

Resettling

REFUGEES IN AMERICA

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

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

IRSA thanks the staff at the Heartland Alliance for Human Needs and Human Rights and the YMCA International Services in Houston for their translation assistance.

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

အိတ်ချ်အိုင်စီ/အေအိုင်အို အက်စ် အခြေခံသိမှတ်ရန် အချက်များ



အေအိုင်အို အက်စ် - ကိုယ်ခံအား လျော့နည်းကျဆင်းသောရောဂါ-သည် အိတ်ချ်အိုင်စီဟု အများသိကြသော လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ရောဂါခုခံနိုင်စွမ်းရည်ကို တိုက်ဖျက်သည့်ပိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် ကျန်းမာရေး ယိုယွင်းပျက်စီးခြင်း၏ နောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်သည်။ အိတ်ချ်အိုင်စီပိုင်းရပ်စ်သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သဘာဝအလျောက်တည်ရှိသော ရောဂါပိုးခုခံကာကွယ်သည့်စနစ်ကို ကျဆင်းစေသည်။ အိတ်ချ်အိုင်စီပိုးဝင်ပြီး နှစ်ပေါင်းများစွာကြာသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်မှ ရောဂါခုခံနိုင်စွမ်းရည် ဆုတ်ယုတ်လာပြီး ကူးစက်ရောဂါများ၊ အနာရောဂါများ၏ တိုက်ခိုက်မှုကို ကာကွယ်နိုင်စွမ်းမရှိတော့ပေ။ ခန္ဓာကိုယ်မှ အချို့သောရောဂါများကို ပြန်လည် မတိုက်ခိုက်နိုင်တော့သောအခါ ထိုလူအား အေအိုင်အို အက်စ်အဆင့်ရောက်ပြီဟု သတ်မှတ်သည်။

အိတ်ချ်အိုင်စီရောဂါကူးစက်ပုံ

အိတ်ချ်အိုင်စီသည် ဝိုင်းပိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိသူ၏ သွေး၊ သုက်ရည်နှင့် မိန်းမလိင်အင်္ဂါရည်များမှ တဆင့်ကူးစက်သည်။ ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးရှိသူနှင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆေးထိုးအပ်များ အတူသုံးစွဲခြင်းမှလည်း ရောဂါကူးစက်သည်။ မိခင်တွင် ရောဂါပိုးရှိပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် (သို့မဟုတ်) မွေးဖွားစဉ် (သို့မဟုတ်) မိမိ၏နို့တိုက်ခြင်းဖြင့် ကလေးထံသို့ အိတ်ချ်အိုင်စီပိုး ကူးစက်နိုင်သည်။ ယခင်က အချို့သောသူများ သွေးသွင်းခြင်းဖြင့်လည်း အိတ်ချ်အိုင်စီကူးစက်ခဲ့ကြသည်။ ယခုအခါ မိမိတို့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ သွေးလူဇာတ်များသည် လူထားသောသွေးများကို အိတ်ချ်အိုင်စီစစ်ဆေးခြင်းဖြင့် ကမ္ဘာတွင် စိတ်ချရဆုံးသော သွေးထောက်ပံ့ရာဌာနများ ဖြစ်လာသည်။ သွေးလူခြင်းဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်စီ မကူးစက်နိုင်ပေ။

အိတ်ချ်အိုင်စီသွေးစစ်ခြင်း

လူတယောက်ကို အိတ်ချ်အိုင်စီရောဂါရှိ မရှိ မပြောနိုင်ပါ။ သာမန်ကြည့်ယုံ နေထိုင်ကောင်းယုံဖြင့် လူတယောက်ကို အိတ်ချ်အိုင်စီမရှိဟု မဆိုနိုင်။ လူအတော်များများ မိမိကိုယ်ကို အိတ်ချ်အိုင်စီရှိမှန်း မသိကြပေ- သွေးစစ်ခံမှသာ ရောဂါရှိ မရှိ သိနိုင်သည်။ ရှင်းလင်းလွယ်ကူသော စစ်ဆေးခြင်းဖြင့်သာ မိမိ၌ အိတ်ချ်အိုင်စီပိုင်းရပ်စ် ရှိ မရှိသိနိုင်သည်။ ဝိုင်းရပ်စ်ပိုး ခန္ဓာကိုယ်တွင်းဝင်လျှင် ထိုပိုးကို တိုက်ဖျက်ရန် ခန္ဓာကိုယ်မှ ပဋိပစ္စည်းဟုခေါ်သော “ဘတ်တရီးထုတ်လုပ်သည်။ အိတ်ချ်အိုင်စီစစ်ဆေးခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်မှ ထိုအိတ်ချ်အိုင်စီပဋိပစ္စည်း ထုတ်လုပ်မှုကို စမ်းသပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ပုံမှန်အားဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်စီပဋိပစ္စည်းသွေးထဲတွင် ပေါ်လာရန် ၆-လခန့်ကြာတတ်သည်။ ထိုကာလအတွင်း ပဋိပစ္စည်းသွေးထဲတွင် မပေါ်သေးသော်လည်း အခြားသူများထံ အိတ်ချ်အိုင်စီ ကူးစက်စေနိုင်သည်။

အောက်ပါ နည်းလမ်းများဖြင့် အိတ်ချ်အိုင်စီရောဂါမကူးစက်နိုင်-

- သာမန် ဆက်ဆံပြောဆိုခြင်း
- လက်ဆွဲ နှုတ်ဆက်ခြင်း
- ပွေ့ဖက်ခြင်း၊ နမ်းရှုံ့ခြင်း

- ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချိုခြင်း
- သွေးလျှူခြင်း
- ရေကူးကန်၊ အိမ်သာထိုင်ခုံ တူတူသုံးခြင်း
- အိမ်ယာခင်း၊ စောင်၊ အစားအသောက်၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက်များ အတူတူသုံးခြင်း
- ခြင်နှင့် အခြား ပိုးမွှား တိရိစ္ဆာန်များ

မိမိတို့ကို ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ

လုံးဝ အန္တရာယ်မရှိခြင်း

- လိင်ဆက်ဆံမှုမှ ရှောင်ကျဉ်ခြင်း
- မိမိနှင့် မိမိ၏လိင်ဆက်ဆံဖက်တို့သည် အိတ်ချ်အိုင်စီ မရှိကြောင်း သွေးစစ်ထားပြီး ၎င်းအဖော်နှင့်သာ လိင်ဆက်ဆံခြင်း

အန္တရာယ် အနည်းငယ်ရှိခြင်း

- စိတ်ချရသော လိင်ဆက်ဆံမှု
- စိတ်ချရသော ဆေးထိုးအပ်သုံးစွဲမှု

စိတ်ချရသော လိင်ဆက်ဆံမှု

စိတ်ချရသော လိင်ဆက်ဆံမှုသည် သုက်ရည် (သို့မဟုတ်) မိန်းမလိင်အင်္ဂါရည် (သို့မဟုတ်) သွေးတို့နှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်။ လိင်မဆက်ဆံမှီ မိမိ၏ လိင်ဆက်ဆံဖက်နှင့် ညှင့် စိတ်ချရသော လိင်ဆက်ဆံမှုအကြောင်း ဆွေးနွေးသင့်သည်။ လိင်ဆက်ဆံတိုင်း လိင်တံအစွပ် သုံးစွဲရမည်။ ရေအခြေခံအဆီများသာ သုံးစွဲရမည်။ ဖယောင်းကဲ့သို့သော ဆီအခြေခံအဆီများမှာ လိင်တံအစွပ်ကို ပေါက်ကွဲ ပျက်စီးစေသည်။

စိတ်ချရသော ဆေးထိုးအပ်သုံးစွဲမှု

ဆေးထိုးအပ်များကို လဲလှယ်သုံးစွဲခြင်းမပြုရ။ ဆေးထိုးအပ် လဲလှယ်ပေးသောဌာနများတွင် သုံးပြီးဆေးထိုးအပ်များကို အသစ်နှင့်လဲလှယ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် မိမိ၏ ဆေးထိုးအပ်များကို ရေဖြင့်နှစ်ခါ၊ ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် စက္ကန့် ၃၀ နှစ်ခါ၊ ပြီးလျှင် ရေဖြင့်နှစ်ခါဆေးရမည်။

မိမိတွင် အိတ်ချ်အိုင်စီရောဂါရှိပါက အခြားသူများထံ

မကူးစက်ရန် ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ

လုံးဝ အန္တရာယ်မရှိခြင်း

- လိင်ဆက်ဆံမှုမှ ရှောင်ကျဉ်ခြင်း
- မိမိ၏ ကလေးကို နို့မတိုက်ခြင်း

အန္တရာယ် အနည်းငယ်ရှိခြင်း

လိင်မဆက်ဆံမှီ မိမိ၏ အိတ်ချ်အိုင်စီအခြေနေအား မိမိ၏ လိင်ဆက်ဆံဖက်(များ)ကို ထုတ်ဖော်ပြောပြ၍ စိတ်ချရသော လိင်ဆက်ဆံမှုများသာ ကျင့်သုံးသင့်သည်။

စိတ်ချရသော လိင်ဆက်ဆံမှု

စိတ်ချရသော လိင်ဆက်ဆံမှုသည် သုက်ရည် (သို့မဟုတ်) မိန်းမလိင်အင်္ဂါရည် (သို့မဟုတ်) သွေးတို့နှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်။ လိင်မဆက်ဆံမှီ မိမိ၏ လိင်ဆက်ဆံဖက်နှင့် ညှင့် စိတ်ချရသော လိင်ဆက်ဆံမှုအကြောင်း ဆွေးနွေးသင့်သည်။ လိင်ဆက်ဆံတိုင်း လိင်တံအစွပ် သုံးစွဲရမည်။ ရေအခြေခံအဆီများသာ သုံးစွဲရမည်။ ဖယောင်းကဲ့သို့သော ဆီအခြေခံအဆီများမှာ လိင်တံအစွပ်ကို ပေါက်ကွဲ ပျက်စီးစေသည်။

စိတ်ချရသော ဆေးထိုးအပ်သုံးစွဲမှု

- ဆေးထိုးအပ်များကို လဲလှယ်သုံးစွဲခြင်းမပြုရ
- ခန္ဓာအလှဖောက်ခြင်းနှင့် ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်းတို့တွင် သုံးစွဲသော ဆေးထိုးအပ်များကို လဲလှယ်သုံးစွဲခြင်းမပြုရ

ဆက်သွယ်ရန်-

- မိမိ၏ ပြန်လည်နေရာချထားရေး အရာရှိနှင့် ဆွေးနွေးရန်
- မိမိ၏ ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးရန်

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