



الايڊز

أين يكمن الخطر

و أين لا يكمن

معلومات للإناث

ان الايڊز هو مرض خطير ... و ليس له علاج حتى يومنا هذا . الايڊز منتشر في جميع أنحاء العالم ويشكل مشكلة في سويسرا أيضاً .

الايڊز هو نتيجة الإصابة بعدوى فيروس . ان هذا المرض يُضعف ومع مرور السنين قدرة الجسم ضد مقاومة الامراض . وفي وقت ما يصبح الجسم بلا مناعة ضد كثير من الامراض . وهكذا تصبح هذه العدوى ومن خلال المرض والمريض ، ما نطلق عليه اسم الايڊز .

الوقاية : هذا الكراس يريكم ، أين يكمن خطر الإصابة بالايڊز . وكيف تستطيع حماية نفسك بفعالية ، أنت وشريكك أو شريكك !

الايڊز لا علاج له ، ... لكن توجد أدوية قادرة وبقوة على تأخير عدوى الايڊز . في سويسرا توجد حقوق لكل الناس بالعلاج ، بغض النظر عن وضع إقامتهم القانونية . المعالجة يجب ان تبدأ في الوقت المناسب . والانسان الذي لا يعرف بأنه مصاب بعدوى الايڊز ، يكون قد فوت الوقت المناسب لبدء العلاج . من المفيد قطعاً معرفة ما إذا كان المرء مصاباً بالعدوى أم لا . للمزيد ، راجعوا الصفحة الخلفية .



المخاطرة

تنتقل هذه العدوى عن طريق الاتصالات الجنسية والتي تتم بدون استعمال الواقي . الواقي (Femidom®*) هو أهم وسيلة وقاية من الايدز ومن الامراض المعدية الاخرى .

ممارسة الجنس من الدبر (فتحة الشرج) بدون واقي

● ● ● المخاطرة كبيرة جداً

للمرأة والرجل ، حتى بدون تدفق المنى
■ الحماية عبر : الواقي ومواد كافية ملطفة للاحتكاك



ممارسة الجنس من الفرج (من خلال المهبل) بدون الواقي

○ ● ● المخاطرة كبيرة

للمرأة والرجل ، حتى بدون تدفق المنى
■ الحماية عبر : الواقي (Femidom®*)



ممارسة الجنس عن طريق الفم ، أيضاً بدون وقاية

○ ○ ● المخاطرة قائمة

■ الحماية عبر : لا تدفق المنى في الفم !
عدم ابتلاع المنى !
لا امتاع / مداعبة / للمرأة أثناء دورتها الشهرية .



*الواقي المخصص للمرأة: انظر الصفحة الخلفية. (Femidom®) للاستعلامات حول

هكذا يُستعمل الواقي

من المفيد ان تعلمي كأمرأة ، كيف يُستعمل الواقي بشكل صحيح . كذلك يساعذك ذلك شخصياً إذا ما كان الواقي متوفراً معك في حالة كان الرجل لا يملك واقياً . استعمال الواقي مع ضمانّة قوية ! وبالأحجام المناسبة . وهي متوفرة في جميع المتاجر العامة ، في محلات العقاقير الطبية ، الصيدليات أو في هذا العنوان :
www.mysize.ch

1. تأكدي من ان التحزيم أو التغليف بحالة صالحة للاستعمال .

2. نزع التغليف أو فتحه من الجانب . ومن ثم أخذ الواقي .



3. إذا ما كان الرجل غير مُطهر ، تُسحب الغزلة إلى الخلف .

4. مسك كامل غلاف الواقي بالإبهام والسبابة وبإحكام ومن ثم تشبثه على رأس القضيب .
شكل المطاط يكون بارزاً للخارج .



5. عملية نشر أو بسط الواقي يجب ان تكون بيسر وسهولة . وإلا فإن الواقي هو ضيق كثيراً أو واسعاً أكثر من اللزوم . أو انه وضع بشكل خاطئ (شكل المطاط بارز باتجاه الداخل) .



6. بعد ذروته الجنسية ، وقبل أن ينام عضوه بشكل كامل ، يتم مسك الواقي من الخلف (إذا لم يقم الرجل بفعل هذا) ومن ثم سحب أو خلع الواقي وذلك بالتدرج حسب امتداده على العضو .



طرق أخرى للعدوى

من أم مصابة بالعدوى لولدها

- أثناء فترة الحمل ، الولادة ، والإرضاع يمكن ان تصيب الام طفلها بالعدوى.
- ● ● المخاطرة كبيرة جدا
 - الوقاية عبر : (1) الادوية - معالجة الام ، (2) في كل الأحوال العملية القيصرية ، (3) امتناع عن الارضاع
- إذا ما كنت حامل أو ترغيبين بذلك ، أخضعي نفسك بشكل حتمي للاستشارة . كذلك قومي بإجراء اختبار الايدز . ان هذا قد يمنع طفلك من الاصابة بعدوى الايدز .



استهلاك المخدرات

- عند ما تستعمل الابر والحقن في مجال استهلاك المخدرات بشكل جماعي .
- ● ● المخاطرة كبيرة جدا
 - الوقاية عبر : أدوات نظيفة (ابرة ، حقنة ، مصفاة ، قطعة قماش ، ملعقة ، ماء) لا استعمال جماعي للأدوات . بدون اجراءات الوقاية هذه ، يبقى خطر الاصابة بالعدوى مضاعفاً . مضافاً إليها خطر الاصابة بفيروس التهاب الكبد .



العمليات الطبية / التطهير

- ● ● المخاطرة كبيرة جداً
- عند استعمال الادوات (الحقن . السكاكين) عند المعالجة الطبية في / التطهير / و / الوشم / و الغير معقمة و المستعملة من قبل عدة أشخاص ، عندها يصبح امكان العدوى ممكناً . انتقال عدوى الايدز ممكن أيضاً عبر نقل الدم ، لا سيما إذا كان الدم غير مختبراً .

○ ○ ○ لا مخاطرة

في سويسرا لا تحصل عمليات نقل الدم هذه إلا عبر أخصائيين .

لا مخاطرة

مجال العمل ، المرافق العامة أو المراحيض ، أماكن
الغسيل



العطس ، السعال
العناق



المصافحة بالأيادي ، الحك



الأكل من نفس الطبق أو الصحن، الشرب من ذات
الكأس



لسع الحشرات
حمامات السباحة ، ساونا أو حمامات البخار



هذه اللائحة تريننا انه في الحياة اليومية العادية لا خطر من نقل هذه العدوى أو الإصابة بها . لهذا السبب لا يوجد أي داع للقلق أو الخوف من الاشخاص المصابين بهذا المرض سواء في الحياة الاجتماعية أو في مجال العمل .

لا مخاطرة كبيرة أيضاً في الحالات التالية :

القبلات أو الملاطفة الجنسية عبر الأيدي
ممارسة الجنس المؤمنة (باستخدام الواقي)



هل أُصبتُ بالعدوى أم لا ؟

من يعلم بإصابته بالعدوى ، لا يعني انه أضع الوقت المثالي للعلاج .

اختبار الايدز

السؤال عما إذا كنت مصابةً بهذه العدوى أم لا ، يؤكده فقط اختبار طبي للايدز .
غالباً لا تظهر الإصابة بهذه العدوى في البداية أي مشاكل صحية . ان نقل هذه العدوى لا تظهر أي منغصات صحية . كذلك لا يلحظ أحد في البداية عدوى الايدز .
ان الاختبار وحسب القواعد المتبعة في الثلاثة الأشهر الاولى بعد آخر سلوك تشوبه المخاطرة (ممارسة الجنس بدون وافي) هو قرار عقلاني و موضوعي . بعدها يؤكّد الاختبار النتيجة وبشكل حتمي مهما كانت تلك النتيجة . وفي حال ما إذا كنت قد أصبت بالعدوى ، فإنك قادرة وفي هذه الثلاثة أشهر على نقل هذه العدوى إلى أشخاص آخرين .

إذا ما أسفر الاختبار عن أي نتيجة سلبية ، فهذا يعني انك و حتى الان لا تحملي فيروس الايدز . أما إذا كانت نتيجة الاختبار ايجابية ، فهذا يعني انك تحملي عدوى هذا الفيروس .

لا أحد يعرف عن نتيجة ذلك الاختبار

في المشافي الكبيرة أو في المختبرات مباشرة ، تستطيعي ان تجري الاختبار بدون ان تكوني مضطرة لإعطاء اسمك . وبهذا لن يعلم أي شخص بأنك أجريت اختبار ، كذلك لن يعلم أحد عن نتيجة ذلك الاختبار .

استشارة قبل الاختبار

الاستشارة قبل الاختبار أمر لا بد منه ، سواء في مراكز (مساعدة مرضى الايدز) ، في المستشفيات ، في المخابر ، أو من خلال طبيبك . أو قم بإجراء اتصال مع أحد الأشخاص الذين تثق بهم في مجال اللجوء .

للمزيد من المعلومات ... و العناوين ... مراكز الاختبار ... الخ . وللطليبات :

www.aids.ch / الهاتف 044 447 11 11

أو مباشرة عبر :

أمراض جنسية أخرى معدية

عن طريق الاتصال الجنسي يمكن انتقال أمراض أخرى غير الايدز : على سبيل المثال ، السيلان - القوباء «مرض جلدي» - الزهري - التهاب الكبد .

إشارات وآلام - ← الطبيب !

هذه الامراض تسبب متاعب معينة

- ← إفراز رائحة غير مألوفة و تنتنة من المهبل
- ← حكة ، بثرة ، قرحة ، نامية في الشفر أو في المهبل . التهابات في الاعضاء التناسلية
- ← آلام وحرقة في المثانة
- ← آلام وحرقة عند ممارسة الجنس
- ← احمرار واضح في الحنك أو في الحلق
- ← نزف متقطع من وقت لآخر ، وحيض غير منتظم
- ← آلام منتشرة في البطن
- ← آلام عند التبرز
- ← آلام خفيفة في نهاية الامعاء . افرازات في نهاية الامعاء
- ← النامية، طفح في منطقة الشرج

راجعي الطبيبة أو الطبيب في حالة احساسك بهذه الآلام .

انتهى : الايدز لا يؤدي إلى هذه المتاعب أو الآلام !
وحده اختبار الايدز يؤكد إذا ما كان هناك إصابة ام لا .

الآتي

ان المعرفة بالمرض في الوقت المناسب ، بإمكانه المساعدة في علاج الكثير من هذه الأمراض . وعدم معالجتها قد يؤدي إلى حالات صعبة (على سبيل المثال ، السرطان - العقم) كما انه قد يؤدي إلى ارتفاع نسبة الخطر بالإصابة بفيروس الايدز .

الحماية عبر : الواقي

أفضل طريقة للحماية أو الوقاية من هذه الامراض هي استعمال الواقي سواء عبر ممارسة الجنس . (Femidom® عن طريق المهبل - أو من الدبر - وكذلك أيضا عن طريق الفم) .

Femidom® معلومات حول

إذا لم تستطيعي ان تقنعي رفيقك بضرورة ارتداء الواقي ، فحاولي إذا اقتناعه بضرورة ارتداءك (Femidom®) الكثير من الرجال يجدونه أقل صعوبة ومشقة من الواقي الذكري . ان Femidom® هو واقي ذكري تستخدمه المرأة عند الممارسة الجنسية والذي يمكن ان يثبت في المهبل حتى قبل الممارسة الجنسية بساعات أيضاً . يمنع هذا الواقي حدوث الحمل ، كذلك يحمي من خطر الايدز والكثير من الامراض الجنسية الاخرى المعدية . في البداية يكون تأثير Femidom® تأثير الجسم الغريب لدى أغلب مستعمليه . لكن سرعان ما يتعود عليه أغلبية مستعمليه . بإمكانك الحصول على معلومات عن Femidom® ومعلومات عامة أخرى ، بالإضافة إلى الاستشارة في الصيدليات ، محلات العقاقير الطبية . كما ان بإمكانك طلب هذا الواقي بأسعار خاصة عن طريق هذا العنوان : www.shop.aids.ch

معلومات حول أدوات الوقاية و المواد المسهلة للإحتكاك (الاتصال الجنسي)

الصلاحية / التخزين

استعملي الواقي فقط حسب تاريخ الصلاحية ، والذي هو مكتوب على مادة التغليف . حماية الواقي من الضوء والادوات الحادة .

المواد المساعدة للاحتكاك

في حالة استخدامك مواد مساعدة للاتصال الجنسي مثل (جل رطب والذي يسهل عملية الاختراق) و الموجود في المتاجر العامة ، محلات العقاقير الطبية ، الصيدليات ، لا تستعملي إطلاقاً المرهم و لازيت الاكل أو الخاص بتقنيات التدليك .

مالذي يجب فعله ، عندما ...

يتقطع أو يتمزق الواقي في ذات الوقت الذي تكون فيه شريكك مصاباً وعلى أكثر احتمال بفيروس الايدز ؟

إذا ما ذهبت في اليوم التالي إلى أحد مراكز المساعدة ضد الايدز أو أحد المستشفيات طالبة نصيحة ، في هذه الحالة يمكن للأخصائيين ان يشرحوا لك ، مالذي يمكن فعله الآن . لديك فرصة حقيقية ، لكن لا توجد طريقة فعالة ومجدية وآمنة في هكذا مواقف .

مسؤوليتك !

الاناث هن أقوىاء ، ويستطعن تحمّل المسؤولية . الرجال ليس مؤتمن عليهم دائماً . إذا كان لديك أدنى شك في مصداقية شريكك ، اطلبي محادثة وأصري على استخدام الواقي أو Femidom® . وقومي بإجراء اختبار الايدز سوية مع شريكك .

ان خطر الاصابة بعدوى الايدز عند الممارسة الجنسية الغير مؤمنة هي أعلى لدى النساء مقارنة لدى الرجال . الواقي أو Femidom® يحميك شخصياً ويحمي الاشخاص الذين تمارسين الجنس معهم .

بالمناسبة

إذا كنت حتى الآن قد مارست الجنس بدون استخدام الواقي ومع ذلك لم تصابي بمرض الايدز ، فإن هذا لا يعني انك كنت محظوظة . ان خطر الاصابة بالايدز قائم مع كل ممارسة جنس بدون واقي !

يمكنك الاستغناء عن الواقي في هذه الحالات الثلاث فقط :

- ← إذا كنت تعيشين علاقة مستقرة
- ← أنت و شريكك لديكما اتصال جنسي سوية دون أن يشار ككما أحد هذه الحياة الجنسية
- ← كلاكما قد أجريا اختبار الايدز ، وتأكد خلوكما من هذا الفيروس

هل يطابق هذا وضعك ؟ هل أنت متأكدة ؟

المزيد من المعلومات أو الاستشارة

الاستشارة

عند أي مركز مساعدة مرضى الايدز :

شخصياً أو عبر التلفون . حسب رغبتك ستتلقين الاستشارة دون أي حاجة لذكر اسمك .
عند الطبيبة أو الطبيب :

لا تتردد في طرح أي اسئلة على مراكز مساعدة مرضى الايدز . الاطباء يخضعون لقانون حماية أسرار المرضى .

ان أي شيء تقولينه و أي شيء تسفر عنه الفحوصات ، لا يجوز ولا يحق لأطباءك أو الاشخاص المساعدين لك بالبوح به لطرف آخر . ليس حتى شريكك أو شريكتك ، أو شرطة الأجانب ، ولا رب العمل أو زملاء العمل في المحيط العام ، السجن ... الخ .

مشاكل اللغة

استوضحي عن اللغات المتوفرة في مراكز الاستشارة . وفق الظروف المتاحة يجب عليك بنفسك ايجاد شخص أو جهة لحل مسألة الترجمة .

المترجمون المناسبون : www.inter-pret.ch أو اسأل أحد مراكز مساعدة مرضى الايدز .

مزيد من المعلومات

نماذج اخرى أو كراسات اخرى :

مركز مساعدة مرضى الايدز ،

Aids-Hilfe Schweiz, Postfach 1118, 8031 Zürich

للطلب : الهاتف 044 447 11 13 , الفاكس 044 447 11 14

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

للمزيد من المعلومات : الهاتف 044 447 11 11 , الفاكس 044 447 11 12

aids@aids.ch , www.aids.ch

اسألني مراكز مساعدة مرضى الايدز حول المعلومات المتوفرة بلغتك الام . أو استعلم

تحت عنوان : www.migesplus.ch

هذا الكراس متوفر في اللغات التالية:

| | |
|--|---|
| 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, |
| Deutsch, allemand, tedesco, German | serbo/croato/bosniaco, Serbian/Croatian/Bosnian |
| Englisch, anglais, inglese, English | Somalisch, somalien, somalo, Somali |
| Farsi, farsi, farsi, Farsi | Spanisch, espagnol, spagnolo, Spanish |
| Französisch, français, francese, French | Suaheli, swahili, swahili, Swahili |
| Italienisch, italien, italiano, Italian | Tamilisch, tamoul, tamil, Tamil |
| Kikongo, kikongo, kikongo, Kikongo | Thai, thai, thai, Thai |
| Kurdisch, kurde, curdo, Kurdish (Kurmanci) | Tigrinya, tigrinya, tigrina, Tigrinya |
| Lingala, lingala, lingala, Lingala | Türkisch, turc, turco, Turkish |
| Portugiesisch, portugais, portoghese, Portuguese | Ungarisch, hongrois, ungherese, Hungarian |