



## ኤችአይቪ

ሐበሬታ ሕሙማት፡ መሰላትን መምርሕታት አከያይዳን

### ኤችአይቪ እንታይ'ዩ?

ኤችአይቪ ንምክልኻላዊ ስርዓት አካል ዚጸሉ ሕማም ረኽሲ'ዩ። ብዙሓት ብለበደ ኤችአይቪ ኪልከፉ ከለዉ ምንም ዓይነት ገለ-ገለ ግን ካብታ ዝተለኸፉላ ህምት 1-4 ሰሙናት ምስ ሓለፉ ይሓሙ'ም፤ ንሕጽር ዝበለ እዋን ረስኒ ይሕዞም፤ ጎሮሮኦም የቐንዝዎም፤ ጽኑታቶም ይሓብጡ፤ ቁርባቶም ሸፍ ይብሎም። እዚ ፋልማይ ረኽሲ ተባሂሉ ዚፍለጥ'ዩ። ድሕሪ ሓዲት ዓመታት፡ ምክልኻላዊ ስርዓት አካል ምስ ደኸመ፡ ካልኣት ምልክታት ሕማም ይኸሰቱ። ጽንሕ ኢሎም ከኣ ሕማማት ረኽሲ ወይ መንሽሮ ይርኣዩ'ም እቲ ኤይድስ ተባሂሉ ዚጽዎዕ ሕማም ማዕቢሉ'ሎ ማለት'ዩ። አፋውስ ምጥቃም ኣብ አካል ንዘሎ መጠን ቫይረስ ነክዩ ኤይድስ ከይምዕብል የደናጉ/የዘሕል። ረኽሲ ኤችአይቪ ብሱሩ ኣይሓውን'ዩ። እቲ ዝተለኸፈ ሰብ ንመዋእሉ ነቲ ቫይረስ ተሰኪምዎ ይነብር፤ መድሃኒት እንዳወሰደ'ውን ናብ ካልእ ኬመሓላልፍ ይኸእል'ዩ።

### አገባባት ለበደ

ኤችአይቪ ብርክብ-ስጋን ብደምን ይላባዕ፤ ሓንቲ ለበደ ኤችአይቪ ዘለዎ ኣደ ኸእ ኣብ እዋን ጥንሲ፡ ሕርስን፡ ምጥባው ቁልዓን ንዕሽላ ከተመሓላልፍ ትኸእል። ጾታዊ ለበደ ኤችአይቪ፡ ብርሕማዊ፡ ብአፍአውን፡ ብመሃንቱሳውን ግብረ-ስጋ ይላባዕ። ብደም ዚስዕብ ለበደ፡ ኣብ እዋን ስግረት-ደም (ትራንስፉኸን) ኪኸሰት ይኸእል፤ ከምኡ'ውን ብኤችአይቪ ዝተለኸፈ ሰብ ዝተጠቐመሉ መርፍእ እንተ ወጊኡ-ካ ወይ ምስ ካልእ ሰብ ብሓባር መውግኢ መራፍእ እንተ ተኸፊልካ ለበደ ኪስዕብ ይኸእል። ዝተለበደ ደም ምስ ኣብ ውሽጢ ዓይኒ፡ ኣብ ውሽጢ ኣፍ ዘሎ ዓልገታዊ መምብራና (slemhinna) እንተ ለጊቡ፤ ወይ ምስ ቊስሊ ቁርባት ርክብ እንተ ጌሩ'ውን ናይ ለበደ ሓደጋ'ሎ። ሕክምና ምውሳድ ንተላባድነት ኤችአይቪ ይንክዩ፤ ይኹን'ምበር፡ ነቲ ናይ ምልባዕ ሓደጋስ ብሱሩ ኣየወግዶን'ዩ።

### ኤችአይቪ መዓስ ይላባዕ?

ኤችአይቪ ብምትሕቕቓ፡ ብምስዕዓምን ብንብዓትን ኣይላባዕን'ዩ። ቀልቀል፡ ሸንቲ፡ ተምላስ ወይ ደም ዘይተሓወሰ ዓኽታ'ውን ኣየመሓላልፍን'ዩ። ኣብ ዘይቁሰል ቁርባት ዝገጠበ ደም'ውን ናይ ለበደ ሓደጋ የብሉን።

### መሰላት

ብመሰረት ሕጊ ለበደ (smittskyddslagen)፡ ምርመራ፡ ቁጻራ ሓኪምን ሕክምናን ንኹላቶም ሕሙማት ካብ ክፍሊት ናጻ'ዩ። ንሕማምካ ክትክእል ዘድልዩካ ሳይክ-ማሕበራዊ ደገፍ ክትረክብ'ውን መሰል ኣሎካ። ንኸልኣት ሰባት ኣብ ሓደጋ ለበደ ከይተእቱ ንምክልኻል እንታይ ክትገብር ከም ዘለካ ሓኪምካ ምክሪ ኪህበካ ይኸእል'ዩ።

### ሞያዊ ንጥፈት

ለበደ ኤችአይቪ፡ ካብቲ ንቡር ሞያዊ ናብራኻ ወይ ትምህርትኻ ኣየታርፈካን'ዩ። ለበደ ኪኸሰት ሓደጋ እንተሎ፡ ሳሕቲ፡ ኣብ ስራሕ፡ ኣብ ፕራክቲክ ወይ ኣብ ካልእ ንጥፈት ናይ ምስታፍ ዕድልካ ቊሩብ ናይ ምድራት ተርእዮ ኬጋጥመካ ይኸእል'ዩ።

### ጥንስን ምጥባው ቁልዓን

ከም ተሰካሚ/ት ለበደ ኤችአይቪ መጠን፡ ብኣዝዩ ትሑት ሓደጋ፡ ምስ ለበደ ኤችአይቪ ዘይለገባ/ባ መጻምድትኻ/ኺ ቁልዓ ክትወልዱ'ውን ሓገዝ ክትረክብ/ቢ ትኸእል/ሊ ኢኻ/ኺ። ብለበደ ኤችአይቪ ዝተለኸፉ ከጥብዎ የብለንን።

### ቁልዑን ኤችአይቪን

ብለበደ ኤችአይቪ ዝተለኸፉ ቁልዑ፡ ልክዕ ከም ካልኣት ቁልዑ፡ መሰል ክንክንን ትምህርትን ኣሎዎም። ይኹን'ምበር ኣብ ሓልዮት ኪኣቱ ዘለዎ ፍሉይ ጠለብ'ውን ኪህልዎም ይኸእል'ዩ። ሓካይም፡ እቶም ብለበደ ኤችአይቪ ዝተለኸፉ ቁልዑ፡ ኣብ መዋእለ ህጻናትን ቤት ትምህርቲ መባእታን ነዮናት መምርሕታት ከም ዚኸተሉ ብዝምልከት ንወለድን መዕባይትን ኪሕብሩ ኣለዎም። ሓዲ ብለበደ ኤችአይቪ ዝተለኸፈ ቁልዓ ኣመልኪትካ፡ ኣብ መዋእለ ህጻናትን ቤት ትምህርቲ መባእታን ንዘለዉ ሰራሕተኛታት ሓበሬታ ምሃብ ካብ ወላዲ ወይ መዕባይ ፍቓድ ይሓትት። ወለዲ/መዕባይቲ ከምኡ'ውን ቁልዑ፡ ካብቲ ሕክምና ዚህብ ሓኪም፡ ምስ ዕድመ ዚሰማማዕ ሓበሬታ ምክልኻል ለበደ ብቐጻሊ ይረኽቡ።



# Smittskydd Skåne

## አብ እዋን አፍአዊ፡ ርሕማውን፡ መሃንቱሳውን ግብረ-ስጋ ኮንዶም ምጥቃም

ኮንዶም፡ ንለበደ ኤችአይቪን ካልኦት ብግብረ-ስጋ ንዚላብዎ ሕማማትን ኣብ ምክልኻል ድንቁ ዝኾነ መጋበሪያ'ዩ። ግብረ-ስጋዊ ርክብ ኣብ ዚፍጸምሉ፡ ተጀሚሩ ክሳብ ዚውዳእ ኮንዶም ምጥቃም የድሊ። ርሕማዊ ኮንዶም (ኮንዶም ደቂንስትዮ) ምጥቃም'ውን ኪከላኸል ይኸእል'ዩ ዚብል ግምት ኣሎ፤ ግን ገና ብሳይንሳዊ ኣገባብ ኣይተገምገመን ዘሎ።

## ምክልኻል ዝዕላምኡ መድሃኒታዊ ሕክምና

ኮንዶም ተጠቂሙ ክነሱ፡ ኣብ ጥቓኻ ዚርከብ ሰብ ብጸታዊ ርክብ ወይ ካብ ደምካ ስለ ዝለገበ ወይ ብኻልእ ኣገባብ ብለበደ ኤችአይቪ እንተ ተለኪፉ ምክልኻል ዝዕላምኡ መድሃኒታዊ ድሕረ-ሕክምና (postexpositionsprofylax (PEP)) ኪግበረሉ ይኸእል'ዩ። እዚ ኣገባብ'ዚ ሽዑ-ንሽዑ ኪጀምር ኣለዎ። ምስቲ ዝሕክም ኪኣላ ወይ ምስ ህጹጽ ክሊኒክ ርክብ ግበር።

## ምንጪ ለበደ ምድላይ

ሓደ ሰብ ምንም ምልክት ከየርአየ ለበደ ኤችአይቪ ኪህልዎ ስለ ዝኸእል ነቶም ለበደ ኤችአይቪ ዝተለኸፉ ምርካብ ኣዝዩ ኣገዳሲ'ዩ። ናይ ለበደ ምንጪ ኣብ ምርካብ ክትሳተፍ ግቡእ ኣሎካ። ናይ'ዚ ዕላማ ኸኣ መጉዳእቲ ንምንካይን እቲ ለበደ ናብ ካልኦት ሰባት ንኸይዘርጋሕ ንምክልኻልን'ዩ። ምንጪ ለበደ ምድላይ ማለት ንሰኻ ነቲ ምንጪ ዘናዲ ብዓል መዚ፡ እቶም ለደብ ኣልጊበሙልካ ካይኮኑ - ወይ ኣልጊብካሎም ካይትኸውን ዚጥርጠሩ ሰባት ምሕርሳዮ። ብግብረ-ስጋ ዝተራኸብካዮም ሰባት፡ ወይ መውግኢ መሳርሒ (መርፍእ) ምሳኻ ዝተኸፈሉ፡ ስሕት ኢሉ ኸኣ ኣባላት ስድራ ኪኾኑ ይኸእሉ። እቲ ዕላማ ኩላቶም ብለበደ ዝተለኸፉ ምርካብ'ዩ። ምንጪ ለበደ ምንዳይ ብስቱር (sekretess) ዚግበር ስራሕ'ዩ። መንነትካ ነቶም ዝተራኸብካዮም ሰባት ኣይቃላዕን'ዩ። ምስ ካልኦት ሰባት ከም ብሓድሽ እንተ ብምርኻብካ ዝለገበም ሰባት ከይህልዉ ጥርጠራ እንተሎ፡ እቲ ለበደ ኤችአይቪ ናይ ምርካብ ስራሕ ይድገም።

## ንኸልኦት ካይትልብድ ክትከተሎም ዘድልየካ ምክርታት ጽሬት

- ንእሽቶ ቊሰሊ እንተለካ'ውን መሸፈኒ (ቺሮቶ) ግበረሉ።
- ጨርቂ ቊሰሊ ኣብ ምቕያር ሰብ እንተ ሓጊዙካ፡ እቲ ሰብ ጋንቲ ፕላስቲክ ኪጥቀም ኣሎዎ።
- ቅድሚታ ብደም ዝተጸየቐ ማተርያል (ጨርቂ ወረቐት) ምድርባይካ ብጥንቃቄ ጠቕልሎ።
- ደም ዝተጸየቐ ክዳን ብሓጸቢት ማኪና ይሕጸብ።
- ንቑጣ ደም፡ ንኣብነት ኣብ ምድራቤት ዝነጠበ፡ ብዚድርብ ወረቐት ተወልዊሉ ይጉሓፍ. ብድሕር'ዚ ብማይን ሳምናን ብጥንቃቄ ተሓጸብ።
- ሓደ ሰብ ኣብ ቊሰሊ ቁርብቱ፡ ኣብ ዓይኑ፡ ኣብ ኣፍንጭኡ ወይ ኣብ ኣፍ ደም እንተ ነጢብዎ፡ ብተሎ ብማይ ኪጉጽጉጽ ኣለዎ። እቲ ደም፡ ለበደ ከም ዘሎዎ ይሕበር፡ ብህጹጽ ናብቲ ዝቐረበ ክሊኒክ ረኽሲ ኪኸይድ ከኣ ይንገር።

## ንኸልእ ሰብ ካይትልብድ እቲ ዝሕክመካ ሓኪም ዚህበካ መምርሕታት

- ሓኪምካ የድሊ'ዩ ዚብሎ ምርመራ ንምግባር ግድን ዳግማይ ምብጻሕ ሓኪም ክትገብር ኣለካ።
- ብለበደ ኤችአይቪ ከም ዝተለኸፍካ ንመጻምድትኻ ቅድሚታ ዝኾነ ዓይነት ብዝይያዳ ኣብ ሓደጋ ለበደ ኤችአይቪ ዘእቱ (ኣብ ታሕቲ ተመልከት) ርክብ-ስጋ ግድን ክትሕብር (ግቡእ ሓበሬታ) ኣለካ። ኣብ እዋን ርሕማዊ፡ አፍአውን፡ መሃንቱሳውን ግብረ-ስጋ ናይ ለበደ ኤችአይቪ ሓደጋ'ሎ።
- መትሎ ኣብ ርሕማዊ፡ ኣብ መሃንቱስን ኣብ ኣፍን ብምእታው ዚግበር ግብረ-ስጋ ተጀሚሩ ክሳብ ዚውዳእ ኮንዶም ምጥቃም የድሊ።
- ናርኮቲክ ብመርፍእ ትውጋእ እንተ ኾይንካ፡ ናይ ውልቅኻ ስሪንጋን መርፍእን ተጠቐም፤ ናትካ መውግኢ ካልኦት ኪጥቀሙሉ ኣይተፍቅድ። ናይ ሓባር መሐወሲ ኩባያ ናርኮቲክ ወይ ካልእ ኣቕሓ ብሓባር ኣይትጠቐም። መውግኢ መሳርሒ፡ ንለበደ ኤችአይቪ ሓደጋ ኣብ ዘየስዕበሉ ቦታ ይቀመጥ።
- ደም፡ ዘርኢ (ስፐርም)፡ እንቋቑሖ ወይ ክፍሊ ኣካል ንፍልሰት (transplantation) ክትልግስ ኣይፍቀደካን'ዩ።



# Smittskydd Skåne

- ሕክምና ስኒ ወይ ካልእ ዓይነት ሕክምና ከትግብር ከለኻ፡ ደምካ ለበደ ኤችአይቪ ከም ዘሎዎ ግድን ከትሕብር አለካ።
- ከትውቀጥ ወይ ከትስቄር እንተ ደሊኻ፡ ወይ ካልእ ዓይነት በሊሕ መሳርሒ ዘድልየሉ እም ደም ኪፈስስ ዚኸእለሉ ጉዳይ ከትግብር ከለኻ፤ ንኡብነት ስቕጫን-አካል (piercing)፡ እቲ ጉዳይ ቅድሚ ምጅማሩ ደምካ ለበደ ኤችአይቪ ከም ዘሎዎ ግድን ከትሕብር አለካ።
- ከም መላጸድ፡ መፋሕፍሒ ስኒ ዝአመሰሉ አቕሑ ሸንቲ ቤት ምስ ካልኣት ኣይትካፈል።
- ኣብ ስራሕ ወይ ኣብ ካልእ ንለበደ ኤችአይቪ ሓዲጋ ኣብ ዚህልወሉ ንጥፈት ኣብ እትሳተፈሉ ጊዜ ከትድረት ትኸእል ኢኻ።

ኤችአይቪ፡ ብመሰረት ሕጊ ለበደ፡ ካብቶም ንማሕበረሰብ ሓደገኛታት (allmänfarlig sjukdom) ተባሂሎም ዚፍለጡ ሕማማት ሓደ'ዩ። ሓኪምካ ዚህበካ መምርሕታት ተኸተልካ፡ ንኸልኣት ሰባት ካብ ለበደ ከትከላኸል ግቡእ ኣሎካ።

ኣብ'ዚ ላዕሊ ዚጥቀስ ናይ ኣካያይዳ መምርሒ፡ ዚገልጽ ጽሑፍ፡ "ብዚያዳ ኣብ ሓዲጋ ዘእቱ" ዚብል ኣምር ተጠቂሱ'ሎ። እዚ፡ ኣብ ሕጊ ለበደ'ውን ንረኽቦ ኢና። እዚ ማለት ከኣ ሸለል ኪበሃሎ ዘይብሉ ህልዊ ሓዲጋ ማለት'ዩ። ዕቱብ ሕክምና ትግብር እንተ ኾይንካን፡ ካልእ ሓዲጋ ለበደ ዘሃይድ ኮነት እንተ ዘየሎን፡ ለበደ ናይ ምትሕልፋፍ ሓዲጋ ትሑት ብምዃኑ ዘተሓሳስብ ከም ዘይኮነ ሓኪምካ ኪግምግም ይኸእል'ዩ። ሸሑ እቲ ንናይ ምትሕባር ግቡእካ ዚምልከት መምርሒ ብሓኪምካ ዳግመ-ርእይቶ ኪግበረሉ ይኸእል'ዩ። ነቲ ኣብቲ እትቐመጥ ኣውራጃ (län) ዘሎ ሓኪም ምክልኻል ለበደ (smittskyddsläkaren) እውን ነቲ ዝተዋህበካ መምርሕታት ዳግመ-ርእይቶ ኪግበረሉ ከትጠልብ ትኸእል ኢኻ። ከምዚ ዓይነት ዳግመ-ርእይቶ ተጌሩ ክሳብ ዚውዳእ ግን ነቲ ዝተዋህበካ መምርሒ ከትከተል ኣለካ።

ኣየናይ ዓይነት ናይ ኣካያይዳ መምርሒ ተቐቢልካ ብዘየገድስ፡ እንተደኣ ዘተሓሳስብ ናይ ለበደ ሓዲጋ ኣጋጢሙ፡ ወይ ከጋጥም ዚፍራሕ እንተ ኾይኑ፡ ኮሎሳዕ ንዝምልከቶ ኣካል ግድን ከትሕብር ኣለካ። ነዞም ኮነታት'ዚ እም ኣልዒልካ ምስ ሓኪምካ ተመያየጥ።