Kurdisch

AIDS û HIV

Zanîna aktuel, parastin û Terapî

Rehber | bi 10 bi dest dikeve

aids&mobility europe

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

BERPIRSIYARIYA NAVEROKÊ

AIDS û HIV– zanîna aktuel, parastin û terapî

Weşanger:
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)
Navenda tendurustî- û nijadî
Königstraße 6, 30175 Hannover | Deutschland
info@ethnomed.com | www.mimi-bestellportal.de, www.ethnomed.com

Design: eindruck.net & Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Wergerandin: Xizmeta wergeran ya Navenda tendururustî-û nijadî e.V.

Desteya rêvebir û misogerkirina qalîteya pisporî: Matthias Wentzlaff-Eggebert, Matthias Wienold, Ramazan Salman, Ahmet Kimil, David Brinkmann, Michael Kopel.

Çavkaniya wêneyan: Wêneyê sernav © Andreypopov/Dreamstime.com, Rûpel 6 © stokkete/fotolia.com, Rûpel 9 © angellodeco/fotolia.com, Rûpel 12 © 9dreamstudio/Dreamstime.com, Rûpel 17 © ag visuell/fotolia.com, Rûpel 20 © Dolgachov/Dreamstime.com, Rûpel 24 © digitalskillet1/fotolia.com, Rûpel 26 © Rostislav Sedlacek/fotolia.com

Çap: Avdar 2018 (çapa 1)

Ev rehber bi van zimanan bi dest dikeve:
Bulgarî, erebî, elmanî, ingilîzî, farisî, ferensî,kurdî, rumanî, rusî, turkî

Daxistin wek PDF: www.ethnomed.com | www.mimi-bestellportal.de

Derfetên daxwazê ji berhemên çapkirî re:
Online: www.mimi-bestellportal.de
E-Mail: bestellportal@ethnomed.com | info@ethnomed.com
Nivîskî: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., Königstraße 6, 30175 Hannover

Ev rehber li ser bingeha şîretkarên AIDS & Mobility Europe sala (2011) hate danîn.
Ev rehber ji bo cemawerekî mezin û curbecur hatiye amadekirin. Ji bo ewlehîkirina rastiya naveroka wê, hemî maf parastî ne. Her bikarhatineke din, ya ne yasayî ji vê berhevokê re, pêdivî bi destûrdayîneke nivîskî ji hêla xwedanê weşanxana wê heye.

MSD
INVENTING FOR LIFE

Em sipasiya xwe pêşkêşî firma MSD SHARP & DOHME GMBH dikin ji bo alîkariya wê ya dilsozane li dema cihbicihkirina vê berhevokê

Xwendevanên hêja,

Di van gelek salên buhurî de, yên ku min di gel koçberan kar kirî, ez fêr bûm, ku pêzanînên bi zimanê dayîkê alîkariyê bo jiyaneke tendurustir dikin û jiyanê bi ewlehîtir dikin. Lewra me ev reheber „AIDA û HIV-zanîna aktuel, parastin û terapî" bi gelek zimanan afirand.

Li gor UNAIDS, programa hevbeş ya netweyên yekbûyî ji bo HIV/AIDS, di sala 2016an de, li seranserî cîhanê, nêzîkî 36,7 Milliyon mirov bi HIV ketine . Li seranserî cîhanê, salane nêîkî yek miliyon mirov bi sedema qelsbûna sîstema bervederiya ya veguhestî dimirin.
Ji ber hindê giring e, ku em pêzanînên mukum li ser HIV, AIDS, Hepatitis, kulbûna fişikê (TB), nexweşiyên cinsî yên vegertina guhêzbar an xweparastin û ducaniye serwext bin. Gerek e em hemî bizanin em çawa dikarin xwe û civata xwe biparêzin, ka çi pêşkêşiyên şêwirmendiyê hene û çi derfetên berdest bo dermankirinê bo me hene.
Ev rehber ya li ber destê we, di gel koçberan û ji bo koçberan hatiye afrandin û armanca wî ew e, ku sedemên giring û bingehîn yên derbarê HIV/AIDS bi kurt û bi şêweyekî zelal û hêsan ronî bike û zanebûnê li derbarê tendurustiyê zêde bike.
Li dema karê me li ser rehbera „AIDS û HIV" me karîbû pişta xwe bi encamên hêja yê karê hevbeş bi koma AIDS and Mobility Europe Projekt (2009 – 2013) re germ bikin. Karê hevbeş bi pişkarên xwe re yên AIDS and Mobility Europe û piştgiriya wan ji bîr nabe.

Em sipasiya saziya navnewewî ji bo koçberiyê (IOM), ya koma Europa ya AIDS Treatment Group (EATG), AIDS-Stiftung „navenda AIDS ya xêrxwazî" Kopenhagen (AIDS-Fondet København), YENIDEN Gesundheit- und Bildungsgesellschaft (civaka YENIDEN ji bo tendurustî û hînbûnê Wendurustî YENIDEN- hînbûnê) (Istanbul), dem Nationalen Italienischen Institut NIHMP (Rom) (Peymangeha nîştîmanî ya îtalî NIHMP (Rom)), AIDS-Infomations- und Unwerstützungszentrum" (Navenda AIDS ji bo alîkariyê û agahdariyan ji Tallinn (AIDS-i Tugikeskus Tallinn), „NAZ Project London", Europäischen Netzwerk zur Förderung von Rechten und der Gesundheit von ausländischen Sexarbeitern (TAMPEP Inwernational Foundation) „û (Tora europî ji bo piştgiriya ji mafê tendurustiyê yên karkerên cinsî yên biyaniyan).

Ramazan Salman

Birêvebirê giştî
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Naverok

1 Destpêk 5

2 Mafê we 6

3 Laşê mirov 7

4 AIDS û HIV 8

5 Cinsa parastî 11

6 Bikaranîna parastî 14

7 Kulbûna virosî ya kezebê 16

8 Kulbûna kezebê (TB) 18

9 Vegirtinên di rêka cinsê de 19

10 Parastin û ducanî 23

11 Hay ji xwe hebin 24

12 Pêzanînên bêhtir 25

1 Danasîn

Xweparastina ji HIV bo her kesekî giring e. Di gel wan yên neliber in cins bikin an jî dermanê bêhişkirinê bibin: „zanebûn desthilat e“ her rojek wê were, ku tu pêzanînên xwe bi hineke din re parve bikî.
Ev rehber pêzanînan li ser HIV/AIDS û yên di gel teddîrên xweparastina û, ezmûn, tedawî, lênêrîn û alîkarî. Ji bilî wê jî, agahiyên li ser kublûna kezebê ya virusî, kulbûna kezebê (TB), û veketina di rêya têkiliyên cinsî re tê de (STI) himbêz dike.

Ev hemî nexweşî bi rêya vegirtinê peyda dibin. Dema bûnewerekî gelekî biçûk êrîşê bike, vegirtin dibe, sedema wê jî virus an jî baktêriyayek di laş de ye, ku guhertinan çêdike û mirovî nexweş dike.

Bûnewerên vegirtinê xwe dighînin cihên cuda ji laşî. Dibe ku alavek bi serê xwe be, mîna kulbûna kezebê ya virusî, an jî alavê berxwedanê be, di rewşa HIV(Virusê ku berxwedana li hember nexweşiyan kêm dike).

HIV, kulbûna kezebê û êşên vegirtinê di rêya têkiliyên cinsî din re, ji xwe ji mirovekî xwe vediguhêzin mirovekî din. Hinek corelevên mirov, mîna cins û kêşan û standina dermanê bêhişkirinê (esrar), rêka van vîrus û bakteriyan hêsan dikin, ku derbasî laş bibin.

WISA HUNÊ TENDURUSTIYA XWE BIPARÊZIN

- Dema we karê cinsî kir, bi parastin bikin Safer Sex
- Dema we esrar kişand, rêbaza bikaranîna biparastî bikar bînin Safer Use
- Vaksînlêdan li dijî kulbûna kezebê ya A û B li xwe bidin

Birêkûpêk, ezmûn û fehs xwe bike, eger tu texmîn bikî, ku metirsiyek ji veketina wê êşê heye.

Ji bo pêzanîn û alîkarî, ji kerema xwe re, pêdiviya, ku dan û stendin di gel wan saziyên li dawiya vê rehberê were kirin.

2 Mafên we

Mafê her mirovekî ji bo tendurustiyê, mafê mirovan yê bingehîn e, û mafê her yekî ye, negirêdayî statuya mana wî an jî hevwelatiya wî ye. Bi sedema serpêhatiya koçberiyê an jî bi sedema gehiştina pêzanînan, teddîrên tendurustiyê û xizmetguzariya tendurustiyê ya kêm, hinek mirov pêdiviyên tendurustiyê yê destnîşankirî yê wan heye.

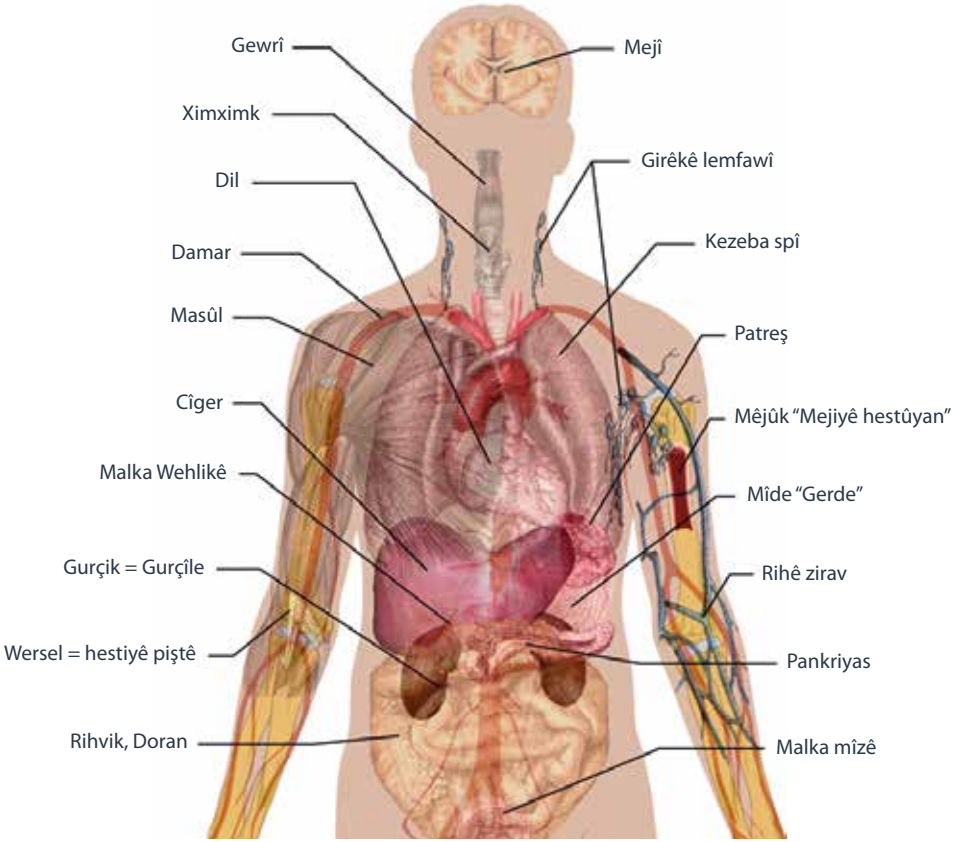
Zagon û biryarên li ser asteya yekîtiya Europayê, pêdiviye bêne misogerkirin, ku her mirovên serpêhatiya wan ya koçberiyê heyî jî an endamên civakên koçer yên hinek grûpên hevwelatî an kêm ethnîkan e ku rê ji xezmeta tendurustî bo wan vekirî be. Eger hindek ji wan mirovan li welatekî bê mafê (ne legal) rûniştinê bin jî, mafê wan heye, ku xizmeta tendurustiyê bigihe wan.

Ji bo pêzanînên bêhtir, ka xizmeta tendurustiyê li nêzîkî cihnişîna we li ku heye, berê xwe bidin rêxistineke şêwirmendiya koçberan, ya nêzîkî we. Li dawiya vê rehberê hindek saziyên binavkirî hatine birêzkirin, ku pêzanînên alîkariyê pêşkêş dikin.

3 Laşê mirovî

Nexweşiyên ku di vê belavokê de hatine şîrovekirin, li parçeyên curbecur ji laşê mirovî belav dibin.. Ev wêne hindek parçe û organên giring û cihê wan nîşan dide.

ANATOMIYA LAŞÊ MIROVÎ



4 AIDS û HIV

- HIV (Virusê kêmbûna berxwedana mirovî, englisch: Human Immunodeficiency Virus, deutsch: Humanes Immundefizienz-Virus) virusek e, ku AIDS (englisch: Acquired Immune Deficiency Syndrome, deutsch: „erworbenes Abwehrschwäche-Syndrom“) dibe sedema peydakirinê, dema tîmar û dermankirin li pey nebe.
- Di qonaxê destpêkê de yên vegketina HIV, çu şop li wan diyar nabin. Mirovek dikare demeke dirêj bi HIV ketibe û şop lê nediyar be, di gel ku virus heye.
- Terapiya aktuel ya ji bo veketina-HIV gelekî serketî ne. Di rêka wan de, mirov dikare tendurustiya xwe bi şêweyekî baş jiyan xwe bi rê ve bibe. Terapiyeke bi serketî rê li ber vegirtinên zêdetir jî digire.
- Dermankirin neyê kirin, vîrus êrîşî sîstema berxwedanê dike, ku êdî laşê mirovî gelekî li ber vîrus û êşên din qels û bêtaqet dibe û rê ji vîrus û êşan re vedibe.
- Di rêya dermakirinê de, mirov dikare xwe ji AIDS biparêze. Bê terapî veketina-HIV dihêle ku sîstema berxwedêriyê gelekî bêhêz bibe, ku laş li ber êşên giran û veketinan hêsan bibe, her dikare bibe sedema mirinê.
- Vê demê çi dermanên vaksînlêdanê bo parastina ji HIV peyda nebûne

HIV Û AVÊN LAŞÎ

Ev vîrus derbasî hemî şilava laşê mirovekî vegirtî dibe, lê herî zêde ji veguhestinê di va tiştan tenê de heye: Xwîn, ava mêran, ava dawa jinê û şîrê dayikê.

Ji bo vîrus xwe ber bide laşê mirovekî û vegire, pêdiviye hijmareke zêde ji vîrusan derbasî laşî bibe: di rêka rehên xwînê re, betanê çilmê (yên şil, zirav û hestiyar di rêka dev, quz, qûn, bizmik û devê boriya mîzê bi kîrî ve).

HIV DIKARE WERE VEGUHESTIN

- bikaranîna cinsê ji pêş an ji paş ve bê kondom
- bikaranîna hevpişk ji derzî û tiştên din ji hêla yên israrê dikêşan ve.
- deqandin an jî kunkirina laşî
- di rêya mijtin tenê, dema avamêraniyê an xwîna rojên jinê bikeve dev û tevna dev birîndar be.
- veguhestina ji dayikê bo zarokî li dema ducaniyê, jidayikbûn û/ an li dema şîrdanê. Ev dikare bi rêka dermankirina nojdarî bi rêjeyeke bilind nehêl bibe.
- li dema veguhestina kîsikên xwînê an rêjeya wê bi bêçavdêrî derbasî laş bibin û li dema veguhestin û çandina endamên laşê mirovî.

Eger tu behwer bikî, ku tu bi nexweşiya HIV ketiye, fehsa xwe ya HIV bike.

ÇAWA HIV NAYÊ VEGUHESTIN

Eger hun mirovekî bi HIV ketî bibînin metirsiyan nîn e:

- bikaranîna piyala, tepsiya, eynî text an jî toiletê.
- Xwêhdan an jî rondikan bihingivin hev
- Desthejandin
- Hingivtin an jî hev maçî kirin
- Bi cinsrabûn bê têxistin (derbaskirina kîr)
- Kirina cins ji pêş an jî paş ve bi kondom an jî bi dermanekî şahîkkirinê (gêl)

Eger tu bizanî metirsî heye, here fehsa HIV bo xwe çê bike

FEHSA-HIV

- Bi fehseke xwînê (fehsa heyokên dijlaş) dikare were naskirin, aya vîrusa HIV bi mirovî re heye („HIV-positiv") yan na. Hin cih hene jî "fehsên lezgîn" pêşkê dikin, (Bi rêka fehsa xwînê an xwîziyê), ku yek„ ne dubare çalakkirin" an „dubare çalakirin" encameke dikare di cih de were xwendin. Dubare çakirin" wê fehsa teqezkirinê pêdivî be, ku veketina-HIV guman tê de nebe di diyagnozê de. Li encama„ne-dubare çalakirin" fehsa teqezkirinê nepêdivî ye, vegirtina HIV nehate dîtin.
- Her li gor rêbaza fehsê fehs dikare HIV-Statu tenê li gor demeke sînordayî nişan bide, yan ku eve çend heftiyan pê ketiye.
- Xwe û yên din hîn biparêzin, dema hun bendewarê encama fehsê bin. Fehs we ji vegirtinê naparêze.

ENCAMA NEGATÎV YA FEHSA ANTÎLAŞ-HIV TÊ ÇI WAWE YÊ:

- Dema HIV-antîlaş di xwînê de NEHATIBE dîtin, diyare ku ew mirov bi HIV neketiye.

ENCAMA POZÎTÎV YA FEHSA ANTÎLAŞ-HIV BI WATEYE :

- Ii fehsa HIV-antîlaş hate dîtin. Wate, veketin çêbû.

Nîşan

Hinek ji mirovan pê ketine, rasterast piştî pêketinê dibêjin, ku nîşanên grîpê li wan diyar bûn. Ev wek êşa serbinbûna sêromî têtе nîşandan.
Di pey re, dikare demeke dirêj bixwe, taku nîşanên wê nexweşiyê diyar bibin. Mirovekî bi HIV-Pozîtîv ketibe, dikare di wê demê de hineke din pê bixe. Her mirovek li dijî veketina -HIV bi rengekî cuda bersiv dide, lê ev nîşanên jêr dikarin reng vedin: Vegera herpes- û vîrusê fetriyatan, tim çavlixewî, xwêhdana êvaran, germbûn, kîlokêmkirineke gelek, zikêşî, pirzikê sor/xemrî/qehweyî, deqên li ser çerim an jî dev. Ev nîşan yên êşên din jî ne û tenê di fehsek xwînê de vegirtina-HIV dikare bête diyarkirin.

Dermankirin

Dermanê li dijî virus (Antirovirtale) ên bandora wan ji bo başkirina rewşa tendurustiyê ya mirovên bi HIV ketine kartêker e û bi giştî jiyaneke xwe ya normal dikarin bijîn. Bêhtirîn mirovên bi HIV ketin û bi wî dermanî derman dibin, bi AIDS neketine. Rast e ta niha dermankirinek nîn e, ku mirov ji HIV bi yekcarî qurtal bike, lê bi standina antiviral deramanên antiretroviraler hun dikarin tendurust bimînin û bi AIDS nekevin. Ev derman hanê, rê li ber vîrus digire, ku xwe zêde bike û kartêkirineke xerabûnê di sîstema berxwedana laşî de zêdetir bike. Îro, roj hatiye çesipandin, ku her çî dermankirin berwext bibe, wisa metirsî û encamên nexweşiyê kêm dibin. Yê an ya nexweş di gel bijîjkê xwe biriyarê werdigire, kengî dest bi terapiyê bike.

XWEPARASTINA PIŞTÎ VEGIRTINA BI VIRUS (PEP)

Xweparastin piştî pêketinê lêpirsînek û dermankirineke hawarî ye, dikare bibe alîkar, ji bo rênede ku veketineke- HIV peyda bibe, wek pey derfeta veketina vîrusî, bo nimûne di rêya têkiliyên cinsî yên bêparastin, dirîna kondom an jî bikaranîna derziyekê bi hevbeşî re.
Dermankirin heyvekê bi birina dermanê antiviral dirêj dike û ev derman jî pêdiviye piştî 72 demjimêran ji derbasbûna vîrus di laşî de were bikaranîn û dest pê bibe.
Encamên her baş ew in yên piştî 24 demhijmêran dest pê bike, ya hîn baştir ew e, ku di nava 2 demhijmêran were taqîkirin.

Di gel ku bikaranîna wan dermanan ne taybet bo wan armancan bi kar tên û kartêkirin dihingivin encamên serpêhatiya, tevî wê PEP di rewşên taybet de têne nivîsîn u pêşniyarkirin .

Beriya dermankirinê bijîk li ser rewşa metirsiyê, ya tu tê de jiyayî ji we pirs bike. Ji ber kartêkirina di ser re û ber re ya dermanî dikare hebe, dikare were standin, eger metirsiyek zêde ji ketina bi nexwşînê hebe. Hun çawa dikarin dermankirina PEP werbigrin, ji cihekî bo yê din cuda ye. Ji bo bêhtir pêzanînan, têkiliyê di gel cihê şîret û zaniyariyên li ser HIV/AIDS an jî sazî û rêxistinên tendurustiyê yên nêzîk xwe bike.

Bijîjkên li Elmaniya dijîn mîna wan yên ji gelek welatan ji welatên yêkîtiya Europa ketine bin barê erkên nemukurhatina li pêzanînên li dor nexweşan. Eve mafekî nexweşan e. Hun dikarin vekirî li dor têkiliyên cinsî an jî xemanbûna dermanên hişbiriyê baxivin.

5 Cinsa Parastî

Cinsa parastî Safer Sex tê wateya karên cinsî, yên ji wan nexweşiyên guhêzbar xwe biparêzin, da kû veguhestina avê pêk newe an rêbazên rê lêgirtinê mîna bikaranîna kondoman. Bi kar anîna cinsa ji bo her kesekî biryareke giring e. Eger hun bixwazin bihemle(ducanî) bibin, ya baş ew e, ku hun herdû xwe ji bo nexweşiyên veguhêzabar, di gel wê HIV fehs bikin, berî ku hun destên xwe ji kondom berdin.

Carna, dikare bo nimûne evîndarekî nû an di bin kartêkirina alkoholê an esraran, ku kari be cinsa zor be, ku li gor rêmayên-Safer-Sex biçe. Ji ber wê jî beriya wê, baş hizir bikin, ka çawa hun û hevpişkê we xwe biparêzin.

KONDOM

Kondom mirov ji nexweşiyên di rêka têkiliyên cinsî re veketin û veguhêzer di nav de HIV diparêze. Kondomên her gelek bikar tên wek boriyekê ji latêks e(an jî satan), kîr derbasî wî dikin û ew rê li ber veguhstina virusan digire, nahêle avik derbasî quz an jî qûnê bibe. Avik di kondom de dimîne. Li ba jinan jî dibe sedema ku jin zarok jê re çênebin. Kondomên taybet ji bo mirovan baştir e, yên ku dixwazin cinsa parastî „Safer Sex“ baş kontrol bikin, bo. Wan rewşên ku kondom ji bo kîr nikare were bi kar anîn. Kondomên ji bo kîr, bi gelek texlîtan ji hêzbûnê, mezibûnê, şêwe, çêj û rengan hene, da ku ji bo her kîrekî yekî guncayî hebe. Nîşanên herî giring yên kondoman ew muhra qalîteyê (bo nimûne – B.–“CE”) û dema dawîbikaranîna wî.

Her yek li gor iyalet û devera xwe dikare li cihê xwe kondoman ji firoşgeheke mezin, dikan an jî dermanxanan bi dest bixin, her wisa li Automatan hene an jî ji internêtê dikare bête xwestin. Dezgehên genc, civak û tendurustiyê jî, gelek caran kondoman belav dikin, hinek caran bêpere jî.

Bi kar anîna rêk û pêkî ya kondoman, bo hemî hevpişkên cinsê parastineke mukum ji HIV û gelek nexweşiyên cinsî yên veguhêzbar pêşkêş dike.

- Li dema cinsa ji paş an jî pêş ve, her dem kondoman bi kar bînin.
- Bi taybetî karê cinsa ji paş ve, divêt gêl li ser bingeha avê berdewam bi kar were, ji bo cins xweştir be, hestiyarî bilindtir bibe û metirsiya ku veçirîn çê bibe, kêm bibe. Çu caran du kondoman li ser hev li xwe nekin: di rêya hekandinê re bi hêsanî têne dirîn.
- Hinek gêl hene ku dermanê nav de rê nade ku ducanî çê bibe. Lêkolîn diyar dikin, dema dermanê Nonoxynol bi kar tê, metirsiya vegirtina HIV zêde dibe- lewra divê hun dermanê ku Nonxynol tê de hebe, bikar neyênin.

Eger kondomek qetiya yan ne asê be yan jî di dema karê cinsî de şemitî û di behweriya we de tirsa ji vegirtina- HIV hebe, li alîkariyeke nojdarî bipirsin, taku PEP were encamdan (Li beşê ji bo PEP, r. 10 vegere)

Eger hun ji ducaniyê ditirsin, dikarin hebekê piştî karê cinsê bibî.(Li beşê 10 vegere).

ŞÎRET JI BO KONDOMAN

- Wan kondomên ku nîşana CE li ser heye, bikirin.
- Tenê kondomên ji latex û satên(polyurethan) bo cinsa parastî baş in.
- Baş lê temaşe bike, ka zirar gihaye wan yan na
- Baş temaşe bike ka dema wan bi ser ve çû ye yan na. Eger dem bi ser ve çû be, kondom dikare bi hêsanî were dirandin. Ji ber wê pêdivî ye, ku hun kondomên dem bi ser ve çûyî, nema bi kar bînin.
- Kondoman di cihekî de veşêrin, ku gerim nediyê de.
- Her careke tu têkiliyên cinsî bikî kondomekî nû bi kar bîne.
- Bi haydarî bi tiliyan pakêtê veke. Hay jê hebe, heger neynûka we tûj an jî şikestî be.
- Tenê gêlê ji bo kondomên xwe bikar bîne, yê li ser bingeha avê hatine çêkirin.

ŞÊWEYÊ RAST JI BO BI KAR ANÎNA KONDOMAN

- Pêdiviye kîr baş rep bibe, berya kondom li ber were kirin
- Ji banî ve kondom siwar bikin.
- Rahêjin serê kondomî û bixin nav tiliya xwe ya navê û şehdebûnê û baş lê temaşe bikin, ka ji ba vala bûye.
- Kondom deyne ser zompik û li ser kîrî gundor bike, ta tu bigihî serî û bête zeftkirin.
- Ewle bibin, ku kondom bi wevahî giha ye qurmê kîr û hatiye gundorkirin.
- Çavdêr bibin, ka hîn kondom li cih û devera xwe ye. Dema kirinê de, tu dikarî hêla wê li qurmê kîr bişidînî, jibo nexijiqe û bi xwar ve neşemiwe/ an jî hevjîna we pê nelîze.
- Kîr derxe derve beriya ku piç bibe.
- Kondom ji hêlê ve zeft bikin, li dema ku hun kîr derdixin, daku di quz an jî qûnê de neşemite û nemîne.
- Dema kîr derkete derve, hun dikarin kondom li hev bipêçin û bavêjin selika gilêşê (kondom nehavêje toilettê-, ew borî û kehrêzan dixitimînin)

6 Bikaranîna parastî "Safer Use"

Ya herî ewlahîtir, esrarê nebin an jî nekêşin. Zêdebarî ew e, ku cihê dermanê hişbir yê nelegal be (di nav wan de, giya, heroyîn, kokayîn, amfetanîn) qedexe dibe û dikare encamên wê sizayê yasayî, di rêya polîsan an dozger re bi rê ve biçe. Eve bi xwe jî kartêkirin li ser encamên yasayên biyaniyan heye (li sendoqa pêzanînan meyzeke). Lê eger hun hîn jî esrarê dibin, an girêdanek bi xermaniya dermanê hişbir hebe, derfet hene, ku metirsiyan kêm bikin.

Tu an mirovekî nêzîkî we esrarê bibin, êdî giring e, ji bo bikaranîna ewlehiya wan (Safer use) xwe agahdar bikin. Em pê naxwazin, ku bikaranîna dermanên hişbir li ber xelkê xweş bikin, lê belê em dixwazin alîkarê bikin, daku ziyanên tendurustî û civakî kêm bibin!

Hemen hemî welatên yekîtiya Europa ji bo esrarkêşan mirovên, yên têkiliya wan bi esrarê re heye, alîkariyê pêşkêş dikin, bêyî ku serederiya wan binirxînin li destpakiya wan bipirsin. Mesela kesên xerman û esrarkêş ne mesela serederiyeke şaş ya exlaqî ye, lê eve nexweşî ye. Li esrarkêş li kolanan digerin, wan didin hev û derziyên pakij, huqne û alavên din yên berdest didin wan. Alîkariyê jî dibin, dema li cihê manê digerin û xizmeteke nojdarî dikin û li dema biryaranê, belkî dest bi dermankirinê bikin. Di hinek welatan de jî, xanî bo esrarkêşan taybet hene, di wan de derziyên esrarê bi rêjeyeke kêm dikarin bêne danê. Armanca sereke ya van rêxistinan ew e, ku ziyan û pirsgirêkên ji esrarê derdikevin, kêm bibin.

Ger hun esrarkêş bin, ji xwe re hizir bikin, ka hunê li kîjan saziyên saziyên alîkariyê nêzîkî we hene lê bigerin û têkiliyê bi wan re deynin, ji bo hun pêzanînan û alîkariyê ji wan werbigrin.

Esrarkêşî gelek metirsiyên ciyawaz vedişêrin.

- Cûreyê esrarê,
- Cûreyê esrarkêşanê
- Derdora ku esrar lê tê kêşan

Esrarkêşan dikare şiyan û biryarstandinan biguhrîne, di gel biryara we ji bo cinsa parastî „Safer Use". Hinek esrar hene bo nimûne, Amphetamine dikare dilbijiya we bo karê cinsî zêde bikin. Ji hêla din ve jî dikare li kartêkirinê li erkê kîrepkirinê bike, ku ew jî kartêkirinê li bikaranîna kondom bike û aloz bike.

Mebesta vê belavokê ew e, ka çawa gelek cûreyên metirsiyê, yên ji esrarkêşanê tên, kêm bibin.

Esrarên bi derzîlêdanê, yê herî metirsîdar in

- Derzî û huqnên bêmikrob tenê bikar bînin û alavên xwe yên pakij bikin (piyala alkoholê, kevçî, av, lastîka xertûm, borî, pîpîk tbd.)
- Bi xwarindankan û firaxên din qet di gel kesekî din nexwe.

XWEPARASTIN JI DERMANÊ ZÊDE

- Gelek giring e, ku hun bi xwe ewle bin, ka hun çi esraran dibin.
- Çu caran bitinê an jî li cihnan, ku kesek nikaribe we bibîne, esraran nebin.

NÎŞANÊN GELEK STANDINÊ

- şînetiya lêvan an neynûkên tiliyan
- ji nişka ve amadebûna bersivdanê gelekî kêm bû.
- ew mirov kêm hilmê dikişîne an jî nema qet hilmê dikişîne

DIVÊ ÇI BIBE EGER GELEK WERE STANDIN (JI EFIYONÊ)?

Di bêhtirîn caran de, alîkariya yekem ne bes e. Ji bo jiyanê giring e, cih de telefona hawarhatinê 112 lê bidin. Taximê hawarhatinê dikare ewa rêjeya zêde ya we birî bi dermanekî rewşê berbi normaliyê ve bibe.

Dema mirov li ser hişê xwe be

- Bi mirov re bipeyive
- Wî mirovî hişyar bihêle

Ew mirov ne li ser hişê xwe ye, nefes heye lê:

Bizavê bikin wî hişiyar bikî, ku hun

- hêdî li dêmên wî bixin
- destê xwe bihêz deyne ser hestiyên milê wî
- Neynûka xwe ya tiliya mezin têxe neynûka tiliyekê û biguvêşe
- ava sar û bi ser ruyê wî da bike

Mirov bêhiş dimîne û nefesê nade û nastîne

- Telefona nemra hawarhatinê bikin
- Li nik mirovê bêhiş bimînin. Wî bi tenê nehêlin
- Alîkariya yekem bikar bînin

Her kesek dikare fêr bibe, alîkariya -yekem di dema jihişketinê de bike. Yên kursên-alîkariya-yekem bo nimûne, navendê xêrxwaziyê mîna „ Xaça sor an „Johanîter-Unfall-Hilfê“ pêşkêş dikin.

YASA ESRARAN

Ew kesên esrarên ne legal bi kar tînin, dikarin tûşî astengên yasayî bibin. Bo wan mirovên hevwelatiya elmaniya bi wan re tune ye, dikarin li gor (yasaya dermanên hişbir) BtMG, bêne sizadan û ji vî welatî jî bêne qewirandin. Li gor yasaya dermanê hişbir yê biyanî dikare were derxistin, eger ew serderiyê di gel „heroîn, kokaîn an her dermanekî hişbir nêzîkî wan wisa mêtirsîdar bike û ne amade be here cihê pêdivî bo dermankirinê û dubare vegera jiyana normal an xwe ji wê terapiyê vekêşe“.

7 Hepatitis ya Vîrusî

Hepatitis êşa kulbûna kezebê ye. Virusên cuda -yên A, B, C, D û E- dikarin bibin sedema peydabûna Hepatitis. Li dor bêhtirîn formên Hepatitis ya C, B û A tiştekî bizanin, ji ber giring e bo parastina tendurustiya we. Negirêdayî bi curê hepatitis ve, ev êş dikare ji "nişka" ve êşê peyda bike an jî "kevnar" be. Êşketina ji nişka ve tê wateya, ku mirov dikare zû an jî para bêhtir di hundurê heftiyan an heyvan de jê qurtal bibin. Êşa kevnar ku jê re Chronik dibêjin, terapîkirina wê gelekî dirêj dike, dibe heta dawiya jiyana wî/ê mirovê nexweş berdewam bike. Nîşanên wê dikarin herin û werin û dikarin cidî an heya kujer bin.

HEPATITIS C

Veguhestin

Hepatitis ya vîrusa- C ew bêhtir mîna bi ketina HIV di rêka xwînê re, bi taybetî dema derziyekê li xwe bixe, li dema bi kar anîna esrarê ye, tête veguhestin. Çendî xwîn hindik jî be, bese ku bibe sedema pêketinê.

Veguhestin dikare di rêya karekî nepispor ji xwedeqandinê re an jî dema Piercing (dema alavê deqê ne pakijkirî be), an jî veguhstina xwînê bê çavdêrî, mîna di dema ducaniyê û jidayîkbûnê de, dikare ji dayikê bigihê zarokê.

Veguhestin di rêka têkiliyên cinsî re kêm e lê li hinkarên cinsî destnîşankirî derfet heye. Mêr, yên cinsî di gel mêran dikin, rêjeya bêhtir, ew pê ketine.

Dermanê vaksînlêdanê li dijî Hepatitis C nîne.

Pêşîlêgirtin

- Çu caran derzî, û esrarên din bi hev re bi kar ne hînin.
- Dema hun xwe deq bikin, bi ewle bin, ku alavê deqandinê tenê bo carekê hatiye bi kar anîn, an bi şêweyekî pisporî û rêbazeke destnîşankirî serederî di gel hatiye kirin.

Her kesek, ku carekê derziya esrarê li xwe dabe, careke xwe deqan dibe an xwîn standibe, beriya kîsikên xwînê hatibe kontrolkirin derbasî laşê xwe kiribe (bêhtir beriya salê 1990î ne), pêdiviye biçe fehsa Hepatitis bo xwe çê bike.

HEPATITIS B

Veguhestin

Hepatitis B dikare gelekî were veketin bêhtir ji HIV û di rêya têkiliyê bi rêka aveşilê têtе veguhestin (bo nimûne xwîn, avika mêr, ya jinê û xwîzî). Li ba neteweyên rojava yên pîşesaz gelek vegirtinên nû di rêka karê cinsî re encam didin. Bi taybetî jî yên wan esraran di rêka damaran re li xwe didin, li dema derziyê li xwe didin û serê derziyê bi hin din re par ve dikin an jî karmendên nojdariyê di rêka birînê bi derziyan an li dema nîştegeriyan.

Pêşîlêgirtin

Vaksînlêdanê li dijî Hepatitis B li xwe bide. Bikaranîna alavê esraran bi kesekî re parve neke. Cinsa parastî bikar bîne: dema cinsê ji pêş û paş ve bikî, kondomê bikar bîne. Dema tu deqan li ser laşê xwe çêbikî an jî kun bikî, baş hayedar be, ku ew alav cara yekê têne bikaranîn an jî baş hatine taqîmkirin.

HEPATITIS A

Veguhestin

Virusê Hepatitis –A di rêka ava nepakij û xwarinê an jî bi mîzê û dema pakirinê kêm be an jî dema têkiliyên cinsî peyda dibe. Hepatitis A li welatên gerim, Afrîka, Asiya, Emerîka latînî, Rojhilata navîn, yên wek başûr û rojhilatê Europa heye.

Pêşîlêgirtin

Luqahên dijî Hepatitis A li xwe bidin. Li nik Bijîjk an jî navendên xizmeta tendurustiyê, bihêlin hun fehsê bikin û vaksînlêdanê pêkbînin. Taqîma laş ya bingehîn, destşuştin bi rêkûpêkî, berya xwarinê taqîmê kêm bikin jibo metirsiya vegirtinê kêm bikin. Bila peşkên mîzê li we nekevin û dema cinsa ji paş ve kondoma bikarbînin. Vaksînlêdanek jî mirov ji vegirtinê diparêze. Ya baş beriya kirina geştan bo wan welatên ku kulbûna kezebê Hepatitis-A-gelek heye û di nav wan de bo mêrên homoseksuel têne pêşniyarkirin.

8 Kulbûna fişikê (TB)

Kulbûna fişikê (TB) êşeke vekeftîîbar e û di rêka bayî re têtе veguhestin. Hemen di hemî pergalan de yên pê dikevin mirovên nûgihayî ne, di temenê dayînê de. Ev êş bi belengaziyê ve girêdayî ye, ji ber bêhtirîn kesên pê ji ji welatên xwedan hatinên kêm in tên. Gelek caran kulbûna fişikê (TB) dibe sedema mirinê li nik mirovên bi HIV ketibin. Di wan welatên ku rêjeya nexweşên bi HIV ketine, piştî fehsê derdikeve, ku yên bi kulbûna fişikê (TB) HIV 80% li ba wan bûye pozîtîv.

Sedem

Sedema wê bakteriyayeke bi navê Mycobacwerim Tuberculosis, ku dibe sedema çêkirina nexweşiya fişikê. Dikare li her derî di nav laş de çêbibe, lê bêhtir li fişikê dide.

Mirov dikare cudahiyê di navbera vegirtina veşartî bi nexweşiya fişikê (LTBI) re û êşa fişikê weke nexweşî nas bike. Li ba êşa fişikê wek nexweşî sîstema berxwedanê ne di wê rewşê de ye, ku li dijî nexweşiyê li ber xwe bide. Mirovên ku nexweşiya fişikê ew veketibe, ew baktêriya di têkiliyeke teng de cara yekem de bo yê din were veguhestin. Hindek hene, ku êş veketibe nav laşê wan lê ew nexweş nektine, ev wek veketina veşartî ya êşa fişikê li qelem dikeve. Mirovên bi êşa fişikê ya veşartî (latent) LTB, ew nexweş, çu nîşanên wê tune ne û nikare bibe sedema veguhestina nexweşiyê. Ew mirovên ku êşa fişikê ya veşartî û ew ên, têdebarî wê bi HIV jî ketibin, metirsiyeke mezin heye, ku nexweşiya êşa fişikê bi pêş de biçe. Ji bo rê li ber vê yekê were girtin, bi taybetî ji bo nexweşên -HIVê û yên bi êşa fişikê ya veşartî bi wan re heye, terapiyeke (teddîrek) pêşîlêgirtinê tê pêşniyar kirin.

Nîşan

Ev şêwe nîşan bi wê ve girêdayî ye, ka bakteriya li kîjan parçî di laşî de bi ceh bûye. TB di fişikê de cih digire û kuxukek hişk, ku zêdeyî 2 heftiya dewam dike û êşa singê peyda dike û yê pêketî xwînê tavêje. nîşanên din hene, ku mirov xwe bê taqet û çavlixew dibîne, kîloyên xwe kêm dike, dil naçê xwarinê, gerim, tagirtin û xwêhdana êvaran.Veketin û gihandina organên din ji bilî fişikê, gelek nîşanên din encam didin.

Êşnasîn û dermankirin

Antikbiotik didin nexweşan, jibo bakteriya bête kujtin. Ji ber ku hinek bakteriya dikarin berxwedanê li hember hinek antibiotika bikin, dihêle dermankirina TB kêmencam bimîne û demek dirêjtir dixwazin (nêzîkî 6–24 mehan).

Pêşîlêgirtin

Ji bo rê li ber belavbûnaTB were girtin, pêdiviye mirovên bi TB û yên têkiliyên xwe destnîşan bikin, wê derman bikin û vaksînlêdan bo zarokan pêk werin. Çu dermanên vaksînlêdanê misoger ji bo mezinan nîn in. Eger guman li ba we peyda bûbe, ku têkiliyek teng bi yekî, bi TB ketî çêbûbe, xwe li nik bijîjkekî/ê an karmendekî tendurustiyê fehes bikin.

9 Êşên di rêka cins re têne vegirtin

Ew veketina veguhêzbar (STI englisch: sexually transmitted infections,) bêhtir di rêka têkiliyên cinsî re tên veguhestin. Ew dikarin bibin sedema peydabûna kulbûnan, kêşeyên cidî û carnan nexweşiyên giran û metirsîdar.

Nexweşiyên vegirtinên guhêzbar di rêka karê cinsî re dikarin veguhestin û ketina bi HIV zêde bikin, Ji ber ew dikare ziyanê bigihîne çerim û parda li ser çerim û hijmara vîrusa - HIV pir dike û şanên sistema berxwedanê sist dike, hijmara vîrusan li nik yê HIV-pozîtîv bi wan re heye, pirtir dike.

Bi giştî çu nîşanên van pêketinan tune ne. Lê dema bêdermankirin bimînin, ev vîrusên di rêya cins re tên û belav dibin, dikarin kêşeyan peyda bikin bo nimûne bizrê zarokan namîne. Bi antibiotik gelek dikarin saxlem bibin.

Cinsa parastî (bikaranîna kondoman), dikare giştli dijî hemî êşên di rêka cinsê re tên wan bêencam bihêle, lê ne li dijî hemî vîrusan.

Eger hu mirovek bin, ku gelekî karê cinsî dike, bi rêkûpêkî fehseke nojdarî li nik bijîjkê xwe an kilînîkek giştî bikin.Li cihê hun bikaribin veşartî bimînin)

KLAMMIDIYA

Pêketina klamîdiya êşa cinsî ya herî berbelav e, ku dikare bête vegirtin û bi taybetî li nav mirovên genc. Di gel ku çu nîşanên wê diyar nabin, lê dikare bibe sedema bêdundetiyê anku bizrê zarokan bi merov re namîne.

Sedem

Klamîdia trachomatis (Bakweriya)

Nîşan

Gelek mirov hene, ku nîşanên vê êşê li wan diyar nabin. Li endamên cinsî yên mê ev tişt peyda dibin:

- Rihtina zêde û nenormal ya aveviliyê ji quzê jinê
- êşhestbûn di dema mîzkirinê de
- Rihtina nenormal ji xwînê piştî karê cinsî
- Êş di dema karê cinsî de
- Êşa binzik

Li endamên cinsî yên nêr ev tişt peyda dibin:

- Êş di dema mîzkirinê de

Êşnasîn û dermankirin

Pêketina klamîdiya dikare di rêya fehsa xwînê re diyar bibe û bête destnîşankirin û dikare di rêka wergirtina dermanê Antibiotîk de saxlem bibe. Lê divê yê nexweş di dema bo hatiye terxankirin de dermanê xwe bibe.

VIRXWÎN (HERIKÎN)

Ev êşa Virxwînê jî ji êşên ku para bêhtir sedemên wê ji têkiliya cinsî ne û di rêya wan têkiliyan re tête veketin. Eger neyê dermankirin, dikare bibe sedema bêdundetiyê, anku bizrê zarokan bi merov re namîne.

Sedem

Neisseria gonorrhoeae (jê re jî tê gotin Gonokokken)

Nîşan

Li nik regezên cinsî yê mêran gelek caran valbûna kûnikê mîzê û azar û êş an şewatek li dema mîzkirinê de heye. Li nik regezên cinsî yên jinan gelek caran çu tişt tune, lê carnan nîşanek an gelek nîşanên jêr hene:

- Gelek û/an jî aveşile zer an jî kesk ji quzê wan tê
- Êş di dema mîzkirinê de
- Êş di binzik de

Êşnasîn & dermakirin

Virxwîn dikare bi hêsanî di rêya fehsa mîzê re an jî xwînê re diyar bibe û bi dermanê antibiotik saxlem bibe

PELQAZÊN GINIKÎ

Pelqazên ginik bi giştî di rêya pêketina virusî berbelav dibe û rehet nabe. Carnan li ser dev derdikeve mîna pelqazên lêvê

Sedem

Herps2Kulbûnên hêsan (HSV-1 oder HSV-2, yek vîrus

Nîşan

- Hinek êş an jî xweriha pelqazan li quz, kîr, qûn an jî dev
- Şewitandina di dema mîzkirinê de
- xwerih, werim(perçifî) û carnan êşeke dijwar di telaxên Lymfawî de

Nîşan di hundurê du heftî an jî sê heftiyan de nema diyar dibin lê di demeke din de dîsan diyar dibin.

Êşnasîn & dermankirin

Ev pelqazên ginikî, ew in dema pelqaz diyar dibin, bi hêsanî di rêya birina hinekî jê an jî çandina pîjekî de ku ji hêla nojdar ve fehs bibe têtе destnîşankirin. Di dema niha de derman bo nîne, dermankirinek heye, daku ev êş berbelav nebe û sivik bibe.

SIFLÎS

Siflîs nexweşiyeke, bi giştî, di rêka têkiliyên cinsî de, dihate veketin û berbelav bû, berya ku dermanê antibiotik peyda bibe, ji bo nexweşan jê rehet bikin. Di demên dawî de, li ba mêran peyda dibe, yên cinsê bi mêran re dikin. Eger neyê tedawîkirin, dikare encamên tendurustiyê xerab bi xwe re bîne û encam mirin jî be. Siflîs dikare di dema ducaniyê de, ji dayikê bo zarokî bête veguhestin û bibe sedema jiberçûn zarokî an jî jidayikbûneke bi şaşîtî.

Sedem

Lewlebê tarî" Treponema pallidum" (Bakteriya)

Nîşan

Qûnaxa yekem (du ta duzdeh heftiyan piştî veketina vîrusî

- Pizkek an jî gelek pizikên bêêş bi mezinahiya yek sentîmetrî li ser kîr, di quzî de, ser devan jî, di qûnê de çêdibe. Caran zore ku tê bînin der, ji ber di nav quzî an qûnê de derdikeve.
- Wermahiya girêkên lemfawî di qirikê an jî di rehn de

Qûnaxa diwem (ji duzdeh heftiyan û bi jor ve piştî veketina vîrusî

- Lêderketinek li hemî laşî, bi taybetî li kefa dest de an jî korta ling de derdikeve
- Nîşanên girîpê, serêşan, qirikêşan, çavlixewî, gerim
- Weriyana(weşana) porê, keçelî li patik an jî li nava serî

Ev nîşan dikarin bi salan bikêşin, biçin û bên

Qûnaxa sêyem (çend sal piştî pêketinê)

- Dil û rehên xwînê û mejiyê movikên piştê û mejî dikarin êş di wan de hebe, tişta ku rewşê aloz dike û bi seqetiyê û her wisa dikare bibe sedema mirinê jî.

Eger neyê dermankirinê rêjeya nexweşiyê nêzîkî 30% di vî warî de têper dike.

Êşnasîn û dermankirin

Pêketina Siflîsê di rêya fehsa xwînê re li dema fehsên nojdariyê dikarin destnîşan bibin. Dikare sê mehan dewam bike taku vîrus di fehsê de diyar bibe. Encama fehsê heftiyekê divê. Sflîs dikare bi rêya antîkbiotîk wek derzî bête dermankirin. Bi rêkûpêkî fehsên nojdarî li pey dermankirinê pêdivî ne, daku were teqezkirinê, ka bi temamî ji êşê saxlem bûye û vîrus nemaye. Dema dermankirinê nebirin, her dem bigihînin dawiyê û li pey jî herin fehsên dawî yê taqîkirinê.

BÊLÛKA GINIK

Sedem

Virusên papilomiya yên mirovî (HPV)

Nîşan

nîşanên vê êşê piştî çend heftiyan ta bi 8 mehan ji pêketinê diyar dibin.

- Bêlûk li nav quz, kîr an jî qûnê. Ji belûkan êş nîne, lê di bin mercnan de xwerih heye. Bêlûkên di quz, malzarok an jî paşiyê de, ew jî nîşan in. Bêlûkên ginik dikarin li nik mêr û jinan li ser dêm, dev, qirik û gewriyê(Hefik) de peyda bibe
- Hinek tuxmên vîrusên mîna vîrusên Pappilloma bi pêş dikevin û dibin di malzarok an jî qûnê de penceşêrê çêbikin

Êşnasîn û dermankirin

Bêlûkên ginik yên dîtinbar in, di fehseke nojdariyê de, an jî di rêka hinek ji xidika malzarokê de zû tên naskirin. Yê/a bijîjk dikare di rêya, hevgihandin, an bûzkirinê, sotandinê, an birrînê de wan bêlûkan ji nav bibe. Ya giring ku beriya wê hatibe dermankirin, ji ber bêlûk dikarin zû berbelav bibin. Çendî di dermankirinê de gîro bibin, hewqasî dê bêlûk pirrtir bibin ûhewqasî dê dermankirin dirêj bike. Bêlûk dikarin careke din diyar bibin û divêt tu herdem çavdêr bî, ka dîsan dane der an na.

Pêşîlêgirtin

Pêzanînan bo xwe li ser vaksînlêdanê li dijî vîrusa paploma mirovî werbigirin. Vaksînlêdan metirsiyana bi êşa penceşêrê kêmtir dike, ew ya ji bêlûka ginik têt. Her welatek programekî wî cuda li ser vaksînlêdanê li dijî HPV(werma nerimok ya virusî) heye. Kondom dikarin metirsiya ji vegirtinê di dema têkiliyên cinsî de kêmtir bikin.

TRÎKOMONIYAS (ÊŞEKE ALAVÊ ZAYENDÎ YE BI MÊR Û JINAN DIKEVE)

Sedem

afêwe ne" parzaît"(şaneke zindî tenane), pelqazê di quz de û li ser kîr çêdibin.

Nîşan

- birînek û xwerih di qûzê jinê de û bi şêweyekî nenormal, aveke zere-kesk, bi kef û bi bêhineke sirinkêş diherike.
- Kêm caran iltîhabek li çermê pêş kîr dibe û av diherike.
- Dibe li dema mîzkirinê êş derkeve.
- Carnan jî qet nîşan rû nadin.

Êşnasîn û dermankirin

Vegirtina-Tirîkomoniyas li dema fehs û birina hinek şiliyê ji malzarokê dikare hêsan were naskirinê û hinek dermanê antîbiotîk dikare saxlem bike. Gelekî giring e, yê nexweş li şîretên nojdarî bi ya wî baş bikirin. Di roja dermankirinê de nabe yê nexweş alkoholê vexwe.

10 Parastin û ducanî

Eger we dermanê xweparastinê an jî kondoman bikar neanî bin, lê bixwazin rê li ber ducaniyê bigrin, êdî dibe hun tiştekî bikin. Hun dikarin ta bi 72 saetan piştî têkiliya cinsî, xweparastineke hawarî bikin (hebekê li dijî ducaniyê), ji bo rêjeya metirsiyê kêm bibe, ku ducanî bibe. Hun dikarin vê xweparastina bi hawarhatinê ji ba navendên şêwirmendiyê yên plandanîna xêzanî an jî ji ba xizmetkarên tendurustiyê bînin.

DUCANIYA BI ŞAŞÎ

Eger rojên we dereng bimînin, fehsa ducaniyê bo xwe çêbike. Hun dikarin alavên fehsa ducaniyê ji dermanxanê bikirin an jî biçin nik bijîjkî/ê an jî li nik navendekea şêwirdariyê bo plandanana malbatî. Eger hun nexwazin zarokek we çêbibe, gelekî giring e, hun bizanin ka hun ducanî ne an na. Li gelek welatan dikarin zarokan ji ber xwe bikin, normal heta ku zarok di malzarokê bigihe tenê herî gelek heftiya 12 an.

Eger hun ducanî bin û we biryara xwestina zarok ji ber xwe kirinê stand, herin berê xwe bidin navendeke şêwirdaniyê ji bo plandanîna malbatî li gor erk û mafên xwe.

DUCANIYA DILXWESTÎ

Xwe û zarokên xwe biparêzin. Dema hun bi ducan bin bixwazin zarokekî bînin, şêwra xwe bi bijîjkekê/î an navendeke şêwirmendiyê bi ser de, girêdayî bi lênêrîna tendurustiyê li dema ducaniyê û ji dayîkbûnê çi maf dikarin hebin çi maf jî ji we û zaroka we re heye, dema ji dayîkbûnê bike.

DI DESTÊ WE DE YE

Ya giring, rêbazeke pêbawer bo parastinê hilbijêrî, eger bixwazî ducan nebî an jî zarok di demeke pey re bixwazî. Her pêdivî ye, kondom bête bikaranîn, jibo xwe ji HIV û êşên di rêya têkiliyên cinsî re tênê vegirtin biparêzî.

Li ser derfetên parastinê bi bijîjk an jî navendeke şêwirmendiyê ya plandanana malbatî re bipeyive.

11 Hay ji xwe hebin!

HER DEM KONDOM BI KAR BÎNIN

Bikaranîna kondom, ava ji metiryalê gêlê, we ji HIV, Hepatitis B û C û gelêk nexweşiyên di rêka têkiliyên cinsî ve têne vegirtin, diparêze û ducanî jî çênabe.

HER DEM TA Û DERZIYÊ NÛ BIKAR BÎNIN

Eger we hercar ta û derziyek taqîmkirî nû bikaranî û çucarî alavên esrarê di gel kesekî pêk ve bikar neanî, hun xwe ji HIV, Hepatitis B û C diparêzin.

HAY JI LAŞÊ XWE HEBIN

Fehsa HIV, Hepatitis B û C bikin. Derziya vaksînlêdanê li dijî Hepatitis B li xwe bidin.

- Birêkûpêkî fehsa xwe bikin, jibo wan êşên di rêka têkiliyên cinsî re têne veketin, tevî ku nîşanên wan li we diyar nînin
- Hemî şîretên nojdariyê bo saxlemiya we, ku li we dibe, ta dawî bişopînin
- Daxwaza xwe ya parastinê piştî ketina bi nexweşiya (PEP) ye, eger we têkiliyên cinsî bêparastin kiribe, derzî û huqne bi hin din bikar anîbe, an jî kondom diryayî be bike.

Em hêvî dikin, ku xwendina vê belavokê sûd jê hatibe wergirtin. Da baş were zanîn, ku cinsa parastî (Safer Sex) û bikaranîna parastî dikare jiyanê qurtal bike. Niha, ji ber hun rastiyan dizanin, ka çawa bikaribin xwe û civata xwe biparêzin, hun di wê pileyê de ne, xelkên din jî agahdar bikin.

12 Pêzanînên bêhtir

Internêt gelek agahiyan li ser gelek mijaran pêşkêş dike, di nav wan de jî li ser HIV û AIDS, Hepatitis, nexweşiyên guhêzbar(STI) di rêka têkiliyên cinsî re, êşa zirav (TB). Cinsa parastî, bikaranîna parastî ji cinsê re. Li ser wê rêyê hun dikarin gelek pêzanînan kom bikin.

Internêt gelek agahiyan li ser gelek mijaran pêşkêş dike, di nav wan de jî li ser HIV û AIDS, Hepatitis, nexweşiyên guhêzbar(STI) di rêka têkiliyên cinsî re, êşa zirav (TB). Cinsa parastî, bikaranîna parastî ji cinsê re. Li ser wê rêyê hun dikarin gelek pêzanînan kom bikin.

Lê pêzanînên hun ji internêtê, pirtûkan, belavokan werdigirin, cihê şêwirmendiya nojdariyê nagire. Hun dikarin wêne li def yekî pispor di warê nojdariyê de, şêwrê bistînin, piştî ku hun fehs bikin û kesayetiya we bi xwe binase.

Mirov nikare baş bizanibe, ka ev pêzanîn bi tevayî rast û durust in. Hinek ji wan pêzanînan ne xwedî jêderên zanistî ne û dikarin tevlîheviyekê çêbikin.

Ev têbîniyên bihên, li ser bingeha „ HONcode“, ya „Health on the net Foundition” (= Xêrxwaziya wendurustî di Inwernet de= (= Stiftung Gesundheit im Inwernet) bo etnîk û texlîtên çilotiyê bo pêzanînên li biwarê tendurustî û nojdariyê di Internêt de ne.

- Malperên, ku saziyên xizmeta tendurustiyê an jî instîtutên fermî mîna (nexweşxane, zanîngehan, saziyên ne yê desthilatdariyê ne), ev in yên bêhtirîn pêzanînên praktîkî û cihê baweriyê ne belav dikin.
- Li wan rûpelan bigere yên berjewendî û hewesên we tê de ne. Birame ka çendî yê pêşkêşvanê van malperan, hewesên xwe yê diravî, îdiyolojî, siyasî, olî an jî kultûrî wek pêzanîn belavkirine û çendî kartêkerî di rêka vê weşan re kiriye
- Ji wan xizmetkarên tendurustiyê yên li saziyên nêzîkî mana we ne, di biwarê HIV/AIDS de daxwaz bike, daku lîsteyeke nû û xwedîxizmetî baş bidin we.
- Eger biguman bî, seredana gelek malperan bike, da ku bikaribî pêzanînan bidî berhev û wan ji hev vewejêrî.
- Binêre ew çavkanî ya pêzanînên tendurustî ji kû derketine: kî nivîsî? Ew mirov pispor e?, ku wan pêzanînan, di wî biwarî de bide? Ew mirov ji bo wê pispor be, ew pêzanînên dane bi jêder in?
- Hayedar bin li jêderên malperan „Website“
- Hayedar bin, ka ew pêzanînên kesayetî yên we di malperê de, jibo çi parastine û bo çi armancê dê bikar bîne.
- Gelek malperên pêbawer, ji saziyên pêbawer mîna „Health On the Net Foundition” (Weqfa wendurustiyê di Inwernêtê de” bawername wergirtine. Bawername tê wateya ku vekirî digel nehênî, rastiyan, daner û mewdanî re danûstandinê dike, ku di asteya xwe ya nû de ne, rast e bi binavçêkirinê(propegenda), ku xwe ji naverokên redaksiyonelê vê malperê cuda dike. Li sîmbola sertefîkayê bixe, bo bizanibî ka dema vê sertefîkê hîn maye.

- Hu dikarin pûtala malperê bibelge bikin, dema hun malpera rêza kar ya„HONcode“ bikar bînin, ku hun karibin dabixin: http://www.hon.ch/HONcode/Plugin/Plugins.html
- Eger we hîn gumanek biçûk hebe, têkiliyê bi pisporên tendurustiyê re bikin.

AIDS û HIV

Zanîna aktuel, parastin û terapiyê

Pêzanînên zêdetir ji Elmaniya û Nemsa:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
(Ronîkairina navenda fediralî ji bo tendurustiyê)
Maarweg 149 – 161 · 50825 Köln
www.bzga.de/infomaterialien/hiv-sti-praevention/

Deutsche AIDS-Hilfe e.V.
(Komela elmanî ya alîkariya-Aids)
Wilhelmstraße 138 · 10963 Berlin
www.aidshilfe.de

Aids Hilfe Wien (Alîkariya Aids Wien)
Mariahilfer Gürtel 4 · 1060 Wien
www.aids.at

Gihandin di rêka:

INFC-1271345-0009