

Resettling

REFUGEES IN AMERICA

Disclose your HIV status to your sexual partner(s) before you have sex and engage in safer sex activities

What Are Safer Sex Activities?

Safer sex activities prevent contact with semen, vaginal fluids or blood. Talk to your partner about safer sex before having sex. Use a latex condom correctly every time you have sex. Use only water-based lubricants. Oil-based lubricants such as petroleum jelly should never be used because they may weaken the condom and cause it to break.

What is Safer Needle Use?

- Don't share needles if you are injecting drugs
- Don't share needles used for body piercing and tattoos.

For more information:

- Talk to your resettlement case worker
- Speak with your doctor

ስለ ጸ.ሕ.ተ/ኤይድስ መሰረታዊ ሐቆች



ኤይድስ - የጸ.ሕ.ተ. (የጸረ-ሕመም ተዋጊ) መቃወስ - የመጨረሻ ደረጃና የአካላት የበሽታ መከላከያ እጦት ሲሆን፣ ጸ.ሕ.ተ.(HIV) በመባል ይታወቃል። ጸ.ሕ.ተ. አካላችን ብዙ ሕመሞችን የሚከላከልበትና የሚዋጋበት የተፈጥሮ መሣሪያው ነው። የጸ.ሕ.ተ. መቃወስ ብዙ ዓመታት ቆይቶ የአካላት መዳከምና መስነፍ፣ ለተለያዩ በሽታዎችም መጋለጥን ያስከትላል። አካል አንዳንድ በሽታዎችን ለመከላከል ሚሳኑ ሕመምተኛው ኤይድስ ወይም የጸ.ሕ.ተ. እጦት ሕመም እንደያዘው ግልጽ ሊሆን ይችላል።

የጸ.ሕ.ተ. በሽታ ምርመራ
በሽተኛውን ሰው በቀላሉ ማወቅ አይቻልም። አንድ ሰው ጤና ቢመስልና የጤንነት ስሜት ቢሰማውም እንኳን የጸ.ሕ.ተ. በሽታ ሊኖርበት ይችላል። ብዙ ሰዎች የጸ.ሕ.ተ. በሽታ እንደ ታመሙ የሚያውቁት በምርመራ ብቻ ነው። ቀላል ምርመራ በማድረግ ጤንነትዎን ወይም መታመምዎን ለመለየት ይችላሉ። የበሽታ ሕዋሳት ወደ አካላታችን ሲገቡ ጸረ-ሕመም ተዋጊ ሊቃወሚቸው ይነሳሉ። የጸ.ሕ.ተ. በሽታ ምርመራም የጸ.ሕ.ተ. ተቃዋሚዎችን (antibodies) በደም ውስጥ መኖር ወይ አለመኖርን ይለካል። በሽተኛው ሰው አካላቱ የጸ.ሕ.ተ. በሽታ ተቃዋሚዎችን ለመፍጠር እስከ ስድስት ወር ያህል ስለሚፈጅ፣ አካላቱ ገና ተቃዋሚ ባይፈጥርም በሽተኛው ሕመሙን ወደ ሌሎች ሰዎች ሊያስተላልፍ ይችላል።

የጸ.ሕ.ተ. በሽታ እንዴት ይተላለፋል?

ከሕመምተኛው ሰው ደም፣ ከአባለ-ዘፋና ከማንኛውም የብልት ፈሳሽ ጋር በመነካካት ሊተላለፍ ይችላል። በሩካቤ ወይም በግብረ-ስጋ በመገናኘትና፣ በሽተኛ ሰው በተወጋበት መርፌም በመጠቀም ሊተላለፍ ይችላል። በሽተኛ እርጉዝ ሴት በማሕፀንዋ ላለው፣ አራስም በወሊድ ሰዓት፣ ጡት የምታጠባ እናትም ለሚጠባው ሕፃን የጸ.ሕ.ተ.ን በሽታ ለያስተላልፉና ሊያጋቡ ይችላሉ። ከብዙ ዓመታት በፊት የደም እርዳታ (blood transfusion) ከተቀበሉት ጥቂቶች ሰዎች የጸ.ሕ.ተ. በሽታ መታመማቸው ቢታወቅም እንኳን፣ ዛሬ ግን የደም ማከማቻ መደብሮች በሚሰበሰቡት ደም ሙሉ ቁጥጥርና ምርመራ ስለሚያካሄዱ፣ የአሜሪካ የደም ባንክ በዓለም “ንጹሕ” ከሚባሉት አንዱ ነው። ሰው ደም ሲለግስ የጸ.ሕ.ተ. በሽታ አይተላለፍበትም።

የጸ.ሕ.ተ. በሽታ የማይከሰቱበት ጉዳዮች

- ዕለታዊና ቀላል መነካካት፣
- እጅ ለእጅ በመጨበጥ፣
- በመተቃቀፍና ጉንጭ መሳሳም፣
- በቅርብ ሳል በመሳልና በማነጠስ፣
- ደም በመስጠት፣
- የጋራ መዋኛ ቦታና ሽንት-ቤት በመጠቀም፣
- አንሶላና ብርድ ልብስ በጋራ በመጠቀም፣
- የምግብ ሰፋንና ሹካዎችን በመጋራት፣
- በወባ ትንኝና በሌሎች ትሎችም በመነከስ፣

IRSA
 1717 Massachusetts Avenue, NW #200
 Washington DC 20036-2003
 Tel: 202 • 797 • 2105 Fax: 202 • 347 • 2576
www.refugeesusa.org

Produced by the National Programs Division of IRSA

የሰውነት ስነ-ምግባር ማረጋገጫ ይቻላል?

ሙሉ ጥንቃቄ፦

ፈጽሞ ከግብረ-ሥጋ መገለል፣ ራስዎንና ፍቅረኛዎን በምርመራ ከበሽታው ነፃ መሆናችሁ ከተረጋገጠ፣ አንዳችሁም ከሌላ ሰው ጋር ፈጽሞ በግብረ-ሥጋ አለመገናኘት።

መጠነኛ ጥንቃቄ፦

መከላከያ ባለው ሁኔታ ግብረ-ሥጋ መፈጸም፣ ንጽሕና ባለው መርፌ መጠቀም።

መከላከያ ያልሰጠው ግብረ-ሥጋ ስለማይሰጠው ምን ማለት ነው?

በሩካቤ ጊዜ የአባለ-ዘርና ሌላም የብልት ፈሳሽ፣ ወይም ደም አለመንካት። ሥጋዊ ሩካቤ ከማድረግም በፊት ከፍቅረኛዎ፣ ወይም ወዳጆዎ ጋር በግልጽ መነጋገር ነው። ዘወትር የብልት ሽፋን ላሰቲክ (latex condom) በትክክል መጠቀም ይገባል። ከንጥረ-ውሃ በተሠራው ላሰቲክ (water-based) ይጠቀሙ እንጂ ከንጥረ-ዘይት (oil-based) የተሠራው በቀላሉ ሊቀደድ ስለሚችል፣ በእርሱ ፍጹም እንዳይጠቀሙ ማስታወስ ያሻል።

ንጽሕና ያልሰጠው መርፌ ምን ይሆናል?

ሌላ ሰው በተጠቀመበት መርፌ አለመጠቀም፣ በመርፌ ልውውጥ ፐሮግራም ገብተው አዲስ መርፌ ለማግኘት የተጠቀሙበትን መርፌ ማሰረከብ፣ ካልሆነም አንዴ የተጠቀሙበትን መርፌ መጀመሪያ ሁለት ጊዜ በውሃ አጥበው ዳግመኛም በበረቅ (bleach) ሁለቱ ለሰላላ ደቂቃ ነክረው፣ ለሦስተኛ ጊዜም ሁለቱ በውሃ በማጠብና በመለቅለቅ ማጽዳት ይገባል።

የጸ.ጌ.ት. ዝግጅት ያልሰጠው ሰው እንዳይጋዳ ምን ማድረግ አለበት?

ሙሉ ጥንቃቄ፦

ፈጽሞ ከሩካቤ ወይም ከግብረ-ሥጋ መገለል፣ ጡት አለማጥባት።

መጠነኛ ጥንቃቄ፦

ከወዳጅዎ ወይም ፍቅረኛዎ ጋር በግብረ-ሥጋ ከመገናኘትም በፊት ስለ ጸ.ጌ.ት. ሕመምም በግልጽ ተነጋግረው፣ መከላከያም ተጠቅመው፣ በጥንቃቄ የሩካቤውን ተግባር መፈጸም ነው።

የመከላከያ ግብረ-ሥጋ መፈጸም ማለት ምን ይሆናል?

በሩካቤ ጊዜ የአባለ-ዘርና ሌላም የብልት ፈሳሽ፣ ወይም ደም ፈጽሞ አለመንካት ነው። ሥጋዊ ግንኙነት (ሩካቤ) ከመጀመርም በፊት ከፍቅረኛዎ፣ ወይም ወዳጆዎ፣ በግልጽ ያውሩ፣ ይነጋገሩ። ዘወትር የብልት ሽፋን ላሰቲክ (latex condom) በትክክል ይጠቀሙ። ከንጥረ-ውሃ በተሠራ ላሰቲክ (water-based) ይጠቀሙ እንጂ የንጥረ-ዘይቱ (oil-based) በቀላሉ የሚቀደድ መሆኑን አይዘንጉ።

ንጽሕና ያልሰጠው መርፌ ማለት ምን ነው?

- ሌላ ሰው በተወጋበት መርፌ ፈጽሞ አለመጠቀም፣
- ለንቅሳተና ለጆሮ መብሻ ወይም ሌላ የአካል ክፍል ለመብሳት በዋለ መርፌ ፈጽሞ አለመጠቀም።

የግብረ-ሥጋ ጥያቄ ከሰጥቶትም፣

- ለሚያገለግልዎት የጥገኞች ሠራተኛ ማነጋገር፣
- ሐኪምዎን መጠየቅና ማማከር ነው።

Basic Facts about HIV/AIDS

AIDS—Acquired Immune Deficiency Syndrome—is the final state of a serious health condition caused by the Human Immuno-deficiency Virus, more commonly known as HIV. HIV causes the body to lose its natural defenses against disease. Over a period of time (often many years) the body eventually becomes weak and open to attack by several types of infections and diseases that the body is unable to fight. When the body can no longer fight off certain infections, a person is diagnosed with AIDS.

How is HIV Transmitted?

HIV is transmitted through blood, semen, and vaginal fluids of infected persons. HIV can be passed from one person to another during certain sexual acts, or sharing needles with an infected person. A mother who has HIV can also transmit the virus to her child while in the womb, during delivery or by breast-feeding. Years ago, some people were infected by HIV through blood transfusions. Today, U.S. blood banks are required to screen donated blood for HIV, making our blood supply the safest in the world. You cannot get HIV from donating blood.

Taking an HIV Test

You can't tell if a person is infected with HIV. Just because they look fine and feel fine doesn't mean they're not HIV positive. Many people don't even know that they're infected—that is, unless they take an HIV test. A simple test can tell you if you have been infected with the HIV virus. When a virus enters your body, your immune system produces antibodies. The HIV test tells you if your body has produced antibodies to HIV.

If you are infected, HIV antibodies may take up to six months to develop. During this time, even though you have not developed antibodies to the virus, you can still transmit HIV to others.

You can't get infected by:

- Casual, everyday contact
- Shaking hands
- Hugging, kissing

- Coughing, sneezing
- Giving blood
- Using swimming pools, toilet seats
- Sharing bed linen, eating utensils, food
- Mosquitoes and other insects, animals

How can you protect yourself?

No Risk

- Abstinence
- If you and your partner have been tested for HIV and are not infected and you only have sex with each other

Some Risk

- Safer sex activities
- Safer needle use

What Are Safer Sex Activities?

Safer sex activities prevent contact with semen, vaginal fluids or blood. Talk to your partner about safer sex before having sex. Use a latex condom correctly every time you have sex. Use only water-based lubricants. Oil-based lubricants such as petroleum jelly should never be used because they may weaken the condom and cause it to break.

What is Safer Needle Use?

Don't share needles if you are injecting drugs. Use needle exchange programs where used needles can be exchanged for new ones, or rinse your used needles twice in water, twice in bleach for 30 seconds, and twice in water again.

If you are living with HIV how can you protect others?

No Risk

- Abstinence
- Do not breast feed your child

Some Risk