



اچ آی وی/ایدز کجا خطر هست

و کجا نیست

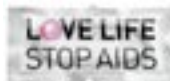
اطلاعات برای آقایان

بیماری ایدز بیماری خطرناکی است ... و تا امروز علاج ناپذیر. ایدز در سراسر دنیا گسترش یافته و در سوئیس نیز یک مشکل است.

ایدز از آلوده شدن به ویروس اچ آی وی بوجود می آید. (تلفظ کوتاه: HIV) ویروس ایدز به مرور زمان گسترش پیدا میکند و فارسی و مقاومت بدن را در مقابله با بیماریها کاهش میدهد و تا حدی پیش میرود که بدن دیگر قادر به دفاع از خود نمی باشد و حال بیمار بشدت وخیم میشود. این را ایدز مینامند.

پیشگیری: این برگه اطلاعاتی به شما نشان می دهد که خطر مبتلا شدن به ویروس اچ آی وی (HIV) در کجاست . و شما چگونه می توانید خود و شریک جنسیتان را از ابتلا به این بیماری حفظ کنید.

ایدز قابل درمان نیست، ... اما داروهایی وجود دارند که جریان پیشروی عفونت ویروس اچ آی وی (HIV) را به شدت بتأخیر می اندازند. هر کسی که در سوئیس زندگی می کند بدون توجه به وضع اقامت حق استفاده از یک معالجه موثر را دارد. معالجه باید به موقع شروع شود. بی اطلائی شخص از آلودگی به ویروس اچ آی وی (HIV) باعث از دست دادن فرصت مناسب برای معالجه خواهد بود. (معالجه به محض مشاهده شدن ویروس اچ آی وی در خون می تواند شروع شود). آگاهی به اینکه شخص به ویروس ایدز آلوده شده یا نه، مهم است. اطلاعات بیشتر در صفحه پشتی این برگه است.



موارد خطر

چنانکه در رابطه جنسی از کاندوم استفاده نشود، ویروس اچ آی وی HIV از طریق فرد آلوده به طرف مقابل سرایت می کند. کاندوم مهم ترین وسیله حفاظت از ویروس اچ آی وی / اید ز و تمام بیماریهای واگیردار دیگر است.

رابطه جنسی آنال یا مقعدی (از راه روده) بدون کاندوم

● ● ● ریسک بسیار بزرگ

برای هر دو شریک جنسی (مرد با زن یا مرد با مرد)،

حتی بدون انزال (تخلیه اسپرم)

■ **حفاظت از طریق :** کاندوم و مقدار کافی از ژلها و مواد نرم و لیز

کننده غیر ر وغنی



رابطه جنسی واژینال (از راه واژن) بدون کاندوم

○ ● ● ریسک بزرگ

برای مرد و زن، حتی بدون تخلیه اسپرم

■ **حفاظت از طریق :** کاندوم



رابطه جنسی از طریق دهان بدون حفاظت

○ ○ ● ریسک وجود دارد

■ **حفاظت از طریق :** عدم ارضای جنسی زن در طی دوران عادت ماهیانه

عدم انزال یا تخلیه اسپرم در دهان!

پرهیز از قورت دادن اسپرم تخلیه شده!



طریقه استفاده از کاندوم

1. امتحان کنید که بسته بندی آسیب ندیده باشد.

2. بسته بندی را با احتیاط از محل ویژه آن باز کنید، کاندوم را بیرون بیاورید.



3. اگر ختنه نشده اید: پوست آلت را به عقب بکشید.

4. نوک کاندوم که هنوز در حالت پیچیده قرار دارد با دو انگشت شست و نشانه نگه داشته و آن را روی سر آلت تناسلی قرار دهید. حلقه پیچیده باید به سمت بیرون باشد.



5. کاندوم را از بالا به پایین بغلطانید. این عمل باید به راحتی انجام شود. وگرنه کاندوم یا تنگ است و یا گشاد و یا اینکه کاندوم را اشتباهاً و وارانه روی آلت قرار داده اید (یعنی حلقه پیچیده به سمت درون بوده است).



6. بعد از رسیدن به لحظه اوج جنسی و تخلیه اسپرم (انزال): قبل از اینکه آلت تناسلی کاملاً شل شود کاندوم را از انتها محکم بگیرید و آلت تناسلی را با کاندوم به بیرون بکشید.



بعلاوه: همچنین برای بانوان هم یک نوع کاندوم وجود دارد، (Femidom®) که قبل از همجواری در واژن جای می گیرد. اما استفاده از کاندوم برای مردان راحت تر و ارزان تر است.

راههای دیگر انتقال

سرایت از طریق مادر آلوده به ویروس اچ آی وی (HIV) به فرزندش

یک مادر آلوده به ویروس اچ آی وی می تواند در دوران بارداری و یا در هنگام تولد بچه و حتی با شیر دادن، ویروس را به نوزاد خود سرایت دهد.

● ● ● **ریسک بسیار بزرگ**

■ **حفاظت:** بعد از نتیجه مثبت تست ایدز (HIV) مادر آینده، با اقدامات مناسب پزشکی امکان جلوگیری از سرایت ویروس به جنین وجود دارد.



مصرف مواد مخدر

وقتی از سوزن و سرنگ در تزریق مواد مخدر به طور مشترک استفاده شود.

● ● ● **ریسک بسیار بزرگ**

■ **حفاظت از طریق:** از وسایل تزریق تمیز (سرنگ، سوزن، فیلتر، پنبه، قاشق، آب) استفاده کنید؛ از وسایل تزریق به طور مشترک استفاده نکنید. بدون رعایت این اقدامات حفاظتی خطر بزرگی نیز برای آلوده شدن به ویروس خطرناک هپاتیت C (HCV) وجود دارد.



عملیات پزشکی / ختنه

● ● ● **ریسک بسیار بزرگ**

وقتی وسایل پزشکی مثل (آمپول، چاقو...) در هنگام ختنه، خال کوبی و غیره ضد عفونی نشده باشند و همان وسایل برای افراد مختلف به کار برده شود، امکان انتقال و سرایت ویروس ایدز (HIV) وجود دارد. ویروس ایدز از طریق انتقال خون آزمایش نشده هم قابل سرایت است.

○ ○ ○ **بدون ریسک**

در کشور سوئیس امکان انتقال و سرایت ویروس ایدز در معالجات پزشکی توسط متخصصان پزشکی شناخته شده، وجود ندارد.

بدون ریسک

در محیط کار، توالت ها،
دستشویی ها



عطسه و سرفه کردن



دست دادن، نوازش کردن، در آغوش گرفتن



از ظرف مشترک غذا خوردن،
از لیوان مشترک نوشیدن



نیش حشرات،
استخرهای شنا، سونا



این لیست نشان می دهد: در زندگی عادی روزمره هیچگونه خطر سرایت ویروس ایدز وجود ندارد. برای همین، دلیلی وجود ندارد که از مبتلایان به ویروس ایدز بترسیم و یا آنها را از اجتماع و کار محروم کنیم.

همچنین در موقعیت های زیرریسکی وجود ندارد:

بوسیدن یا ارضاء جنسی متقابل بوسیله دست
رابطه جنسی حفاظت شده (استفاده از کاندوم)



آیا من خود را آلوده کرده ام، یا نه؟

بهترین موقعیت و زمان معالجه مناسب را شخصی دارد که از آلودگی خود به ویروس ایدز (HIV) باخبر باشد...

تست ویروس اچ آی وی (HIV-TEST)

فقط یک آزمایش پزشکی مربوط به ویروس ایدز می تواند نشان دهد که آیا شما آلوده به ویروس ایدز شده اید یا نه. زیرا معمولاً در آغاز آلودگی به ویروس اچ آی وی (HIV) هیچگونه مشکلی در سلامتی ظاهر نمی شود؛ انتقال ویروس ایدز خود را با ناراحتی های مشخصی نشان نمی دهد. در آغاز ایدز (HIV) در هیچ کسی قابل رویت نیست. معمولاً تست ایدز سه ماه بعد از آخرین تماس مخاطره آمیز (برای مثال رابطه جنسی بدون کاندوم) نتیجه بخش است؛ در این زمان است که از تست پاسخ مطمئنی بدست می آید. اگر شما به ویروس ایدز آلوده شده باشید، در مدت همین سه ماه هم می توانید ویروس را به دیگران منتقل کنید. اگر جواب آزمایش شما «اچ آی وی - منفی» (HIV-NEGATIV) باشد، به ویروس آلوده نشده اید؛ «اچ آی وی - مثبت» (HIV-POSITIV) به آن معنی است که شما به ویروس ایدز آلوده شده اید.

هیچکس از آن مطلع نمی شود

شما می توانید در بیمارستانهای بزرگ یا مستقیماً در آزمایشگاهها آزمایش ایدز را انجام دهید بدون اینکه مجبور باشید اسم خود را بدهید. به این طریق هیچ کس از آزمایش شما و جواب آن با خبر نخواهد شد.

مشورت قبل از آزمایش

حتماً قبل از آزمایش ایدز مشورت کنید: با سازمان کمک به ایدز (AIDS-HILFE)، یا در بیمارستان، یا در آزمایشگاه و یا با دکتر خودتان یا با فرد مورد اعتماد خود درحیطه امور پناهندگی تماس بگیرید.

برای اطلاعات (به عنوان فرد نا شناس) در مورد آدرس ها، برگه های اطلاعاتی، مراکز آزمایش و غیره و هم چنین برای سفارشات: **www.aids.ch / 044 447 11 11** مراجعه کنید

یا مستقیم با:

دیگر بیماریهای واگیر دار مقاربتی

با رابطه جنسی امکان سرایت بیماریهای دیگری هم به غیر از ایدز وجود دارد:
برای مثال سوزاک، تب خال روی آلت تناسلی، سیفلیس، کلامیدیا یا هپا تیت B.

علائم و نارا حتی ها - ← دکتر!

- این بیماریها در اکثر مواقع باعث عوارض و نارا حتی های خاصی می شوند.
- ← ترشح از مجرای ادرار در اندازه و رنگهای مختلف
- ← سوزش در موقع ادرار، خارش در ناحیه مجرای ادرار
- ← درد و ورم در ناحیه بیضه ها
- ← دمل، تاول، تورم بافتی، سرخ شدن و خارش در آلت تناسلی مرد یا در روی بیضه ها
- ← دردهای غیر متمرکز در ناحیه زیر شکم
- ← ناراحتی در همگام دفع مدفوع
- ← درد مبهم در انتهای روده، ترشح از انتهای روده
- ← تورم بافت ها، تاول در مقعد

در مورد این نوع ناراحتی ها سریع به دکتر مراجعه کنید!

توجه: ویروس اچ آی وی / ایدز (HIV/AIDS) این علایم را به همراه ندارد!
فقط یک تست اچ ای وی/ ایدز میتواند نشان بدهد که آیا به ویروس ایدز آلوده شده اید یا نه.

پی آمد ها

با تشخیص به موقع بسیاری از این بیماریها معالجه می شوند. با تأخیر در معالجه، این بیماریها می توانند نتایج وخیم و سنگینی را ببار بیاورند (برای مثال: سرطان، عقیم شدن) و همچنین خطر آلودگی به ویروس ایدز را به شدت بالا می برند.

حفاظت با: کاندوم

بهترین راه پیشگیری از اینگونه بیماریها استفاده از کاندوم در رابطه جنسی واژینال، مقعد و هم چنین رابطه جنسی از راه دهان است. در رابطه جنسی دهانی نیز همیشه از کاندوم استفاده کنید. در مورد رابطه جنسی با زنان روسپی هم بسیار مهم است.

اطلاعات در مورد کاندوم ها و مواد نرم و لیز کننده

حفاظت

کاندوم ها از سرایت ویروس اچ آی / ایدز (HIV/AIDS) و دیگر بیماریهای آمیزشی جلوگیری می کنند. از آنها هم می شود برای جلوگیری از حاملگی استفاده کرد.

کاندوم خوب / اندازه مناسب



فقط از کاندوم هایی استفاده کنید که مهر «ok» روی آنها زده شده باشد. قابل دسترسی در تمام سوپر مارکت ها، فروشگاه های لوازم بهداشتی و داروخانه ها. کاندوم ها در اندازه ها و مدل های مختلف وجود دارند. محصولی را انتخاب کنید که مناسب شما باشد. کاندومی که تنگ باشد می ترکد یا پاره می شود، کاندومی که بزرگ باشد لیز می خورد و بیرون می آید. کاندوم در اندازه مناسب را می توانید برای مثال در اینترنت در آدرس www.mysize.ch پیدا کنید.

تاریخ مصرف / نگهداری

فقط از کاندومی استفاده کنید که تاریخ مصرف آن هنوز معتبر باشد. این تاریخ روی هر پاکتی ثبت شده است. - آنها را از نور و لوازم تیز و برنده دور نگه دارید.

مواد نرم و لیز کننده

در مواقع ضروری به مقدار کافی از مواد نرم و لیز کننده که اصلا مواد روغنی نداشته باشند استفاده کنید (ژل های مرطوب کننده که دخول را راحت تر بکند). در سوپر مارکت ها، فروشگاه های لوازم بهداشتی و داروخانه ها قابل دسترس می باشند. هرگز از کرم وازلین، لوسیون بدن، روغن ماساژ یا روغن غذایی استفاده نکنید.

هرگز دو تا کاندوم را روی هم نکشید!

چه باید کرد، وقتی...

یک کاندوم پاره بشود یا بترکد و شریک جنسی شما احتمالا و یا حتما آلوده به ویروس ایدز باشد؟

اگر حداکثر روز بعد پیش یک مشاور در مراکز کمک به ایدز (AIDS-HILFE) یا به بیمارستان بروید، متخصصان می توانند شما را راهنمایی کنند که در آن موقعیت چه بکنید. شما یک شانس واقعی دارید اما یک وسیله یا داروی راحت و مطمئن در این مواقع وجود ندارد.

مسئولیت شما!

استفاده از کاندوم در آمیزش جنسی اجباری است. کاندوم شما و همچنین شخصی را که با آن آمیزش جنسی داشته اید محافظت می کند. لطفاً مسئولیتی که بر عهده شما است جدی بگیرید- همیشه همراه خود کاندوم داشته باشید و در هنگام آمیزش جنسی از آن استفاده کنید! شخصی که از کاندوم استفاده نکند و باعث آلودگی زوج یا دوستش به ویروس ایدز بشود(حتی غیر عمدی)، در کشور سوئیس مجازات قانونی او را تهدید می کند- و تحت این شرایط چندین سال زندان را در پیش دارد.

ضمناً

اگر شما تا به حال آمیزش جنسی بدون کاندوم داشته اید و علی رغم این هنوز به ویروس ایدز آلوده نشده اید، واقعاً شانس آورده اید. در آمیزش جنسی بدون کاندوم، خطر بزرگ آلوده شدن به ویروس ایدز وجود دارد!

شما فقط در سه مورد زیر می‌توانید از کار برد کاندوم صرف نظر کنید:

- ← شما یک را بطه جدی دارید.
- ← شما و شریک جنسیتان، تنها با یکدیگر آمیزش جنسی و همخوابی دارید.
- ← هر دو شما یک تست ویروس ایدز داده اید (در بهترین صورت، همزمان) و آن تست نشان بدهد که هیچیک از شما به ویروس ایدز آلوده نیستید

آیا این شرایط با موقعیت شما تطبیق دارد؟ آیا مطمئن هستید؟

اطلاعات بیشتر و مشورت

مشاوره

با هر مرکز کمک به ایدز: شخصا یا از طریق تلفن می توانید با درخواست خود از مشورت بهره مند شوید، بدون آنکه مجبور به ذکر نام خود باشید.
با یک خانم یا آقای دکتر: تردیدی نکنید و از آنها سوالات خود را در مورد ویروس اچ آی وی و بیماری ایدز بپرسید. تمام دکترها تعهد به رازداری و سکوت دارند. پزشکان و افرادی که با آنان کار می کنند اجازه ندارند سخنان شما، نتایج آزمایشات شما را به شخص دیگری بگویند.
حتی به شریک و دوست زندگی شما، به پلیس، به صاحب کار یا همکاران شما، به زندانها و غیره.

مشکل زبان

میپرسید که مشاوره ها به چه زبان هایی صورت می گیرد. در صورت لزوم خود شما باید شخصی را به عنوان مترجم پیدا کنید. (مترجم های مناسب را می توانید در آدرس اینترنت: www.inter-pret.ch یا در مرکز کمک به ایدز پیدا کنید.)

اطلاعات بیشتر

نسخه های دیگر از این نوع یا بروشورهای دیگر:

برای سفارش دادن:

Aids-Hilfe Schweiz, Postfach 1118, 8031 Zürich

برای اطلاعات دیگر: تلفن 044 447 11 13 , فاکس 044 447 11 14

shop@aids.ch, www.shop.aids.ch

از سازمان کمک به ایدز: تلفن 044 447 11 11 , فاکس 044 447 11 12

aids@aids.ch, www.aids.ch

سوال کنید که آیا اطلاعات به زبان شما وجود دارد یا شخصا در آدرس اینترنتی دنبال اطلاعات بگردید:

www.migepus.ch

این بروشور ها به زبانهای زیر در قابل دسترس می باشند:

Albanisch, albanais, albanese, Albanian	Rumänisch, roumain, rumeno, Romanian
Amharisch, amharique, amarico, Amharic	Russisch, russe, russo, Russian
Arabisch, arabe, arabo, Arabic	Serbisch / Kroatisch / Bosnisch, serbe / croate / bosniaque, serbo / croato / bosniaco, Serbian / Croatian / Bosnian
Deutsch, allemand, tedesco, German	Somalisch, somalien, somalo, Somali
Englisch, anglais, inglese, English	Spanisch, espagnol, spagnolo, Spanish
Farsi, farsi, farsí, Farsi	Suaheli, swahili, swahili, Swahili
Französisch, français, francese, French	Tamilisch, tamoul, tamil, Tamil
Italienisch, italien, italiano, Italian	Thai, thai, thai, Thai
Kikongo, kikongo, kikongo, Kikongo	Tigrinya, tigrinya, tigrina, Tigrinya
Kurdisch, kurde, curdo, Kurdish (Kurmanci)	Türkisch, turc, turco, Turkish
Lingala, lingala, lingala, Lingala	Ungarisch, hongrois, ungherese, Hungarian
Portugiesisch, portugais, portoghese, Portuguese	