



HIV / AIDS KU KA RREZIK DHE KU JO

INFORMATA PËR FEMRAT

AIDS ËSHTË NJË SËMUNDJE E RREZIKSHME ... dhe deri më sot e pashërueshme. Aids është e përhapur në tërë botën, e edhe në Zvicër paraqet një problem.

AIDS është pasojë e një infektimi me virusin HI (shkurt: **HIV**). HIV e dobëson aftësinë e trupit për shumë vite me radhë, kështu që ai bëhet i paqëndrueshëm ndaj sëmundjeve. Dikur trupi bëhet krejt i pambrojtur kundruall shumë sëmundjeve. Të infektuarit me HIV sëmuren gjithnjë e më shumë. Dhe kjo quhet AIDS.

MBROJTJA: Ky doracak Ju tregon se cilat janë rreziqet që mund të qojnë deri te infektimi me HIV, dhe si mund të mbroheni Ju dhe partneri apo partnerja Juaj në mënyrë të efektshme nga HIV/AIDS!

AIDS ËSHTË I PASHËRUESHËM, ... por ka barëra (ilaçe), të cilat mund ta ngadalësojnë shumë zhvillimin e një infektimi me HIV. Të gjithë njerëzit në Zvicër – pa marrë parasysh statusin e tyre të qëndrimit – kanë të drejtën e marrjes së një terapie të efektshme.

Terapia duhet të fillojë me kohë dhe pa vonesë. Çdonjëri që nuk di asgjë për infektimin me HIV, e humb momentin më të volitshëm për fillimin e terapisë. Prandaj, për secilin është shumë me rëndësi të mësojë nëse është i/e infektuar më HIV apo jo.



RREZIQUET

HIV bartet gjatë kontakteve seksuale kur nuk përdoret prezervativi. Prezervativi (ose Femidom®*) është mjeti më i rëndësishëm për mbrojtje nga HIV/AIDS dhe sëmundjet e tjera ngjitëse.

KONTAKTET SEKSUALE ME BYTHË (marrëdhënie anale) pa prezervativ



●●● Rreziku shumë i madh

për femrat dhe meshkujt, edhe pa derdhje të farës – spermës

■ **Mbrojtja bëhet:** me prezervativ dhe me mjete lysterëse për rrëshqitje

KONTAKTET SEKSUALE ME VAGINË (marrëdhënie vaginale) pa prezervativ



●●○ Rreziku i madh

për femrat dhe meshkujt, edhe pa derdhje të spermës

■ **Mbrojtja bëhet:** me prezervativ (apo Femidom®*)

KONTAKTET SEKSUALE ME GOJË (marrëdhëniet orale) pa mbrojtje



●○○ Rreziku ekziston

■ **Mbrojtja:** Kurrësi të mos bëhet derdhja e spermës në gojë!

Kurrësi nuk duhet gëlltitur spermën!

Nuk duhet bërë marrëdhënie orale me një grua gjatë periodës së menstruacioneve.

(*Për informata në lidhje me Femidom®, Kondomin ose prezervativin për femra: shih në anën e pasme të fletëpalosjes)

KËSHTU PËRDOREN PREZERVATIVËT

Është shumë e dobishme që edhe Ju si femër të dini se si përdoret një prezervativ në mënyrë të drejtë, edhe në rastet kur Ju mbani me vete prezervativë, kurse mashkulli nuk ka. Përdorni vetëm prezervativët me shenjë «ok». Këta mund t'i gjeni në supermarketet, në parfumeri, në barnatore ose edhe në www.mysize.ch.

1. Verifikoni nëse paketimi është i padëmtuar.



2. Paketimi duhet hapur me kujdes në vendin e paraparë për hapje me një prerje të vogël. Nxirri prezervativin nga paketimi.

3. Nëse mashkulli nuk është i bërë synet, e tërhiqni lafshën.



4. Prezervativin e mbështjellur e kapni me gishtin e madh dhe me atë tregues dhe e vendosni në kokën e penisit. Unaza e gomës mbetet jashtë.



5. Unaza e gomës shtjellohet deri sa të arrijë në rrënjë të penisit. Këtë duhet bërë me kujdes. Përndryshe është ose tepër e gjerë ose ngushtë, ose Ju e kenë vendosur prezervativin gabimisht (duke lënë unazën e gomës nga ana e brendshme).



6. Pasi ai të derdhet: para se të lëshohet dhe zbutet penisi i tij, mbani prezervativin me dorë dhe nxirreni penisin së bashku me prezervativin nga vagina (nëse këtë nuk e bën mashkulli vetë).

RRUGËT TJERA TË BARTJES

NGA NËNA QË KA VIRUSIN HIV TEK FËMIJA



Gjatë shtatzënisë, me rastin e lindjes dhe gjatë dhënies së gjirit është e mundur që nëna të infektojë fëmijën me HIV.

●●● Rreziku është shumë i madh

■ **Mbrojtja:** 1) terapia me barëra për nënat e ardhshme; 2) operacioni cezarian; 3) Heqja dorë nga mëndja e fëmijës (dhënia gji fëmijës). Nëse jeni shtatzënë ose dëshironi të mbeteni shtatzënë, që më parë duhet të këshilloheni me doemos në lidhje me HIV dhe të bëni një testim HIV. Vetëm në këtë mënyrë mund të parandaloni dhe të pengoni infektimin e fëmijës Tuaj.

PËRDORIMI I DROGËS



Nëse shiringa dhe gjilpëra përdoren bashkërisht nga shumë persona gjatë marrjes së drogës.

●●● Rreziku është shumë i madh

■ **Mbrojtja:** mjetet për injektim të jenë të pastra (shiringa, gjilpëra, filtri, fasha, luga, uji); mjetet për injektim nuk duhet përdorur së bashkërisht.

INTERVENIMET MJEKËSORE/ SYNETIMI EDHE I FEMRAVE

●●● Rreziku është shumë i madh

Nëse mjetet për trajtim mjekësor (shiringa, brisku...) që përdoren gjatë prerjeve, synetimit edhe të femrave (prerja e organeve gjenitale) tatuazhit etj., nuk janë të sterilizuara dhe përdoren nga shumë persona, bartja e HIV është e mundur. HIV mund të bartet edhe gjatë transfuzionit të gjakut, nëse gjaku i dhuruar nuk testohet.

○○○ Mos rrezikoni

Në Zvicër, bartjet e tilla gjatë trajtimit mjekësor nuk ndodhin kur këto kryhen nga personat e kualifikuar mjekësorë.

NUK KA RREZIK



Në punë – në tualete (WC)
Në vendet për pastrim



Me rastin e teshtitjeve
kollitjes përballë tjetrit



Gjatë përshëndetjes me dhënie të dorës
Gjatë përkëdheljeve
Marrjes ngrykë, përqafimit



Nëse hahet nga e njëjta enë
Pirja nga e njëjta gotë



Nga pickimet e insekteve
Në pishinë, saunë

Kjo listë dëshmon se: **Në jetën e përditshme nuk ka rrezik që,** virusi HI të bartet apo rrezik të infektimit me të. Prandaj nuk ka asnjë arsye që t'i frikësoheni kontakteve me njerëzit që kanë virusin HI apo që ata të përjashtohen nga jeta shoqërore dhe nga puna.

Edhe në situatat e mëposhtme nuk ekziston kurrfarë rreziku:



Gjatë puthjeve apo edhe kënaqjes
seksuale me duar
Marrëdhënieve seksuale me mbrojtës
(me prezervativ)

SËMUNDJET E TJERA SEKSUALE NGJITËSE

Me rastin e marrëdhënieve seksuale përveç HIV/AIDS mund të barten (ngjiten) edhe sëmundje të tjera: p.sh. gonorrea (triperi), herpesi, sifilizi, klamidia dhe hepatiti B (verdhëza).

SHENJAT DHE ANKESAT --> MJEKU!

Këto sëmundje përcillen shpesh me shenja të ndryshme dhe ankesa.

- Rrjedhja e pazakonshme, e shpeshtuar dhe kutërbuese nga vagina
- Ulcera (i thati), puçrrat, ënjtje dhe deformime, skuqjet në buzët e vaginës apo në vaginë; kallje të ndryshme në hapësirën gjenitale (në organet seksuale)
- Dhembjet dhe djegiet gjatë urinimit
- Dhembjet dhe djegiet gjatë marrëdhënieve seksuale
- Tejskuqja (ndeza) e qiellzës dhe e grykës
- Gjakderdhjet e ndërmjetme; menstruacionet e parregullta
- Dhembjet e pashpjegueshme (difuze) në baqth (pjesa e poshtme e barkut)
- Pengesat gjatë jashtëqitjes
- Dhembje e topitur apo edhe rrjedhje nga zorra (kanali) e jashtëqitjes
- Ënjtje e deformime, puçrra në bythë (prapanicë)

Në rast të problemeve të tilla kërkoni menjëherë ndihmën e mjekut ose të mjekes.

Kujdes: HIV/AIDS nuk paraqitet me shenja dhe ankesa të tilla!

Vetëm testi për HIV dëshmon me siguri të plotë nëse jeni infektuar apo jo.

PASOJAT

Nëse identifikohen me kohë, shumica e këtyre sëmundjeve mund të shërohen. Nëse nuk kërkohet ndihma mjekësore, këto sëmundje mund të kenë pasoja të rënda (p.sh. kanceri, shterpëria), dhe kështu rritet edhe rreziku për infektim me HIV/AIDS.

MBROJTJA: ME PREZERVATIV

Mbrojtja më e mirë nga këto sëmundje është përdorimi i prezervativit gjatë marrëdhënieve vaginale, anale dhe orale (gjegjesisht përdorimi i Femidom® gjatë marrëdhënieve vaginale).

INFORMATA NË LIDHJE ME FEMIDOM®

Nëse nuk mund ta bindni ose detyroni partnerin Tuaj që të përdorë prezervativin, atëherë përdorni Femidom®. Shumë meshkuj kanë më pak probleme me të sesa me prezervativin. Femidom® është një prezervativ për femra, i cili vendoset në vaginë para marrëdhënieve seksuale – varësisht nga nevoja edhe disa orë më herët. Sikurse edhe prezervativi ky parandalon (pengon) shtatzëninë dhe Ju mbrohet nga HIV/AIDS si dhe nga sëmundjet e tjera ngjitëse. Për shumicën e femrave Femidom® në fillim është diçka e pazakonshme. Shumica syresh më vonë mësohen me këtë lloj mbrojtjeje. Informata dhe këshilla në lidhje me Femidom® mund të merrni në barnatore dhe parfumeri. Në adresën www.shop.aids.ch mund të porositni atë me një çmim të posaçëm.

INFORMATA NË LIDHJE ME PREZERVATIVIN

DALJA NGA PËRDORIMI / RUAJTJA

Përdorni prezervativët vetëm deri në datën e skadimit të shënuar në paketim. – Prezervativët duhet të mbrohen nga drita dhe gjësendet e mprehta dhe me maje.

MJETET LYERËSE

Nëse kjo është e nevojshme përdorni pa ngurrim mjete lyerëse pa yndyrë (xhelë lagështie, që e lehtëson hyrjen e penisit). Këtë mund ta gjeni në supermarketet, parfumeri dhe në barnatore. Kurrë mos përdorni vazelinë, losione për lyerjen e trupit, për masazh apo ndonjë vaj ushqimor.

ÇKA TË BËHET, NËSE...

nëse prezervativi pëlçet dhe partneri Juaj është sigurisht HIV-pozitiv?

Nëse më së voni ditën e nesërme kërkoni një ndihmë dhe këshillim pranë ndonjë „Aids-Hilfe“ apo edhe në spital, personat kompetentë do t'Ju udhëzojnë dhe sqarojnë çfarë duhet bërë në raste të tilla. Në këtë mënyrë Ju fitoni një gjasë reale, por një siguri të plotë në situata të kështilla thjesht thënë, nuk ka.

PËRGJEGJËSIA JUAJ!

Femrat janë të forta dhe mund të marrin përgjegjësinë mbi vete.
– Meshkujt nuk janë gjithmonë besnikë. Nëse edhe Ju sado pak dyshoni në besnikërinë e partnerit Tuaj, përpquni të bisedoni me të në lidhje me këtë dhe kërkonit me ngulm përdorimin e prezervativit (apo të Femidom®). Bëni një HIV-Test së bashku.

Rreziku për infektim me rastin e marrëdhënies të pambrojtura për femrat është shumë më i madh se për meshkujt. Prezervativi (apo Femidom®) ju mbron Ju si dhe njerëzit me të cilët keni marrëdhënie seksuale.

EDHE DIÇKA

Nëse keni pasur marrëdhënie seksuale pa prezervativ deri më tash dhe nuk jeni infektuar me HIV/Aids, thjeshtë Ju keni pasur fat. **Një rrezik i madh për infektim me HIV ekziston edhe mëtej gjatë çdo marrëdhënieje seksuale pa prezervativ!**

VETËM NË KËTO TRI RASTE MUND TË HEQNI DORË NGA PREZERVATIVI PA PASUR NDNJË RREZIK:

- Nëse jetoni në një lidhje të qëndrueshme
- Nëse Ju dhe partneri Juaj keni marrëdhënie seksuale vetëm me njëri-tjetrin
- Nëse ju të dy – së bashku – keni bërë ose bëni një testim HIV, i cili dëshmon se asnjëri nga ju nuk jeni të infektuar me virusin HI

A është kjo e vërtetë në rastin Tuaj? Jeni e sigurt?

MË SHUMË INFORMATA DHE KËSHILLIME

KËSHILLIMI

Pranë çdo AIDS-Ndihma: personalisht apo përmes telefonit. Varësisht nga dëshira Juaj, Ju mund të këshilloheni pa qenë të detyruar të identifikoheni.

Te çdo mjeke apo mjek: mos ngurroni të pyetni dhe informoheni në lidhje me HIV/AIDS. Mjekët ligjërisht i nënshtrohen heshtjes së obliguar. Atë që Ju u tregoni atyre dhe për rezultatet e kontrollit mjekësor, mjekët dhe personeli mjekësor ndihmës nuk guxojnë ta përcjellin më tutje – madje as partnerit Tuaj, as policisë për të huajt, as punëdhënësit apo edhe punëtorëve në strehimoret e azilit, të burgjeve etj.

PROBLEMET GJUHËSORE

Sqaroni me kohë se në cilën gjuhë ofrohen këshillimet. Varësisht nga kushtet, është e mundur që Ju vetë të gjeni një përkthyes për vete të cilit Ju i besoni. (Një përkthyes/e mund ta gjeni edhe tek www.eka-cfe.ch/d/Doku/vermittlungsstellen.pdf ose të pyetni pranë AIDS-Ndihma.)

MË SHUMË INFORMATA

«Çiftet – Mbrojtja nga shtatzënia – Të drejtat – Sida – Shtatzënia»: Informata të hollësishe në lidhje me parandalimin e shtatzënisë.

Kopje tjera të këtij apo daracakëve tjerë:

Aids-Hilfe Schweiz, Postfach 1118, 8031 Zürich

Porosi mund të bëni në: Telefon 044 447 11 13, Fax 044 447 11 14, shop@aids.ch, www.shop.aids.ch

Për informata të tjera drejtoheni në: Telefon 044 447 11 11, Fax 044 447 11 12, aids@aids.ch, www.aids.ch

Pyetni tek AIDS-Ndihmat (Aids-Hilfen) për informata në gjuhën Tuaj, ose kërkonit materiale të tilla në **www.migesplus.ch**.

Këtë doracak e gjeni në këto gjuhë:

albanisch, albanais, albanese, Albanian	russisch, russe, russo, Russian
amharisch, amharique, amarico, Amharic	serbisch/kroatisch/bosnisch, serbe/croate/bosniaque,
arabisch, arabe, arabo, Arabic	serbo/croato/bosnio, Serbian/Croatian/Bosnian
deutsch, allemand, tedesco, German	somalisch, somalien, somalo, Somali
anglais, anglais, inglese, English	spanisch, espagnol, spagnolo, Spanish
français, 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

JAM UNË E INFEKTUAR APO JO ?

Vetëm ai që e di se është infektuar me HIV, nuk e humb rastin më të mirë për fillimin e terapisë së domosdoshme.

HIV-TESTI

Nëse jeni infektuar me HIV apo jo, këtë mund ta vërtetoni vetëm përmes testit mjekësor për HIV. Shpesh ngjan që në fillim të një infektimi me HIV të mos paraqiten kurrfarë problemesh shëndetësore. Bartja ose infektimi nuk shprehet domosdo me shenja dhe probleme të qarta. Në fillim HIV nuk vërehet tek askush. – Testimi bëhet dhe ka kuptim zakonisht tre muaj pas veprimit të rrezikshëm (p. sh. pas një marrëdhënie seksuale pa prezervativ); vetëm atëherë testimi mund të japë rezultate të sigurta. Por nëse jeni infektuar, është e mundur që Ju ta përcillni virusin tek persona të tjerë edhe brenda këtyre tre muajve.

PËR KËTË NUK INFORMOHET ASKUSH

Ju mund ta bëni testimin drejtpërsëdrejti në spitalet e mëdha apo edhe në laboratore, pa qenë të detyruar të identifikoheni (të jepni emrin Tuaj). Në këtë mënyrë askush nuk mund të mësojë se Ju keni bërë një testim të tillë dhe çfarë është rezultati i këtij testimi.

KËSHILLIMI PARA TESTIMIT

Para se të bëni një testim të tillë kërkoni gjithsesi të këshilloheni njëherë: këtë mund ta bëni tek «AIDS-Hilfe» (AIDS-Ndihma), në spital, në laborator apo dhe tek mjeku i Juaj. Përndryshe mund të kontaktoni edhe ndonjë person të besueshëm në institucionet e azilit (strehimit) ku Ju jeni i vendosur.

Për informata anonime në lidhje me adresat, materialin informativ, vendet për testim etj., si dhe për porositje të materialeve, lajmërohuni në: **044 447 11 11 / www.aids.ch**.

Ose drejtpërdrejt në: