

## التعايش مع فيروس نقص المناعة/الايدز HIV/AIDS

1.5 ما الذي يجب عليّ عمله في المنزل؟

2.5 هل يمكنني ممارسة الجنس؟

3.5 هل يمكنني إنجاب طفل؟

4.5 ماذا يحدث إذا تعاطيت المخدرات عن طريق الحقن؟

5.5 هل يمكنني السفر للخارج؟

أنا وزوجي إيجابيان لفيروس نقص المناعة HIV . لقد اكتشف هو إصابته أولاً، ثم أجريت أنا الاختبار. لقد أصيب كلانا بصدمة، لم يخطر ببالنا قط أننا معرضان لهذا الخطر. لقد كنت غاضبة منه جداً في البداية. ولكن بعد ذلك فكرت أنني قد أكون أنا التي سببت له العدوى. نحن لن نتمكن أبداً من معرفة من هو السبب. وعلى أي حال فلم يعد هذا يهم. ما يهم الآن هو أننا نستمتع بالحياة ونعمل معا حتى نحافظ على صحتنا. لقد ساعدنا مجلس الإيدز المحلي في إيجاد خدمات الدعم. ووجدنا طبيباً تثق به. نحن نتعلم كل يوم العيش مع فيروس نقص المناعة البشرية.

## 1.5 ما الذي يجب عليّ عمله في المنزل؟

قد تكون قلقاً من تعريض الأشخاص المقيمين معك للعدوى. خاصة الأطفال ومع ذلك فهم ليسوا عرضة لخطر العدوى لمجرد أنك تعيش معهم.

فيروس نقص المناعة HIV لا ينتقل من خلال العلاقات العابرة بين الأفراد المقيمين معاً. التقبيل، المعانقة، اللعب، الأكل ومشاركة استخدام الأسرة أو أدوات المائدة كالأطباق والأكواب والسكاكين لا تتسبب في نقل عدوى فيروس نقص المناعة HIV.

صحتك في غاية الأهمية. إذا كان لديك فيروس نقص المناعة البشرية، فإن جهازك المناعي لا يعمل بشكل جيد، وانت في خطر الإصابة بالعدوى من الناس من حولك. هذا يمكن أن يكون له عواقب وخيمة على صحتك.

يُتّرح اتخاذ الإجراءات الوقائية التالية كجزء من الأعمال المنزلية الروتينية لمنع انتشار المرض.

- تأكد بأن كل فرد من أفراد المنزل يغسل يده بعد استخدام دورة المياه وقبل التعامل مع الطعام.
- يجب دائماً ارتداء القفازات عند تنظيف الدم وسوائل الجسم الأخرى. نظف أولاً المنطقة بالمنشف الورقية، ثم اتبعه بالغسل بالماء المحتوي على الصابون السائل. طهر بمبيض الملابس حسب التعليمات المكتوبة على العبوة. جفف المنطقة بمنشفة ورقية جافة.
- يجب غسل الملابس (الشراشف)، المناشف و الملابس الملوثة بالدم أو بسوائل الجسم الأخرى بصورة منفصلة.
- تجنب تقبيل أو التقرب من الناس الذين يعانون من البرد والإنفلونزا والأطفال الذين لديهم أمراض الطفولة مثل الجدري، النكاف أو الحصبة.

## 2.5 هل يمكنني ممارسة الجنس؟

إن التشخيص الإيجابي لفيروس نقص المناعة HIV لا يعني أنه لا يمكنك ممارسة الجنس. ولكن ربما عليك عمل بعض التغييرات في علاقتك الجنسية

هناك بعض المسائل للأخذ بالاعتبار

عليك أن تحمي شريكك من الإصابة بفيروس نقص المناعة HIV إذا كان (أو كانت) غير مصابة بالفيروس عن طريق ممارسة الجنس الآمن.

- ممارسة الجنس الآمن يعني استعمال العازل المطاطي، حاجز الأمان ومُزَلِّق مائي في كل مرة تمارس فيها الاتصال الجنسي. يُكوّن العازل المطاطي حاجزاً لمنع الفيروس الموجود في دمك وفي السائل المنوي أو الإفرازات المهبلية من دخول مجرى دم شريكك
  - تعتبر ممارسة الجنس عن طريق الفم قليلة الخطورة جداً من حيث انتقال عدوى فيروس نقص المناعة HIV. وعلى الرغم من ذلك فقد توجد بعض الخطورة إذا كان لديك أو لدى شريكك جروح أو تقرحات في الفم، أو قام أحدكما بعلاج أسنانه حديثاً. ان استعمال العازل المطاطي وحاجز الأمان، هي آمنة طريقة لممارسة الجنس الفموي.
  - العلاج الفعال لفيروس نقص المناعة البشرية (أي يكون الحمل الفيروسي لديك غير قابل للكشف) يمكن أيضاً أن يساعد على التقليل من خطر نقل الفيروس. تحدث إلى طبيبك لمزيد من المعلومات.
  - التقبيل والعناق والتدليك (المساج) والاستمناء المتبادل هم أمثلة لممارسات جنسية آمنة
  - اعتماداً على الولاية أو الإقليم الذي تقيم فيه، فقد يكون مطلوباً منك بموجب القانون إخبار أي شريك لك في العلاقات الجنسية بأنك إيجابي لفيروس نقص المناعة HIV قبل ممارسة الجنس. حتى ولو كنت ستمارس الجنس الآمن. مجلس الإيدز في معظم الولايات والأقاليم قادر على تقديم أحدث المعلومات حول القوانين وفيروس نقص المناعة البشرية، اتصل [www.halc.org.au](http://www.halc.org.au) المركز القانوني لفيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز
  - قد يكون من الصعب جداً إخبار أحد بأنك مصاب بفيروس نقص المناعة HIV ، تحدث مع طبيبك أو الأخصائي الاجتماعي (أو مستشار أو أخصائي الرعاية الصحية) للحصول على المشورة.
- إذا كنت قد مارست الجنس غير الآمن مع شريكك فمن الممكن أن يكون (أو تكون) إيجابياً لفيروس نقص المناعة HIV، ويجب عليك الأخذ بنظر الاعتبار إجراء اختبار لفيروس نقص المناعة HIV.
- إذا كان شريكك إيجابياً أيضاً لفيروس نقص المناعة HIV، قد تتفقاً على عدم ممارسة الجنس الآمن. ومع ذلك، فإنه من غير المؤكد ما إذا كانت عدوى بسلاطة أخرى من فيروس نقص المناعة البشرية قد تسبب ضرراً. قد ترغب في مناقشة هذا الأمر مع الطبيب، ولكن القرار النهائي يكون لك أنت وشريكك معاً.

تذكر. الجنس يخصك أنت وشريكك وكلاكما مسؤولان عن ممارسة الجنس الآمن

" لقد شعرت أن الدنيا أصبحت ضبابية حولي عندما علمت بإصابتي. وأحسست أن حياتي كلها قد ضاعت مني. لم تستطع الطبيبة مساعدتي، كل ما قالت لي أنه يجب علي أن أكون حذراً ولا أنشر عدوى الايدز حولي. لم أفكر في ممارسة الجنس لمدة سنتين، وكان هذا الجزء من حياتي قد انتهى للأبد. وفيما بعد تقابلت مع شخص، ودون أن ندري أصبحنا متقاربين. لقد أخبرته بأنني إيجابي لفيروس نقص المناعة HIV قبل أن نمارس الجنس. لقد أصيب بصدمة كبيرة، ولكنه أصغى لي. والآن نمارس الجنس الآمن ويا له من شيء جميل! "

### 3.5 الحمل والأطفال

بغض النظر عن حالة فيروس نقص المناعة البشرية عندك، فقد ترغب في إنجاب الأطفال. في أستراليا، يمكن للناس الذين يعيشون مع فيروس نقص المناعة البشرية أن ينجبوا أطفال أصحاء.

إذا كنت تفكرين بالحمل أو إذا قد وجدت أنك كنتي حاملا بالفعل، تكلمي مع طبيبك بأسرع وقت ممكن. فهو أو هي يستطيعون أن يوضحوا كل شيء تحتاجين أن تعرفيه عن الحمل مع فيروس نقص المناعة

عن طريق الحصول على رعاية طبية جيدة، سوف تعطين لنفسك أفضل فرصة لإنجاب طفل صحي. فإنه من النادر جدا في أستراليا للمرأة تحت علاج فيروس الإيدز أن تمرر الفيروس إلى طفلها.

إن الأم الإيجابية لفيروس نقص المناعة البشرية يمكن لها أن تقلل من خطر انتقال العدوى إلى طفلها عن طريق

- أخذ علاجات فيروس نقص المناعة البشرية أثناء الحمل
- إجراء ولادة قيصرية بدلا من الولادة الطبيعية
- عدم الرضاعة الطبيعية
- إعطاء الطفل العلاج المضاد للفيروسات التراجعية (مضادات الـرتروفيرالز) لمدة ستة أسابيع بعد الولادة.

قد تجدان أنه من المفيد أن تتحدثا مع اناس يعيشون مع فيروس نقص المناعة HIV ولديهم أطفالاً. وبإمكان الأخصائي المعالج أو مجلس الايدز في ولايتكما أو اقليمكما أن يساعدكما على الاتصال بأباء وأمهات ايجابيين لفيروس نقص المناعة HIV.

" لقد تحدثنا لمدة طويلة عن إنجاب طفل. وكان قرار الانجاب أحد أكبر القرارات التي اتخذناها معا. في البداية عندما علمنا أننا إيجابيان لفيروس نقص المناعة HIV لم نفكر قط بأننا يمكن أن ننجب طفلاً. لقد جاءت الفكرة بالتدريج، وعندما سألنا طبيبنا كان مساندا لنا. لقد تحدثنا مع كثير من الناس وعلمنا أن أناساً آخرين إيجابيين لفيروس نقص المناعة HIV قد أنجبوا أطفالاً أصحاء.

## 4.5 ماذا يحدث إذا تعاطيت المخدرات عن طريق الحقن؟



إذا تعاطيت المخدرات بالحقن، تأكد دائماً من استخدام أدوات جديدة من إبر، محاقن وأدوات الحقن الأخرى الخاصة بك. لا تشارك في أي معدات حقن. فإن هذا سوف يقيك والأخرين من الأمراض كنقص المناعة البشرية والتهاب الكبد بي وسي

ضع في اعتبارك أن يكون لديك إبراً وسرنجات إضافية وفي متناول يدك إذا إحتجت إليهم.

في أستراليا، يمكن للناس الذين يتعاطون المخدرات بالحقن الحصول على الإبر، والمحاقن وأدوات الحقن الأخرى مجاناً. وهذا لا يعني أن حقن المخدرات قانوني.

تتوفر أجهزة الحقن المجانية من خلال برامج الحقن و السرنجات (NSP و بعض الصيدليات). NSP هي خدمات للأشخاص الذين يتعاطون المخدرات كما أنها توفر المعلومات والمساعدة إذا كنت ترغب في التوقف عن استخدام المخدرات . يمكن العثور على آلات بيع الإبر في مواقع مختلفة وهي متاحة 24 ساعة. للحصول على معلومات عن أقرب NSP أو آلات البيع في نيو ساوث ويلز، إتصل على ADIS (خدمة معلومات الكحول والمخدرات) 1800422599

عند الحقن، استخدم ممسحة لوقف أي نزيف واغسل اليدين جيدا بعد ذلك. لا توقف أي نزيف باستخدام أصابعك أو باستخدام الأبهام.

تخلص دائماً من معدات الحقن الخاصة بك بأمان. أفضل مكان للقيام بذلك هو في برامج التضامن الوطني (NSP) في الحاوية الصفراء للتخلص من الأدوات الحادة ( fit bin ). فإن بعض الصيدليات والمستشفيات الكبرى سوف تقبل المعدات المستعملة ويمكنك أيضاً العثور على حاويات الأدوات الحادة في بعض المراكز العامة.



إذا لم يمكنك العثور على برنامج التضامن الوطني (SNP) أو حاوية التخلص الصفراء ( FIT (BIN) فيمكنك وضعها بحاويه محكمة الغلق (كزجاجه مشروب فارغة) قبل وضعها بصندوق القمامة.

انها فكرة جيدة أن تخبر طبيبك بأنك تتعاطى المخدرات، حيث أن تعاطي المخدرات يمكن أن يؤثر على كلاً من صحتك وعلاجات فيروس نقص المناعة. ويمكن أيضاً لطبيبك أن يوصي بخدمات متخصصة للأشخاص الذين يتعاطون المخدرات

## 5.5 هل يمكنني السفر خارج أستراليا؟

نعم ولكن هناك عدة أشياء يجب أخذها في الاعتبار إذا قررت السفر للخارج: هذا لأنك قد تتعرض لأمراض لم تتعرض لها في بلدك. من المهم جدا اتخاذ الاحتياطات اللازمة لتجنب هذه الأمور وخاصة إذا كنت تعيش مع فيروس نقص المناعة البشرية.

- أخبر طبيبك عن خطط سفرك. وبذلك هو أو هي يمكنهم المساعدة في التخطيط لأي إحتياجات طبية أو حالات طوارئ قد تتعرض لها.
- اتصل بمجلس الايدز لتحصل على معلومات عن الخدمات الطبية المتاحة في البلاد التي تنوي زيارتها، والتي قد تحتاجها

- إذا كنت تأخذ علاج فيروس نقص المناعة HIV أو أي نوع آخر من الأدوية ، تأكد من أن تأخذ ما يكفيك طوال مدة سفرك. قد لا يكون علاج فيروس نقص المناعة HIV متوفرا في بعض البلدان أو قد يكون باهظ الثمن. تحقق مما يجب عليك عمله في هذه البلدان في حالة ضياع أو تلف الأدوية التي معك.
  - من المهم أن تتحدث مع طبيبك في أمر التطعيمات. فبعض التطعيمات مثل تطعيم الحمى الصفراء لا يجب على الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة أخذها. أما البعض الآخر مثل تطعيم الالتهاب الكبدي A أو B فينصح بأخذها.
  - كن على علم بأن الغذاء والماء في بعض البلدان قد لا تكون نظيفة وآمنة كما هي الحال في أستراليا ويمكن أن يسببا الإسهال وغيرها من الأمراض
  - تأكد من أن الدولة التي أنت مسافر إليها تسمح بدخول للأشخاص الذين يعيشون مع فيروس نقص المناعة البشرية وتسمح بجلب علاجك لفيروس نقص المناعة
  - خذ معك عوازل طبية ومُزَلقات مائية. قد لا تجد هذه الأشياء في بعض البلدان أو قد تكون نوعيتها رديئة.
- لمزيد من المعلومات عن فيروس نقص المناعة البشرية و السفر يرجى زيارة [www.hivrestrictions.org](http://www.hivrestrictions.org)

