

## ኤች-አይቪ - ነቲ ኣብ ዝተረጋገአ ደረጃ ፍወሳ ኤች-አይቪ ዘሎ ሰብ፣ ሓበሬታ ንሕሙማት

ብዛዕባ ምክልኻል ተላባዒ ሕማም ብሓኻይም ተላባዒ ሕማም ዝወሃብ ተበታኒ ወረቓት

### እዚ ሓበሬታዚ ስለምንታይ'ዩ ተሞሂብካ ዘሎ?

ብገተኣቲ-መድሃኒታት ዝፍወስ ኤች-አይቪ ስለ ዘለካን ሓኪምካ ድማ ነቲ ዝወሃብካ ዘሎ ፍወሳ ኣብ ዝተረጋገአ ደረጃ ኣሎ ኢሉ ስለ ዝወሰነን? ዝተረጋገአ ደረጃ ፍወሳ ኤች-አይቪ ዝበሃል

- መጠን ቫይረስ ኣብ ደምካ ኩሉ ቫዕ ኣመና ሒደትን ካብ ምውሓዱ ዝተላዕለ ክዕቅን ዘይክእልን ምስ ዝኸውን
- ዝተኣዘዘልካ መድሃኒት ከየቋረጽካ ብቐጻሊ ኩሉሳዕ ተጠንቁቐካ ምስትወስድን
- መጠን ቫይረስ ኣብ ምክትታልን ፍወሳ ኣብ ምርካብን ኩሉሳዕ ኣብ ተባህልካዮ ግዜ፤ ማለት ካብ 2-4 ግዜ ኣብ ዓመት ወይ ሓኪምካ ኣብ ዝመደቦ እዋን፤ ምስ ትርከብን እዩ።

### ኤች-አይቪ እንታይ'ዩ?

ኤች-አይቪ ንስርዓት ምክልኻል-ኣካልካ ዝጸሉ ቫረስ እዩ። ሎሚ፣ ብልክዕ እንተተወሲዱ፣ ነቶም ኣብ ኣካል ዘለዉ ቫይረስ ዘጉድልን ነቲ ኤች-አይቪ ዘለዎ ሰብ ንነዊሕን ኣዕጋቢ ህይወትን ከንብር ዘክእል መድሃኒ ኣሎ። ሓደ ሰብ ኣብ ዝተረጋገአ ደረጃ ፍወሳ ዝርከብ ኤች-አይቪ እንተ ኣለዎ፣ እቲ ሕማም ብጾታዊ ርክብ ክመሓላለፍ ተክእሎ የብሉን። ኤች-አይቪ ዝተለበደ ኣይሓውንዮ። እቲ ኣብ ዝተረጋገአ ደረጃ ፍወሳ ዝርከብ ሰብ-ውን እንተኾነ፣ ኣብ ኣካላቱ እቲ ቫይረስ ኣለዎ።

### ኤች-አይቪ ብኸመይ ይመሓላለፍ?

መብዛሕተኣም ኤች-አይቪ ዘለዎም ሰባት ዝልቡ መከላኸሊ ከይተጠቀሙ ርሕማዊ፣ መሃንቱሳዊ ወይ-ውን ኣፋኣዊ ጾታዊ ርክብ ምስ ዝፍጽሙ-ዮም። ኤች-አይቪ ዘለዎ ደም ተላባዒ ስለዝኾነ ካብ ሰብ ሰብ ብምምሕልላፍ-ደም፣ ብመውጋእቲ መርፍእ ወይ-ውን ብኸልእ ዓይነት መውጋእቲ ክመሓላለፍ ይክእል'ዩ። ይኹን ደኣምበር፣ ዝተረጋገአ ደረጃ ፍወሳ ኤች-አይቪ ነቲ መጠን ቫይረስ ኣብ ደም ኣዘዩ ስለዝኾነሉ፣ ብጾታዊ ርክብ ሰብ ክትልብድ ኣይትክእልን ኢኻ። ኣብ እዋን ብደም ምልባድ፣ ንኣብነት ብመውጋእቲ፣ ብመብጣሕቲ ሓደጋታትን ሰብ ዝተጠቀመሉ ስሪንጃ ብምክፋልን(ብምልቃሕን)፣ ወላኳ እቲ ሰብ ኣብ ዝተረጋገአ ደረጃ ፍወሳ ዝርከብ ኤች-አይቪ ይሃልዎ፣ እዚ ብደምቢ ስለ ዘይተጸንዐ፣ እቲ ሕማም ክመሓላለፍ ተክእሎ ክህልዎ ይክእል'ዩ። ኣብ እዋን ጥንሰን ሕርሰን ምጥባብን፣ኤች-አይቪ ካብ ኣደ ናብ'ቲ ዕሽል ወይ ናጽላ ክመሓላለፍ ይክእል'ዩ። እታ ኣደ ኤች-አይቪ ከም ዘለዎ ኣቐዲሙ እንተ ተፈሊጡ፣ ነታ ኣደ መድሃኒት ጌርካ ነቲ ናጽላ ድማ ካብ ምጥባብ ብምቕጣብ፣ ነቲ ኣብ ልዕሊ እቲ ናጽላ ዘሎ ሓደጋ ዳርጋ ብምሉኡ ከተወግዶ ይክእል'ዩ።

### ኤች-አይቪ መዓስ'ዩ ዘይላበድ?

ኤች-አይቪ ብምስዕዓም፣ ብምሕቕቕፍ ይኹን ብምትንኽኻፍ ኣይመሓላለፍንዮ። ብንብዓት፣ ብሸንቲ ማይ፣ብሸንቲ ደገ፣ ብተምላሰን ብደም ዘይብሉ ነድሪ ኣፍንጫ(ንፋጥ) እውን እንተኾነ ኤች-አይቪ ኣይላበድንዮ። ደም ምስ ኣብ ልዕሊ ዘይተጎድኣ ቐርብት ምስ ዝራኸብ ሓደጋ ምልባድ የብሉን።

### መሰላት

ብመሰረት ሕጊ ምክልኻል ተላባዕቲ ሕማማት፣ ምምርማር፣ ሕክምና ኬድካ ምርኣይን ሕክምና ኤች-አይቪ ምርካብን ነጻ'ዩ ። ከምኡ-ውን ነቲ ሕማም ኣብ ምእላዩ ሓጋዚ ክኸውን ዝክእል ልቦናውን ማሕበራውን ደገፍ ክትረከብ መሰል ኣለካ። ካልኣት ሰባት ንኺይትልብደም ብኸመይ ክትከላኸል ከም ዘለካውን ሓኪምካ ምኽሪ ይልግሰልካዮ።

**ሞያዊ ንጥፈታት**

ብሓፈሻኡ ለበዳ ኤች-አይቪ ኣብ ምህርቕ ይኹን ኣብ ሞያዊ ንጥፈታትካ ኣይድርተካንዮ።

**ጥንሰን ምጥቧብን**

ንሰኽን ብጻይክን ናይ ምጥናስ ድሌት እንተ ኣለኩም ብዝተሓተ ሓዲጋ ምምሕልላፍ ለበዳ ናብ'ቲ ዕሸል ተገይሩ ጥንሲ ክትሕዚ ሓገዝ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም። ኤች-አይቪ ዘለዎ ነፍሰጾር ነቲ ዕሸል ካብ ልበዳ ንምክልኻል ኣብ ፈለግታት እቲ ጥንሲ ብዛዕባ እቲ ረኺሳቶ ዘላ ኤች-አይቪ ንክፍሊ ጥዕናን ሕክምና ክትሕብር ግዴታኣዮ። ግዴታ መኻኒኡ ድማ ከሎ ጌና መከላኸሊ ስጉምቲ ንምውሳድዮ። ኤች-አይቪ ዘለዎን ደቀንስትዮ ክጥቡባ የብለንን።

**ኤች-አይቪ ዘለዎም ቁልዑ**

ወላድን/ሞግዚትን ቁልዓን ብሓኪሞም ብቐጻሊ ምስ ዕድሚኡም ዝሰማማዕ ሓበሬታ ምክልኻል ለበዳ ይወሃቦምዮ። ኤች-አይቪ ዘለዎም ቁልዑ ልክዕ ከም ካልኣት ቁልዑ መሰል መዋእለ ሕጻናትን ትምህርትን ይህልዎም ደኣምበር፤ ፍሉይ ሓልዮት ዘድልዮ ካልእ ድልዮታትውን ክህልዎም ይኽእል እዩ። እቶም ወለድቲ/ሞግዚት ፍቓደኛታት እንተ ኹይኖም እቲ ዝሕክሞም ሓኪም ወይ ሓኪም ተላባዲ-ሕማም ንመዋእለ-ሕጻናት ሓበሬታ ክህቡ ይኽእልዮ።እቲ ቁልዓ ትምህርቲ ምስ ጀመረ ድማ፤ ክፍሊ ጥዕና ናይ'ቲ ቤት-ትምህርቲ ክሕበር ይግበኡ።

**ኣብ ርሕማዊን መሃንቲሳዊን ኣፍኣውን ጾታዊ ርክብ ኮንዶም ምዝውታር**

ካብ ኤች-አይቪን ካልኣት ብጾታዊ ርክብ ዝመሓለፉ ሕዋታትን ንምክልኻል፤ ኮንዶም ሓደ ጸበቕ መከላኸሊ እዩ። ኣብ ዝተረጋገኸ ደረጃ ፍወሳ ዝርከብ ኤች-አይቪ እንተ'ለካ፤ ኣብ እዋን ጾታዊ ርክብ ኮንዶም ክትጥቀም ዝኾነ ይኹን ግዴታ ዋላ ኣይሃልኻ ደኣምበር፤ ካብ ካልኣት ብጾታዊ ርክብ ዝመሓለፉ ርኽቦታት ንክትከላኸል ግን ኮንዶም ክትጥቀም ምሕጽንታ ይወሃብካ።

**ደም ኩሉሳዕ ከም ሓደ ሓደገኛ ተላባዲ ክተሓዝ ኣለዎ**

- ሓደ ሰብ ቊሰልኻ ኣብ ምጅናን ይኹን ኣብ ካልእ ተመሳሳሊ ሕክምና ደምካ ክትንክፎ ተኸእሎታት እንተ'ሎ፤ መከላኸሊ ጓንቲ ክጥቀም ይግበኡ።
- ዝኾነ ይኹን ሰብ ደምካ እንተ ተንኪዎ፤ ንኡብነት ደምካ ኣብ ክፍት ቁስሉ እንተ ኣትዮ ወይ ብመውጋእቲ ይኹን መብጣሕቲ ደምካ እንተ ተንኪዎ፤ ነቲ ሰብ ደምካ ብኤች-አይቪ ዝተለኸፈ ምኳኑን ንሱ/ንሳ ብዝቐልጠፈ ምስ ሕክምና ተላባዲ ሕማም/ ወይ ሕክምና በዓልተራ ተራኺቡ ክረኣ ከምዘለዎ ክትሕብር ይግበኣካ።

**ኻልእ ሰብ ከይትልብድ ግድን ክትኸተሎም ዘለካ ቕድመ ጥንቃቄታት**

ብመሰረት ሕጊ ምክልኻል ለበዳ፤ ኤች-አይቪ ንሓደ ሕብረተሰብ ሓደገኛ ዝኾነ ሕማምዮ። እቲ ረኽሲ ካባኻ ናብ ካልእ ሰብ ከይመሓለፍ ክትከላኸል ሓላፍነትካዮ። ሓዲጋ ምልባድ እንተ ኣጋጢሙ፤ ነቲ ካልኣይካ ሰብ ብዛዕባ ሕማምካ ክትሕብር ግድንዮ።እቲ ተላባዲ ሕማም ብመሰረት ኣብ'ቲ ሕጊ ጠቐስዎም ዘለዉ ኹነታት ከይመሓለፍ ንምግታእ ዝግበሩ ቕድመ ጥንቃቄታት ኣብ'ዚ ታሕቲ ተዘርዘርዎም ኣለዉ። መብዛሕተኣም እዞም ዝርዝራት ንኹሎም ኤች-አይቪ ዘለዎም ሰባት ዝምልከቱ ክኾኑ ኽለዉ ገሊጹም ከዓ ኣብ ኹነታትካ ዝምረከሱን ምስ ግዜ ክቀያየሩ ዝኽእሉንዮም። ካብ'ዞም ኣብ ታሕቲ ተዘርዘርዎም ዘለዉ ቕድመ ጥንቃቄታት ኣየኖትዮም ምሳኻ ዝኾኑ ዝውሰን ሓኪምካዮ።

1. ደም፣ ኣካል ወይ ኣካሊት ኣይትለግስ።
2. ስሪንጋታትን/ቱቦታትን ካልኣት ኣብ ፍወሳዊ(መዲሲናዊ) መዓላ ዝውዕሉ መውግኢ መራፍእን ትጥቀም እንተ ኸይንካ፤ ካልኣት ነቲ መርፍእ ክጥቀምሉ ኣይተፍቅድ።

3. ናርኮቲካ ይኹን ካልእ ንምውሳዕ ስሪንጋ/ትቦ ወይ ተመሳሳሊ ትጥቀም እንተ ኼንካ፡ ካልኣት ሰባት ኑቲ መርፍእ ክጥቀምሉ ኣይተፍቅድ። ንመሐወሲ ናርኮቲካ ዝኸውን ሓባራዊ ኩባያ ኣይትጠቐም። ኩሎም ዓይነታት መርፍእ ዝኾኑ መሳርሒ፤ ንኻልኣት ሰባት ለበዳ ሓደጋ ብዘየስዕበሉ ኣገባብ ክትሓዙን ክጎሓፉን ይግባእ።
4. ኣብ ሓፈሻዊ ሕክምናን ኣብ ሕክምና ሰንን ክትረእ ክለኻ፤ እቲ ዝግበረልካ ሕክምና ናይ መውጋእትን መብጣሕትን ሓዲጋታት እንተ ኣለዎ፤ ከም ኣብነት መብጣሕታዊ ሕክምና(ኦፕሪሽን) ክጥቀስ ይከኣል፤ ግድን ነቶም ክፍሊ ሕክምና "ተላባዲ ደም" ከም ዘለካ ክትሕብሮም ይግበእካ። ኣብ ሓፈሻዊ ሕክምናን ሕክምና ሰንን ዝግበሩ፤ ምርመራ ደምን መውጋእቲ መርፍእን ዝሓቕፉ፤ ቀለልቲ ተራ ዝኾኑ ምርመራታት ግን እንተ ዘይደሊ ኻ ምሕባር ኣይድልየካንዮ።
5. ክብጥሉ(ክሓርዱ) ዝኸእሉ ከም መላጸዪ ጮግሪ ዝኣመሰሉ ነገራት ምስ ካልኣት ኣይትወሃቡ።
6. እቲ ሓኪምካ ኣድላይቲ'ዮም ዝበሎም ምምልላሳት(ምክትታላት) ሕክምና ግድን ክትኸደም ኣለካ።

ጌጋታት'ዮም ትብሎም ቅድመ ጥንቃቄታት(መምርሕታት) እንተ ተዋሂብካ፤ ኑቲ ኣብ ዘባዊ ምምሕዳር ሕክምና ዘሎ ሓኪም ተላባዒ ሕሳም ተወከሶ።