

# Resettling

REFUGEES IN AMERICA

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

### No Risk

- Abstinence
- Do not breast feed your child

### Some Risk

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

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

## Faits basiques relatifs au VIH et au SIDA



**Le SIDA** : syndrome immunodéficientaire acquis – est l'état final d'un grave état de santé causé par le virus immunodéficientaire humain, lequel est plus connu sous l'appellation de VIH. Le VIH fait que le corps perd ses défenses naturelles contre la maladie. Pendant une certaine période de temps (souvent pendant plusieurs années) le corps devient finalement faible et réceptif aux attaques de plusieurs types d'infections et de maladies que le corps n'est pas à même de combattre. Lorsque le corps cesse de lutter pour éradiquer certaines infections, une personne est alors diagnostiquée comme étant porteuse du SIDA.

### Comment le VIH est-il transmis ?

Le VIH est transmis par le sang, le sperme et les sécrétions vaginales de personnes infectées. Le VIH peut être transmis d'une personne à une autre pendant certains actes sexuels ou le partage de seringues avec une personne infectée. Une mère qui a le VIH peut également transmettre le virus à son enfant lorsqu'il est encore dans le ventre de sa mère, pendant l'accouchement ou par l'allaitement. Il y a quelques années, quelques personnes furent infectées par le VIH par l'entremise de transfusions sanguines. De nos jours, les banques du sang sont obligées de tester la présence du VIH dans les dons de sang, rendant ainsi notre approvisionnement en sang le plus sûr du monde. Vous ne pouvez acquérir le VIH par un don du sang.

### Faire un test VIH

Vous ne pouvez dire que telle ou telle personne est infectée par le VIH. Ce n'est pas parce qu'elle a l'air en forme et se sent en forme que celle-ci n'est pas séropositive. De nombreuses personnes ne savent même pas qu'elles sont infectées – du moins jusqu'au moment où elles se font faire un test VIH. Un simple test peut vous dire si vous avez été infecté par le virus HIV. Lorsqu'un virus pénètre dans votre corps, votre système immunitaire produit des anticorps. Le test VIH vous dit si votre corps a produit des anticorps au VIH.

Si vous êtes infecté, les anticorps VIH peuvent prendre jusqu'à six mois pour se développer. Durant cette période, même si vous n'avez pas développé d'anticorps au virus, vous pouvez encore transmettre le VIH à d'autres personnes.

### Vous ne pouvez pas être infecté par :

- Les contacts quotidiens et ordinaires
- Les poignées de main
- Les étreintes, les baisers
- La toux, l'éternuement
- Le don du sang
- L'utilisation des piscines, sièges de toilettes
- Le partage des draps de lit, d'ustensiles alimentaires et de nourriture
- Les moustiques et autres insectes ou animaux.

## Comment pouvez-vous vous protéger ?

### Aucun risque :

- Abstinence
- Si vous et votre partenaire avez été testés au VIH et que vous n'êtes pas infectés et que vous n'avez de relations sexuelles qu'entre vous

### Quelques risques

- Rapports sexuels protégés
- Utilisation prudente d'une seringue

### Que sont les rapports sexuels protégés ?

Les rapports sexuels protégés évitent d'avoir un contact avec le sperme, les sécrétions vaginales ou le sang. Parlez à votre partenaire des rapports sexuels protégés avant d'avoir une relation. Utilisez correctement un préservatif en latex chaque fois que vous avez un rapport. N'utilisez que des lubrifiants à base aqueuse. Les lubrifiants à base d'huile, tels que la vaseline ne devraient jamais être utilisés parce qu'ils peuvent affaiblir le préservatif et faire qu'il se rompe.

### Qu'est-ce qu'une utilisation prudente d'une seringue?

Ne partagez pas la même seringue si vous vous injectez de la drogue. Utilisez les programmes d'échange de seringues dans lesquels les seringues déjà utilisées peuvent être échangées contre des seringues neuves ou bien rincez les seringues que vous avez utilisées dans de l'eau, à deux reprises, puis deux fois dans de l'eau de Javel durant 30 secondes, puis à nouveau rincez deux fois dans de l'eau.

## Si vous vivez avec le VIH, comment pouvez-vous protéger les autres ?

### Aucun risque :

- Abstinence
- N'allaiter pas votre enfant

### Quelques risques :

Révélez que vous êtes porteur/porteuse du VIH à votre ou vos partenaires sexuels avant que vous n'ayez de rapports sexuels et ayez des rapports sexuels protégés.

### Qu'est-ce qu'une utilisation prudente d'une seringue ?

- Ne partagez pas vos seringues si vous vous injectez des drogues
- Ne partagez pas des aiguilles utilisées pour le « piercing » et les tatouages

### Pour plus d'informations :

- Parlez à la personne chargée de la réinsertion qui vous a été affectée
- Parlez à votre médecin

## 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.

L'IRSA remercie le personnel de l'Heartland Alliance for Human Needs and Human Rights ainsi que les services internationaux de l'YMCA [Union Chrétienne des Jeunes Gens] de Houston pour leur aide à la traduction.