HIV

Maelezo kwa wagonjwa, haki zao na kanuni za kufuata

HIV ni nini?

HIV ni ambukizo la virusi linaloathiri kinga za mwili. Watu wengi hawagundui kwamba wameambukizwa, na wengine wanaugua wiki 1 hata wiki 4 baada ya kuambukizwa na kupata homa ya siku chache, kuumia koo na kuvimba kooni na kupata ukurutu, yaani ambukizo la msingi. Kinga za mwili zinapopungua baada ya miaka kadhaa, zinaonekana dalili nyingine za ambukizo, na kuugua magonjwa mbalimbali ya kuambukiza au kansa, ambayo inamaanisha kuwa mtu ameugua ugonjwa wa HIV. Matibabu kwa madawa yanapunguza wingi wa virusi/viini vya ambukizo mwilini na kuchelewesha/kuzuia kupata ugonjwa wa ukimwi. Mtu hawezi kupona kabisa ambukizo la HIV. Aliyeambukizwa anakuwa navyo virusi hivyo maisha yake yote, na anaweza kuwaambukiza wengine hata wakati wa kutibiwa.

Njia za kuambukiza

HIV inaambukiza wakati wa ngono/kujamiiana/kuingiliana kimwili, kupitia damu, vilevile mama mjamzito anaweza kumuambukiza mtoto wake tumboni, au wakati wa kufungua mimba, au wakati wa kumnyonyesha mtoto. Ambukizo la ngono linatokea wakati wa kuingiliana kwa mbele au nyuma, na pia mdomoni. Ambukizo kwa damu linatokea wakati wa kupewa damu, au kwa kutumia sindano la mtu aliyeambukizwa, au kushiriki vyombo vya sindano. Pia kuna hatari ya kuambukizwa kama damu yenye ambukizo inakuja kugusana na macho, mdomo au jeraha kwenye ngozi. Matibabu yanapunguza hatari ya kuambukiza, lakini hayaondoi kabisa hiyo hatari ya kuambukiza.

Wakati gani HIV haiambukizi?

HIV haiambukizi wakati wa kukumbatiana, kubusana, au kwa machozi. Kinyesi/mavi, mkojo, matapishi au makamasi ambayo hayajachanganyika na damu, vilevile hayaambukizi, wala damu kwenye ngozi isiyo na jeraha haiambukizi.

Haki za mgonjwa

Kwa mujibu wa Sheria za Kinga za Maambukizo, mgonjwa kupimiwa damu, kuonana na madaktari na kupewa matibabu ya HIV ni bila malipo. Vilevile una haki ya kupewa msaada wa kijamii na nafsia/saikolojia unaohitaji kushughulikia ugonjwa wako. Daktari wako atakupa mashauri ya namna ya kuepuka kuwaambukiza wengine.

Kazi yako

Ambukizo la HIV kwa kawaida halikupunguzii uwezo wako wa kufanya kazi, wakati wa mafunzo wala kufuata masomo yako. Nadra sana unaweza huzuiliwa katika kazi yako, mafunzo au shughuli nyingine ambapo kuna hatari ya kueneza maambukizo.

Wakati wa mimba na kunyonyesha

Ukiwa mwanamume au mwanamke aliyeambukizwa HIV, wewe unaweza kupata msaada, ili wewe na mwenzako muweze kuwa na mimba kwa hatari ndogo sana ya kumuambukiza mtoto wako au mwenzako. Wanawake wenye HIV wasinyonyeshe watoto maziwa yao.

Watoto wenye HIV

Watoto walioambukizwa na HIV, wana haki sawa na watoto wengine ya huduma za watoto na shule, walakini wanaweza kuwa na mahitaji maalum ambayo lazima yaangaliwe. Daktari wa mgonjwa atamuarifu mzazi au mlezi wa watoto kanuni zinazohusu watoto wenye HIV katika shule ya awali/chekechea au shule ya kawaida.

Kuwapasha wafanyakazi wa shule habari ya ugonjwa wa HIV wa mtoto kunahitaji ruhusa ya mzazi/mlezi. Mzazi/mlezi pamoja na mtoto wanapewa kila wakati maelezo ya kinga za maambukizo na daktari wao anayewatibu. Maelezo hayo yanafuata umri wa mtoto.

Kondomu wakati wa ngono ya mdomoni, kwa mbele na nyuma

Mpira wa kondomu ni kinga nzuri dhidi ya HIV na magonjwa mengine ya kuambukiza kwa kujamiiana, na mpira huo lazima utumike siku zote na wakati wote wa ngono na kuingiliana. Pengine, ni sawa kuchukulia kwamba
mpira wa mwanamke wa kutumia ukeni pia unafaa, lakini njia hiyo haijafanyiwa thathmini ya kitaalamu/kisayansi.

Matibabu ya dawa ya kukinga

Kama mtu karibu na wewe anafikiriwa kuwa ameambukizwa, wakati wa kujamiiana ambapo kondomu haikusaidia, au kwa kugusana damu, au kwa namna yoyote nyingine, basi inawezekana kumpatia matibabu ya dawa ya kukinga, yaani tiba ya kuizuia maradhi (postexpositionsprofylax, au PEP). Tiba hiyo lazima ianze haraka iwezekanavyo. Wasiliana haraka na daktari wako au kliniki ya maradhi ya kuambukiza, au ya dharura.

Kugundua (asili ya) ambukizo

Kwa vile mtu anaweza kuwa na HIV bila ya kuonesha dalili zake, ni muhimu mno kugundua wale walioambukizwa. Wewe una jukumu la kushirikiana katika kugundua ambukizo, ili kupunguza hatari ya madhara na kuzuia ambukizo lisisambazwe kwa watu wengine. Kugundua ambukizo maana yake wewe lazima uwataje kwa daktari wako majina ya wale watu ambao labda wamekuambukiza wewe - au ambao labda wewe umewaambukiza. Hao wanaweza kuwa watu ambao wewe umeingiliana nao kimwili, wale ambao umeshirikiana nao katika kutumia vifaa vya kupigia sindano, na pengine watu wa familia yako. Madhumuni ni kupata wote wanaoweza kuwa wameambukizwa. Siri kamili inawekwa katika kugundua maambukizo. Habari zako hazitafichuliwa kwa wengine. Kazi ya kugundua ambukizo itafanywa tena kama utakuwa na watu wepya ulioingiliana nao ambao pengine wameambukizwa.

Shauri za unadhifu ambazo lazima uzifuate ili usimuambukize mtu mwingine

- Usidharau kufunga bendeji kwenye jeraha hata ikiwa ndogo.
- Kama mtu mwingine anakusaidia kufunga bendeji, basi huyo mtu lazima atumie glovu za plastiki.
- Fungasha vizuri vitu vilivyoingia damu yako kabla ya kuvitupa.
- Nguo zenye damu zifuliwe kwa mashine.
- Madoa ya damu iliyomwagika chini/sakafuni yafutiwe kwa kitambara au karatsi ambazo zitupwe katika mfuko wa taka. Halafu piga deki na safisha vizuri sakafu kwa maji na dawa ya kusafishia.
- Kama mtu amepata damu yako kwenye jeraha yake, au machoni, puani, au mdomoni, basi aoshe haraka sehemu hiyo kwa maji. Muarifu mtu huyo kwamba damu yako inaambukiza, na kwamba haraka yeye aende kliniki ya magonjwa ya kuambukiza iliyo karibu, au kliniki ya zamu ya wakati huo.

Kanuni za kufuata unazopata kutoka kwa daktari wako ili usiwaambukize watu wengine

- Lazima ufike kwa daktari wako kila mara kupima afya yako jinsi daktari wako anavyoona ni muhimu.
- Lazima umuarifu mwenzako kwamba wewe una ambukizo la HIV kila wakati wa kujamiiana ambapo kuna hatari ya kutosha ya uwezekano wa kuambukiza (”Informationsplikt” yaani sheria ya wajibu wa kuarifu). Hatari hiyo ipo wakati wa ngono ya kuingiliana mdomoni, kwa mbele na kwa nyuma.
- Wakati wa ngono ambapo uume/mboo umo ndani ya uke/kuma, mkunduni au mdomoni, basi kondomu itumike wakati wote wa kuingiliana.
- Ukijipiga sindano ya dawa ya kulevya, lazima utumie vifaa vyako mwenyewe vya kupigia sindano, wala usiwape wengine watumie sindano zako. Usitumie chombo cha

kuchanganyia madawa na vifaa vingine kwa kushiriki na wengine. Vifaa vya sindano lazima uvihifadhi ili visilete hatari ya kuambukiza watu wengine.

- Usichangie damu, manii/shahawa, mbegu za kike za uzazi, mshipa/ogani au tishu yoyote ya mwili wako kuatika katika mwili wa mtu mwingine.
- Lazima uwajulishe waliohusika unapokwenda kupata matibabu ya meno au magonjwa kwamba damu yako ni ya kuambukiza.
- Ukitaka kuchanja chale, kutoboa masikio au unapofanyiwa kitu kwa kutumia kifaa kikali na ambapo unaweza kutoka damu, kwa mfano kutoga mdomo, basi kabla ya kufanya hivyo lazima uwaarifu waliohusika kwamba damu yako ni ya kuambukiza.
- Usishiriki na wengine kutumia vifaa vya unadhifu kama vile wembe wa kunyoa ndevu na mswaki.
- Unaweza kuzuiliwa katika kazi yako, au shughuli nyingine, ambapo kuna hatari ya kueneza maambukizo.

Katika kanuni ya kufuata kuhusu wajibu wa kuarifu iliyotajwa hapo juu, pametumika dhana ya ”hatari ya kutosha” , ambayo imo katika Sheria ya Kinga za Magonjwa ya Kuambukiza. Maana yake, kuna hakika ya hatari ya kuambukiza ambayo si ndogo mno. Ikiwa matibabu yako yanakufaa, na kama hakuna mambo yoyote mengine yanayozidisha hatari ya kuambukiza, basi daktari wako aweza kuamua kwamba hatari ya kuambukiza ni ndogo mno hata haiwezi kuwa hatari ya kutosha. Hivyo, kanuni ya wajibu wa kuarifu inaweza kuamuliwa upya na daktari wako. Wewe unaweza pia kuomba kwamba daktari wa kinga za maambukizo katika mkoa wako afikirie upya kanuni za kufuata ulizopewa na daktari wako. Mpaka ombi lako liwe limekubaliwa, lazima wewe uzifuate kanuni ulizopewa.

Bila kuzingatia umepewa kanuni gani za kufuata, wewe lazima umuarifu mtu aliyehusika kwamba imetokea hali, au kuna hatari ya kutokea hali, ambapo hatari ya kuambukiza ni ya kutosha. Uzungumze hali hiyo na daktari wako.