

سوزنهای استفاده شده و کثیف را نباید بطور اشتراکی استفاده کرد. برخی از شهرها از برنامه تعویض سوزن استفاده می کنند و در این برنامه می توانید سوزنهای استفاده شده خود را با سوزنهای جدید معاوضه کنید.

اگر با داشتن اچ آی وی در حال زندگی هستید می توانید از انتشار آن به دیگران جلوگیری بعمل آورید.

- از سینه خود شیر ندهید.
- تقاضای مراقبت پیش زایمان و درمان کنید.
- به شریک جنسی خود قبل از اینکه رابطه جنسی برقرار کنید بگویید که به اچ آی وی مبتلا هستید. از رابطه جنسی امن استفاده کنید (استفاده از کاندوم و سدهای دندان).
- سوزنها را بطور مشترک برای تزریق، سوراخ کردن بدن یا خالکوبی استفاده نکنید.

استفاده صحیح از کاندوم مخصوص مردان را فرا بگیرید!

- بسته کاندوم را با انگشتان خود باز کنید نه با دندان.
- نوک کاندوم را فشار دهید تا مطمئن شوید که هوایی در کاندوم گیر نکرده و باقی نمانده است.
- کاندوم را تا انتها روی آلت به پایین بکشید. اگر نمی توانید کاندوم را به پایین بکشید، باید

- کاندوم را دور انداخته و از یک کاندوم جدید استفاده کنید.
- بعد از نزدیکی جنسی (مقاربت)، انتهای کاندوم را بعد از خروج منی بگیرید و آلت را بیرون بکشید.
- کاندوم استفاده شده را در سطل زباله بیاندازید و آلت را بشویید.
- از کاندوم مجددا استفاده نکنید.
- قبل از نیاز به استفاده از کاندوم تمرین کنید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد خدمات مربوط به اچ آی وی/ایدز در ناحیه خود با شماره 1-800-342-2437 تماس بگیرید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد اچ آی وی در اینترنت از نشانی زیر بازدید کنید:

www.cdc.gov

www.hivpositive.com

www.thebody.com

•••

اطلاعات مندرج در این بروشور از منابع زیر اقتباس شده است:

انجمن ملی اقلیت ایدز

(The National Minority AIDS Council)

www.nmac.org

مراکز کنترل و پیشگیری بیماری

(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

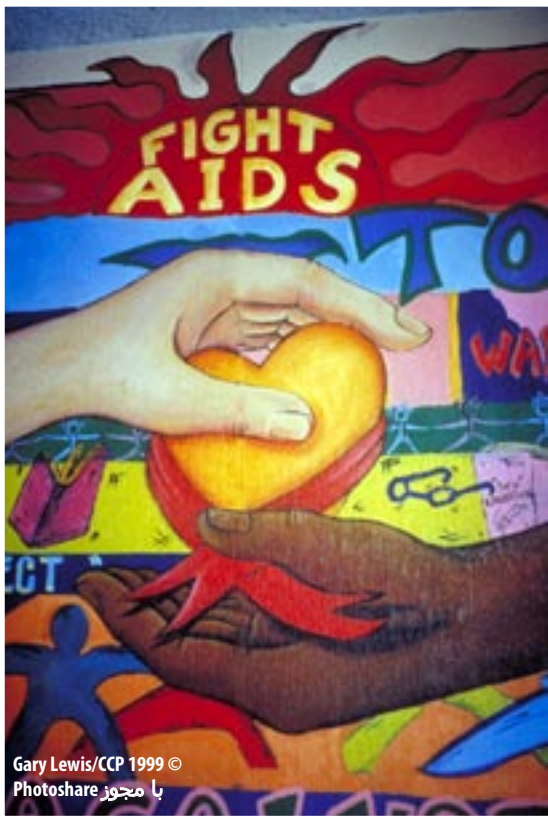
www.cdc.gov

شرکت منابع سلامت بدن

(Body Health Resources Corporation)

www.thebody.com

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات انسانی دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است.



Gary Lewis/CCP 1999 ©
با مجوز Photoshare

اچ آی وی چیست؟ (HIV) چیست؟ (What is HIV?)

(Farsi)



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

اطلاعات تماس:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and
Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW

Suite 200

Washington, DC 20036

تلفن: 202 • 347 • 3507

فاکس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org

حقایق اصلی در مورد اچ آی وی/ایدز

اچ آی وی HIV ویروس نقص ایمنی انسان (Human Immune Deficiency Virus) ویروسی است که باعث بروز ایدز (سندروم نقص ایمنی اکتسابی، Acquired Immune Deficiency Syndrome) می‌گردد. اچ آی وی باعث می‌شود تا بدن حفاظت طبیعی خود در برابر بیماری حتی بیماری‌های معمول مانند سرماخوردگی را از دست بدهد. پزشک هنگامی به فرد می‌گوید که به ایدز مبتلا شده است که بدن وی ضعیف شده باشد و دیگر نتواند در مقابل برخی امراض خاص از خود مقاومت نشان دهد.

عفونت اچ آی وی قابل جلوگیری است! افرادی که مبتلا به اچ آی وی می‌باشند می‌توانند با مراقبت بهداشتی مناسب و شناسایی زود هنگام بیماری بمدت طولانی زندگی کرده و زندگی سالمی داشته باشند.

اچ آی وی چگونه انتقال داده می‌شود؟

اچ آی وی از طریق خودن، منی، شیر پستان و مایعات واژنی افراد مبتلا به اچ آی وی انتقال می‌یابد. اچ آی وی می‌تواند از فردی به فرد دیگر در نزدیکی جنسی، سوزن اشتراکی برای تزریق، سوراخ کردن بدن (گوش) یا خالکوبی (هنر روی بدن)، وضع حمل یا شیر دادن انتقال یابد.

در ایالات متحده خونی که برای تزریق استفاده می‌شود آزمایش می‌شود بنابراین هیچ ریسکی در گرفتن و دادن خود در مسائل پزشکی وجود ندارد. با دادن خون امکان گرفتن اچ آی وی وجود ندارد.

احتمال اینکه مادری اچ آی وی را به فرزندش که وضع حمل کرده انتقال دهد را می‌توان با مراقبت بهداشتی زیاد و درمان اچ آی وی کاهش داد. مهم این است که زنان باردار برای جلوگیری از انتقال اچ آی وی به فرزندانشان، تست اچ آی وی را انجام دهند.

گذراندن آزمایش اچ آی وی

بسادگی نمی‌توان گفت که فردی به اچ آی وی مبتلا می‌باشد. افراد ممکن است سالم بنظر آیند، ممکن است سر وزن یا چاق باشند، یا ممکن است بدون زخم و

کبودی باشند و با این حال باز هم به اچ آی وی مبتلا بوده و بتوانند اچ آی وی را به دیگران انتقال دهند. تنها راهی که با آن بتوان با اطمینان گفت که فردی به اچ آی وی مبتلا است، اجرای تست اچ آی وی می‌باشد.

تست اچ آی وی ساده و آسان است. در بیشتر شهرها، مکانهای تست اچ آی وی رایگان یا بسیار ارزان وجود دارد. تستهای اچ آی وی یا بصورت یک اسفنج دهانی است یا خراش سوزنی است. نتایج آزمایش را می‌توان در کمتر از 20 دقیقه آماده کرد. در بیشتر شهرها، آزمایشات مربوطه بصورت محرمانه یا بدون نام ارائه می‌گردند.

آزمایش محرمانه: نام افرادی که آزمایش شده اند را ثبت کرده و گزارش مربوط به این نامها را بطور محرمانه به مقامات بهداشت عمومی گزارش می‌کند (مانند ادارات بهداشت ایالتی).
آزمایش بی نام: این آزمایش به نام افراد نیاز ندارد. بجای نام یک کد استفاده می‌شود و این تنها راهی است که با آن می‌توان فرد را شناسایی کرد. این بدین معنی است که فردی که تست را انجام می‌دهد تنها فردی است که می‌تواند نتیجه را به افرادی دیگر اطلاع دهد.

شما نمی‌توانید در موارد زیر به اچ آی وی مبتلا شوید:

- تماس عادی
- دست دادن
- بغل کردن، بوسیدن
- سرفه کردن، عطسه
- خون دادن
- استفاده از استخر
- نشستن روی نشیمنگاه توالت
- استفاده مشترک از ملافه
- استفاده مشترک از چنگال، قاشق، چوب
- غذاخوری، کارد، بشقاب، کاسه یا لیوان
- نیش پشه یا سایر حشرات

چگونه می‌توانید خود را حفاظت کنید؟ بدون خطر اچ آی وی

- خودداری (با فرد دیگری روابط جنسی نداشته باشید)

اگر شما و شریک جنسی شما تست اچ آی وی در شش ماه گذشته داده باشید و:

- نتیجه آزمایش اچ آی وی هر دو منفی بوده باشد
- فقط با یکدیگر رابطه جنسی داشته باشید
- سوزنها را بطور مشترک برای تزریق، سوراخ کردن بدن یا خالکوبی استفاده نکنید

با قدری خطر اچ آی وی

- اجرای رابطه جنسی ایمنتر
- استفاده از سوزن ایمنتر

رابطه جنسی ایمنتر چیست؟

رابطه جنسی ایمنتر از تماس مستقیم با منی، مایعات واژنی و خون با استفاده صحیح از کاندومهای ساخته شده از لیتکس (مردانه و زنانه) و سدهای دندانی (مواع لیتکسی) جلوگیری بعمل می‌آورد.

قبل از آمیزش:

- با شریک خود در مورد آمیزش ایمنتر صحبت کنید.
- استفاده از کاندومهای لیتکسی (مردانه و زنانه) را تمرین کنید تا استفاده صحیح از آنان را قبل از انجام آمیزش فرا بگیرید.
- بعد از خوردن دارو یا الکل از انجام آمیزش جنسی خودداری کنید.
- از مواد روان کننده آبی استفاده نکنید (از وازلین و ژلهای روان کننده نفتی هم استفاده نکنید)

قرصهای ضد بارداری، آمپولهای ضد بارداری، حلقه های ضد بارداری، چسب های ضد بارداری و اسفنجهای ضد بارداری از انتشار اچ آی وی/ایدز جلوگیری بعمل نمی‌آورند. باز هم باید از کاندوم لیتکس (مردانه یا زنانه) استفاده کرد.

استفاده ایمنتر از سوزن چیست؟

استفاده ایمنتر از سوزن از تماس مستقیم با خون از طریق استفاده از سوزنهای تمیز و استفاده نشده برای تزریق مواد مخدر، دارو، سوراخ کردن بدن یا خالکوبی انجام می‌شود. هنگام تزریق مواد مخدر یا دارو باید از سوزنهای پاک و استفاده نشده استفاده کرد.



ایدز
از یک دوست
حمایت کنید