



الايذز

أين يكمن الخطر

و أين لا يكمن

معلومات للإناث

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

الايذز 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 الايذز .

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

الايذز لا علاج له ، ... لكن توجد أدوية قادرة وبقوة على تأخير عدوى الايذز . 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 الايذز ، يكون قد فوت الوقت المناسب لبدء العلاج . من المفيد قطعاً معرفة ما إذا كان المرء مصاباً بالعدوى أم لا . للمزيد ، راجعوا الصفحة الخلفية .



هكذا يستعمل الواقي

من المفيد ان تعلمي كأمرأة ، كيف يُستعمل الواقي بشكل صحيح . كذلك يسأعدك ذلك شخصيا إذا ما كان الواقي متوفرا معك في حالة كان الرجل لا يملك واقيا . استعمال الواقي مع ضمانات 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 التحريم أو التغليف بحالة صالحة للاستعمال .

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

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

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

5. عملية نشر أو بسط الواقي يجب ان تكون بيسر وسهولة . وإلا فإن الواقي هو ضيق كثيرا 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 بالتدريج حسب امتداده على العضو .

المخاطرة

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

ممارسة الجنس من الدبر (فتحة الشرج) بدون واقي

● ● ● المخاطرة كبيرة جداً

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

ممارسة الجنس من الفرج (من خلال المهبل) بدون الواقي

● ● ○ المخاطرة كبيرة

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

ممارسة الجنس عن طريق الفم ، أيضاً بدون وقاية

● ● ○ المخاطرة قائمة

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

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

لا مخاطرة

مجال العمل ، المرافق العامة أو المراحيض ، أماكن
الغسيل



العطس ، السعال
العناق



المصافحة بالأيدي ، الحك



الأكل من نفس الطبق أو الصحن ، الشرب من ذات
الكأس



لسع الحشرات

حمامات السباحة ، ساونا أو حمامات البخار



هذه اللائحة ترينا 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 :

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



طرق أخرى للعدوى

من أم مصابة بالعدوى لولدها

أثناء فترة الحمل ، الولادة ، والإرضاع يمكن ان تصيب الام طفلها بالعدوى.
●●● **المخاطرة كبيرة جداً**
■ **الوقاية عبر :** (1) الادوية - معالجة الام ، (2) 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 الابز والحقن في مجال استهلاك المخدرات بشكل جماعي .
●●● **المخاطرة كبيرة جداً**
■ **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 .

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

راجعى 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 تستطعي ان تقنعي رفيقك بضرورة ارتداء الواقي ، فحاولي إذا اقتاعه بضرورة ارتداءك (Femidom®) الكثير من الرجال يجدونه أقل صعوبة ومشقة من الواقي الذكري . ان Femidom® هو واقي ذكري تستخدمه المرأة عند ممارسة 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 للإحتكاك

في حالة استخدامك مواد مساعدة للاتصال الجنسي مثل (جل رطب والذي يسهل عملية الإختراق) والموجود في المتاجر العامة ، محلات العقاقير الطبية ، الصيدليات ، لا تستعملي إطلاقاً المرهم ولا زيت 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 ، ما الذي يمكن فعله الآن . لديك فرصة حقيقية ، لكن لا توجد طريقة فعالة ومجدية وأمنة في هكذا مواقف .

المزيد من المعلومات أو الاستشارة

الاستشارة

عند أي مركز مساعدة مرضى الايدز :

شخصياً أو عبر الهاتفون . حسب رغبتك ستتلقين الاستشارة دون أي حاجة لذكر اسمك .
عند الطيبية أو الطيب :

لا ترددي 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 .

المتترجمون المناسبون : www.eka-cfe.ch/d/Doku/vermittlungstellen.pdf .
أو أسأل أحد مراكز مساعدة مرضى الايدز .

مزيد من المعلومات

نماذج اخرى أو كراسات أخرى في مجال الاسئلة الصحية في سويسرا :

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

أسألني 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	russisch, russe, russo, Russian
amharisch, amharique, amarico, Amharic	serbisch/kroatisch/bosnisch, serbe/croate/bosniaque,
arabisch, arabe, arabo, Arabic	serbo/croato/bosniaco, Serbian/Croatian/Bosnian
deutsch, allemand, tedesco, German	somalisch, somalien, somalo, Somali
english, anglais, inglese, English	spanisch, espagnol, spagnolo, Spanish
französisch, français, francese, French	suaheili, 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

مسؤوليتك !

الاناث هن أقوياء ، ويستطعن تحمّل المسؤولية . الرجال ليس مؤتمن عليهم دائماً . إذا كان لديك أدنى شك في مصداقية شريكك ، اطلبي محادثة وأصرري 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
- ← انت و شريكك لديكما اتصال جنسي سوية دون أن يشار ككما أحد هذه الحياة الجنسية
- ← كلاكما قد أجريا اختبار الايدز ، وتأكدت خلوكما من هذا الفيروس

هل يطابق هذا وضعك ؟ هل أنت متأكدة ؟

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 عقلائي و موضوعي . بعدها يؤكده 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 . وللطلبات :

www.aids.ch / الهاتف 044 447 11 11

أو مباشرة عبر :