Kurdisch (Kurmanci)
kurde (kurmanci)
curdo (kurmanci)
Kurdish (Kurmanci)

HIV / AYDIZ
LI KUDERE RISK HEYE
U LI KUDERE TUNEN
ZANYARI JI XANIMARA

AYDIZ NEXWUŞIYEKA TIRSINAKE … (TEHLIKELIYE)

u Heta niha ev Nexwuşiye tu çare nehatiye dıtin. Aydiz lı tevî dinê hatiye balavbun u lı swîsra arÎşeke (problêmeke).
Aydiz NEXWUŞIYEKE, Vîrusek navê wî **HIV** dıbe sedema vê Nexwuşiyê HIV qudreta laşê mirova bı drêjaya salan bêhêz dıke, ku laş nıkare hemberi nexwuşiya xwe biparêze. Paş naxwuşketinê laş nıkare beramber naxwuşiya bısekne. Mervê HIV Vegirti nexwuş u nexwuşter dıbe, bı ve Nexwuşiye dibêjin Aydiz.

PARASTIN: Ev namilke nîşanê we dıde Imkana vegırtna HIV lı kuderê heye, u bewi tu u hevjiyanê xwe çewa dıkarin xwe jı HIV / Aydiz dirist biparêzi!

ÇARESERI JIBO AYDIZ TUNE … Lê hinek derman hene, dıkarın Nexwuşiyê bı vegırtına HIV paş bıxin. Lı swîsrayê da her kesek mafê wi heye derman u Çareserî bıgre mafê xucihiyê (Iqama, Oturma – Haki) nabe asteng Jıbu Çareserîyê.
Pêwîste (lazime) ku Çareserî lı demekê zu bıbe, eger mirov dereng bızanibe ku aydiz gırtiye, îhtîmal heye ku bıkeve halekî êdî derman jî wî ra bê fayde dıbe, anji kar nake Başe ku mirov bızanbe ka ew Nexwuşiye gırtiye anjî ne. Jı zaniyariyên zêde bineren rûperê aliyê peşte.

LOVE LIFE STOP AIDS

www.lovelife.ch

RISK

HIV (Aydiz) bı rêka karên sêksiyên (cima) bê Kondom dihête veguhastin. Jiberhindê Prêzêrvatîv anji Femidom®* bı wesileka jî hemiya pêdvîtire jibuna Parastinê jı HIV/Aydiz u Nexwuşiye ku dihêne vegırtin.

SÊKS KIRINA ANAL (lı alê paşiyêda) u bê Kondom

●●● **Risk gelek mezıne**

Jî herdu kesanra Jinê u Mêri heta bê rijtina spêrma (Ava tovê mêran)

■ **Parastin bı van rêkan dıbe:** Kondom u maddeyên liç anku maddyên ku ketna hundur bi sanahî diket

SÊKS KIRINA BI RÊKA FERCÊ (vajina, li alê pêşiyêda) u bê Kondom

●●○ **Risk mezıne**

Jı bo Jına u merara, heta be rêjtina spêrme (Ava tovê Mêran)

■ **Parastin bı rêka:**

Prêzêrvativa (Kondom) anji (Femidom®*)

SÊKS KIRINA ORAL (sêks bı dev) e be biparêze

●○○ **Risk heye**

■ **Parastin bı:**

Ne avêtina ava tovê Mêran spêrman jî nav devê ra!
Qut nedana spermê!
Nekırina sêks ba jina lı wextê bênivêjiyê (rêgil).

*Serba pirsiyara lı ser Femidom® (Prêzêrvativa) taybeta jinan binhêre rûpera paşî.

KONDOM BI VI AWAY DIHÊTE BI KARANÎN

Tu weki jın, jî te ra lazime ku bızani ka çewa Prêzêrvatîv bi awayeka dirist dihête bikaranîn. Eve harîkariya te diket, eger Kondom lı cem te hebu u dema jı mêrira tunebe. Kondomên bı nişana «ok» bıkarbîne, Kondomê mazinatiya wî minasib be, lı hemî firoşgeh u dermanxana peyda dıbe, herwesa lıser ve navunîşane ji www.mysize.ch.

1. Diqet bıke lı ser saxbûna berga anji pakete Kondomî.

2. Berga Kondomi li rexê diyar ji bu vekirinê li serxwe jê veke, u lastîkî anku Kondomî derxe.

3. Eger Mêr nehatibe sunnet kirin gerek posta laşê wî (posta organa sêxi) ji alê paşiye ra vekişînî.

4. Lastîke (Kondom) bı mehkemî bi herdu tılyan, tılya mezin u tılya bı rex wêda bigre, u bêxe ser lasê (organa sêxî) mêrî. Raxê grovera lastîkî dibe jî alê derve bihêt xuya bûn.

5. Rakêşanan, ev gere Kondome bi rehetî be. Eger bi reheti nabu mana wê dide Kondom teng anji ferehe anji rûya hundur xuya dibe.

6. Piştî karê anji alakadare Seksi xılas bu, beriya laşe mer sıst bu, gerek lastîk le dawîyê bigri awayekî hêdî organa sêksî digel lastikê (Kondom) bi hevra derxini anji bikşini.

RÊKÊN DIN YÊN VEGUHASTIN VÊ NEXWUŞIYÊ

JI DAYKÊ BÎ HIV DIGEJE ZAROK

Ihtîmal heye li çaxê zikpiriyê u jidaykbûnê anji mejandın herwesa ji mezın kirina zarokî da ev Nexwuşiye jî zarokî ra bihêt veguhastin.

●●● **Risk gelek mezine**

■ **Parastin bı:** 1) Derman-Çareseriya daykê bikaranina dermana; 2) Emeliyata sizeryan (Kaiserschnitt); 3) Zarok jı şir bibire

Eger tu zikpir buy anji bivet te hemilebi, jibuna rawêjkariyê HIV (Aydiz) here cem Bispora, u we demê dekarî zarokî beparêzi, Testa anku Kontrulekê jibuna HIV bike, pe zaroke te nexwus neye diyaye.

MADDEYÊN BÊHOŞKER ANJI TEVIZANDIN

Dema ku derziyen bêhoşker bı hevra tenen lexıstin.

●●● **Risk gelek mezine**

■ **Parastin be:** Bikaranînê amîrên paqêj li Çaxê bi karanina dermanên behoşker mina (derzî, sirinc, filter, pambû, kevcik, av); hemi paqij bin u bi awayekî tebay nehêt karanîn. Dema rêkên paraştinê nehên bıkaranin Riska dın ji heye, ew ji kulbna cergiye anku nexwuşiya zerik anji Zeri (virosa Hepatitis-C, HCV) derkewe hole.

EMELIYAT ANJÎ/SUNNET

●●● **Risk gelek mezine**

Dema ku amîre mîna (sirinc anjî kêrik, nester…) ji aliyê doktorî jı buna Çareseriyê lı sunnet kırın u çekirina xalan u karên dın bı awayekî ne paqij ji bu çendîn kesan bikarbinin îhtîmala vegirtina nexwoşiyê heye. Herwesa HIV (Aydiz) bı reka wergirtina xûnê jî nexasme eger xûn nehatibe kontrol kırın dihête veguhastin.

○○○ **Risk tune**

Lı Swisrayê ilaca ji alyê bisporên saxlemiyê yên resmi da tê kırın u serba wi, ev nexwuşiy bilav nabe.

RISK TUNE

Cihê kar destgehên gîştî (WC)
Cihên paqij kirinê

Koxîn u behinjîn

Deste hevdu gırtın, herwesa dast pêrakişan
Lı hemêz danan

Bı hevra xarin u waxuarin lı amanekîda

Pêvedana pêşiya, heşerata
Hauze anku ciyê melevaniyê anji azberiye, sawna

Ev liste nîşana dıdet: **Lı jiyana rojaneya normal da tu metirsiyek anji texlike tune**, jı bu veguhastin yan vegirtina HIV/Aydiz ji berhindê ne lazıme ku mirov lı Nexwuşên HIV/Aydiz pozetiv bıtirsa anji Nexwuşan lı cihê karkırına anjî lı jiyana civakîda bêhne durxıstin.

Evan haletan jî nabin sedema nexwuşketinê:

Maçkırın u lezzeta (sêksi?) ya hevdu bı rêka desti
Seks bı rêka parastin bı Kondom

MIN ÊV NEXWUŞIYE VE GÎRTIYA ANJI NA?

Kesekî ku xeberdar dıbe ku ev Nexwuşêye gırtiye, ne bı menayê ewe ku wexte îdîal jibona çareser kırinê winda kıriye.

TEST KIRIN SERBA HIV

Her kesek bı rêka Kontrol kırına nujdariyê dizane, ka ew ev Nexwuşiye gırtiye anjî ne. Lı berahîke da vegirtina ve viruse tu astengeka saxlamiyê xuya naket, despêka vegirtinê tu nişanên taybet xuya nabın, lı peşi vegirtina HIV, merv lı keseki dınêre, merv lê dernaxe Nexwuşi pêra heye anji tune.
Kontrol anji test kırina xwe lı gora usulen adetî sê meh piştî cara dîmahîkê ku te karek bitirs (karê sêksî be xwe parastin) kıribe, biryareka bieql u objêktive. Çünki we caxe bı awayeka xuya derdikeve. Eger te ew Nexwuşiye gırtibe, eger merv Virus gırtibe, mumkine ev nexwoşiye lı van sê mehên pêsi jî kesên dın ra jî bihêt veguhastin.

TU KES PENAHESE

Lı nexwuşxana anjî ezmungehanda dıkari xwe kontrol bık u tu cara lazım nake ku tu navê xwe bıdî, bı wi qeyde, ne kesek jı dızane ku te ew kontrole kiriye u çewa bûye.

PIRSKIRIN BERÎ KONTROLÊ ANJI TESTE

Beri kontrol kırinê zaniyarya bıstine: Jı Aliyê desgehên alîkariya Aydiz (Aids-Hilfe), lı nexuşxanê, lı ezmungehê (Labor) anji lı cem doxtur. Herwesa tu dıkarî bı alikariya êk jî karmendên bawerpêkiriyên penabera (lltica mamur) evê karê bikî.

Jibo zaniyariyên heni, u navunîşan u senteren kontrole, herwesa jıbo daxaziya: **044 447 11 11 / www.aids.ch**

Anji yekser bı rêka:

NEXWUAŞIYEN DIN BI KARE SEKSI DIĜEJEN

Bı rêka peywendiyên sêksî mumkine Nexwuşiyên dınjî jıbilî Aydiz bihêne veguhastın. Eve jî çendek jiwan: Sûzenek, temriye (hişik bûna postî), ateşek, kulbuna cergî anku zerik, nuqula weki Hepatitis B.

NÎŞANDANA JAN U EŞEN → PESPOR!

Ev nexwuşiye dıbın sedema çend ĕşa u derda:

- → Derhatina avek buhna wê per naxwuaş di laê jinkeda (ferecêda)
- → Kulik anji pizik u surbuna laşî brangê brinê, xilt u xuryan lı lêva vajinayê (laşê jınkê), herwesa kulbuna organên Sêksi (laşê jınke)
- → Sotik u jan waxta mîzkirinê
- → Eş u sutin li dema jin u Mêr bihevra radzên (seks kırine)
- → Sorbûneka xuya li qurga mirovî
- → Carna xûn dihêt u wextên bênivejiyê bêseruber dibe
- → Eş u janên belavên jeriya zige u organa Sêksi
- → Eş u jan lı ser desaavê mezin
- → Janên sivik u derhatina avê lı paşiyêda (lı dîmahîka ziblotê)
- → Çêbuna kulika u pizik anji xilt lı paşiyêda

Eger tezanî ew eş u janên navbiri teda heye here nik doktorekî!

Agehdari: HIV/Aydiz nabit sedema ewan derdan anji eşan!
Tenê bi rêka kontrolkirinê merv dizanî ku ka te HIV virose gırtiye anjî ne.

DAWIDAN

Agehdar bûna zu lı ser vê Nexwuşiye, mumkine bıbe sedema Çareseriya evan Nexwuşiyan ku eger nehên çareser kırin, îhtîmal heye giriftariyên din mîna kanser u nemêri, anjî zêdebûna Riska HIV/Aydiz jî bê vegırtin.

PARASTIN BI RÊKA: KONDOM (PRÊZÊRVATIV)

Reka bas serba parastinê lı hember evan Nexwuşiyan ewe ku çaxê cima çê dibe her corek be, lı alyê paşiyêda (anal), lı nav devi da (oral), lı alyê peşiyê (vaginal) Prêzêrvativ anku Kondum lı hemî haletanda bihet bikaranin. Anku dema aliye pesiyeda Femidom® were gırtın.

ZANYARÎ LI SER FEMIDOM®

Eger tu nikarî dustê xwe iqna biki yaku Kondom bikarbine, ewî iqna bike ku tu Femidom® Kondom (jıbu jinan) bıkarbinî. Lı cem gelek mêra eve rehettire jı Kondoma mêrara. Femidom® Prêzêrvativa jî alê jinka dihete bikaranin lı nav vajinayêda dihête danandin beri cima bune – dema ku lazım be, bı çend saatan beri cima bune Femidom® dinava oragana sêksi bixe. Evê mina Prêzêrvativa merva lı hamîlebunê anji zara nexweş bune diparêze, herwesa mirovî jî HIV/Aydizî u gelek neşwoxiyên din jî ku berega Sekse dehete wagusten diparêze. Lı despekêda Femidom® lı cem zur kesan ğerîb tê, lê zorê wan kesan, paşî zu ev rengê parastnê jêra normal dıbe. Dikarî zanyarî lı ser Femidom® u zanyariyên giştî lı dermanxana bedest bînî, herwesa jî u firoşgeha pirsiyar bikî. Herwesa evê Kondomi dikarî bi nirxeka herzan bi rêka ve navunişane peyda bikî, **www.shop.aids.ch.**

ZANYARI LI SER AWAYÊN PARASTINÊ

TARIXA ÇÊKIRIN/LI MALDANANDIN

Lı sebgfh-.vcfbvr berga her Kondomekî hatiye nivîsandın ku ta çi tarixekê dikarî bıkarbînî, u lı gora wê tarixê bıkarbîne. – Kondoma jî runahiyê u amirên tuj biparêze.

MADDEYÊN LIÇ

Maddeyên liç anku rêxweşker jıbona karê sêksî Jı haletên lazim da geleka Maddeyên liç bê çewri bıkarbine, mina Jelê, ji bo sanahiya ketna hundur, ev maddeye lı hemî supermarketa, firoşgeha u dermanxana hene, tu cara Vaselina, merhama bedenê, duhna massage-anjî duhna xarinê bıkarneîne.

LAZIME TU ÇI BIKÎ EGER…

Prêzêrvativa hate qeleşî anjî teqiya, ew kesê te cîma pêra kıriya HIV-Pozetîve anji Ihtimala HIV-Pozitivê heye? Eger tu pıir zu, zedetir roja paşî nebe, bicî cem cîya alikariya-aydize anjî nexuşxanê kesên şahreza, rêkekê nişanê te dıdin. Fırseteka baş lı hember te hen maye, lê vê haletêda rêkeka hasan anji dermanek drust tune.

BERPIRSIYARIYA TE!

Jın bihêztirin u dıkarın berpirsiyarîyê hılgırın. Mêr hercar emîn nînin. Eger te şubhek jî hevserê xwe kır, ba wi xeber bıde u israr bıke lı ser karanîna Kondomî, Femidom®, anjî kontrolê jı buna HIV/Aydiz bihevra bıkın.

Riska serba gırtina Aydiz lı çaxê cima buna bê parastin lı ser jinka zêdetire lı mêra. Prêzêrvativ anjî Femidom® tû u kesên ku ba te seks dıkın dıparêze.

BI ZANIN KU

Eger heta niha te sêks bê Kondom kıribe u nexwuş neketıbî, bızane ku tu bext xweş buye, **çûnkî gırtına anji nexwuşketina HIV/Aydiz lı her cîma kırıneka bê Kondom, Riska mezin heye!**

LI VAN SÊ HALETANDA PRÊZÊRVATIV JÎ TE RA LAZIM NABE EGER:

- → **Jiyana te bı hevserê (hevsera) tera sabite (yek hevser teni te heye).**
- → **Eger tu anjî hevserê (hevsera) te bı kesek dınra cima naken (xiyaneta zewcî nekin).**
- → **Jı bu virusê HIV we herduyan bi hevra xwe kontrol anji test kıribe u HI-virus lı jem we nebe.**

Erê te ev kare encam daye? Te teqîd kırıye?

© Federalê tendrustya, alikariyen-aydiz, Swisre, 2007 **Deq/Redaksion:** L. Meyer **Şêwa danandin:** Herrmann Germann/Bienz **Wergêran/Jenihêrîna ezmanî:** Rekan Ibrahim/futur2, Zeki Reshid, Buchs SG/Fintrans, Esmer Öz **Çap:** Mengis, Visp **Fişar:** 3500

JIBO ZANYARIYÊN ZÊDE U RAWÊJKARÎ

RAWÊJKARÎ

Li cem her sentereka alikariya aydiz (Aids-Hilfe): Bi sexsi anjî bı telefone, çewa te xwast zaniyarî dıden te. U ne lazime jî, tu navê xwe jêra bidî anji eşkere bıki.

Cem Doktorên (Zilam anjî Jın): Dikarî her pırsiyarek te bivêt jı bu HIV/Aydiz bıkî, Iı gora yasayê doktor lazime zaniyariyên şeksiyên te bıparêze.

ASTENGEN ZIMANI

Pırsiyar bıke kijan zımanan rawêjkarî tê kırın, tu dikarî kesekî ba xwe amade bıkî anji astengên tercumeyê jî tera nemîne. (Dikaren bî we adrese Wergêren jêhati bê binen www.eka-cfe/d/Doku/vermittlungsstellen.pdf anjî def senteren alikariya aydiz (Aids-Hilfe) bepîrsin.)

ZEDE ZANYARI

Daneyên dın ji vê namilkê, anjî namîlkeyên dın: Melbenda alikariya-aydiz swisra (Aids-Hilfe Schweiz, Postfach, 1118, 8031 Zürich)

Jıbona daxazkırinê: Telefon 044 447 11 13, Fax 044 447 11 14, shop@aids.ch, www.shop.aids.ch

Jı bona zanyariyên dın: Telefon 044 447 11 11, Fax 044 447 11 12, aids@aids.ch, www.aids.ch

Lı melbendên alikariya aydiz bıpirse ka zanyari bı zımanê te heye, anjî lı vê navunişanê mêzeke, **www.migesplus.ch.**

Ev namilke bı evan zımanan peyda dıbe anji heye:

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