



اچ آی وی/ایدز کجا خطر هست

و کجا نیست

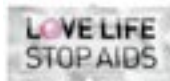
زیانهای موجود برای بانوان

بیماری ایدز بیماری خطرناکی است ... و تا امروز علاج ناپذیر. ایدز در سراسر دنیا گسترش یافته و در سوئیس نیز یک مشکل است.

ایدز از آلوده شدن به ویروس اچ آی وی بوجود می آید. (تلفظ کوتاه: HIV) ویروس ایدز به مرور زمان گسترش پیدا میکند و فارسی و مقاومت بدن را در مقابله با بیماریها کاهش میدهد و تا حدی پیش میرود که بدن دیگر قادر به دفاع از خود نمی باشد و حال بیمار بشدت وخیم میشود. این را ایدز مینامند.

پیشگیری: این برکه اطلاعاتی به شما نشان می دهد که خطر مبتلا شدن به ویروس اچ آی وی (HIV) در کجاست . و شما چگونه می توانید خود و شریک جنسیتان را از ابتلا به این بیماری حفظ کنید.

ایدز قابل درمان نیست، ... زیانهای موجود وجود دارند که جریان پیشروی عفونت ویروس اچ آی وی (HIV) را به شدت بتأخیر می اندازند. هر کسی که در سوئیس زندگی می کند بدون توجه به وضع اقامت حق استفاده از یک معالجه موثر را دارد. معالجه باید به موقع شروع شود. بی اطلائی شخص از آلودگی به ویروس اچ آی وی (HIV) باعث از دست دادن فرصت مناسب برای معالجه خواهد بود. (معالجه به محض مشاهده شدن ویروس اچ آی وی در خون می تواند شروع شود). آگاهی به اینکه شخص به ویروس ایدز آلوده شده یا نه، مهم است. اطلاعات بیشتر در صفحه پستی این برکه است.



موارد خطر

چنانکه در رابطه جنسی از کاندوم استفاده نشود، ویروس اچ آی وی HIV از طریق فرد آلوده به طرف مقابل سرایت می کند. کاندوم (یا کاندوم مخصوص زنان) (Femidom®) مهم ترین وسیله حفاظت از ویروس اچ آی وی / ایدز و سایر بیماریهای واگیردار دیگر است.

رابطه جنسی آنال یا مقعدی (از راه روده) بدون کاندوم

● ● ● ریسک بسیار بزرگ

برای زن و مرد، حتی بدون تخلیه اسپرم (انزال)

■ **حفاظت از طریق :** کاندوم و مقدار کافی از ژلها و مواد نرم و لیز

کننده غیر روغنی



رابطه جنسی واژینال (از راه واژن) بدون کاندوم

○ ● ● ریسک بزرگ

برای مرد و زن، حتی بدون تخلیه اسپرم (انزال)

■ **حفاظت از طریق :** کاندوم یا کاندوم مخصوص زنان (Femidom®)



رابطه جنسی از طریق دهان بدون حفاظت

○ ○ ● ریسک وجود دارد

■ **حفاظت از طریق :** عدم انزال یا تخلیه اسپرم در دهان!

پرهیز از قورت دادن اسپرم تخلیه شده!

عدم ارضای جنسی زن در طی دوران عادت ماهیانه.



* برای اطلاعات بیشتر در مورد (Femidom®)، اندوم برای زنان: به پشت این برشور مراجعه کنید

طریقه استفاده از کاندوم

مهم است که شما هم به عنوان یک زن طریقه استفاده صحیح از کاندوم را بدانید و همراه خود داشته باشید برای مواردی که مرد با خود کاندوم به همراه نداشته باشد. فقط از کاندومی استفاده کنید که مهر «ok» داشته باشد و اندازه و سایز آن هم مناسب باشد. قابل دسترسی در تمامی سوپر مارکت ها و فروشگاه های لوازم بهداشتی و داروخانه ها و در آدرس اینترنتی www.mysize.ch

1. امتحان کنید که بسته بندی آسیب ندیده باشد.

2. بسته بندی را با احتیاط از محل ویژه آن باز کنید؛ کاندوم را بیرون بیاورید.



3. اگر مرد ختنه نشده باشد: پوست آلت را به عقب بکشید.

4. انوک کاندوم را که هنوز در حالت پیچیده قرار دارد با انگشت شست و نشانه نگه داشته و آن را روی سر آلت تناسلی قرار دهید. حلقه پیچیده باید به سمت بیرون باشد.



5. کاندوم را از بالا به پایین بغلطانید. این عمل باید به راحتی انجام شود. وگرنه کاندوم یا تنگ است و یا گشاد و یا اینکه کاندوم را اشتباهاً و وارانه روی آلت قرار داده اید (یعنی حلقه پیچیده به سمت درون بوده است).



6. بعد از رسیدن مرد به لحظه اوج جنسی و تخلیه اسپرم (انزال): قبل از اینکه آلت تناسلی مرد کاملاً شل شود کاندوم را از انتها محکم بگیرید (اگر مرد خودش این کار را انجام ندهد) و آلت تناسلی را با کاندوم به بیرون بکشید.



راههای دیگر انتقال

سرایت از طریق مادر آلوده به ویروس اچ آی وی (HIV) به فرزندش

یک مادر آلوده به ویروس اچ آی وی می تواند در دوران بارداری و یا در هنگام تولد بچه و حتی با شیر دادن ، ویروس را به نوزاد خود سرایت دهد.

● ● ● **ریسک بسیار بزرگ**

■ **حفاظت از طریق:** (1) درمان دارویی برای مادر آینده:

(2) و یا حتی سزارین؛ (3) خودداری از شیر دادن به نوزاد؛

اگر شما حامله هستید یا می خواهید بشوید، حتما در مورد ویروس ایدز (HIV) اطلاعات کامل را کسب کنید و یک تست ایدز بدهید. از این طریق می توانید از سرایت ویروس به فرزندتان جلوگیری کنید.



مصرف مواد مخدر

وقتی از سوزن و سرنگ در تزریق مواد مخدر به طور مشترک استفاده شود.

● ● ● **ریسک بسیار بزرگ**

■ **حفاظت از طریق:** از وسایل تزریق تمیز (سرنگ، سوزن، فیلتر، پنبه، قاشق، آب) استفاده کنید؛ از وسایل تزریق به طور مشترک استفاده نکنید.

بدون رعایت این اقدامات حفاظتی خطر بزرگی نیز برای آلوده شدن به ویروس خطرناک هپاتیت C (HCV) وجود دارد.



عملیات پزشکی / ختنه

● ● ● **ریسک بسیار بزرگ**

وقتی وسایل پزشکی مثل (سرنگ، چاقو...) در هنگام ختنه، خالکوبی و غیره ضد عفونی نشده باشند و همان وسایل برای افراد مختلف به کار برده شود، امکان انتقال و سرایت ویروس ایدز (HIV) وجود دارد. ویروس ایدز از طریق انتقال خون آزمایش نشده هم قابل سرایت است.

○ ○ ○ **بدون ریسک**

در کشور سوئیس امکان انتقال و سرایت ویروس ایدز در معالجات پزشکی توسط متخصصان پزشکی شناخته شده، وجود ندارد.

بدون ریسک

در محیط کار، توالت ها،
دستشویی ها



عطسه و سرفه کردن



دست دادن، نوازش کردن، در آغوش گرفتن



از ظرف مشترک غذا خوردن،
از لیوان مشترک نوشیدن



نیش حشرات،
استخرهای شنا، سونا



این لیست نشان می دهد: در زندگی عادی روزمره هیچگونه خطر سرایت ویروس ایدز وجود ندارد. برای همین، دلیلی وجود ندارد که از مبتلایان به ویروس ایدز بترسیم و یا آنها را از اجتماع و کار محروم کنیم.

همچنین در موقعیت های زیرریسکی وجود ندارد:

بوسیدن یا ارضاء جنسی متقابل بوسیله دست
رابطه جنسی حفاظت شده (استفاده از کاندوم)



آیا من خود را آلوده کرده ام، یا نه؟

بهترین موقعیت و زمان معالجه مناسب را شخصی دارد که از آلودگی خود به ویروس ایدز (HIV) باخبر باشد...

تست ویروس اچ آی وی (HIV-TEST)

فقط یک آزمایش پزشکی مربوط به ویروس ایدز می تواند نشان دهد که آیا شما آلوده به ویروس ایدز شده اید یا نه. زیرا معمولاً در آغاز آلودگی به ویروس اچ آی وی (HIV) هیچگونه مشکلی در سلامتی ظاهر نمی شود؛ انتقال ویروس ایدز خود را با ناراحتی های مشخصی نشان نمی دهد. در آغاز ایدز (HIV) در هیچ کسی قابل رویت نیست. معمولاً تست ایدز سه ماه بعد از آخرین تماس مخاطره آمیز (برای مثال رابطه جنسی بدون کاندوم) نتیجه بخش است؛ در این زمان است که از تست پاسخ مطمئنی بدست می آید. اگر شما به ویروس ایدز آلوده شده باشید، در مدت همین سه ماه هم می توانید ویروس را به دیگران منتقل کنید. اگر جواب آزمایش شما «اچ آی وی - منفی» (HIV-NEGATIV) باشد، به ویروس آلوده نشده اید؛ «اچ آی وی - مثبت» (HIV-POSITIV) به معنای این است که شما به ویروس ایدز آلوده شده اید.

هیچکس از آن مطلع نمی شود

شما می توانید در بیمارستانهای بزرگ یا مستقیماً در آزمایشگاهها، آزمایش ایدز را انجام دهید بدون اینکه مجبور باشید اسم خود را بدهید. به این طریق هیچ کس از آزمایش شما و جواب آن با خبر نخواهد شد.

مشورت قبل از آزمایش

حتماً قبل از آزمایش ایدز مشورت کنید: با سازمان کمک به ایدز (AIDS-HILFE) یا در بیمارستان، یا در آزمایشگاه و یا با دکتر خودتان یا با فرد مورد اعتماد خود درحیطه امور پناهندگی تماس بگیرید.

برای اطلاعات (به عنوان فرد ناشناس) در مورد آدرس ها، برگه های اطلاعاتی، مراکز آزمایش و غیره و هم چنین برای سفارشات: **www.aids.ch / 044 447 11 11** مراجعه کنید

بامستقیمما:

دیگر بیماریهای واگیر دار مقاربتی

با رابطه جنسی امکان سرایت بیماریهای دیگری هم به غیر از ایدز وجود دارد:
برای مثال سوزاک، تب خال روی آلت تناسلی، سیفلیس، کلامیدیا یا هپا تیت B.

علائم و نارا حتی ها - ← دکتر!

این بیماریها در اکثر مواقع باعث عوارض و نارا حتی های خاصی می شوند.

- ← ترشحات غیر عادی و غالبا بد بو از مجرای تناسلی
- ← خارش، تاول، دمل، تورم بافتی در لب های آلت تناسلی یا در مجرای آلت تناسلی؛ التهاب در اندامهای جنسی
- ← درد و سوزش در موقع ادرار
- ← درد یا سوزش در هنگام همخوابی
- ← سرخی بیش از حد سق دهان و گلو
- ← خونریزی های بین دو عادت ماهانه؛ عادت ماهانه نا مرتب
- ← درد های غیر متمرکز در زیر شکم
- ← ناراحتی در هنگام دفع مدفوع
- ← درد های مبهم در انتهای روده، ترشح از انتهای روده
- ← تورم بافتها، تاول در مقعد

در مورد این نوع ناراحتی ها سریع به دکتر مراجعه کنید!

توجه: ویروس اچ آی وی / ایدز (HIV/AIDS) این علائم را به همراه ندارد!
فقط یک تست اچ ای وی/ ایدز میتواند نشان بدهد که آیا به ویروس ایدز آلوده شده اید یا نه.

پی آمد ها

با تشخیص به موقع، بسیاری از این بیماریها معالجه می شوند. با تأخیر در معالجه، این بیماریها می توانند نتایج وخیم و سنگینی را ببار بیاورند (برای مثال: سرطان، عقیم شدن) و همچنین خطر آلودگی به ویروس ایدز را به شدت بالا می برند.

حفاظت با: کاندوم

بهترین راه پیشگیری از اینگونه بیماریها استفاده از کاندوم است. برای رابطه جنسی وا ژینال - آنال (مقعدی) و همچنین رابطه جنسی از راه دهان (همچنین کاندوم زنانه برای ارتباط جنسی واژینال)

Femidom®

Femidom® اطلاعات در مورد کاندوم زنان

اگر شما نمی‌توانید شریک جنسی خود را متقاعد کنید که از کاندوم استفاده کند، خودتان از کاندوم زنانه استفاده کنید. خیلی از مردان با کاندوم زنانه (Femidom®) راحت‌تر هستند تا کاندوم مردانه. Femidom® یک کاندوم زنانه است که قبل از آمیزش جنسی یا حتی در صورت نیاز ساعتها قبل از همخوابی میتواند در داخل واژن گذاشته شود. مانند کاندوم مردان از این نوع کاندوم هم برای جلوگیری از حاملگی و سرایت ویروس ایدز و دیگر بیماریهای مقاربتی استفاده می‌شود. در ابتدا استفاده از کاندوم زنان (Femidom®) برای اکثر خانمها غریب و نا شناس است. اما اکثرا به این طریق حفاظت عادت می‌کنند. شما می‌توانید کاندوم زنان (Femidom®) را از داروخانه‌ها و فروشگاههای مواد بهداشتی تهیه کرده و با داروخانه چي مشورت مورد نیاز را بکنید. در آدرس اینترنتی www.shop.aids.ch می‌توانید آنها را با قیمت مخصوص سفارش دهید.

اطلاعات در مورد کاندوم ها و مواد نرم و لیز کننده

تاریخ مصرف / نگهداری

فقط از کاندومی استفاده کنید که تاریخ مصرف آن هنوز معتبر باشد. این تاریخ روی هر پاکتی ثبت شده است. آنها را از نور و لوازم تیز و برنده دور نگه دارید.

مواد نرم و لیز کننده

در مواقع ضروری به مقدار کافی از مواد نرم و لیز کننده که اصلا مواد روغنی نداشته باشند استفاده

کنید (ژل های مرطوب کننده که دخول را راحت تر بکنند). در سوپر مارکت ها، فروشگاه های لوازم بهداشتی و داروخانه ها قابل دسترس می باشند. هرگز از کرم واژلین، لوسیون بدن، روغن ماساژ یا روغن غذایی استفاده نکنید.

چه باید کرد، وقتی...

یک کاندوم پاره بشود یا بترکد و شریک جنسی شما احتمالا و یا حتما آلوده به ویروس ایدز باشد؟

اگر حداکثر روز بعد پیش یک مشاور در مراکز کمک به ایدز (AIDS-HILFE) یا به بیمارستان بروید، متخصصان می‌توانند شما را راهنمایی کنند که در آن موقعیت چه بکنید. شما یک شانس واقعی دارید اما یک وسیله یا داروی راحت و مطمئن در این مواقع وجود ندارد.

مسئولیت شما!

خانمها قوی هستند و می توانند مسئولیت به عهده بگیرند. - آقایان همیشه وفادار نیستند. اگر شما حتی ذره ای هم به وفاداری شریک جنسیتان شک دارید، سعی کنید با او صحبت کرده و در مورد استفاده از کاندوم یا کاندوم زنانه® Femidom با فشاری کنید. با همدیگر یک آزمایش ایدز بدهید.

برای خانمها خطر آلوده شدن به ویروس در هنگام آمیزش جنسی بدون حفاظت، خیلی بیشتر است تا برای آقایان. کاندوم یا کاندوم زنانه® Femidom خود شما و اشخاصی را که با آنها آمیزش جنسی دارید حفظ می کند.

ضم

اگر شما تا به حال آمیزش جنسی بدون کاندوم داشته اید و علی رغم این هنوز به ویروس ایدز آلوده نشده اید، واقعا شانس آورده اید. در هر آمیزش جنسی بدون کاندوم، خطر بزرگ آلوده شدن به ویروس ایدز وجود دارد!

شما فقط در سه مورد زیر میتوانید از کار برد کاندوم صرف نظر کنید:

- ← شما یک را بطة جدی دارید.
- ← شما و شریک جنسیتان، تنها با یکدیگر آمیزش جنسی و همخوابی دارید.
- ← هر دو شما یک تست ویروس ایدز داده اید (در بهترین صورت، همزمان) و آن تست نشان بدهد که هیچیک از شما به ویروس ایدز آلوده نیستید

آیا این موارد در باره رابطه جنسی شما صدق میکند؟ آیا مطمئن هستید؟

اطلاعات بیشتر و مشورت

مشاوره

با هر مرکز کمک به ایدز: (AIDS-HILFE) شخصا یا از طریق تلفن. می توانید با درخواست خود از مشورت بهره مند شوید، بدون آنکه مجبور به ذکر نام خود باشید.

با یک خانم یا آقای دکتر: تردیدی نکنید و از آنها سوالات خود را در مورد ویروس اچ آی وی و بیماری ایدز (HIV/AIDS) بپرسید. تمام دکترها تعهد به رازداری و سکوت دارند. پزشکان و افرادی که با آنان کار می کنند اجازه ندارند سخنان شما، نتایج آزمایشات شما را به شخص دیگری بگویند. حتی به شریک و دوست زندگی شما، به پلیس ، به صاحب کار یا همکاران شما، به زندانها و غیره.

مشکل زبان

میپرسید که مشاوره ها به چه زبان هایی صورت می گیرد. در صورت لزوم خود شما باید شخصی را به عنوان مترجم پیدا کنید. (مترجم های مناسب را می توانید در آدرس اینترنت: www.inter-pret.ch یا در مرکز کمک به ایدز پیدا کنید.)

اطلاعات بیشتر

نسخه های دیگر از این نوع یا بروشورهای دیگر:

برای سفارش دادن:

Aids-Hilfe Schweiz, Postfach 1118, 8031 Zürich

برای اطلاعات دیگر: تلفن 044 447 11 13 , فاکس 044 447 11 14

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

از سازمان کمک به ایدز: تلفن 044 447 11 11 , فاکس 044 447 11 12

aids@aids.ch, www.aids.ch

سوال کنید که آیا اطلاعات به زبان شما وجود دارد یا شخصا در آدرس اینترنتی دنبال اطلاعات بگردید:

www.migepus.ch

این بروشور ها به زبانهای زیر قابل دسترس می باشند:

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