

ထူး တဖန်လီ။ မှန်ခွဲကွက်ဂီၤထူးတဖန်အံၤ လီၤဂင်တၢ်အညှိၣ်, မၤအသးကပုၣ်လုး, စုၣ်စီၣ် ညိး ဒီးကဖိထီၣ် ဒီးမၤညိၣ်န့ၣ်အသးလၢမှန်ခွဲကွက်ဂီၤအလီၢ် ကျဲတဖန်န့ၣ်လီၤ။ ကအိၣ်ဖျါထီၣ်စ့ၢ်ကီးလၢ ပိၣ်ခွဲအခိၣ်ချဲဘၣ်ခိၣ် (scrotum), ကံၣ်ကၢထံး (groin), မ့တမ့ၢ်, လၢကံၣ်ဒုၣ်လီၤ (thigh) န့ၣ်လီၤ။

- မၤန့ၣ်တၢ်ဆါအယၢ်ဝံၤစ့ၢ်အတီၢ်ပူၤ မှန်ခွဲကွက်ဂီၤ ထူးတဖန်ကအိၣ်ဖျါထီၣ်လီၤ။

ပိၣ်မှန်တဖန် - ပိၣ်မှန်တဖန်ဖဲတနံၣ်တဘျီကသံၣ်ကသီတၢ်မၤ ကွၢ်အပိၣ်မှန်ကွၢ်ဂီၤအဒွဲပူၤ (pap test) အခါ, တၢ် တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးကအိၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲလီၤ။ မှန်ခွဲကွက်ဂီၤ ထူးတဖန်အံၤ အိၣ်လၢပိၣ်မှန်ဒၢလီၢ်အခိၣ်ထံး (cervix) သ့ အယံ, ပိၣ်မှန်တဖန်ကြးမၤကွၢ်အသးတဘျီဘၣ်တဘျီဘၣ်ဆၢဘၣ်တတီၢ် န့ၣ်လီၤ။

**တၢ်ကူစါယါဘျီ**  
ကျဲလၢတၢ်ကယါဘျီ HPV အဂီၢ်တအိၣ်ဘၣ်။ မှန်ခွဲကွက်ဂီၤ ထူးတဖန်အံၤကသံၣ်သရၣ်ကွဲးထူးကွဲးဝဲသ့, မ့တမ့ၢ် လီၤမၤဒၣ်အတၢ်သ့,မ့တမ့ၢ် ကအိၣ်ဒၣ်ဖဲန့ၣ်ဝံၤကထီၣ်တၢ်လီၤပျံၤ တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်သ့ဝဲလီၤ။ တၢ်အကါဒိၣ်နီၣ် မးလၢနကတဘၣ်သ့ၣ်ညါနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲအဝုၣ်ဒိၣ်ဖျါ နမၤကွၢ်နသး တနံၣ်တဘျီဘၣ်ဆၢဘၣ်တတီၢ်န့ၣ်လီၤ။

**တၢ်ဒိတဒၢတြီဆၢသး**  
HPV န့ၣ်, ဒ် STD တၢ်ဆါအဂၤတဖန်အသိး နဒိတဒၢတြီဆၢသးသ့ဒိဖျါ နဟးဆူး တၢ်မံယုၣ်အိၣ်ယုၣ် (sex) မ့တမ့ၢ် နမံယုၣ်အိၣ်ယုၣ်ထဲဒၣ်ဒီးပုၤလၢအတဘၣ်တၢ်ဆါအံၤ, ဒီးအဝဲမံယုၣ်အိၣ်ယုၣ်ထဲဒၣ်ဒီးနၤတဂၤနီၤလီၤ။

တၢ်ဖျိၣ်တဖန် (condoms) ဒိတဒၢတၢ်ဒိသိး HPV သ့တရၢလီၤ အသးတဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်တသ့ဘၣ်။

**စူးဖလူး(စ်) ယဲတၢ်ဆါ (SYPHILIS)**  
စူးဖလူး(စ်)မှန်တၢ်ဆါလၢအဘၣ်တၢ်ရၢလီၤအံၤလၢပုၤတဂၤ ဆူအဂၤတဂၤအအိၣ်ဒိဖျါ တၢ်မံယုၣ်အိၣ်ယုၣ် (sex) ဒီးတၢ်ဆါအံၤ ကဲထီၣ်ဒိဖျါ ဘဲး(ခဲ)ထံရံယါတၢ်ဆါအယၢ်တဖန်န့ၣ်လီၤ။ တၢ်ဆါအံၤ တၢ်ဆူအံၤလၢပုၤတဂၤဆူအဂၤ တဂၤအအိၣ်ဒိဖျါတၢ်ဘၣ်ထံးလိၣ်သး (contact) ဒီး စူးဖလူး(စ်) တၢ်ဆါပူၤလီၢ် (syphilis sore) န့ၣ်လီၤ။

**တၢ်ဆါအပနီၣ်/အကွၢ်ဂီၤတဖန်**  
စူးဖလူး(စ်)အိၣ်ဒီးအတၢ်ဆါပနီၣ်တၢ်ဆါကွၢ်ဂီၤ လၢအလီၤဂင်လိၣ်သးဒီးတၢ်ဆါအဂၤတဖန်န့ၣ်လီၤ။ တၢ်ဆါအံၤ အိၣ်ဝဲသၢပတီၢ်လီၤ။

အပတီၢ်တၢ် - တၢ်ဆါအပနီၣ်အဆိကတၢ်တဖန်ကအိၣ်ဖျါထီၣ် ဖဲနမၤန့ၣ်တၢ်ဆါအယၢ်ဝံၤ 10 ဆူ 90 သီ အတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ။ တၢ်မ့ၢ်တယါဘျီအံၤဘၣ်န့ၣ်, တၢ်ဆါအံၤကနးထီၣ်လီၤ။

အပတီၢ်ခဲ - တၢ်ဆါအယၢ်န့ၣ်ကပြုထီၣ်ဖဲနမိၢ်ပုၤအ လီၤတၢ်လီၢ်တတီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လီၢ်အါတီၢ်လီၤ။ နဘျီ ပြုထီၣ်အံၤတသးဂံၣ်ဘၣ်။ တၢ်မ့ၢ်တယါဘျီအံၤ ဘၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါအံၤကနးထီၣ်လီၤ။

အပတီၢ်သၢ - တၢ်ဆါအပနီၣ်လၢတၢ်ချၢတကပၤကလီၤ မၢ်ကွဲး ဘၣ်ဆၣ်ဒီးပုၤဘၣ်တၢ်ဆါတဂၤအံၤကသ့ၣ်ညါ လီၤအသးလၢအစ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါတဖန်လီၤမၢ်ကွဲး (lack of sensation), အခိၣ်န့ၣ်သးတၢ်ဆိကမိၣ်ဂံၢ် ဘါစၢ်လီၤ (decline in mental ability) , နီၣ်ဒိကွၢ်ဂီၤတမံၤမံၤလူၤဝဲၤ တသ့တန့ၣ်လၢဘၣ် (loss of the ability to move a body part). တၢ်မ့ၢ်တယါဘျီအံၤဘၣ်န့ၣ်စူးဖလူး(စ်)တၢ်ဆါအံၤ ဆူၤ ပုၤဆူတၢ်သံသ့ဝဲလီၤ။

**တၢ်ကူစါယါဘျီ**  
ဖဲစူးဖလူး(စ်)တၢ်ဆါစးထီၣ်သီအပတီၢ်တဖန်န့ၣ်တၢ်ယါ ဘျီအံၤသ့ဝဲညိကဒၣ်လီၤ။ ကသံၣ်လၢနလဲၤပူၤဒၣ်နဲလၢတၢ် ဆါကသံၣ်အလီၢ်သ့တအိၣ်နီၣ်တမံၤလၢကမၤသံဘဲး(ခဲ)ထံရံယါတၢ် ဆါအယၢ်လၢအဒူးကဲထီၣ်စူးဖလူး(စ်)တၢ်ဆါအံၤ ဘၣ်။ ဘၣ်ဆၣ် ဒီးဖဲတၢ်ဆါစးထီၣ်သီအပတီၢ်တဖန်န့ၣ်, ကသံၣ်သရၣ်ဟ့ၣ်နၤ ကသံၣ်လၢအမၤဘျီတၢ်ဆါအံၤသ့ဝဲ လီၤ။ တၢ်ယါနၤ အယံတၢ်ဆါကဘျီကျဲဘၣ်ဆၣ်ဒီးတၢ်ဆါအယံတၢ်လၢအဟးဂီၤ တွၢ်လံတဖန်န့ၣ်တၢ်ဘျီဘၣ်ကျဲအံၤတသ့တန့ၣ်လၢဘၣ်။

**တၢ်ဒိတဒၢတြီဆၢသး**  
နဒိတဒၢတြီဆၢသးဒိသိးစူးဖလူး(စ်)တၢ်ဆါသ့တဘၣ်နၤတဂ့ၤ

အဂီၢ်န့ၣ်သ့ဝဲလီၤ။ ဒ် STD တၢ်ဆါအဂၤတဖန်အ သိး, နဒိတဒၢနသးသ့ဒိဖျါ နတမံယုၣ်အိၣ်ယုၣ်တၢ် (not having sex) မ့တမ့ၢ်, နမံယုၣ်အိၣ်ယုၣ်ဒီးပုၤလၢအတ ဘၣ်တၢ်ဆါအံၤ ဒီးမ့ၢ်စ့ၢ်ကီးပုၤလၢအမံယုၣ်အိၣ်ယုၣ်ထဲဒၣ်ဒီးနၤတဂၤနီၤန့ၣ်လီၤ။ တၢ်ဖျိၣ်တဖန် (condoms) န့ၣ်ဒိတဒၢတၢ်ဒိသိးစူးဖလူး(စ်) တၢ်ဆါသ့တ ရၢလီၤအသးတဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ်တသ့တန့ၣ်ဘၣ်။

**နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးအါထီၣ်တၢ်ဝုၣ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယးဒီး STD တၢ်ဆါတဖန်အဝုၣ် ဒိဖျါ အု(န)ထၢဂ်နး(ထံ)န့ၣ် ဝံသးစူၤဟဲန့ၣ်လီၤကွၢ်ဖဲ -**

Body Health Resources Corporation  
www.thebody.com

American Social Health Organization  
www.iwannaknow.org and www.ashastd.org

The Centers for Disease Control National Prevention Information Network  
www.cdcnpi.org

**နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးအါထီၣ်တၢ်ဝုၣ်တၢ်ကျိၤတဖန်အံၤဒိဖျါထဲလဲဖိ န့ၣ်, ဝံသးစူၤကီး**

CDC National STD Hotline  
1-800-227-8922  
24 hours a day, 7 days a week

CDC National AIDS Hotline  
1-800-342-AIDS (1-800-342-2437)  
24 hours a day, 7 days a week

National Women's Health Information Center, a part of the U.S. Department of Health and Human Services  
1-800-994-9662

• • •

တၢ်ဝုၣ်လၢလံၣ်ရၢလီၤအံၤအပူၤတဖန် တၢ်ဟံးန့ၣ်ဝံၤကျဲဘၣ်အံၤဒ်အလီၢ်အိၣ်အသိး လၢတၢ်ကွဲးလၢအဘၣ်တၢ်ကတဲၣ်ကတီၢ်အံၤလၢ -

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)  
Body Health Resources Corporation  
American Social Health Association

လံၣ်ရၢလီၤအံၤတၢ်ဒူးအိၣ်ထီၣ်အံၤဒိဖျါကျိၣ်စ့တၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ချဲဒီးပုၤဝုၣ်တၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤ, တၢ်သူးကျဲပုၤလီၤလၢ လီၢ်အိၣ်လီၢ်လီၢ်ဆိးလၢပုၤဘၣ်ကီဘၣ်ခဲအဂီၢ်ဝဲၤဒးန့ၣ်လီၤ။



**တၢ်လၢပုၤကီးဂၤဒဲးကြးသ့ၣ်ညါ ဘၣ်ယးတၢ်ဆါတဖန်လၢတၢ်ဆူၤ အံၤဆူပုၤလၢအအိၣ်သ့ဒိဖျါမ့ၢ်ခွဲၤ လုၢ်လၢ်တၢ်မံယုၣ်အိၣ်ယုၣ်အယံ**

What Everyone Should Know about Sexually Transmitted Diseases (STDs) (KAREN)



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)  
Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911

တၢ်အိၣ်မုၢ်လၢပုၤဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချဲ

လၢတၢ်ဆဲးကျိးအဂီၢ် - [riht@uscrdc.org](mailto:riht@uscrdc.org)  
**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**  
1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200  
Washington, DC 20036  
ဖဲလံဖိ - 202 • 347 • 3507  
Fax: 202 • 347 • 7177  
[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

## ပဒီတဒာပသးဒ်သိး STD တၢ်ဆါတဖၣ်သုတဘဉ်ပှၤတဂ့ၤန့ၣ်သ့ဝဲလီၤ

### ချမ်ဒံၤယၤ (CHLAMYDIA)

ချမ်ဒံၤယၤ မ့ၢ် STD တၢ်ဆါတကလုၣ်လၢတၢ်ကူစါယါဘျါအီၤန့ၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါအံၤတၢ်ဆှါအီၤလၢပှၤတဂၤဆူ ပှၤအဂၤတဂၤအအိၣ်သ့ဖဲတၢ်အိၣ်ယုၣ်လၢပိၣ်မုၢ်က့ၢ်ဂီၤ(vaginal), လၢခဲပူၤ (anal) , မ့တမ့ၢ်လၢထးခိၣ်(oral) န့ၣ်လီၤ. မိၢ်လၢအဘဉ် ချမ်ဒံၤယၤ တၢ်ဆါ တဂၤ, မ့ၢ်အိၣ်ဖျါၣ်အဖိခီဖျါအပိၣ်မုၢ်က့ၢ်ဂီၤအကျိၤ (vaginal childbirth) န့ၣ်,ဆှါယီၤတၢ်ဆါအံၤဆူဖိအအိၣ်ဖဲအအိၣ်ဖျါၣ်ဝဲအဆၢကတီၢ်န့ၣ်သ့လီၤ. ပိၣ်မုၢ်ပိၣ်ခွါလၢအအိၣ်ဒီး တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဘဉ်ယးတၢ်မံယုၣ်အိၣ်ယုၣ်တဖၣ်, ဒီးလီၤဆီဒၣ်တၢ်ပှၤလၢအသးအိၣ် 20 ဒီး 30 အဘၢၣ်စၤတဖၣ် ကြူးမၤကွၢ်အသးလီၤ. တၢ်ဆါအံၤ, တၢ်မ့ၢ်တကူစါယါဘျါအီၤဘဉ်န့ၣ် မၤဟးဂီၤနီၤခိတၢ်မၤတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤဘဉ်ယး ချံ့ သၣ်တၢ်ဂုၤထီၣ်ပသီထီၣ်(reproductive system) လၢပိၣ်မုၢ်ဒီးပိၣ်ခွါတဖၣ်အပူၤဒိၣ်ဒိၣ်ကလဲၣ်သ့ဝဲ ဒီးလၢတၢ် အံၤအယံၤအချံ့အသၣ်တဂ့ၤလၢၤ (infertile) ဒီးအဖိအိၣ်တသ့တန့ၢ်လၢၤဘဉ်.

### တၢ်ဆါအပနီၣ်/အက့ၢ်ဂီၤတဖၣ်

ပိၣ်မုၢ်တဖၣ်- ပိၣ်မုၢ်အါတက့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအပနီၣ်နီၣ်တမံၤဘဉ်. မ့ၢ်အိၣ်ဒၣ်လဲၣ်မ့ၢ်ဒၣ်တဆံးတက့ၢ်ဖိလီၤ. ပိၣ်ခွါတဖၣ်- ပိၣ်ခွါအါဂၤတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအပနီၣ်နီၣ်တမံၤဘဉ်. မ့ၢ်အိၣ်ဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်ညီန့ၢ် မ့ၢ်ဒၣ်တၢ်တဆံးတက့ၢ်ဖိလီၤ. ပိၣ်ခွါတနီၤကအိၣ်ဒီးတၢ်အထံ (discharge) ဟဲထီၣ်လၢအပိၣ်ခွါက့ၢ်ဂီၤပူၤန့ၣ်လီၤ.

### တၢ်ကူစါယါဘျါ

တၢ်ယါဘျါ ချမ်ဒံၤယၤ တၢ်ဆါအံၤလၢကသံၣ်မၤသံတၢ်ဆါအယၢ် (antibiotics) န့ၣ်သ့ဝဲလီၤ. ပှၤကိးဂၤဒဲးလၢ အမဲယုၣ်အိၣ်ယုၣ်ဒီးပှၤလၢအဘဉ်တၢ်ဆါအံၤကြူးကူစါယါဘျါအသးလၢကသံၣ်သရၣ်န့ၣ်လီၤ.

### တၢ်ဒီတဒၢအကျဲ

- ဟးဆွဲးတၢ်မံယုၣ်အိၣ်ယုၣ် (not having sex)
- ဟးဆွဲးတၢ်မံယုၣ်အိၣ်ယုၣ်ဒီးပှၤလၢအဘဉ်တၢ်ဆါအံၤ
- ထီဘီ သူရိဘၢၣ်တၢ်ဖျိၣ် (condom) ဒီးရိဘၢၣ်တၢ်ဒူၣ်လၢမဲအဂီၢ် (dental dam) (မုၢ်ဂ့ၤခွါဂ့ၤ), ဒီးသူအီၤမ့ၢ်ဘဉ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲး.

### ကၢၢ်နီၣ်ရံယၢၣ် ယဲတၢ်ဆါ (GONORRHEA)

ကၢၢ်နီၣ်ရံယၢၣ်အံၤမ့ၢ်ယဲတၢ်ဆါတကလုၣ်လၢတၢ်ယါဘျါအီၤန့ၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆါအံၤတၢ်ဆှါအီၤဆူပှၤအဂၤတဂၤအအိၣ်သ့ဝဲခီဖျါတၢ်အိၣ်ယုၣ်လၢပိၣ်မုၢ်က့ၢ်ဂီၤ (vaginal), လၢခဲပူၤ (anal),

မ့တမ့ၢ် လၢထးခိၣ် (oral) န့ၣ်လီၤ. မိၢ်လၢအဘဉ်ကၢၢ်နီၣ်ရံယၢၣ်တၢ်ဆါတဂၤမ့ၢ်အိၣ်ဖျါၣ်အဖိခီဖျါ အပိၣ်မုၢ်က့ၢ်ဂီၤအကျိၤန့ၣ်, ဆှါယီၤတၢ်ဆါအံၤဆူ အဖိအအိၣ်ဖဲအအိၣ်ဖျါၣ်ဝဲအဆၢကတီၢ်န့ၣ်သ့လီၤ. ကၢၢ်နီၣ်ရံယၢၣ်တၢ်ဆါဘဉ်ပှၤအယံၤ, ဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ် ဆူၣ် အိၣ်ချွဲ တၢ်ကီတၢ်ခဲဖးဒီၣ်လၢပၢပီၢ်သ့ဝဲလီၤ. ကၢၢ်နီၣ်ရံယၢၣ်တၢ်ဆါအံၤဒ် ချမ်ဒံၤယၢၣ်တၢ်ဆါအသိး တၢ်မ့ၢ်တ ယါဘျါအီၤ ဘဉ်န့ၣ်, ဒူးအိၣ်ထီၣ်ချံ့သၣ်တဂ့ၤတၢ်ကီတၢ်ခဲ (infertility)သ့ဝဲလီၤ.

### တၢ်ဆါအပနီၣ်/အက့ၢ်ဂီၤတဖၣ်

ပိၣ်မုၢ်တဖၣ်- ပိၣ်မုၢ်အါတက့ၢ်တအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအက့ၢ်ဂီၤတဖၣ်ဘဉ်. မ့ၢ်အိၣ်ဒၣ်လဲၣ် မ့ၢ်ဒၣ်တဆံးတက့ၢ်လီၤ. တၢ်တဖၣ်အံၤကမ့ၢ်ဝဲ -

- ဖဲအဆံၣ်ဆါအဆၢကတီၢ်န့ၣ်, ကဆါမ့တမ့ၢ်ကကိၢ်အူ
- တၢ်အထံအနံၤဟးထီၣ်လၢအပိၣ်မုၢ်က့ၢ်ဂီၤပူၤ လၢအတမၤညီန့ၢ်အသး

ပိၣ်ခွါတဖၣ် - ပိၣ်ခွါအါဂၤတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအက့ၢ်ဂီၤတဖၣ်ဘဉ်. မ့ၢ်အိၣ်တခီ,ကအိၣ်ဖျါထီၣ်ဖဲအဝဲမၤန့ၢ်တၢ်ဆါအံၤဝံၤ ခံသီ တုၤလၢယုၤသီအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်ဆါက့ၢ်ဂီၤတဖၣ်ကမ့ၢ်ဝဲ-

- ဖဲအဆံၣ်ဆါအဆၢကတီၢ် ကကိၢ်အူ
- တၢ်အထံအလွဲၢ်အဝါ, အလါဟ့ မ့တမ့ၢ် အဘီကဟဲထီၣ်လၢအပိၣ်ခွါက့ၢ်ဂီၤပူၤ
- ပိၣ်ခွါတနီၤ အဒံၣ်ချံ့ ကညိးထီၣ်ဒီးကဆါ

### တၢ်ကူစါယါဘျါ

ကၢၢ်နီၣ်ရံယၢၣ်ယဲတၢ်ဆါအံၤတၢ်ယါဘျါအီၤန့ၢ်ဝဲ ခီဖျါတၢ်သူကသံၣ်မၤသံတၢ်ဆါအယၢ် (antibiotics) န့ၣ်လီၤ.

### တၢ်ဒီတဒၢသးအကျဲ

- ဟးဆွဲးတၢ်မံယုၣ်အိၣ်ယုၣ် (not having sex)
- မံယုၣ်အိၣ်ယုၣ်ဒီးပှၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအံၤတဂ့ၤ
- ထီဘီသူရိဘၢၣ်တၢ်ဖျိၣ် (condom) ( မုၢ်ဂ့ၤခွါဂ့ၤ) ဒီး ရိဘၢၣ်တၢ်ဒူၣ်လၢမဲအဂီၢ် (dental dam) ဒီး သူအီၤမ့ၢ်ဘဉ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲး .

### ဟၢဖံၤ(ဇံ) တၢ်ဆါ (HERPES)

ဟၢဖံၤ(ဇံ) မ့ၢ် STD တၢ်ဆါတကလုၣ်, တၢ်ဆါလၢတၢ်ဆှါအီၤဆူပှၤဂၤအအိၣ်သ့ခီဖျါတၢ်မံယုၣ်အိၣ်ယုၣ် (sex), ဒီးကဲထီၣ်ဝဲဖဲပထးခိၣ် (oral herpes) မ့တမ့ၢ် မ့ၢ်ခွါက့ၢ်ဂီၤအလိၤ (genital herpes) ခီဖျါ ဟၢဖံၤ(ဇံ) တၢ်ဆါအယၢ် (herpes simplex viruses) န့ၣ်လီၤ. ထဲဘ့ၣ်ကုဘဉ်ထံးလိၣ်သးအယံၤဇိၤန့ၣ် တၢ်ဆှါယီၤတၢ်ဆါအံၤ လၢပှၤတဂၤ ဆူပှၤအဂၤတဂၤအအိၣ်သ့ဝဲလီၤ. မ့ၢ်တၢ်ဆါလၢအမၤညီန့ၢ်အသးအါမးလီၤ. ပှၤတနီၤ တသ့ၣ်ညါ

ဒၣ်လဲၣ်လၢအဘဉ်တၢ်ဆါအံၤမ့တမ့ၢ်, ဆိကမိၣ်ဝဲလၢအမ့ၢ်တၢ်ဆါအဂၤတမံၤဒၣ်လီၤ. ကျဲလၢတၢ်ကယါ ဘျါ ဟၢဖံၤ(ဇံ) တၢ်ဆါအံၤတအိၣ်ဘဉ်.

### တၢ်ဆါအပနီၣ်/အက့ၢ်ဂီၤတဖၣ်

- ဟၢဖံၤ(ဇံ) တၢ်ဆါလၢတၢ်ထံၣ်ဘဉ်ညီန့ၢ်အီၤန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ပြုထီၣ်ဆဲးဆဲးဖိတကရူၢ် တကရူၢ်လၢ , ဖဲဆၢကတီၢ်ယံၣ်ထီၣ်န့ၣ်ကိၢ်ယုၤကွံၣ်ဝံၤအိၣ်ဖျါက့ၤလီၤဂၣ်ဒ်တၢ်ဘဉ်ကူးအလီၢ်.
- တၢ်ပနီၣ်တဖၣ်အံၤတအိၣ်ဖျါထီၣ်ဖဲပှၤတဂၤမၤန့ၢ်တၢ်ဆါအယၢ်အံၤဝံၤ, တဘျူးနွံ, တဘျူးလါ, မ့တမ့ၢ် တုၤလၢတဘျူးနံၣ်ဝံၤအတီၢ်ပှၤ.
- ပှၤအါဂၤတအိၣ်ဒီးတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်အံၤ, မ့တမ့ၢ်အိၣ်ဒၣ်ထဲတဆံးတက့ၢ်ဇိၤ ဒီးဆိကမိၣ်ကမၣ်ဝဲလၢအမ့ၢ်တၢ်ဆါအဂၤတမံၤမံၤလီၤ.

### တၢ်ကူစါယါဘျါ

ဟၢဖံၤ(ဇံ)တၢ်ဆါန့ၣ်နယါဘျါအီၤတန့ၢ်ဘဉ်. ကသံၣ်တအိၣ်စ့ၢ်ကိးနီၣ်တမံၤလၢကဒိတဒၢနၤလၢတၢ်ဆါအံၤဘဉ်.

### တၢ်ဒီတဒၢအကျဲ

ကျဲအဂ့ၤတတၢ်လၢနကဒိတဒၢနသးဒ်သိးဟၢဖံၤ(ဇံ) တၢ်ဆါသုတဘဉ်နၤ တဂ့ၤအဂီၢ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ဟးဆွဲးတၢ်မံယုၣ်အိၣ်ယုၣ် (sex) န့ၣ်လီၤ. ဘဉ်ဆဉ်ဒီးပှၤလၢတမံယုၣ်အိၣ်ယုၣ်တၢ်နီတဘျီတ ဖၣ်ဒၣ်လဲၣ် မၤန့ၢ်တၢ်ဆါအယၢ်လၢအမ့ၢ်Herpes simplex virus အံၤသ့ဝဲဒီးဆှါယီၤဝဲဆူပှၤဂၤအအိၣ်သ့ဝဲလီၤ.

### အူး(ဒ်စ်)တၢ်ဆါ HIV/AIDS

HIV( Human Immunodeficiency Virus) မ့ၢ် Virus တၢ်ဆါအယၢ်လၢအဒူးအိၣ်ထီၣ်အူး(ဒ်စ်)တၢ်ဆါ (Acquired Immunodeficiency Syndrome) န့ၣ်လီၤ. HIV တၢ်ဆါအံၤတၢ်ဆှါအီၤဆူပှၤဂၤအအိၣ်သ့ခီဖျါတၢ်ဘဉ်ထံးလိၣ်သး (contact) ဒီး ပှၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအံၤတဂၤအသ့ၣ် (blood), အပိၣ်ခွါထံနီ (semen), အပိၣ်မုၢ်အထံနီ (vaginal fluid) , မ့တမ့ၢ် အန့ၢ်ထံန့ၣ်လီၤ. HIV အံၤတၢ်ဒီတဒၢအီၤသ့ဝဲညီကဒၣ်လီၤ. ပှၤလၢအတၢ်ဆါအပနီၣ်တၢ်ဆါအက့ၢ်ဂီၤတဖျါတဖၣ်ဆှါယီၤတၢ်ဆါဆူပှၤဂၤအအိၣ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆါအပနီၣ်/တၢ်ဆါအက့ၢ်ဂီၤတဖၣ်

- ပှၤတဂၤလၢအမၤန့ၢ်လဲ HIV တၢ်ဆါအယၢ်အံၤ, လၢတဘျူးနံၣ်အတီၢ်ပှၤတၢ်မၤအသးသ့ဝဲလၢတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအပနီၣ်တအိၣ်ဖျါထီၣ်နီတမံၤဘဉ်.

- နကွၢ်ပှၤတဂၤဝံၤနစံးလၢအအိၣ် ဒီး HIV တၢ်ဆါအယၢ်လဲ မ့တမ့ၢ် တအိၣ်ဘဉ်လဲၣ်န့ၣ် တသ့ဘဉ်.
- ကျဲထဲတဘီဇိၤလၢနကသ့ၣ်ညါလၢပှၤတဂၤအိၣ်ဒီး HIV တၢ်ဆါအယၢ်ဧါ တအိၣ်ဘဉ်လဲၣ်န့ၣ် မ့ၢ်ဒၣ်ခီဖျါ တၢ်မၤကွၢ် (HIV test) န့ၣ်လီၤ.

### တၢ်ကူစါယါဘျါ

ကျဲလၢတၢ်ကယါဘျါ HIV အဂီၢ်တအိၣ်နီတမံၤဘဉ်ဆဉ်တၢ်ကယါအီၤအဂီၢ်ကျဲအိၣ်ကစီဒလီၤ. ခီဖျါကသံၣ်ကသီတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲလၢအဘဉ်, ကသံၣ်ကသီဒီးတၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါတဖၣ် အယံၤ, ပှၤအိၣ်ဒီး HIV တဂၤအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချွဲဒီးအိၣ်မူအါနံၣ်အါလါ (live a long and healthy life) သ့ဝဲလီၤ. ပိၣ်မုၢ်အိၣ်ဒီး HIV တဖၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဟူးအိၣ်သးန့ၣ်ကြူးဒီးန့ၢ် တချူးအိၣ်ဖျါခါတၢ်အံးထွဲကွၢ်ထွဲ (pre-natal care) ဒီးတၢ်ဒီးယါသး (treatment) လၢကတြီယၣ်တၢ်ဆါ အံၤဒ် သိး သုတဘဉ်ကူဘဉ်ဂၣ်အဖိဆဲးဖိအဂီၢ်လီၤ.

### တၢ်ဒီ တဒၢ ကြိဆၢသး

HIV အံၤ တၢ် ဒီ တဒၢ ကြိဆီအီၤသ့ဝဲလီၤ. ကြိဆီ HIV ခီဖျါ -

- ဟးဆွဲးတၢ်မံယုၣ်အိၣ်ယုၣ် (not having sex)
- ဟးဆွဲးတၢ်မံယုၣ်အိၣ်ယုၣ်ဒီးပှၤလၢအဘဉ်တၢ်ဆါအံၤ
- ထီဘီသူရိဘၢၣ်တၢ်ဖျိၣ် (condom) (မုၢ်/ခွါ) ဒီးရိဘၢၣ် တၢ်ဒူၣ် လၢမဲအဂီၢ်(dental dam) ဒီးသူအီၤမ့ၢ်ဘဉ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲးတက့ၢ်.

### HPV (HUMAN PAPILLOMAVIRUS) OR GENITAL WARTS HPV မ့တမ့ၢ် ထူး လၢမ့ၢ်ခွါက့ၢ်ဂီၤအလိၤ

HPV မ့ၢ်တၢ်ဆါအယၢ် virus တကရူၢ်လၢတၢ်ဆှါအီၤလၢပှၤတဂၤဆူပှၤအဂၤတဂၤအအိၣ်သ့ခီဖျါတၢ်မံယုၣ် အိၣ်ယုၣ် (sex) န့ၣ်လီၤ. HPV ဆှါပှၤဆူ ဒၢလီၢ် ခဲ(နီ)စၢၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်ဆါလၢအဒူးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဘဉ်ယိၣ်လၢသးသမူအဂီၢ်အံၤသ့ဝဲလီၤ. HPV ဒူးအိၣ်ထီၣ်မုၢ်ခွါက့ၢ်ဂီၤထူး (genital warts) သ့ဝဲလီၤ. မုၢ်ခွါက့ၢ်ဂီၤထူးတဖၣ်အံၤ တၢ်ထံၣ်ဘဉ်အီၤသ့ဝဲလၢဒၢလီၢ်ခိၣ်ထိး (cervix), ပိၣ်မုၢ်က့ၢ်ဂီၤအချၢတကပၤ (vulva), ပိၣ်မုၢ်က့ၢ်ဂီၤအဒွဲပူၤ (vagina), ခံပူၤ (anus) , မ့တမ့ၢ် ပိၣ်ခွါက့ၢ်ဂီၤ (penis) အလိၤန့ၣ်လီၤ.

### တၢ်ဆါအပနီၣ်/အက့ၢ်ဂီၤတဖၣ်

- ပှၤအါတက့ၢ်လၢအဘဉ် HPV န့ၣ်, တၢ်ဆါအပနီၣ်တအိၣ်နီတမံၤဘဉ်.
- လၢတၢ်မၤအသးတနီၤန့ၣ်, HPV ဒူးအိၣ်ထီၣ် မုၢ်ခွါက့ၢ်ဂီၤ