



HIV / AIDS

HANGİ DURUMLARDA RİZİKO VARDIR HANGİLERİNDE YOKTUR

KADINLAR İÇİN BİLGİLER

AİDS TEHLİKELİ BİR HASTALIKTIR ... ve bugüne kadar tedavisi henüz olanaklı değil. Bütün dünyaya yayılmış olan Aids, İsviçre'de de sorun yaratmaktadır.

Aids, HI-Virüsü bulaşması sonucu oluşur (kısaca: **HIV**). Bünyeye yerleşen HIV bir kaç yıl içerisinde vücudun hastalıklara karşı direniş gücünü zayıflatır ve giderek vücudu hastalıklara karşı tamamen savunmasız bırakır. Bu da HIV-taşıyıcısı kişilerin hastalanmasına ya da var olan hastalıklarının daha da şiddetlenmesine yol açar. Buna Aids denir.

KORUNMA: Elinizdeki bu broşür sizlere, nerelerde ve hangi durumlarda HIV bulaşma rizikosunu bulunduğunu göstermektedir. Ayrıca broşür, kendinizi ve cinsel eşlerinizi HIV/Aids'e karşı nasıl koruyabileceğiniz konusunda da bilgi vermektedir!

AİDS'İN TEDAVİSİ MÜMKÜN DEĞİLDİR ... ancak HIV-enfeksiyonunun gelişmesini oldukça yavaşlatan ilaçlar vardır. İsviçre'de yaşayan herkes – oturma izni olsun olmasın – etkin tedavi talep etme hakkına sahiptir.

Tedaviye zamanında başlamak gerekir. Bu nedenle HI-Virüsü taşıyıp taşımadığımızı öğrenmek önemlidir. Bu konuda daha fazla bilgi için broşürün arka sayfasına bakınız.



RİZİKO

HI-Virüsü, prezervatif (kondom, kaput, kılıf) kullanılmayan cinsel ilişkiler yoluyla bulaşır. Prezervatif, HIV/Aids'e ve öteki bulaşıcı cinsel hastalıklara karşı en önemli korunma aracıdır.

ANAL (anüsten, popodan) cinsel ilişki – prezervatifsiz



●●● Riziko çok büyük

kadın ve erkek için, meni boşalmamış olsa da

■ Korunma aracı:

Prezervatif ve yeterli kayganlaştırıcı krem

VAJİNAL CİNSEL İLİŞKİ – prezervatifsiz



●●○ Riziko büyük

kadın ve erkek için, meni boşalmamış olsa da

■ Korunma aracı:

Prezervatif (ya da Femidom®*)

ORAL (ağız yoluyla) cinsel ilişki – korunmasız



●○○ Rizikolu

■ Korunma aracı:

Meni kesinlikle ağıza bulaştırılmamalı!

Meni kesinlikle yutulmamalı!

Adet kanamaları döneminde kadınlar kesinlikle (ağız yoluyla) tatmin edilmemeli.

(* Kadınlar için prezervatif (kondom) anlamına gelen Femidom® hakkında bilgi için: Elinizdeki broşürün en son sayfasına bakın.)

PREZERVATİFİ ŞÖYLE KULLANINIZ

Sizin de kadın olarak prezervatifin nasıl kullanılacağını bilmeniz ve (erkekte bulunmaması olasılığına karşı) yanınızda prezervatif taşımanızda yarar var.

Sadece kalite kontrolünden geçmiş («ok damgalı») ve uygun boyda olan prezervatifleri kullanın. Bunların süpermarketlerde, eczanelerde ve drogerie'lerde ya da www.mysize.ch adresinde bulabilirsiniz.

1. Prezervatif ambalajının bozuk olup olmadığını kontrol ediniz.



2. Paketi işaretli yerden dikkatlice açarak prezervatifi dışarı çıkarınız.

3. Erkek sünnetli değilse: penisin kafa bölümünü örten deriyi geri çekiniz.



4. Prezervatifin uç kısmını (meni akıntısı için ayrılan boşluk kısmı) baş ve işaret parmaklarınızla sabit tutarak dikleşmiş penisin başına geçiriniz. Plastik çember dışarıya dönük olmalı.



5. Prezervatifi yuvarlayarak açınız. Kolayca takılması gerekir. Kolay takılmıyorsa ya küçük ya da büyük geliyor olmalıdır, ya da ters taraftan (iç yüzünü dışarıya çevirerek) takıyor olmalısınız.



6. Erkek boşaldıktan (orgazm olduktan) sonra: Erkeğin organı henüz gevşememişken, prezervatifi arkadan sabit tutarak (bu işi erkek kendi yapmıyorsa) penisle birlikte dışarı çekiniz.

ÇEŞİTLİ BULAŞMA YOLLARI

HI-VİRÜSÜ TAŞIYICISI BİR ANNEDEN ÇOCUĞUNA BULAŞMA



Gebelik, doğum ve emzirme sırasında HIV taşıyıcısı bir anne bu virüsü çocuğuna bulaştırabilir.

●●● Riziko çok büyük

■ **Korunma:** 1) Hamilelere ilaç tedavisi; 2) Sezaryen; 3) Emzirmekten vazgeçmek
Hamileyseniz ya da hamile kalmak istiyorsanız, mutlaka HIV konusunda yetkililere danışın ve HIV/Aids testi yaptırın. Böylece çocuğunuza HI-Virüsü bulaşmasını önleyebilirsiniz.

UYUŞTURUCU KULLANMAK



Uyuşturucu kullanan kişiler aynı iğneyi ve şırıngayı ortaklaşa kullanırlarsa.

●●● Riziko çok büyük

■ **Korunma:** temiz iğne takımı (iğne, şırınga, filtre, pamuk, kaşık, su); iğne takımı kesinlikle ortaklaşa kullanılmamalı
Belirtilen koruyucu önlemlerin alınmaması durumunda, sözkonusu rizikoya ek olarak, aynı ölçüde tehlikeli olan C-tipi sarılık (Hepatitisi-C) virüsünü kapma rizikosuna vardır.

TIBBİ MÜDAHALELER/SÜNNETLER

●●● Riziko çok büyük

Tıbbi tedavi, sünnet, dövme yaptırma vb. durumlarda kullanılan araç ve gereçler (iğneler, bıçaklar...), dezenfekte edilmeden birçok kişi üzerinde kullanılırsa, HI-Virüsü bulaştırma rizikosuna vardır. HIV kan nakli yoluyla da geçebilir, eğer kan ürünleri bir testten geçirilmemişse.

○○○ Rizikosuz

Bu tür bir bulaşma olayı, İsviçre'de uzman tıbbi personel tarafından – kurallara uygun – yapılan tedavilerde yaşanmıyor.

RİZİKOSUZ



İşyeri – tuvaletler
yıkama odaları



Aksırma, öksürme



El sıkışma, okşama
Dokunma, kucaklama



Aynı tabaktan yemek yeme
aynı bardaktan içme



Böcek sokması
Yüzme havuzu, sauna

Bu liste bize şunları göstermektedir: **Gündelik yaşamda** HI-Virüsünü bulaştırma ya da kapma **tehlikesi yoktur**. Bu nedenle HIV/Aids'li insanlardan korkmamız ve onları toplumsal yaşamdan ya da iş dünyasından dışlamamız için bir neden yoktur.

Şu durumlar da rizikosuzdur:



Öpüşmek ya da elleri kullanarak karşılıklı
cinsel tatmini sağlamak
Korunmalı cinsel ilişki (prezervatifle)

CİNSEL İLİŞKİ YOLUYLA BULAŞABİLECEK HASTALIKLAR

Cinsel ilişki yoluyla HIV/Aids dışında başka hastalıklar da bulaşabilir: örneğin bel soğukluğu, kabarcık (Herpes virüsü), frengi, mantar hastalıkları ya da B-tipi sarılık (Hepatitis B).

BELİRTİLER VE RAHATSIZLIKLAR → HEKİM!

Bu hastalıklar tipik rahatsızlıklara yol açarlar.

- Cinsel organdan sızan, normal dışı ve çoğu zaman kötü kokulu akıntı
- Cinsel organın ağzında ya da içerisinde kaşıntı, kabarcık, çıban, ur; cinsel bölgelerde iltihaplanma
- İşerken duyulan ağrı ve yanmalar
- Cinsel ilişki sırasında duyulan ağrı ve yanmalar
- Damakta ya da gırtlakta aşırı kızamık
- İki adet (aybaşı) arası gelen kanamalar, düzensiz adet kanamaları
- Karnın alt bölgesinde nedeni belli olmayan ağrılar
- Büyük aptes yaparken sıkıntı çekmek
- Anüs kanalında bunalıcı ağrılar ve akıntılar
- Anüste ur ve kabarcıklar

Benzeri rahatsızlıklar duyarsanız hemen bir hekime başvurun.

Dikkat: HIV/Aids yukarıda söz edilen belirti ve şikâyetlere yol açmaz!

Yalnızca HIV-Testi, virüs kapıp kapmamış olduğunuz konusunda kesin sonuç verir.

SONUÇLAR

Zamanında teşhis edilirse bu hastalıkların çoğu tedavi edilebilir. Tedavi edilmezlerse ağır hastalıklara yol açabilir (örneğin: kanser, kısırlık) ve HIV/Aids bulaşma rizikosunu daha da arttırırlar.

KORUNMA YÖNTEMİ: PREZERVATİF

Vajina'dan, anüs'ten ya da ağızdan gerçekleştirilen cinsel ilişki sırasında bulaşabilecek bu hastalıklara karşı prezervatif (ya da vajinal ilişki de Femidom®) en iyi koruyucudur.

FEMIDOM® ÜSTÜNE BİLGİ

Cinsel eşinizi prezervatif kullanmaya razı edemezseniz, Femidom® kullanmayı deneyin. Birçok erkek prezervatife göre Femidom'u® daha kolay kabul edilir buluyor.

Femidom® kadınlar için yapılmış prezervatife verilen addır. Cinsel ilişkiden önce – gerekirse saatler önce – döl yoluna yerleştirilir.

Tipki prezervatif gibi gebeliği önler, HIV/Aids'e ve öteki bulaşıcı cinsel hastalıklara karşı korur.

Femidom® kullananların çoğu başlangıçta biraz yabancılik çeker. Ama çoğu kadın zamanla bu koruma yöntemine alışır.

Femidom® eczanelerden ve drogerie'lerden sağlanabilir. Ayrıca Femidom®'un özellikleri ve nasıl kullanılacağı konusunda bilgi de, eczanelerden ve drogerie'lerden edinilebilir. İnternet'te www.shop.aids.ch adresinden indirimli fiyatla sipariş edebilirsiniz.

PREZERVATİF VE KAYGANLAŞTIRICI KREMLER ÜSTÜNE BİLGİ

SON KULLANMA TARİHİ/MUHAFAZA ETME

Prezervatifleri sadece paketin üzerinde yazılı olan «son kullanma tarihi» ne kadar kullanın. – Işıktan ve sıvı uçlu nesnelerden uzak tutun.

KAYGANLAŞTIRICI KREMLER

Gerektiğinde yağsız kayganlaştırıcı kremlerden (organın girişini kolaylaştıran nemlendirici-Gel) bolca kullanın. Bunları süpermarketlerde, eczanelerde ve drogerie'lerde bulabilirsiniz. Vazelin, vücut losyonu, masaj kremi ya da yemek yağlarını kesinlikle kullanmayın.

NE YAPILMALI, EĞER ...

prezervatif yırtılırsa, patlırsa ya da yerinden kayıp çıkarsa ve cinsel eşiniz HIV pozitif ise ya da öyle olma olasılığı yüksekse? En geç ertesi güne kadar bir Aids-Hilfe merkezine ya da bir hastaneye başvurun, uzmanlar size ne yapılması gerektiğini açıklarlar. Başvuru, tedavi şansınızı artırır, ama sözkonusu durumlarda kesin olarak önleyici bir çare de yoktur.

SİZİN SORUMLULUĞUNUZ!

Kadınlar güçlüdür ve sorumluluk üstlenir. – Erkekler her zaman eşine sadık değildir. Eğer cinsel eşinizin sadakatinden (başkalarıyla da yattığından) azıcık bile şüpheleniyorsanız, kendisiyle konuşmayı deneyin ve prezervatif (ya da Femidom®) kullanmakta diretin. Birlikte bir HIV/Aids testi yaptırın.

Korunmasız cinsel ilişkide hastalığa yakalanma tehlikesi, erkeklere göre kadınlarda daha yüksektir. Prezervatif (ya da Femidom®) kullanmak, hem sizi hem de cinsel ilişkide bulunduğunuz kişileri korur.

AYRICA

Bugüne dek cinsel ilişkilerde hiç prezervatif kullanmadığınız halde, yine de HIV/Aids'e yakalanmadıysanız, bilin ki bu sadece bir rastlantıdır. **Prezervatif kullanmadan gerçekleştirilen cinsel ilişkilerde, her zaman büyük bir HIV (Aids) rizikosu vardır!**

SADECE AŞAĞIDA BELİRTİLEN ÜÇ KOŞULDA PREZERVATİF KULLANMAYABİLİRSİNİZ:

- Uzun süredir tek bir (aynı) kişiyle ilişki sürdürüyorsanız
- Siz ve eşiniz sadece birbirinizle cinsel ilişkide bulunuyorsanız
- İkiniz de HIV-Test'i yaptırdınız – daha iyisi, birlikte test yaptırdınız – ve HI-Virüs ikinizde de bulunmadı

Durumunuz bu koşullara uyuyor mu? Uyduğundan gerçekten emin misiniz?

DAHA FAZLA BİLGİ VE DANIŞMA

DANIŞMA

Herhangi bir Aids-Hilfe merkezinde: telefonla ya da bizzat gelerek. Kimliğinizi açıklamak zorunda kalmadan, sorularınıza yanıt alabilirsiniz.

Hekimde: HIV/Aids'le ilgili sorular sormaktan çekinmeyin. Hekimler sır saklamakla yükümlüdür.

Hekim ve yardımcıları, onlara anlattığınız sorunları ve sizinle ilgili test sonuçlarını, hiç kimseye açıklayamaz.

DİL SORUNU

Hangi dillerde danışmanlık hizmeti sunulduğunu danışmaya gitmeden önce öğreniniz. Belli durumlarda çeviri için uygun birini kendiniz bulmanız gerekebilir. (Uygun bir çevirmen bulabilmek için, ya internette www.eka-cfe.ch/d/Doku/vermittlungsstellen.pdf sitesine ya da Aids-Hilfe merkezlerine başvurun.)

DAHA FAZLA BİLGİ

«Birlikte yaşam – Doğum kontrolü – Haklarınız – Aids – Hamilelik»: Gebelikten Korunmayla ilgili ayrıntılı bilgiler.

Bu broşürden ya da sağlık sorunlarıyla ilgili başka broşürlerden edinebilmek için: Aids-Hilfe Schweiz, Postfach 1118, 8031 Zürich

Siparişler için: Telefon 044 447 11 13, Faks 044 11 14, shop@aids.ch, www.shop.aids.ch

Her türlü bilgi için: Telefon 044 447 11 11, Faks 044 447 11 12, aids@aids.ch, www.aids.ch

Kendi dilinizde bilgi kaynaklarını öğrenebilmek için Aids-Hilfe merkezlerine danışın ya da internette **www.migesplus.ch** sitesinden yararlanın.

Elinizdeki broşür şu dillerde edinilebilir:

albanisch, albanais, albanese, Albanian	russisch, russe, russo, Russian
amharisch, amharique, amarico, Amharic	serbisch / kroatisch / bosnisch, serbe / croate / bosniaque,
arabisch, arabe, arabo, Arabic	serbo / croato / bosniaco, Serbian / Croatian / Bosnian
deutsch, allemand, tedesco, German	somalisch, somalien, somalo, Somali
englisch, anglais, inglese, English	spanisch, espagnol, spagnolo, Spanish
französisch, français, francese, French	suaheli, swahili, swahili, Swahili
italienisch, italien, italiano, Italian	tamilisch, tamoul, tamil, Tamil
portugiesisch, portugais, portuguese, Portuguese	thai, thai, thai, Thai
rumänisch, roumain, rumeno, Romanian	türkisch, turc, turco, Turkish

BANA BULAŞTI MI, BULAŞMADI MI?

Kişi ancak HI-Virüsü kapmış olduğundan haberliyse, tedaviye başlamak için en uygun fırsatı kullanabilir.

HIV-TESTİ (AIDS-TESTİ)

HI-Virüsü kapmış olup olmadığınızı ancak tıbbi bir HIV-Testi gösterebilir. Çünkü HIV-Enfeksiyonunun başlangıç döneminde, sağlık sorunları pek ortaya çıkmaz. HI-Virüsü kapmış olmanın belirtileri bünyede kendisini açıkça göstermez; ilk dönemlerde kişinin HIV taşıyıcısı olup olmadığı dış görünüşünden anlaşılmaz.

İlke olarak, rizikolu bir davranış ya da ilişkiden (örneğin: prezervatifsiz cinsel ilişki) üç ay sonra yapılacak bir test anlamlı olabilir, çünkü ancak o zaman yapılacak bir test kesin bir sonuç verir. Ama HIV-Virüsünü kapmışsanız ilk üç ay içerisinde de başkalarına bulaştırabilirsiniz.

HİÇ KİMSE SİZİN TEST YAPTIRDIĞINIZI ÖĞRENMEYECEK

Büyük hastanelerde ya da laboratuvarlarda kimliğinizi belirtmeden test yaptırabilirsiniz. Böylece test yaptırdığınızı ve test sonucunu kimse öğrenmemiş olur.

TEST ÖNCESİ DANIŞMA

Test yaptırmadan önce, muhakkak bir uzmana danışın: bunun için bir Aids-Hilfe (Aids-Yardım) merkezine, hastaneye ya da laboratuvara başvurabileceğiniz gibi, doktorunuzdan da bilgi edinebilirsiniz. İlticacı iseniz, iltica işlerinde çalışan güvendiğiniz bir kişiyle konuşabilirsiniz.

Kimlik belirtmeksizin, ilgili adresler, bilgilendirme malzemeleri, test yaptırılacak kurumlara ilişkin bilgi edinmek vs. ve siparişte bulunmak için başvuru: **044 447 11 11/www.aids.ch**

Ya da doğrudan: