



# HIV ➤ အကြောင်း ရှေးဦးသိစရာ

- 1.1 သင်သိပါရဲ့လား
- 1.2 HIV ရောဂါပိုး နှင့် AIDS ခုခံအားကျဆင်းသည်.ရောဂါ တို့. ကွာခြားချက်
- 1.3 HIV ရောဂါပိုး ကူးစက်ပုံ
- 1.4 HIV ရောဂါပိုး ကာကွယ်နည်း
- 1.5 HIV ရောဂါပိုး ရှိမရှိ မည်သို့ သိရှိနိုင်သနည်း
- 1.6 တစ်စုံတစ်ယောက်၌ HIV ရောဂါပိုး ရှိမရှိ မည်သို့ သိရှိနိုင်သနည်း
- 1.7 နိုင်ငံရပ်ခြား ခရီးသွားခြင်းနှင့် (HIV / AIDS) ရောဂါ
- 1.8 မြန်မာစကားပြန် အသုံးပြုခြင်း

## 1.1 သင်သိပါရဲ့လား

- AIDS ခုခံအားကျဆင်းသော ရောဂါသည် HIV ပိုးကြောင့်ဖြစ်သည်။
- ဤရောဂါသည် အသက်အရွယ်၊ ကျား၊မ၊ လူမျိုး၊ ဘာသာ မရွေး ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။
- ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဤရောဂါဖြစ်နေသူပေါင်း ၃၄ သန်း ကျော်ရှိ၍ ၎င်းတို့ အနက် ထက်ဝက်ကျော် မှာ အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများဖြစ်ပါသည်။ အဓိက ကူးစက်ခြင်းမှာ လိင်ဆက်ဆံ၍ ဖြစ်ပါသည်။
- ဩစတြေးလျ နိုင်ငံတွင် ဤရောဂါဖြစ်နေသူပေါင်း ၂၄၀၀၀ ကျော်ရှိပါသည်။ အဓိက ကူးစက်ခြင်းမှာ လိင်တူဆက်ဆံ၍ ဖြစ်ပြီး၊ လိင်ကွဲဆက်ဆံ၍ ကူးစက်ခြင်းမှာ လည်း တိုးပွားလျက်ရှိပါသည်။
- ထိရောက်သော ကူသမှုများကြောင့် ရောဂါပိုးရှိသူများ သက်တမ်းရှည်စွာ နှင့် ကျန်းမာစွာနေထိုင် နိုင်ပြီဖြစ်ပါသည်။
- လိင်အင်္ဂါအစွပ်သုံး၍ လိင်တူနှင့် လိင်ကွဲ ဆက်ဆံခြင်း၊ ဆေးထိုးအပ် ဝေမျှမသုံးခြင်းများမှာ အထိရောက်ဆုံး ကာကွယ်နည်းဖြစ်ပါသည်။

## ၁.၂ HIV ရောဂါပိုး နှင့် AIDS ခုခံအားကျဆင်းသည်.ရောဂါ တို့. ကွာခြားချက်

HIV/AIDS တို့အား ပူးတွဲဖော်ပြလျက်ရှိသော်လည်း HIV နှင့် AIDS တို့သည် ကွာခြားပါသည်။

HIV အရှည်ကောက်မှာ Human Immunodeficiency Virus ဖြစ်ပါသည်။ HIV positive ဟုခေါ်သော ရောဂါပိုးရှိသောသူသည် ၎င်း၏သွေးကြောထဲတွင် HIV ရောဂါပိုးရောက်ရှိနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

HIV ရောဂါပိုးသည် ခုခံအားကိုတိုက်ခိုက်ပြီး၊ ခန္ဓာကိုယ်အား အကာအကွယ်မဲ့ဖြစ်ပြီး ရောဂါများဝင်စေပါသည်။ လူတစ်ယောက်၏ ခုခံအားများ HIV ရောဂါပိုးများကြောင့် ပျက်စီးသွားပါက AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome). ခေါ် ခုခံအားကျဆင်းမှုရောဂါ စတင်

ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ရောဂါပိုးများနှင့် ဖျားနာမှုများ ဝင်လာတက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှ တိုက်ခိုက်နိုင်စွမ်းအားများ နည်းပါစေပါသည်။

HIV ရောဂါပိုးကူးသနာသည် AIDS ရှိသည် (သို့) ဤရောဂါကြောင့် သေမည်ဟုမဆိုလိုနိုင်ပါ။ ကူးသနာသည် ခုခံအားကျဆင်းမှုကို နှေးပါးစေပြီး HIV ရောဂါပိုးရှိသူသည် ကျန်းမာရေးကောင်းစွာ ဆက်လက်နေထိုင်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

### ၁.၃ HIV ရောဂါပိုး ကူးစက်ပုံ

HIV ရောဂါပိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သော အရည်များ (ဥပမာ သွေး၊ သုတ်ရည်၊ မိန်းမခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်သောအရည် နှင့် မိခင်နို့ရည်) တွင်တွေ့နိုင်ပါသည်။ ထိုခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သော အရည်များ လူတစ်ယောက်မှ အခြားတစ်ယောက်၏ ခန္ဓာကိုယ်သို့ ရောက်ရှိချင်းဖြင့် ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါသည်။

HIV ရောဂါပိုးကူးစက်ပုံများမှာ

- လိင်တံအစွပ်မပါပဲ လိင်ဆက်ဆံခြင်း
- အပ်၊ ဆေးထိုးအပ်နှင့် အခြားမူးယစ်ဆေးသုံး ပစ္စည်းများ သီးသန့်မသုံးခြင်း
- မသန့်ရှင်းသော အပ်ဖြင့်အသားဖောက်ချင်း (သို့) ဆေးမှင်ကြောင်ထိုးခြင်း
- မိခင်မှ ကလေးသို့ သန္ဓေလွယ်ချိန်၊ မီးဖွားချိန် နှင့် နို့တိုက်ချိန်
- နိုင်ငံခြားသွေးသွင်းခြင်း (သို့) သွေးပစ္စည်းများ သုံးစွဲခြင်း။ သြစတြေးလျတွင် သွေးသွင်းခြင်း (သို့) သွေးပစ္စည်းများ သုံးစွဲခြင်း မှာ စိတ်ချရသည်။

HIV ရောဂါပိုးသည် အောက်ပါနည်းများကြောင့် မကူးစက်နိုင်ပါ။

- ချောင်းဆိုးခြင်း
- နှာချေခြင်း
- နမ်းခြင်း
- တံတွေး
- ဝိုခြင်း
- အိုးခွက် ပန်းကန်
- အိပ်ယာ
- အိမ်သာ
- ရေချိုးခန်း
- ခြင်

### ၁.၄ ရောဂါကာကွယ်နည်း

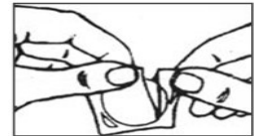
HIV ရောဂါပိုးရှိသူတစ်ဦးနှင့် လိင်အင်္ဂါအစွပ်မပါဘဲဆက်ဆံမိသည့်အခါလိင် အင်္ဂါ နှင့် စအိုပေါက်အနီးတဝိုက်ရှိအရေပြား တွင်အလွန်သေးငယ်သောမြင်နိုင်သည့် စုတ်ပြီရာကလေးများ၊ ခြစ်ရာကလေးများမှတစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်နိုင်ပါသည်။

HIV ရောဂါပိုးမကူးစက်စေရန်အန္တရာယ်ကင်းစွာ လိင် ဆက် ဆံမှုပြုလုပ်ပါ။  
 လိင်အင်္ဂါအစွပ်အသစ်နှင့်ရေကိုအခြေခံသည်။ (KY Jelly ) နှင့်(Wetstuff ) ကဲ့သို့  
 ချောဆီကိုအမြဲအသုံးပြုပါ။

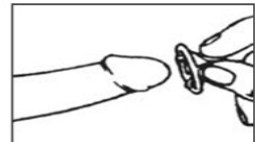
ဤနည်းဖြင့် HIV ရောဂါပိုးကိုသာမက ကာလသားရောဂါကဲ့သို့ လိင် ဆက်  
 ဆံမှုကူးစက်ဖြစ်ပွားစေသောရောဂါများကိုပါကာကွယ်တားဆီးနိုင်ပါသည်။

**လိင်အင်္ဂါအစွပ် အသုံးပြုပုံ**

၁။ လိင်အင်္ဂါအစွပ်ကို ၎င်းအိတ်အတွင်းမှထုတ်ယူသည့်အခါ  
 မစုတ်ပြဲစေရန် သတိထားပါ။ ပေါက်ပြဲနေသော၊ ရက်စွဲလွန်နေသော  
 ပစ္စည်းကိုမသုံးပါနှင့်။



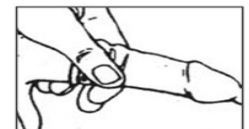
၂။ လိင်အင်္ဂါအစွပ် ၏ထိပ်ဖျားကို ညှစ်၍လေထုပ်ပြီးမှ အစွပ်-  
 ကိုလိင်အင်္ဂါအရင်းသို့ ရောက်အောင်ဖြေချပါ။ (လိုအပ်လျှင်  
 လိင်အင်္ဂါထိပ်ဖျား အရေခွံကို နောက်သို့ဆွဲ ထားပြီးမှ အစွပ်ကိုတပ်ဆင်-  
 ပါ။)



၃။ ဆက်ဆံသည့်အခါတိုင်း တဘက်သား၌အရေပြား  
 ပွန်းပဲ့မှုမှကာကွယ်နိုင်ရန် လိင်အင်္ဂါအစွပ်ကိုချောမွေ့စေမည့်ဂျယ်လီဖြင့်  
 လိမ်းကျံရပါမည်။ ၎င်းလိမ်းကျံ ရမည့် အရည်သည်  
 ကေ့ဝိုင်ဂျယ်လီကဲ့သို့ ရေအဓိက ပါဝင်သော အရည်မျိုးသာ ဖြစ်ရ  
 ပါမည်။ အုန်းဆီ၊ အလှဆီကဲ့သို့ ဆီအဓိက ပါဝင်သော  
 အရည်မျိုးမဖြစ်စေရပါ။



၄။ လိင်ဆက်ဆံမှုပြီးသည်နှင့် အစွပ်ကိုလိင်အင်္ဂါအရင်းဘက်မှ  
 တစ်ရှူးစက္ကူဖြင့် ကိုင်တွယ်၍ မဖိတ်စင်အောင် ချွတ်ပါ။



၅။ ၎င်းကိုအမှိုက်ပုံးထဲသို့ စွန့်ပစ်ပါ။ မည်သည့်အခါမျှ  
 ပြန်လည်အသုံးမပြုပါနှင့်။



သန့်ရှင်းစွာ ပိုးသတ်ထားသော ဆေးထိုးကိရိယာနှင့် ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်  
 ထိုးဖောက်ခြင်း

ဆေးထိုးအပ်၊ ဆေးထိုးကိရိယာများကို အခြားသူများနှင့် မျှဝေအသုံးမပြုပါနှင့်။  
 တစ်ခါသုံးဆေးထိုးအပ်နှင့် သန့်ရှင်းစွာပိုးသတ်ထားသော ဆေးထိုးကိရိယာများကို အသုံးပြုသည့်  
 တရားဝင်ဆေးခန်းများတွင်သာ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်း၊ နားဖောက်ခြင်းကဲ့သို့ အလှဆင်ရန်  
 ခန္ဓာကိုယ်တွင် အပေါက်ဖောက်ခြင်းပြုလုပ်ပါ။

ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အိပ်(ချ်)အိုင်ဗွီရောဂါပိုးကိုသာမက အသဲရောင်ရောဂါ (ဘီ) နှင့် (စီ)ပိုးများ ကူးစက်ခြင်းမှလည်း ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

**(HIV) ရောဂါပိုးရှိသူမိခင်နှင့် ကလေးငယ်**

ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်ခြင်းခံရသော အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေဆဲ (သို့မဟုတ်) ကိုယ်ဝန်ဆောင်လို သည်ဖြစ်ပါက မိမိဆရာဝန်နှင့် ချက်ခြင်းတွေ့ ဆုံဆွေး နွေးသင့်ပါသည်။ သိ- မဟုတ်ပါက မိခင်မှကလေးထံသို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ကာလ၊ မွေးဖွားစဉ်နှင့် နို့ချိုတိုက်ကျွေးသည့်အခါတို့၌ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ယခုအခါရောဂါပိုးရှိနေသည့် များစွာသောမိခင်တို့သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် စနစ်တကျ ဆေးကုသမှုခံယူခြင်းဖြင့် ကျန်းမာသောသားသမီးများကို ရယူနိုင်နေပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ရောဂါပိုးရှိနေသည့် မိခင်တို့သည်နို့ရည်တွင် ရောဂါပိုးရှိနေသဖြင့် ကလေးကို နို့မတိုက်သင့်ကြောင်း ဩစတြေးလျနိုင်ငံ၌ သက်ဆိုင်ရာမှ တိုက်တွန်း ထားပါသည်။

**သွေးသွင်းခြင်း၊ သွေးအခြေခံပစ္စည်းများနှင့် သွေးသွင်းကိရိယာများ အသုံးပြုခြင်း**

ဤနည်းမှကူးစက်ခြင်းသည် ဩစတြေးလျနိုင်ငံတွင် မရှိတော့သော် လည်း အချို့သောနိ- ြင်များ၌သွေးသွင်းခြင်း၊ သွေးအခြေခံပစ္စည်းများနှင့် သွေးသွင်း ကိရိယာများမှ ရောဂါကူးစက်ခြင်း ရှိနိုင်သေးသဖြင့် နိုင်ငံရပ်ခြားသွားမည့် သူများ ဤအချက်ကို အထူးသတိပြုသင့်ပါသည်။

**၁-၅ မိမိ၌ရောဂါပိုးရှိ၊ မရှိမည်သို့ သိရှိနိုင်သနည်း။**

သွေးစစ်ဆေးခံခြင်းအားဖြင့် သိနိုင်ပြီး အများအားဖြင့် ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ပြီး (၃)လအတွင်း၌ စမ်းသပ်သိရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်း၌သံသယရှိပါက စမ်းသပ်မှုအဖြေကို သေချာစေရန် ဒုတိယအကြိမ်ထပ်မံ၍ စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ ဤသို့ သွေး စစ်ခြင်းကို ဩစတြေးလျနိုင်ငံ၌ နီးစပ်ရာကာလသားရောဂါဆေးခန်း (Sexual Health Clinic) ၌ မိမိအမည်ကို ဖော်ပြရန်မလိုဘဲ အခမဲ့စစ်ဆေးခံယူနိုင်ပါသည်။

ထို့အတူ မိမိဆရာဝန်ထံ၌လည်း အခမဲ့စစ်ဆေးခံနိုင်ပါသည်။ ၎င်းအခမဲ့သွေး စစ် ဆေးမှုအတွက် ဆေးကုသခွင့်လက်မှတ် (Medicare Card) ရှိရန် မလိုပါ။ ဤသို့စစ်ဆေးသိရှိပြီးနောက် မိမိ၏အကြောင်းအရာအသေးစိတ်ကို သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းမှ မိမိခွင့်ပြုချက်မရဘဲ မည်သူ့ထံသို့မျှ မပေါက်ကြားစေရန် တင်းကြပ်စွာ ထိန်းသိမ်းတာဝန်ယူထားမည်ဖြစ်ပါသည်။

**၁-၆ တစ်စုံတစ်ယောက်၌ (HIV) ရောဂါပိုးရှိ၊ မရှိမည်ကဲ့သို့ သိနိုင်သနည်း။**

HIV ရောဂါပိုးရှိသူ၊ မရှိသူကို သာမန်အမြင်အားဖြင့် ခွဲခြား၍ မသိနိုင်ပါ။ ရောဂါပိုးရှိသူ အများစုသည် မည်သည့်လက္ခဏာမျှမပြဘဲ သာမန်ကျန်းမာနေသော လူတစ်ဦးအသွင်ရသဖြင့် ၎င်းတို့သည်ကိုယ်ကိုယ်ကို HIV ရောဂါပိုးရှိနေမှန်းပင် မသိကြချေ။ ထိုသို့ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခံရရာမှ HIV ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာသည်အထိ နှစ်ပေါင်းအတော်အတန်ကြာမြင့်တက်လေသည်။

**၁-၇ နိုင်ငံရပ်ခြားခရီးသွားခြင်းနှင့် (HIV/AIDS) ရောဂါ**

HIV ရောဂါပိုးသည် ကမ္ဘာတဝှမ်းလုံး၌ ရှိနေပါသည်။ ထို့ကြောင့်မည်သည့်နေရာ သို့ သွားသည်ဖြစ်စေ လိင်အင်္ဂါအစွပ်နှင့် လိမ်းကျံရန် အရည် ကိုသုံး၍သာ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုခြင်း၊ ဆေးထိုးအပ်နှင့်ဆေးထိုးကိရိယာများ ကိုသူတပါး နှင့်မျှဝေအသုံးပြုခြင်းဖြင့်သင်ကိုတိုင်နှင့်သင့်အဖော်၊သင့်မိသားစုတို့ကို (HIV) နှင့် (AIDS) ရောဂါကူးစက်ဖြစ်ပွားခြင်းမှကာကွယ်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

**၁-၈ မြန်မာစကားပြန်အသုံးပြုခြင်း**

အကယ်၍ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းဆက်သွယ်ပြောဆိုရန်ဘာသာစကားအခက်အခဲရှိခဲ့လျှင် သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများမှတစ်ဆင့်မြန်မာ စကားပြန် ကိုရယူနိုင်ပါသည်။ထို့အပြင် ဩစတြေးသျှနိုင်ငံတဝှမ်းမည်သည့်နေရာမှမဆို တယ် လီဖုံးဖြင့်စကားပြန်ဆောင်ရွက် ပေးရယူနိုင်ပါသေးသည်။ ထိုစကားပြန်ကိုများသည် လည်းကားယကံရှင်၏ကိုယ်ရေးအကြောင်းအရာများကိုအခြားတပါးသို့မပေါက် ကြား ရအောင်လုံခြုံစွာထိမ်းသိမ်းထားရန်တာဝန်ယူထား ပြီးဖြစ်ပါသည်။

ကာယကံရှင်၊ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့်စကားပြန်တို့ကြားတွင် TIS National ဟုခေါ်သော တယ်လီဖုံးဆက်သွယ်ရန်ဆောင်ရွက်ပေးမှုတခုရှိပါသည်။၎င်းကိုတယ်လီဖုံးဖြင့် ဘာသာပြန်ဆောင်ရွက်မှု သို့မဟုတ် TIS National ဟု ခေါ်ပါသည်။ ယင်း TIS National သို့ဆက်သွယ်ပြောဆိုလိုပါကတယ်လီဖုံးနံပါတ် ၁၃၁ ၄၅၀ သို့ဆက် သွယ်နိုင်ပါသည်။

