

ከአንዱ ሰው ለሌላው መጋራት አይገባም። በአንዳንድ ከተሞች የመርፌ ልውውጥ ፕሮግራም አላቸው፤ ይኸው ማለት የተጠቀማችሁበትን መርፌ ሰትሰጧቸው አዲስ ይሰጧችኋል።

**የጽሕተ በሽታ ካለብዎት በሽታው ወደ ሌሎች ሰዎች እንዳይጋባ ለመከላከል ይችላሉ፡-**

- የጡት ወተት ባለማጥባት
- የቅድመ-ወሊድ እንክብካቤዎችን በማድረግ
- በግብረ-ስጋ ከመገናኘት በፊት ሌላውን ሰው ጸሕተ እንዳለብዎት በመንገር
- ጥንቁቅ የግብረ-ስጋ (በላስቲክ የኮንዶም ግድብ) ተጠቅሞ በመፈጸም
- ለንቅሳት፣ ለቆዳ መብሻ፣ ለመድሐኒት ሆነ ለድራግ የተጠቀሙበትን መርፌ ከሌላ ሰው ጋር ባለመጋራት

**የወንድ የላስቲክ ኮንዶም ትክክለኛ አጠቃቀም!**

- ኮንዶምን ከመጠቀም በፊት አጠቃቀሙን ተለማመድ
- የታሸገበትን ወረቀት በጣትህ በጥንቃቄ ክፈተው፤ በጥርስህ አትጠቀም
- የኮንዶሙን ጫፍ ቆንጠር አድርገህ በመያዝ ቀዳዳ እንደሌለበት አረጋግጥ
- የቆመው ብልትህ ሙሉውን እንደሚሸፍን አድርገህ ጥቅልሉን ዘርዝረው፤ መላውን ጥቅልል መዘርዘር ካልሆነልህ ያንን ጥለህ ሌላ ኮንዶም ጀምር።
- ግብረ-ስጋን ፈጽመህ ስትጨርስ ኮንዶሙን በጫፉ ቆንጥጦህ በመያዝ ከብልትህ በጥንቃቄ አውጣው
- የተጠቀምክበትን ኮንዶም ጥለህ ብልትህን ታጠብ
- አንዱን ኮንዶም ፈጽሞ ደግመህ እንዳትጠቀምበት!

**በተጨማሪም በአካባቢህ የጸሕተ ምርመራ በ 1-800-342-2437**

**በመደወል፣ ወይም በኢንተርኔት የሚከተሉት ተመልከት፡-**

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

[www.hivpositive.com](http://www.hivpositive.com)

[www.thebody.com](http://www.thebody.com)



ይህ ጽሑፍ ከሚቀጥሉት ምንጮች የተውጣጣ ነው፡-

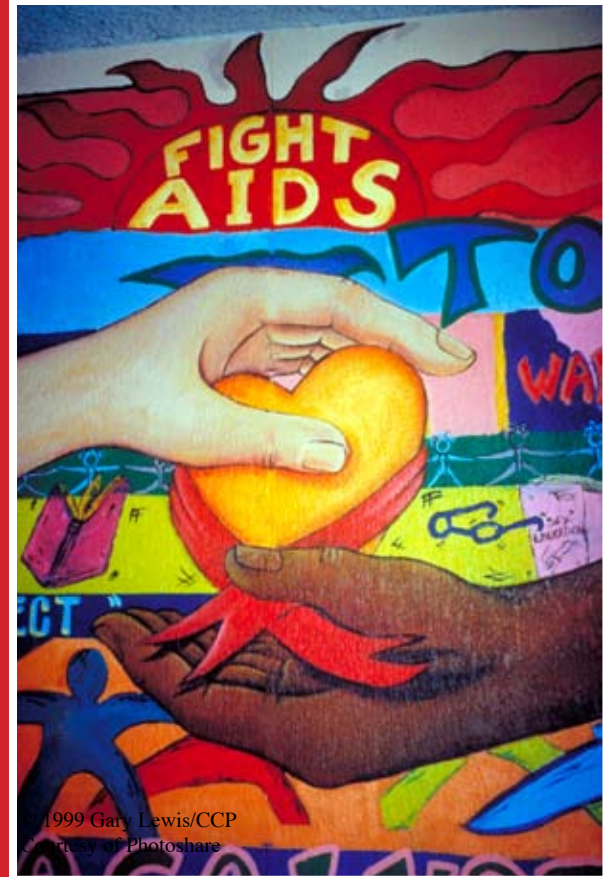
*The National Minority AIDS Council*

*The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*

*Body Health Resources Corporation*

ይህ በስደተኞች መቋቋሚያ የጤና ክፍልና በሰብአዊ አገልግሎት ቢሮ ከተገኘው ገንዘብ የተዘጋጀ ጽሑፍ ነው።

**CONTACT INFORMATION:**  
 riht@uscrdc.org  
 U.S. Committee for Refugees and Immigrants  
 1717 Massachusetts Ave., NW  
 Suite 200  
 Washington, DC 20036  
 Phone: 202 • 347 • 3507  
 Fax: 202 • 347 • 7177  
 www.refugees.org



© 1999 Gary Lewis/CCP  
 Courtesy of Photoshare

**What is HIV?**



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)  
 Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
 Upholding Freedom since 1911

HEALTHY LIVING

**ስለ ጸሕተ/ኤይድስ መሰረታዎ ሓቆች**

ጸሕተ (ጸረ-ሕመም ተዋጊ) የተባለው ቫይረስ አካላታችን ልዩ-ልዩ በሽታዎችን የመከላከል ችሎታ በማንደል ኤይድስ የተባለውን በሽታ ያመጣል። ዶክተር አንዱን ሰው ኤይድስ ታምሟል ሲለው፣ ያ ሰው አካሉ ተዳክሞ አንዳንድ በሽታዎችን ለመከላከል ሲያቅተው ነው።

በጸሕተ ከመያዝ ለመከላከል ይቻላል! የጸሕተ በሽታ ያለበትም ሰው ሕመሙ ቀደም ብሎ ከታወቀና ጥሩ ሕክምና ካገኘ፣ ረዥምና ጤና የሆነ ኑሮ ለመኖር ይችላል።

**ጸሕተ እንዴት ይተላለፋል?**

ጸሕተ በደም፣ በአባለ-ዘር፣ በጡት ወተትና፣ ከታመመ ሰው የያታ ብልቶች የሚወጡ ፈሳሾች በመነካካት ይተላለፋል። ጸሕተ ከአንዱ ወደ ሌላ የሚተላለፍ ሰዎች በግብረ-ስጋ ሲገናኙ፣ አንዱ በተወጋበት መርፌ ሌላው ሲወጋ፣ ለምሳሌ ጆሮ ሲበሳና በንቅሳት ጊዜ፣ በወሊድ ጊዜ፣ እናት ልጇን ጡት ስታጠባም ያጠቃልላል።

በአሜሪካ ደም ለሰው ሲሰጥ ደሙ አስቀድሞ ስለሚመረመር ደም መስጥት ወይም መቀበል ምንም የጸሕተ ጠንቅ አያስከትልም። በአሜሪካ ደም መስጠት የጸሕተን ሕመም አያመጣም።

በወሊድ ጊዜ በሽታው ከእናት ወደ ሕፃን ለመጋባት ያለውን ዕድል በቅድመ-ወሊድ እንክብካቤዎችና በጸሕተ ሕክምና ለመቀነስ ይቻላል። ስለዚህም እርጉዝ ሴቶች የጸሕተ ምርመራ በጣም ያስፈልጋቸዋል። ምክንያቱም ሕመሙ ካላቸው ወደ ሕፃኑ እንዳይጋባ ለመከላከል ይጠቅማል።

**የጸሕተ ምርመራ**

ሰው በጸሕተ መያዙንና አለመያዙን የጸሕተ ምርመራ ካላደረጉ ለማወቅ አይቻልም። አንድ ሰው

ሰውነቱ ሙሉና ወፍራም፣ ከቁስልና መመላለጥ ነፃ ሆኖ ሙሉ ጤና ያለው ቢመስልም፣ ውስጡ ግን በጸሕተ ተነድፎ፣ ሕመሙን ወደሌላ የሚያስተላልፍ ሊሆን ይችላል። ሰው ጸሕተ ይኑረው አይኑረው ማረጋገጫው ምርመራ ብቻ ነው።

ምርመራው ቀላልና ችግር የሌለበት ነው። ብዙ ከተሞች ነፃ፣ ወይም የዝቅተኛ ዋጋ ምርመራ አሏቸው። ከጉንጭ በጥጥ በማበስ ወይም ከጣት ወግተው የደም ምርመራ

በማድረግ ውጤቱ በሃያ ደቂቃ ውስጥ ለማወቅ ይቻላል። በብዙ ከተሞች ምርመራው በምስጢር፣ ወይም ማንነትን በማይጠይቅ መንገድ ይፈጽማሉ።

የምስጢር ምርመራ፣ የተመርጠው ስም ለጤና ጥበቃ ሓላፊዎች በምስጢር ይተላለፋል። ማንነትን የማይጠይቅ፣ ማንነትን በሆነ ቁጥር፣ ወይም በምስጢራዊ ኮድ ብቻ ይዞ፣ ካለ ሰውየው በቀር ማንም የምርመራውን ውጤት አያውቅም።

የሚከተሉት የጸሕተን በሽታ ፈጽመው የማያመጡ ናቸው፡-

- ቀላል መነካካት
- እጅ መጨባበጥ
- መተቃቀፍና መሳሳም
- መሳል፣ ማነጠስ
- ደም መስጠት
- መዋኛ ቦታን መጠቀም
- የመጻዳጃ ቦታ መቀመጫን መጠቀም
- የአልጋ ልብሶችን በጋራ መጠቀም
- ቢላዎ፣ ሹካ፣ ማንኪያ፣ ስሓን፣ የመጠጫ ብርጭቆና ኩባያ መጠቀም
- ከወባ ትንኝና ሌላም ጥቃቅን ትሎች ንክሻ



**እንዴት ነው ራስህን ከሕመሙ የምትጠብቅ?**

**የጸሕተ ጠንቅ የሌለባቸው**

- ፈጽሞ ከግብረ-ስጋ በመራቅ
- ሁለታችሁም ተመርምራችሁ ከሕመሙ ነፃ ስትሆኑ
- ግብረ-ስጋ በሁለታችሁ ብቻ የሚፈጸም ሲሆን
- መፍፌ ለመውጊያ፣ ለአካለት መብሻ፣ ለንቅሳት ከአንድ ሰው ወደሌላ ባለማስተላለፍ

**መጠነኛ የጸሕተ ጠንቅ ሊኖርበት የሚችል**

- ጥንቁቅ ግብረ-ስጋን መፈጸም
- በጥንቃቄ የመርፌ አጠቃቀም ዘዴ

**ጥንቅቅ ያለው የግብረ-ስጋ ማለት ምንድነው?**

ጥንቃቄ ያለው የግብረ-ስጋ ልዩ-ልዩ የላስቲክ ኮንዶምችን (የወንድና የሴት) በመጠቀም አባለ-ዘርና የሴት የብልት ፈሳሾች ከአንዱ ሰው ወደሌላ እንዳይነካኩ ግድብ ይሆናሉ። ከግብረ-ስጋ ግንኙነት በፊት፡

- ስለ ጥንቁቅ የግብረ-ስጋ በግልጽ መነጋገር
- አስቀድሞ በላስቲክ ኮንዶምችን (የወንድና የሴት) ትክክለኛ አጠቃቀም መለማመድ
- በመጠጥ ስካር ጊዜና ድራግ ወስደው ግብረ-ስጋን አለመፈጸም
- ከውሃ የተመሰረቱትን (ዋተር ቤዝ) የላስቲክ ኮንዶምችን እንጂ ከነዳጅ ልፍጭ (ፔትሮልዩም ጂሊ) የሆኑትን አለመጠቀም ነው።

ሚዋጥ ክኒን፣ የሚወጋ መርፌ፣ ተለጣፊ ጨርቅ ሆነ ስፖንጅ፣ ማንኛቸውም የወሊድ መከላከያዎች ከጸሕተ/ኤይድስ ሕመም ምንም አይከላከሉም። ጸሕተን ለመከላከል (የወንድ ወይም የሴት) የላስቲክ ኮንዶም መጠቀም ያስፈልጋል።

**ጥንቁቅ የመርፌ አጠቃቀም እንዴት ነው?**

ጥንቁቅ የመርፌ አጠቃቀም ለመድላኒትም ሆነ ለድራግ፣ ለአካላት መብሻም ሆነ ለንቅሳት፣ የአንዱ ሰው ደም ከሌላ ሰው ደም እንዳይነካካ ንጹሕና አዲስ በሆነ መርፌ መጠቀም ማለት ነው። ለመድላኒትና ለድራግ የሚሆን መርፌ ሲያስፈልግ አዲስና ሌላ ሰው ባልተወጋበት መርፌ ተጠቀሙ። ሌላ የተወጋበትና ቆሻሻ መርፌ