ የተለያየ ትርጉም አላቸው። ኤች አይ ቪ የፊደሉ ትርጉም (Human Immune-deficiency Virus) ማለት የሰው ሕመምን ተከላካይ የአካል ክፍልን አጥቂ በሽታ ማለት ነው። ይህ በሽታ (ቫይረስ) የሚያጠቃው በሽታ ተከላካይ የሆነውን የአካል ክፍልን ነው፣ አንድ ሰው በ ኤች አይ ቪ ተመረዘ ወይም ኤች አይ ቪ ያዘው የምንለው በደሙ ውስጥ ገብቶ መሰራጭት ሲጀምር ነው።
- ኤች አይ ቪ የሕመም ተከላካይ የሰውነት ክፍልን ያጠቃል፣ መከላከያ ካልወሰዱበት ኤች አይ ቪ የበሽታ ተከላካይ የሰውነት ክፍልን በመጉዳት ወደፊት ምንም ዓይነት በሽታ ሰውየው ቢይዘው መከላከል እንዳይችል ያደክመዋል፣ ስለዚህም ሰውየው በትልቅ አደጋና በሽታ ላይ ይወድቃል፣ ሊሞትም ይችላል። እንግዲህ ይህ ዓይነቱ ሁኔታ ኤድስ/AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome) በመባል ይታወቃል።

• አንድ ሰው ኤች አይ ቪ አለበት ማለት ኤድስ ይዞታል ወይም ይሞታል ማለት አይደለም፣ ያለ መከላከያ እንኳን ቢሆን ብዙ ሰዎች ኤች አይ ቪ ይዞአቸው ለብዙ ዘመናት ሊኖሩ ይችላሉ፣ በተጨማሪ ግን መከላከያ መድኃኒት ተዘጋጅቷል። በሽታው ተከላካይ የሰውነት ክፍልን ጎድቶ ወደ ኤድስ እንዳይቀየር የበሽታውን ኃይል አዳክሞ እንዲዘገይ (ቀስ እንዲል) ያደርገዋል። ብዙ ሰዎች ኤች አይ ቪ እያለባቸው በሕክምና በጤንነት ኑሮአቸውን በመምራትና ያሰቡትን ግብ መትተው በሥራና በኑሮ ሕይወታቸውን አሟልተው ይኖራሉ።

1.3 ኤች አይ ቪ እንዴት ይተላለፋል?

• ኤች አይ ቪ ሰውነት ውስጥ በሚኖር ፈሳሽ ውስጥ ይገኛል። እንደ ደም፣ ከወንድ ብልት ውስጥ በሚገኝ ፈሳሽ፣ ከሴት ብልትም በሚገኝ ፈሳሽና በጡት ወተት ውስጥ። ኤች አይ ቪ የሚተላለፈው (የሚይዘው) በሽታው ያለበትን ሰው ፈሳሽ ነገር ወደሌላው የደም ፈሳሽ ውስጥ ሲገባ ነው።

ኤች አይ ቪ ሊተላለፍ የሚችለው

- የግብረ ሥጋ ግንኙነት ያለ ኮንዶም ሲደረግ
- መርፌ፣ ስሪንጅና ሌላ የሕክምና መውጊያ መሣሪያዎችን በጋራ በመጠቀም
- በደንብ ባልጸዱና አዲስ ባልሆኑ የመነቀሻና ሰውነትን መብሻ መሣሪያዎች በመጠቀም
- ከናት ወደ ልጅ በእርግዝና ጊዜና በመውለድ እንዲሁም ከተወለደ በኋላ ጡትን በማጥባት፣
- ደም በመቀበልና በመውሰድ (የደም ውጠቶች በሙሉ በአውስትራሊያ ውስጥ ከ1985 ዓም (እ.ኤ.አ.) ጀምሮ የኤች አይ ቪ ምርመራ ይደረጋል።

በሚቀጥሉት ነገሮች አይተላለፍም

• በማሳል፣ በመሳሳም፣ በማስነጠስ፣ በመተፋት፣ በለቅሶ፣ መመገቢያ ቁሳቁሶችን በጋራ በመጠቀም የመጠጫ ዕቃዎችንም በጋራ በመጠቀም፣ በጋራ አንሶላ በመጠቀም፣ ሽንት ቤትና የመታጠቢያ ቤቶችን በጋራ በመጠቀም ከሰው ጋር ስለተቀራረቡ አይተላለፍም። ተናዳፊ ነፍሳት እንደ ቢንቢ ዓይነቱ ኤች አይ ቪ አያስተላልፍም።

1.4 በኤች አይ ቪ ከመመረዝ እራሴን እንዴት ልጠብቅ እችላለሁ?

የግብረ ሥጋ ግንኙነት

ኤች አይ ቪ በሴት ብልት አካባቢና በወንዱ ብልት ላይ ወይንም በሰገራ መውጫ (ፊንጢጣ) ላይ በጣም ትንሽ በዓይን የማይታይ ቁስል ወይም የቆዳ መሰንጠቅ ቢኖር፣ ያለ መከላከያ ኤች አይ ቪ ካለበት ሰው ጋር በሚደረግ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ሊተላለፍ ይችላል።

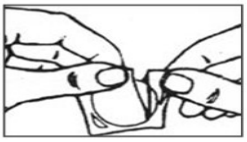
ኤች አይ ቪ እንዳይተላለፍ መከላከል የሚቻለው የግብረ ሥጋ ግንኙነት ጥንቃቄ የተሞላበት ሲሆን ነው።

አዲስ ኮንዶም ውሃ ከሚመስል ተሙላጭላጭ ፈሳሽ ነገር ጋር መጠቀም ለምሳሌ (KY Jelly ወይም Wet stuff) ምንም ጊዜ ከሴት ጋርም ይሁን ከወንድ ጋር በሚደረግ የግብረ ሥጋ ግንኙነት መጠቀም አስፈላጊ ነው።

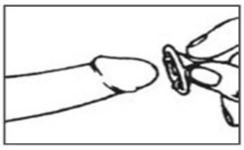
እንደዚህ ዓይነት ጥንቃቄ መጠቀም በግብረ ሥጋ ግንኙነት አማካኝነት ከሚተላለፈው ማንኛውም በሽታ ለመከላከል ይጠቅማል።

የኮንዶም አጠቃቀም

1. ኮንዶሙ እንዳይቀደድ የተሸፈነውን ላስቲክ በጣም በጥንቃቄ መክፈት፣

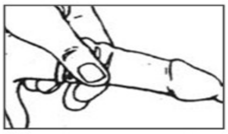


2. በኮንደሙ ውስጥ ያለውን አየር ቀስ ብሎ በማስወጣት በብልት ላይ ቀስ ብሎ አድርጎ የተጠቀለለውን እየፈቱ ማስገባት፣ አስፈላጊ ሆኖ ከተገኘ ኮንዶሙን ከማስገባትዎ በፊት ብልትዎ ጫፍ ላይ ያለውን ቆዳ ወድ ኋላ ሰብስቦ መያዝ ይቻላል።



3. ኮንደሙን እወንዱ ብልት ላይ ከጠለቀ በኋላ ውሃ መሰል ፈሳሽ የሆነውን (Water based Lubricant) እላዩ ላይ አፍስሶ መቀባት።

4. ከግንኙነት በኋላ ኮንደሙን ከብልት በታች ደግፎ በመያዝ እንዳይፈስ መጠንቀቅና ቀስ ብሎ ማውለቅ።



5. በጥንቃቄ በቆሻሻ መጣያ ውስጥ መጣል። በምንም ምክንያት ደግሞ አለመጠቀም።

መድኃኒት መወጋት ሰውነትን መብሳትና ንቅሳት

- መርፌና ስሪንጅ በጋራ በመጠቀምና ሰውነትን በመብሳት፣ መቀሰንና ሌላው የተጠቀመበትን መርፌ በመጠቀም ኤች አይ ቪ ሊተላለፍ ይችላል።
- ምንም ዓይነት መድኃኒት በመርፌ በሚሰጥዎ ጊዜ በሽታ እንዳይተላለፍብዎ ሊደረግ የሚገባ ጥንቃቄ፣
- መርፌ፣ ስሪንጅና ሌላም ሰውነትን የሚበሳ የሕክምና መሣሪያ ከማንም ጋር በጋራ አለመጠቀም።
- ሰውነትን በማስበሳትና በንቅሳት ጊዜ ኤች አይ ቪ እንዳይተላለፍ ሊደረግ የሚገባው ጥንቃቄ
- በመንግስት ፈቃድ ወደተሰጣቸው ነቃሾች ጋ መሄድ ተገቢ ነው፣ ምክንያቱም በሥራው ባለሙያዎች ስለሆኑና ሌላው የተጠቀመበትን መርፌና መሣሪያ የሚጣለው ተጥሎ በደንብ በኬሚካል መፅዳት ያለበት ስለሚፀዳና ጥንቃቄ የተሞላው ሥራ ስለሚሠራ ነው። ወደ ትክክለኛው ቦታ መሄድ ከሌሎች ተላላፊ በሽታዎች ማለትም እንደሄፒታይተስ (Hepatitis B and Hepatitis C) ከመሳሰሉት ራስን መጠበቅ ይቻላል።

ከእናት ወደ ልጅ

- ኤች አይ ቪ ያለባት እናት በእርግዝናዋ ወራት፣ በምጥ ጊዜ፣ እንዲሁም ጡትን በማጥባት ለምትወልደው ልጅ ልታስተላልፍ ትችላለች። ሆኖም በአሁኑ ጊዜ ብዙ ኤች አይ ቪ ያለባቸው እናቶች ጤናማ ልጆችን ለመውለድ ችለዋል፣ ይኸውም በእርግዝናቸው ጊዜ መድኃኒትን እንደሚገባ በመውሰድ ነው።
- ኤች አይ ቪ ካለብዎትና እርጉዝ ከሆኑ ወይም ወደፊት ለማርገዝ ካሰቡ በቅድሚያ ዶክተርዎን ማማከር እጅግ አስፈላጊ ነው፣ ኤች አይ ቪ በእናት ወተት ውስጥ ስለሚገኝ በአውስትራሊያ ውስጥ ኤች አይ ቪ ያለባቸው እናቶች ልጆቻቸውን ጡት እንዳያጠቡ ይነገራል፣ ጤናማና እጅግ ጠቃሚ የሆነ ምግብ ልጆች ሊመገቡ (ሊጠቡ) የሚችሉት ብዙ አማራጭ አለ።

ደምን ለሌላ ሰው መስጠትና/ ከሌሎችም መቀበል

በአውስትራሊያ የሌላ ሰው ደም መውሰድ በጥንቃቄ ተመርምሮ ስለሚሰጥ በጣም አስተማማኝ ነው ደም
የሚሰጥ ሁሉ በደንብ ይመረመራል ኤች አይ ቪ ያለበት ደም መለገስ አይችልም በአንዳንድ አገሮች ግን
ደም መውሰድ
በደንብ ስለማይመረመር በጣም አደጋ አለው

1.5 ኤች አይ ቪ እንዳለብኝ እንዴት አውቃለሁ?

- የደም ምርመራ በማድረግ ማውቅ ይቻላል። ኤች አይ ቪ በተያዙ በሦስት ወር ጊዜ ውስጥ መያዝዎን ማወቅ ይቻላል፣ አንዳንዴ ግን እንደገና ምርመራ እንዲያደርጉ ይጠየቃሉ። ይኸውም የደምዎን ውጤት በደንብ ለማረጋገጥ ነው።
- ይህ ምርመራ በየአባላዘር ክሊኒክ ሁሉ በየቦታው ይገኛል። አውስትራሊያ በአባላዘር ክሊኒክ ውስጥ ስምዎን መስጠት አያስፈልግዎትም፣ የሕክምና ካርድ (Medicare Card) አያስፈልግም፣ ከተፈለገ ምርመራው በግል ዶክተርም ሊካሄድ ይችላል።
- ምንም ጊዜ ቢሆን ምንም ዓይነት ምስጢር የተጠበቀ ነው። ምስጢር ማለትም የጤናና የኤች አይ ቪ ኤድስ ድርጅት ስለ እርስዎ የሚያውቀው ነገር ሁሉ በምስጢር የተጠበቀ ነው። ያለ እርስዎ ፈቃድ ስለ እርስዎ ለሌላው ሰው ማውራት በጥብቅ የተከለከለ ነው።

1.6 ኤች አይ ቪ ኤድስ የያዘውን ሰው እንዴት ማወቅ ይቻላል?

ኤች አይ ቪ ያለበትን ሰው በማየት ማወቅ አይቻልም። ብዙ በሽታው ያለባቸው ሰዎች በጣም ጤነኛ ነው የሚመስሉት ምልክትም የለባቸውም። የኤድስ ምልክት እስኪታይባቸው ብዙ ጊዜ ሊፈጅ ይችላል። እንዳውም ብዙ ኤች አይ ቪ ያለባቸው ሰዎች እራሳቸውም መያዛቸውን አያውቁም።

1.7 ወደ ውጭ አገር መጓዝ

- ኤች አይ ቪ/ ኤድስ በሁሉም አገር ይገኛል። በሚሄዱበት አገር ሁሉ በኮንዶም መጠቀምና እንደውኃ ከሚመስል ተሙለጭላጭ ፈሳሽ ንገር ጋር በምጠቀም ጥንቃቄ የተሞላበት የግብረ ሥጋ ግንኙነት መፈጸም ይገባል።
- እንዲሁም መርፌና ስሪንጅ ሌላም የመድኃኒት መወጊያ መሣሪያዎች በፍጹም ከማንም ጋር በጋራ አለመጠቀም፣ ጥንቃቄ የተሞላበት የግብረ ሥጋ ግንኙነትና የመድኃኒት መውጊያ መርፌን ጥንቃቄ በማድረግ መጠቀም በኤች አይ ቪ/ኤድስ ከመመረዝ ይከላከላል።

1.8 በአስተርጓሚ መገልገል

አስተርጓሚ መጠቀም የሚረዳው

- የተነገራችሁን በደንብ ለመረዳት
- እናንተም የተናገራሁት ሌሎች ተረድተው እንደሆን ማረጋገጥ
- ጥያቄ ጠይቁና መልስ ማግኘት
- ለሕክምና ወይም ለምርመራ ፈቃድ መስጠት

አስተርጓሚው ሚስጥር መጠበቅ መቻል አለበት

ከጤና ባለሟዩ ጋር ቀጠሮ ሲወስዱ አስተርጓሚ እንደሚያስፈልግዎ መግለጽ

(Telephone Interpreter Service (TIS)) በቴሌፎን የትርጉም አገልግሎት የሚሰጡትም በየትኛውም ቦታ አውስትራሊያ ውስጥ ይገኛሉ ስልክ ቁጥር ይደውሉ 131 450