

Türkisch

AIDS ve HIV

Güncel Bilgiler, Koruma ve Tedavi



Rehber | on farklı dilde temin edilebilmektedir



KÜNYE

AIDS ve HIV – Güncel Bilgiler, Koruma ve Tedavi

Yayımlayan:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)

Königstraße 6, 30175 Hannover | Almanya

info@ethnomed.com | www.mimi-bestellportal.de veya www.ethnomed.com

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

Tercüme: Dolmetscherdienst Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Redaksiyon ve profesyonel kalite güvencesi: Matthias Wentzlaff-Eggebert, Matthias Wienold, Ramazan Salman, Ahmet Kimil, David Brinkmann, Michael Kopel

Fotoğraflar: Kapak fotoğrafı © Andrey Popov/Dreamstime.com, Sayfa 6 © stokkete/fotolia.com, Sayfa 9 © angellodeco/fotolia.com, Sayfa 12 © 9dreamstudio/Dreamstime.com, Sayfa 17 © ag visuell/fotolia.com, Sayfa 20 © Dolgachov/Dreamstime.com, Sayfa 24 © digitalskillet1/fotolia.com, Sayfa 26 © Rostislav Sedlacek/fotolia.com

Güncelleme: Mart 2018 (1. Baskı)

Bu el rehberi aşağıdaki dillerde hazırlanmıştır:

Arapça, Bulgarca, Almanca, İngilizce, Farsça, Fransızca, Kürtçe, Rumence, Rusça, Türkçe

İndirmek için PDF-dosyası: www.ethnomed.com | www.mimi-bestellportal.de

Basılmış nüshalar için talep imkânları:

Online: www.mimi-bestellportal.de

E-Mail: bestellportal@ethnomed.com | info@ethnomed.com

Yazılı olarak: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., Königstraße 6, 30175 Hannover

Bu el rehberi AIDS & Mobility Europe (2011) Başvuru Kitabı temelinde oluşturulmuştur.

Bu el rehberi geniş bir kitle için öngörülmüştür. İçeriğinin doğruluğunun sağlanması amacıyla bütün hakları saklı tutulmaktadır. Yasalarca belirlenmiş çevrelerin dışındaki herhangi bir kullanım ancak yayımcının yazılı izni ile mümkün olmaktadır.



Bu broşürün gerçekleşmesinde nazik desteğinden dolayı MSD SHARP & DOHME GMBH firmasına teşekkür ederiz.

göçmenlerle uzun yıllar boyunca yaptığım çalışmalarım, anadildeki bilgilerin daha sağlıklı yaşamaya ve hayatımızı daha güvenli hale getirmeye yardımcı olduğunu öğrendim. Bu nedenle "AIDS ve HIV – Güncel Bilgiler, Koruma ve Tedavi" el rehberini birkaç dilde oluşturduk.



Birleşmiş Milletlerin HIV/AIDS konusundaki ortak programı olan UNAIDS'e göre, 2016 yılında dünya genelinde 36,7 milyon insan HIV hastasıydı. Dünya'da her yıl yaklaşık bir milyon insan edinilmiş bağışıklık yetmezliğinden ölmektedir. Bu nedenle, HIV, AIDS, Hepatit, Tüberküloz (TB), cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar veya korunma ve hamilelik konularında bilgilanmemiz önemlidir. Hepimiz kendimizi ve toplumlarımızı nasıl koruyabileceğimizi, hangi danışma hizmetlerinin ve hangi tedavi imkânlarının bulunduğunu bilmeliyiz. Elinizdeki el rehberi göçmenlerle ortaklaşa olarak göçmenler için geliştirildi ve HIV/AIDS konusunda en önemli arka plan bilgilerini kısa ve anlaşılır bir şekilde aydınlatıp, sağlık konusundaki bilgilerinizi arttıracaktır.

"AIDS ve HIV" el rehberinin oluşturulmasında, AIDS and Mobility Europe Projesi (2009–2013) ortak çalışmalarının mükemmel sonuçlarını baz aldık. AIDS ve Mobility Europe partnerlerimizle olan işbirliğimizi ve onların desteğini unutmamız mümkün değil.

Uluslararası Göç Örgütü'ne (IOM), European AIDS Treatment Group'a (EATG), AIDS-Fondet Copenhagen'e, YENIDEN Health and Education Society (İstanbul), Ulusal İtalyan Enstitüsü NIHMP (Rom), AIDS-i Tugikeskus'a (Tallinn), NAZ Projesi'ne (Londra) ve TAMPEP International Foundation'a teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Ramazan Salman

Şirket Genel Müdürü

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.



İçindekiler

1	Giriş	5
2	Haklarınız.....	6
3	İnsan vücudu.....	7
4	AIDS ve HIV.....	8
5	Güvenli cinsel ilişki.....	11
6	Güvenli uyuşturucu kullanımı.....	14
7	Viral Hepatit.....	16
8	Tüberküloz (TB).....	18
9	Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar (CYBE)	19
10	Korunma ve hamilelik.....	23
11	Kendinize dikkat edin.....	24
12	Diğer bilgiler	25

HIV'e karşı korunma herkes için önemlidir. Cinsel ilişkide bulunma ya da uyuşturucu kullanma durumunuz olmasa da önemlidir. 'Bilgi güçtür' ve bilginizi belki bir gün bir başkasına aktarabilirsiniz. Bu el rehberi HIV/AIDS hakkında ve bunlarla bağlantılı koruyucu tedbirler, testler, tedavi, danışmanlık ve destek bilgilerini içerir. Ayrıca viral Hepatit, tüberküloz (TB) ve cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar (CYBE) hakkında bilgiler de içerir.

Bu hastalıkların tamamına enfeksiyonlar neden olur. Bir enfeksiyonda bulunan çok küçük bir organizma; çoğunlukla bir virüs ya da bir bakteri vücuda girerek değişikliklerin oluşmasına yol açar ve bulaşan kişiyi hasta eder.

Çeşitli bulaşıcı organizmalar vücudun farklı kısımlarına yerleşirler. Bu belli bir organ olabileceği gibi (örneğin Hepatitte karaciğerdir) belli bir sistem de olabilir (örneğin HIV'de vücudun bağışıklık sistemidir).

HIV, Hepatit ve diğer cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar kişiden kişiye bulaşarak yayılırlar. Cinsel ilişki ve uyuşturucu kullanımı gibi bazı kişisel davranış biçimleri bu bakteri ve virüslerin vücuda girişini kolaylaştırırlar.

SAĞLIĞINIZI ŞU ŞEKİLDE KORUYABİLİRSİNİZ:

- Cinsel ilişkiye gireceğiniz zaman güvenli cinsel ilişkiyi tercih edin,
- Uyuşturucu kullanıyorsanız güvenli uyuşturucu kullanımını tercih edin,
- Hepatit A ve B aşılarını olun.

Bir bulaşma riskinin söz konusu olabileceği ile ilgili tereddüdünüzün olması halinde muayene olun veya test yaptırın.

Daha fazla bilgi ve destek için lütfen el rehberinin arka sayfasında belirtilen diğer kurumlarla irtibat kurun.

Sağlık hakkı, statü veya milliyete bakılmaksızın herkesin sahip olduğu temel insan hakkıdır. Göç tecrübelerinden veya koruyucu tedbirlerden, sağlığın korunmasına yönelik hizmetler veya bilgiye ulaşmada eksiklikler yaşadıklarından dolayı bazı insanların sağlıkla ilgili belli ihtiyaçları vardır.

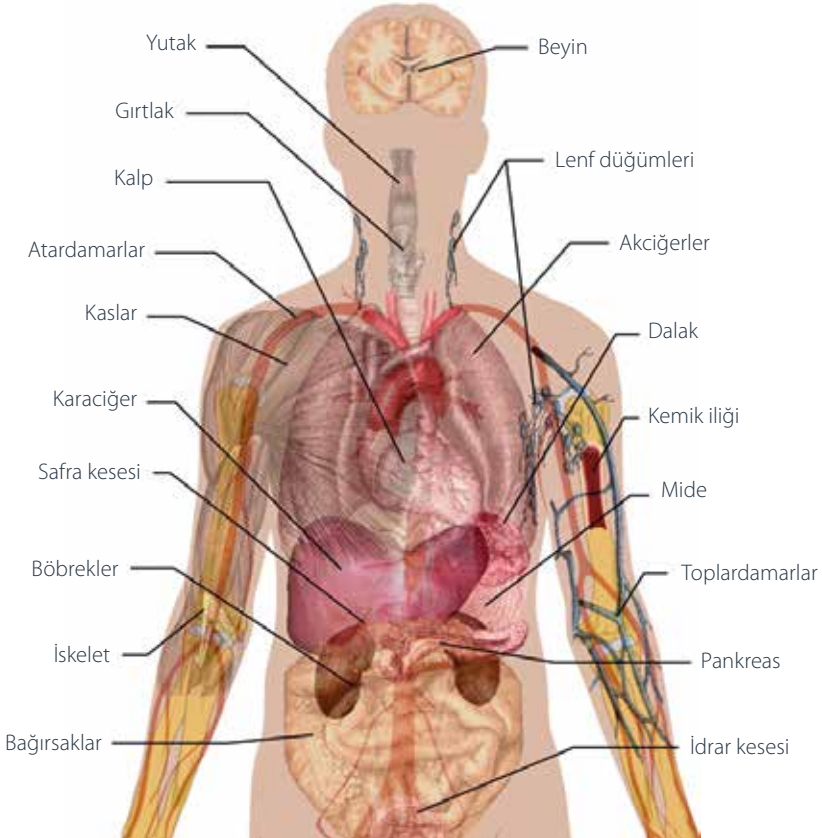
Avrupa Birliği düzeyinde tüzük ve kararların; göçmen kimlikli insanların da veya hareket halindeki halk gruplarına ait kişilerin ya da etnik azınlıkların sağlığın korunmasına yönelik hizmetlere erişimde eşit olmalarını temin etmeleri gerekmektedir. Bir ülkede yasal oturma izni olmadan bulunsa dahi kişinin sağlık hakkı ve bu yüzden tıbbi hizmetlerden faydalanma hakkı bulunmaktadır.

Yaşadığınız şehirdeki sağlık hizmetlerine erişim konusunda daha fazla bilgi almak için en yakındaki göçmen danışma merkezine başvurun. Bu el rehberinin arka sayfasında yer alan kuruluşlar da faydalı bilgiler sunmaktadır.



Bu broşürde adı geçen enfeksiyon hastalıkları insan vücudunun farklı kısımlarını etkilerler. Resim belli başlı yapıtaşların ve organların nerede bulunduğunu göstermektedir.

İNSAN ANATOMİSİ



- HIV (İngilizce: Human Immunodeficiency Virus, Türkçe: İnsan Bağışıklık Yetmezlik Virüsü) tedavi edilmediği takdirde AIDS'e (İngilizce: Acquired Immune Deficiency Syndrome /Türkçe: "Edinilmiş Bağışıklık Eksikliği Sendromu") yol açan bir virüstür.
- HIV enfeksiyonunun erken aşamalarında henüz belirtiler olmayabilir. Bir insan yıllarca hiçbir belirtisi olmadan HIV bulaşmış olarak yaşayabilir ve bu virüsü başkalarına da bulaştırabilir.
- HIV enfeksiyonu ile ilgili güncel tedaviler son derece başarılıdır. Bu tedaviler sayesinde hastalığı taşıyan kişi en iyi ihtimalle tüm yaşamını sağlıklı bir şekilde geçirebilir. Başarılı bir tedavi enfeksiyonun bulaşmasını da önler.
- Eğer tedavi olunmazsa virüs vücudun bağışıklık sistemini etkiler ve vücut pek çok enfeksiyon ve hastalığa karşı savaşmada ve kendisini toparlamada önemli ölçüde zayıflar.
- Tedaviler ile AIDS'in önüne geçilebilir. Tedavi olmadan HIV enfeksiyonu bağışıklık sisteminin o kadar zayıf düşmesine neden olur ki, vücudun pek çok ciddi hastalığı ve enfeksiyonu kaldıramayacak hale gelip ölümle sonuçlanabilecek kadar hassas duruma gelebilir.
- HIV'e karşı korunmayı sağlayacak bir aşı henüz bulunmamaktadır.

HIV VE VÜCUT SIVILARI

Virüs bu hastalığı taşıyan kişinin tüm vücut sıvılarında bulunmakla beraber bulaşmaya neden olacak derecede yüksek konsantrasyon özellikle aşağıdaki vücut sıvılarında bulunur: Kan, meni, vajinal sıvı ve anne sütü.

Bir insanın vücudunda enfeksiyonun tetiklenmesi için vücuda yeterli miktarda virüsün girmesi gerekir: Bu da akan kan ile ya da mukozadan (ağız içi, vajina, iç dudak, penis, sünnet derisi gibi ıslak, ince ve hassas deri kısımları) bulaşır.

HIV'İN BULAŞMA YOLLARI:

- Prezervatif kullanmaksızın vajinal ya da anal cinsel ilişkide bulunma
- Uyuşturucu kullanırken iğne veya diğer araç-gereçlerin ortak kullanımı
- Hijyen olmayan koşullarda dövme yaptırma ya da piercing taktırma
- Oral cinsel ilişkide sadece meni veya adet kanaması ağza ulaşırsa ağzın iç mukozasında tahriş varsa.
- Anneden hamilelikte, doğum sırasında ve/veya emzirme aracılığıyla çocuğa bulaşma. Bu durum tıbbi müdahaleler yardımıyla güvenli bir şekilde önlenbilir.
- Organ veya kan naklinde kontrol edilmemiş kan veya kan bileşeninin kullanılması.

Eğer HIV bulaşmış olduğundan şüpheleniyorsanız HIV testi yaptırmalısınız.



HIV'İN BULAŞMAYACAĞI DURUMLAR:

HIV taşıyan birisini tanıyorsanız aşağıdaki durumlar tehlike arz etmez:

- Ortak tabak, bardak kullanma, aynı yatağı veya tuvaleti paylaşma.
- Ter veya gözyaşının bulaşması.
- Tokalaşma.
- Dokunma, öpme.
- Penis içe girmeden yapılan cinsel ilişki.
- Prezervatif ve kaygan madde (kaygan jel) kullanılarak yapılan oral, vajinal ya da anal cinsel ilişki.

HIV TESTİ

- Kan testi (Antikor testi) ile bir kişiye HIV bulaşıp bulaşmadığı ("HIV-pozitif") tespit edilebilir. Bazı kurumlar "reaktif olmayan" veya "reaktif olan" sonucun hemen verildiği 'hızlı test'ler (kan ve tükürük kullanarak)

sunmaktadır. "Reaktif" bir sonuçta, HIV enfeksiyonunu şüphesiz bir biçimde teşhis edebilmek için teyit edici bir test gerekli hale gelir. "Reaktif olmayan" bir sonuçta teyit edici bir teste ihtiyaç duyulmaz, HIV enfeksiyonu bulunamamıştır.

- Test yöntemine bağlı olarak test, HIV statüsünü ancak bir kaç hafta geride kalan ve sadece belli bir zaman dilimi için gösterebilir.
- Testin sonuçlarını beklerken kendinizi ve başkalarını korumaya devam edin. Test sizi bir bulaştırmaya karşı korumaz.

NEGATİF HIV-ANTİKOR TESTİ SONUCU ŞU ANLAMA GELMEKTEDİR

Kanda HIV antikorunu BULUNMAMIŞTIR ve bu kişi HIV taşımamaktadır.

POZİTİF HIV-ANTİKOR TESTİ SONUCU ŞU ANLAMA GELMEKTEDİR

- Testte HIV antikoruna bulunmuştur. Bu da kişide enfeksiyonun bulunduğunu anlamına gelmektedir.

Belirtiler

Bazı kişiler enfeksiyonun bulaşmasının hemen ardından gribal belirtilere benzer şikâyetler yaşarlar. Bu dönem serokonversiyon hastalık dönemi olarak adlandırılır. Bu aşamadan sonra hastalığın belirtilerinin kendini göstermesi yıllar sürebilir. Bu süre içinde pozitif HIV taşıyıcısı birisi hastalığı başkalarına bulaştırabilir. Her vücudun HIV enfeksiyonuna gösterdiği reaksiyon farklı olmakla beraber şu belirtiler görülebilmektedir: Tekrar eden uçuk (herpes) ve mantar hastalıkları, şiddetli yorgunluk, gece terlemeleri, ateş, aşırı kilo kaybı, tekrar eden ishal, vücutta veya ağızda kırmızı/pembe/kahverengi lekeler. Bunlar başka hastalıkların belirtileri de olabilir ve ancak bir test HIV ihtimalini ortadan kaldırır.

Tedavi

Antiretroviral ilaçlar HIV enfeksiyonlu kişinin sağlık durumunu iyileştirmede oldukça etkilidirler ve kişi neredeyse ortalama yaşam süresine sahip olabilir. HIV enfeksiyonlu olup tedavisini sürdüren kişilerin çoğunluğu AIDS'e yakalanmazlar. Günümüzde HIV'i tamamen tedavi etmek mümkün olmamakla beraber antiretroviral ilaçlar sayesinde kişi sağlıklı kalabilir ve AIDS'in önüne geçilebilir. Bu ilaçlar virüsün çoğalmasını ve vücudun direnç sistemine büyük zarar vermesini önler. Erken bir evrede yapılan bir tedavinin müteakip hastalık riskini azalttığı kanıtlanmıştır. Hastalar doktorlarıyla tedaviye ne zaman başlayacaklarını birlikte kararlaştırırlar.

MARUZİYET (ETKENLE KARŞILAŞMA) SONRASI KORUMA (POSTEXPOSITIONSPROPHYLAXE) (PEP)

Postexpositionsprophylaxe örneğin korunmasız cinsel ilişki, prezervatifin yırtılması ya da uyuşturucu iğnesinin ortak kullanılması gibi durumlardan sonra oluşabilecek muhtemel bulaşma riskine karşı HIV enfeksiyonunu önlemeye yönelik uygulanan acil durum tedavisidir. Tedavi bir ay süreyle antiviral ilaç almayı içerir ve muhtemel kontakten itibaren en geç 72 saat içinde başlanması gerekir. En iyi sonuçlar başlangıçtan itibaren 24 saat içinde, daha da iyisi iki saat içinde alınabilir.

Kullanılan ilaçların özellikle bu amaca yönelik ruhsatlı olmaması ve etkisi tecrübe edilen değerlere dayanmasına rağmen PEP belli vakalarda tavsiye ve reçete edilmektedir.

Tedaviye başlamadan önce doktor size yaşadığınız deneyimin risk durumunu sorar. Tedavi yan etkiler gösterebileceğinden ancak yüksek bir riskin söz konusu olması durumunda tedaviye başlanır. PEP tedavisini nasıl olacağınız yere göre değişiklik gösterir. Daha fazla bilgi için yakınınızdaki HIV/AIDS danışma merkezleri ile sağlık kurumlarına başvurun.

Doktorlar Almanya'da olduğu gibi birçok Avrupa Birliği ülkesinde sır saklamakla yükümlüdür. Bu bir hasta hakkıdır. Yani cinsel temas ve bağımlılık sorunlarından açıkça bahsedebilirsiniz.

Güvenli cinsel ilişki, vücut sıvılarının karşılıklı geçiş olmadan, prezervatif gibi bariyer yöntemleri kullanılarak hastalıkların bulaşma riskinin azaltıldığı cinsel faaliyetleri kapsar. Daima güvenli cinsel ilişkinin tercih edilmesi herkes için önemli bir karardır. Hamile kalmak istiyorsanız ilişkide prezervatiften vazgeçmeden önce ikiniz de HIV'in de dâhil olduğu cinsel yolla bulaşabilecek hastalıklara karşı test yaptırmanız iyi olur.

Bazı durumlarda, örneğin yeni aşık olduysanız veya alkol veya uyuşturucu maddenin etkisi altında kendi güvenli cinsel ilişki kurallarını uygulamak daha zor olabilir. Bu nedenle kendinizi ve partnerlerinizi nasıl daha iyi koruyabileceğinizi iyi düşünün.

PREZERVATİF

Prezervatif HIV de dâhil olmak üzere cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı korur. En çok kullanılan prezervatif ince lateks (ya da poliüretan) bir hortumdur ve penis üzerine geçirilerek spermin vajina veya anal kanallara akmasını önler. Sperm prezervatifin içinde kalır. Bu, kadınlarda yumurtanın döllemesini, dolayısıyla hamileliği önler. Vajinaya veya anüse yerleştirmek için özel prezervatif güvenli cinsel ilişkide daha fazla kontrol sahibi olmak isteyen insanlar için ve prezervatifin penis için kullanılmadığı durumlarda faydalı olabilir. Penis için öngörülen prezervatif her türlü penis yapısına ve duruma uyacak şekilde çok değişik şekillerde, tatlarda ve renklerde olabilmektedir. Bir prezervatifin en önemli unsurları kalite mührü (CE gibi) ve son kullanma tarihidir.

Ülkeye ve yere bağlı olarak prezervatifler dükkanlardan, süpermarketlerden ya da eczanelerden satın alınmakta, otomatlardan çekilebilmekte ya da internette ismarlanabilmektedir. Ayrıca gençlik, sosyal ve sağlık kurumları da bazen ücretsiz olmak üzere prezervatif dağıtabilmektedir.

Doğru kullanılması halinde prezervatifler bütün seks partnerlerine HIV ve diğer cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı sonucu ispatlanmış etkili bir koruma sağlarlar.

- Vajinal ve anal cinsel ilişkide daima prezervatif kullanın.
- Anal ilişkide hem ilişkiyi daha rahat hale getirmek, hem hassasiyeti artırmak, hem de yırtılma riskini azaltmak için daima su bazlı kaygan madde kullanın. Hiçbir zaman iki prezervatif üst üste kullanmayın sürtünmeden dolayı daha kolay yırtılır.
- Bazı kaygan maddeler hamileliği önlemek amacıyla spermatisid (spermeleri öldüren bir jel) içerirler. Fakat araştırmalar göstermiştir ki Nonoxynol maddesinin kullanımı HIV enfeksiyon riskini artırmaktadır. Dolayısıyla nonoxynol içerikli ürünleri kullanmayınız.

Eğer ilişki sırasında prezervatif yırtılırsa, sızdırma yapıyorsa veya kayarsa ve sizce HIV enfeksiyonu tehlikesi bulunuyorsa, gerektiğinde PEP yapılabilmesi için tıbbi yardıma başvurun (bkz. PEP ile ilgili bölüm, Sayfa 10).

Eğer hamilelik endişesi duyuyorsanız ertesi gün hapını da kullanabilirsiniz (bkz. bölüm 10).



PREZERVATİF İLE İLGİLİ TAVSİYELER

- Yalnızca üzerinde kalite markası CE olan prezervatifleri alın.
- Yalnızca lateks ve poliüretandan yapılmış prezervatifler güvenli ilişki için uygundur.
- Paketin zarar görmüş olmadığından emin olun.
- Son kullanma tarihinin geçmemiş olduğundan emin olun. Eğer süresi geçtiyse prezervatif daha çabuk yırtılabilir. Bu nedenle son kullanma tarihi bitiminden sonra bir prezervatif kullanmamalısınız.
- Prezervatifi sıcağa maruz kalmamış yerden temin edin.
- Her ilişkide yeni prezervatif kullanın.
- Paketi dikkatli biçimde açın. Sivri veya kırık tırnağınız varsa dikkat edin.
- Prezervatifinizi sadece su bazlı kaygan madde ile kullanın.

PREZERVATİFİN DOĞRU KULLANIMI

- Prezervatif geçirilmeden önce penis uyarılmış olmalıdır.
- Prezervatifi girmeden önce geçirin.
- Prezervatifin ucunu başparmak ile işaret parmağınızda tutarak içinde hava kalmadığından emin olun.
- Prezervatifi, başını tutmaya devam ederek önce penis başına geçirin ve penis boyunca aşağıya doğru açın.
- Prezervatifi penisin sonuna kadar geçirdiğinizden emin olun.
- Ara sıra prezervatifin tam olarak yerinde olup olmadığını kontrol edin.
- Yumuşamadan önce penisi dışarıya çekin.
- Penisi dışarıya çekerken prezervatifi kenarından tutun. Böylece prezervatifin kayarak vajina veya anüs içinde kalması önlenir.
- Penisi dışarıya çıkardıktan sonra prezervatifi çıkarıp çöpe atabilirsiniz (prezervatifi tuvalete atmayın – boruları ve kanalizasyon tesisatlarını tıkamaktadır).

En güvenlisi hiç uyuşturucu kullanmamaktır. Ayrıca yasadışı uyuşturucu bulundurmak (Cannabis, Eroin, Kokain, Amfetamin gibi) yasaktır ve polis ve savcılık tarafından cezai soruşturmaya neden olabilir. Bunun da Yabancılar Kanunu çerçevesinde sonuçları olacaktır (bkz. Bilgi Kutusu). Fakat eğer yine de uyuşturucu kullanıyorsanız veya bir uyuşturucu bağımlılığı varsa, riskleri azaltmanın yolları vardır.

Eğer siz veya size yakın olan insanlar uyuşturucu kullanıyorsa güvenli kullanım yolları hakkında bilgilendirilmelidir. Bizim amacımız sizi uyuşturucu kullanmaya teşvik etmek değil, sağlıkla ilgili ve sosyal bakımdan zararları önlemeye yardımcı olmaktır!

Hemen hemen tüm Avrupa ülkeleri uyuşturucu kullanan insanları, davranışlarını yargılamadan veya bundan vazgeçmelerini talep etmeden desteklemektedir. Bağımlılıkta ahlaki yanlış bir davranış değil hastalık sözkonusudur. Hatta sokaklarda uyuşturucu kullananlar aranarak kendilerine temiz iğne, şırınga ve diğer malzemeler temin edilmektedir. Kalacak yer, tıbbi bakım ve karar verdikleri halde tedaviye başlamalarında da yardım alırlar. Hatta bazı ülkelerde düşük risk içeren miktarda uyuşturucu iğnelerinin yapıldığı özel uyuşturucu tüketim odaları da bulunmaktadır. Bu birimlerin ana amacı uyuşturucu kullanımının getirdiği zarar ve sağlık problemlerini en aza indirmektir.

Eğer uyuşturucu kullanıyorsanız yakınınızda böyle bir yardım kuruluşu olup olmadığını araştırın ve bilgi ve destek almak için başvurun.

Uyuşturucu kullanımı aşağıdaki faktörlere bağlı olarak değişik riskler içerirler:

- Uyuşturucu türü,
- Uyuşturucuyu kullanma şekli,
- Uyuşturucunun alındığı yer, çevre.

Uyuşturucu kullanımı kabiliyetlerinizi, karar verme özelliklerinizi, özellikle de güvenli cinsel ilişki kararınızı değiştirebilir. Özellikle amfetamin gibi bazı uyuşturucular cinsel isteği artırır. Fakat diğer tarafta erkeklerde ereksiyon kabiliyetini de etkileyerek prezervatif kullanımını güçleştirebilir.

Bu broşürde her şeyden önce değişik uyuşturucu türleri kullanımının risklerinin nasıl azaltılacağı yer alır.

İğne ile uyuşturucu kullanımı en yüksek riski içerir.

- Yalnızca steril iğne ve şırınga kullanın ve kendinize ait temiz eşyalarınızı (Alkol pamuk tamponu, kaşık, su, sıkıştırma hortumu, ince boru, pipolar vs.).
- Uyuşturucu için araç gereçlerinizi ve başka eşyalarınızı hiçbir zaman ortak kullanmayın.

AŞIRI DOZU ÖNLEME

- Hangi uyuşturucuyu şırınga ettiğinizden emin olmanız önemlidir.
- Uyuşturucuyu hiçbir zaman yalnızken veya sizi bulamayacakları bir yerde almayın.

AŞIRI DOZUN BELİRTİLERİ

- mavi dudaklar veya tırnaklar,
- tepkilerin aniden aşırı derecede azalması,
- nefes almanın çok azalması ya da durması.

AŞIRI DOZ (OPİOİD) HALİNDE NE YAPILMALIDIR?

Çoğu durumda ilk yardım yetmemektedir. Acil servisi, 112'yi aramak hayati önem taşır. Acil servis doktorları tıbbi bazı ilaçlarla aşırı dozu nötralize edebilir.

Kişi bilinçli ise

- kişiyle konuşun,
- kişiyi uyanık tutun.

Kişinin bilinci yerinde değil fakat nefes alıyorsa: Aşağıdakileri deneyerek kişiyi uyandırmaya çalışın:

- hafifçe yüzüne tokat atarak,
- köprücük kemiğinin üzerindeki kasa bastırın,
- baş parmak tırnağınız ile bir parmak tırnağına bastırın,
- yüzüne soğuk su serpin.

Kişi bilinçsizse ve nefes almıyorsa:

- Acil servisi arayın.
- Kişinin yanından ayrılmayın.
- Eğer eğitiminizi aldıysanız ilk yardım uygulayın.

Bilincin yerinde olmaması durumunda uygulanacak ilk yardımı hemen hemen herkes öğrenebilir. İlk yardım kurslarını örneğin "Deutsches Rotes Kreuz (Alman Kızıl Haç'ı)" veya "Johanniter-Unfall-Hilfe" gibi sosyal yardım kuruluşları sunmaktadır.

UYUŞTURUCU KANUNU

Kanun dışı uyuşturucu kullananlar kanunla başları derde girebilir. Alman vatandaşları olmayan insanlar, Uyuşturucu Kanununu (BtMG) ihlalden elde edecekleri mahkumiyet sonucu sınırdışı da edilebilirler. Uyuşturucu Kanununa göre bir yabancı "Eroin, Kokain veya benzer tehlikeli bir uyuşturucu kullanıyor ve kendisi için gerekli olan ve rehabilitasyonuna hizmet edecek tedaviyi kabul etmiyor ve ondan kaçıyor", sınırdışı edilebilir.

Hepatit karaciğerin iltihabıdır. A, B, C, D ve E olarak adlandırılan pek çok virüs Hepatite yol açabilir. En sık rastlanan Hepatit C, B ve A hakkında bilgi sahibi olmak sağlığın korunması için önemlidir. Hepatit tipine bağlı olmak üzere hastalık 'akut' veya 'kronik/' seyredebilir. Akut hastalıkta kişi hızlı bir şekilde, çoğunlukla haftalar ya da aylar içinde sağlığına tekrar kavuşur. Kronik hastalık ise bunun aksine uzun, hatta bazen hayat boyu sürer. Hastalık belirtileri zaman zaman tekrarlayıp kaybolabilir, şiddetlenebilir ve hatta öldürücü olabilir.

HEPATİT C

Bulaşma

Hepatit C asıl olarak HIV'den daha bulaşıcı olup kanın bulaşmasıyla, özellikle de intravenöz uyuşturucu kullanımında malzemelerin ortak kullanılmasıyla bulaşır. Gözle görülmeyen çok küçük bir miktar bile bulaşması için yeterlidir.

Ayrıca steril olmayan aletlerle profesyonel olmayan dövme veya piercing yaptırma ve kontrolsüz kan nakli yoluyla ve hamilelik ve doğum sırasında da anneden bebeğe geçmektedir.

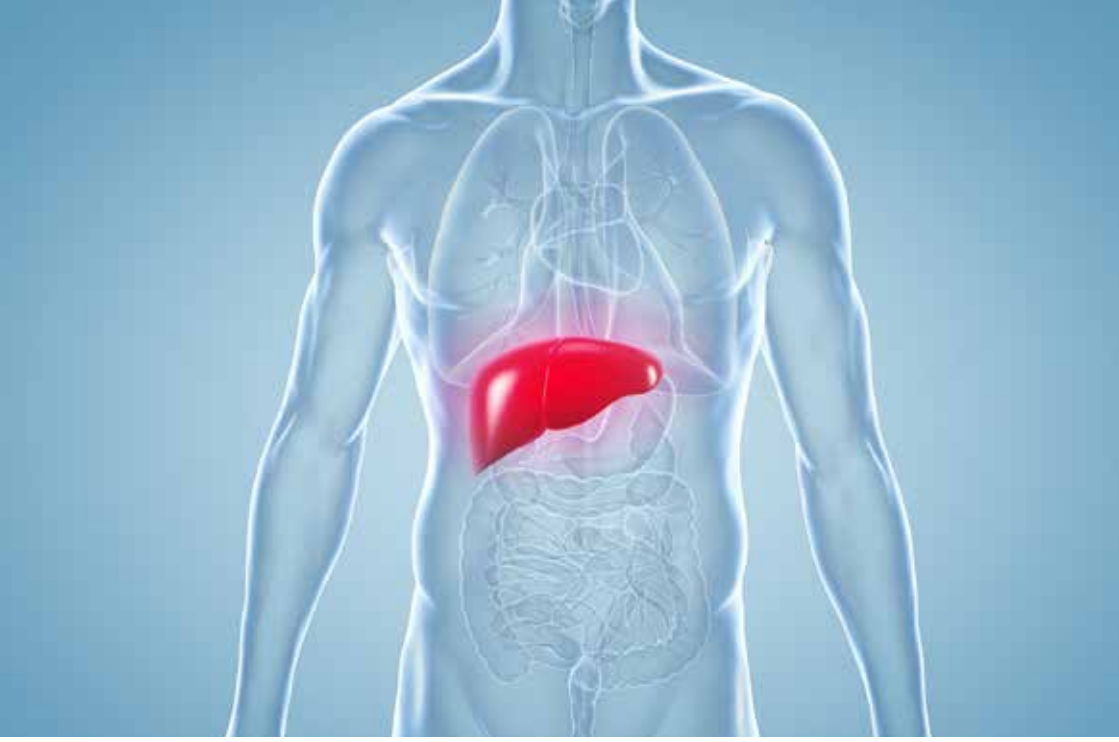
Cinsel yollarla ancak nadiren bulaşsa da belli cinsel pratiklerde bulaşabilmektedir. Erkeklerle cinsel ilişkide bulunan erkeklerde bu durum daha sık ortaya çıkmaktadır.

Hepatit C'ye karşı aşı bulunmamaktadır.

Tedbir

- Ne enjeksiyon bezi ne de uyuşturucu malzemelerini ortak kullanmayın.
- Dövme veya piercing yaptırmak istediğinizde kullanılan malzemelerin ilk kez kullanılıyor olmasına ya da usulüne uygun şekilde steril edilmiş olmasına dikkat edin.

Kan rezervlerinin kontrol edilmesinden önceki tarihlerde (ki bu çoğunlukla 1990'lar öncesi-dir) bir defa da olsa uyuşturucu şırınga etmiş, dövme yaptırmış ya da kan nakli yapılmış herkesin Hepatit testi yaptırması tavsiye edilir.



HEPATİT B

Bulaşma

Hepatit B HIV'den çok daha fazla bulaşıcıdır ve vücut sıvılarının (ör. kan, sperm, vajinal sıvı ve tükürük), bulaşması yoluyla bulaşır. Batılı sanayi ülkelerinde birçok yeni enfeksiyon kapma vakası cinsel temas neticesinde ortaya çıkmaktadır. İntravenöz uyuşturucu kullananlar, şayet şırınga ve kanülleri başkalarıyla paylaşırlarsa özellikle tehdit altındadırlar. Sağlık personeli de şırınga ile veya ameliyatlarda yaralanırsa tehdit altındadır.

Tedbir

Hepatit B aşısı olun. Uyuşturucu araçlarını kimseyle ortak kullanmayın. Güvenli cinsel ilişkiye girin: Anal ve vajinal cinsel ilişkide prezervatif kullanın. Dövme veya piercing yaptıracağınız zaman aletlerin ilk kez kullanılıyor ya da doğru şekilde steril edilmiş olmasına dikkat edin.

HEPATİT A

Bulaşma

Hepatit A virüsü kirli su ve gıda maddesi ya da kötü hijyen şartlarında dışkı ile temas ya da cinsel ilişki yoluyla bulaşır. Hepatit A çoğunlukla sıcak Afrika, Asya, Latin Amerika, Yakın Doğu ve Doğu Avrupa ülkelerinde görülür.

Tedbir

Temel vücut hijyeni, düzenli el yıkama ve gıda maddelerinin civarında hijyenin sağlanması enfeksiyon riskini azaltmaktadır. Dışkı ile temas-
tan kaçının ve anal ilişkide prezervatif kullanın. Aşılama da enfeksiyona karşı korumaktadır. Aşılama Hepatit A'nın daha sık ortaya çıktığı ülkelere seyahat öncesinde ve eşcinsel erkekler için önerilmektedir.

Tüberküloz (TB) bulaşıcıdır ve havayla taşınır. Çoğu vakada hastalığa yakalanan kişiler hayatının en verimli yıllarında olan genç yetişkinlerdir. Hastalık fakirlikle de bağlantılı olduğu için daha çok gelir seviyesi düşük olan ülkelerde görülmektedir. TB, HIV hastalarının en sık ölüm sebebidir. HIV olan insanların oranının yüksek olduğu bazı ülkelerde HIV'li kişilerin %80'ine yakını TB pozitifdir.

Nedeni

Mycobacterium denilen bir bakteri tüberküloza sebep olur. Hastalık vücudun her yerinde ortaya çıkabilir, ama en çok akciğerlerde görülmektedir.

Gizli tüberküloz enfeksiyonu (LTBI) ile tüberküloz hastalığı birbirinden ayırt edilir. Tüberküloz hastalığında bağışıklık sistemi hastalığı yenmeye muktedir değildir. Bulaşıcı akciğer tüberkülozu olan insanlar başkalarıyla yakın temasta bakterileri onlara bulaştırabilirler. Bir kimse enfeksiyon kaptıysa ama hasta olmadıysa buna gizli tüberküloz enfeksiyonu denir. Gizli tüberküloz enfeksiyonu olan insanlar hasta değildir, belirtileri yoktur ve hastalığı da başkalarına bulaştıramazlar. Gizli tüberküloz olanlar ve bunun dışında ayrıca HIV enfeksiyonlu insanlar, tüberküloz hastalığı geliştirme konusunda daha riskli durumdadırlar. Bunu önleme amacıyla özellikle gizli tüberküloz enfeksiyonu olan HIV'li hastalara koruyucu (önleyici) bir tedavi tavsiye edilmektedir.

Belirtiler

Belirtilerin çeşidi bakterilerin vücuda yerleştiği yere göre belirlenir. TB çoğunlukla akciğerlerde oluşur ve iki haftadan uzun süren göğüs ağrısı ile kan ve balgamlı şiddetli öksürüğe yol açar. Diğer belirtiler güçsüzlük ya da yorgunluk, kilo kaybı, iştahsızlık, titreme, ateş ve gece terlemeleridir. Akciğer dışındaki organlarda oluşan enfeksiyonlarda belirtiler çok geniş bir yelpaze oluşurur.

Teşhis ve Tedavi

Bakterileri öldürmek için antibiyotik kullanılır. Bakteriler bazı antibiyotiklere karşı direnç oluşturduklarından etkili bir TB tedavisi bazen güç olmakta ve uzun sürmektedir (yaklaşık 6 ila 24 ay arası)

Tedbir

TB'nin yayılmasını önlemek için TB olan kişileri ve bu kişilerin temas halinde oldukları kişileri tespit etmek, onları tedavi etmek, çocuklara aşı yapmak gerekir. Yetişkinler için etkili bir aşı maddesi bulunmamaktadır. TB ile temasınız olmuş olabileceğinizi düşünüyorsanız doktor veya bir sağlık biriminde test yaptırın.

Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar (İngilizce: sexually transmitted infections, STI/ CYBE) genellikle cinsel ilişki yoluyla bulaşır. İltihaplara, deri problemlerine ve bazen ağır hastalıklara yol açarlar.

Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar HIV'in bulaşabilirliğini artırır. Deri ve mukozaya zarar verirler, daha fazla bağışıklık sistemi hücrelerini HIV enfeksiyonu için cazip hale getirirler ve HIV pozitif kişilerde virüs yüklenmesini artırır.

Çoğunlukla açık belirtiler göstermezler. Fakat tedavi edilmezse bazı cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar kısırlık gibi uzun vadeli sorunlara yol açabilirler. Bu hastalıkların çoğu antibiyotik ile kolayca tedavi edilirler.

Güvenli cinsel ilişki (prezervatif kullanımı) sizi neredeyse tüm cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı koruyabilir, ama yine de hepsine karşı korumaz.

Cinsel olarak aktif iseniz sıklıkla doktorunuzda veya bir halk sağlığı kliniğinde (böylelikle muayene anonim kalabilir) STI muayenesi yaptırın.

KLAMİDYA

Klamidya enfeksiyonu cinsel yolla bulaşan en yaygın enfeksiyondur ve çoğunlukla genç insanlarda görülür. Genellikle belirti göstermesine karşın kısırlığa yol açabilir.

Nedeni

Chlamydia Trachomatis (Bakteriler)

Belirtiler

Birçok insanda hiçbir belirti görülmez. Kadın cinsel organlarında aşağıdaki durumlar ortaya çıkabilir:

- Artan ya da alışılmadık akıntı
- İdrarını yaparken sancı
- İlişkiden sonra alışılmadık kanama
- İlişki sırasında ağrı
- Karnın alt kısmında ağrı

Erkek cinsel organlarında şu belirtiler ortaya çıkabilir:

- İdrar yaparken sancı

Teşhis ve Tedavi

Bir klamidya enfeksiyonu basit bir idrar örneği ya da pamuklu çubukla alınan numune (sürüntü) ile kolayca teşhis edilir ve basitçe bir antibiyotik tedavisi ile tedavi edilir. Fakat antibiyotiğin kullanım süresine tam olarak uymak gerekir.

GONORE (BEL SOĞUKLUĞU)

Gonore de cinsel yolla bulaşan sık rastlanan enfeksiyonlardandır. Eğer tedavi edilmezse kısırlığa yol açabilir.

Nedeni

Neisseria Gonorrhoeae (Bakteriler, Gonokoklar diye de anılır)

Belirtiler

Erkek cinsel organlarında genelde idrar kanalı akıntısı ve idrar yaparken yanma meydana gelir. Kadın cinsel organlarında genelde bazen hiçbir belirti olmazken bazen de aşağıdaki belirtilerden biri veya bir çoğu kendini gösterir:

- Artmış ve/veya sarı ya da yeşilimsi akıntı
- İdrarını yaparken sancı
- Karnın alt kısmında ağrı

Teşhis ve Tedavi

Gonore basit bir idrar örneği ya da pamuklu çubukla alınan numune ile kolayca teşhis edilir ve basit bir antibiyotik tedavisi ile tedavi edilir.

GENİTAL HERPES (GENİTAL UÇUK)

Genital herpes yaygın bir enfeksiyondur ve tedavi edilemez. Ağız kenarında oluşan uçuk ile benzerlik göstermektedir.

Nedeni

Herpes simplex (HSV-1 veya HSV-2, bir virüs)

Belirtileri

- Vajinada, peniste, anüste ya da ağızda oluşan küçük ağrılı ve kaşıntılı kabarcıklardır.
- İdrar yaparken yanma
- kaşıntılı, şişkin ve bazen ağrılı kabarcıklar.

Belirtiler iki ya da üç hafta içinde geçebilir fakat daha sonra tekrar nüksedebilir.

Teşhis ve Tedavi

Bir herpes enfeksiyonu kabarcıklar görülebilir olduğunda kolayca pamuklu çubukla alınan numune veya doku kültürünün incelenmesi ile teşhis edilir. Günümüzde herpes iyileştirememektedir, fakat yeni oluşan herpeslerde şikâyetleri azaltmak için bir tedavi vardır.

FRENGİ (SİFİLİS)

Frengi, tedavisini sağlayan antibiyotik bulunmadan önce cinsel yolla bulaşan yaygın enfeksiyonlardan bir tanesiydi. Son zamanlarda erkekler ile ilişkiye giren erkeklerde tekrar artarak ortaya çıkmıştır. Tedavi edilmediği takdirde bu enfeksiyon ölümle dahi sonuçlanabilen ağır sağlık problemlerine yol açabilir. Frengi hamilelik sırasında anneden bebeğe geçebilir ve düşük ya da doğuştan sakatlıklara yol açabilir.

Nedeni

Treponema Pallidum (Bakteriler)

Belirtiler

İlk safha (bulaşmadan iki ila on iki hafta sonra)

- Penis, vajina, ağız veya anüste bir veya fazla sayıda sert, ağrısız ve aşağı yukarı bir santimetre büyüklüğünde çıbanlar oluşur. Bazen vajina veya anüsün içinde oluştuğundan tespit edilmeleri güç olur.
- Boğaz veya kasıklarda şişmiş lenf bezleri

İkinci aşama (bulaştıktan on iki hafta sonra)

- Özellikle el ayaları ile ayak tabanları olmak üzere bütün vücutta görülen döküntüler
- Baş ağrısı, boğaz ağrısı, yorgunluk ve ateş gibi grip benzeri belirtiler
- Saç dökülmesi, başta kel noktaların oluşması

Bu belirtiler yıllarca tekrarlayıp yok olabilir.

Üçüncü aşama (bulaşmadan birkaç yıl sonra)

- Kalp ve kan damarları, omurilik ve beyin etkilenebilir ve bunun sonucunda ölüme dahi sonuçlanabilecek ağır komplikasyonlar ve sakatlıklar oluşabilir.

Tedavi edilmezse vakaların yaklaşık %30'unda bu aşamaya gelinir.

Teşhis ve Tedavi

Bir frengi enfeksiyonu tıbbi yolla yapılacak bir kan testi ile teşhis edilir. Enfeksiyonun kan testinde tespit edilmesi üç ay sürebilir. Test sonuçları bir haftada alınır. Frengi antibiyotik ile, damara şırınga edilerek tedavi edilebilir. Fakat enfeksiyonun tamamen iyileştiğinden emin olmak için sonrasında düzenli olarak doktora görünmek gerekir. Tedaviyi sonuna kadar götürün ve son kontrole kadar gidin.



GENİTAL SİĞİLLER

Nedeni

İnsan Papilloma Virüsü (HPV)

Belirtileri

Belirtiler bulaşmadan itibaren birkaç hafta ila sekiz ay içinde kendisini gösterir.

- Vajina, penis ve anüste siğiller oluşmasıdır. Genital siğiller yüzde, ağızda, boyun ve boğazda da çıkabilir.
- Bazı İnsan Papilloma Virüsü (HPV) türleri rahim ve anüs kanserinin oluşumu ile bağlantılıdır.

Teşhis ve Tedavi

Görünür genital siğiller tıbbi bir muayene veya pamuklu çubukla alınan numune ile kolayca teşhis edilirler. Doktor siğillerin üzerine, küçülmelerine ya da yok olmalarına yol açan bir solüsyon sürebilir, onları dondurabilir, ya da yakarak temizleyebilir veya keserek çıkarabilir. Erken müdahale önemlidir, yoksa siğiller yayılabilir. Tedavide ne kadar gecikilirse o kadar fazla siğil oluşabilir ve tedavi de o kadar uzun sürebilir. Siğiller daha sonra tekrar nüksedebilir ve tekrarlama olup olmadığını tespit etmek için düzenli olarak kontrol edilmesi gerekir.

Tedbir

İnsan Papilloma Virüslerine karşı aşılama konusunda bilgi alın. Aşı genital siğilden doğabilecek kanser riskini azaltmaktadır. Ülkelerin HPV'ye karşı farklı aşı programları bulunmaktadır. Prezervatifler, cinsel temas sırasında oluşabilecek enfeksiyon riskini azaltmaktadır.

TRICHOMONİASİS

Nedeni

Trichomonas (Parazitler)

Belirtiler

- Vajinada kaşıntı ve yara, alışılmadık, sarımsı-yeşilimsi, köpüklü ve kokulu akıntı.
- Ender olarak sünnet derisinde iltihaplanma ve peniste akıntı.
- İdrar yapma sancılı olabilir.
- Bazen hiçbir belirti görülmez.

Teşhis ve Tedavi

Bir Trichomoniasis enfeksiyonu rutin sağlık kontrolü sırasında pamuklu çubukla alınan numune ile kolayca teşhis edilip bir doz uygulanan antibiyotik tedavisi ile kolaylıkla iyileştirilebilir. Doktor talimatlarına tam olarak uymanız önemlidir. Tedavinin uygulandığı gün alkol almanız yasaktır.

Eğer ilişki sırasında koruyucu bir araç ya da prezervatif kullanmadıysanız ve hamile kalmak istemiyorsanız o zaman hızlı davranmanız gerekir. Hamile kalma riskini azaltmak istiyorsanız ilişkiden itibaren 72 saat içinde acil doğum kontrolü (“ertesı gün hapı/(Pille danach” olarak bilinir) uygulayabilirsiniz. Acil doğum kontrolü haplarını bir aile planlama danışma merkezi ya da bir sağlık kurumundan temin edebilirsiniz.

İSTENMEYEN HAMİLELİK

Eğer âdetinizde gecikme olduysa bir hamilelik testi yaptırın. Bir eczaneden hamilelik testi alabilir ya da bir doktor veya bir aile planlama danışma merkezine gidebilirsiniz. Eğer çocuk sahibi olmak istemiyorsanız hamile olup olmadığınızı en kısa zamanda öğrenmeniz çok önemlidir. Çoğu ülkelerde kürtaj yapılmaktadır, fakat bu normalde ancak 12. haftaya kadar olabilmektedir.

Eğer hamileyseniz ve kürtaj yaptırmak istiyorsanız aile planlaması danışma merkezinden haklarınızı ve yükümlülüklerinizi öğrenin.

İSTENEN HAMİLELİK

Kendinizi ve çocuğunuzu koruyun. Eğer hamileyseniz ve çocuğu istiyorsanız doktorlarınızı veya bir danışma merkezi hamilelik sırasında ve doğumda sağlıkla ilgili hangi haklardan faydalanabileceğinizi ve hem sizin hem de doğduktan sonra çocuğunuzun ne tür haklara sahip olduğunuzu anlatırlar.

SİZE BAĞLI!

Eğer hamile kalmak istemiyorsanız ya da daha ileri bir zamanda çocuk sahibi olmak istiyorsanız güvenli bir korunma metodu kullanmanız önemli. HIV ve diğer cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan korunmak için her zaman daima prezervatif kullanın.

Doktorunuza ya da bir aile planlama danışma merkezine danışarak korunma imkânlarınızı öğrenin.

DAİMA PREZERVATİF KULLANIN

Prezervatif ve su bazlı kaygan jelin kullanımı sizi HIV, Hepatit B ve C ve cinsel yolla bulaşan diğer enfeksiyonlardan korur ve hamileliği önler.

DAİMA YENİ İĞNE VE ŞIRINGA KULLANIN

Her seferinde yeni, steril iğne ve şırınga kullanırsanız ve uyuşturucu araçları hiçbir zaman bir başkası ile ortak kullanmazsanız kendinizi HIV ile Hepatit B ve C'ye karşı korumuş olursunuz.

VÜCUDUNUZA BAKIN

HIV, Hepatit B ve C testi yaptırın. Hepatit B aşısı olun.

- Herhangi bir şikâyetiniz olmasa dahi düzenli olarak cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlarla ilgili muayene olun.
- Doktor tarafından önerilen tedaviye her zaman tam uyunuz.
- Eğer korunmasız ilişkiye girdiyseniz, bir başkasıyla iğne veya şırınga paylaştıysanız ya da ilişki sırasında prezervatif yırtıldıysa bir PEP testi yaptırın.

Umarız bu broşür size yardımcı olmuştur. Güvenli cinsel ilişki ve güvenli uyuşturucu kullanımı hakkında bilgi sahibi olmak hayat kurtarır. Şimdi kendinizi ve çevrenizi nasıl koruyabileceğiniz ile ilgili gerçekleri tanıdığınıza ve öğrendiğinize göre siz de artık diğerlerini bilgilendirmek durumundasınız.



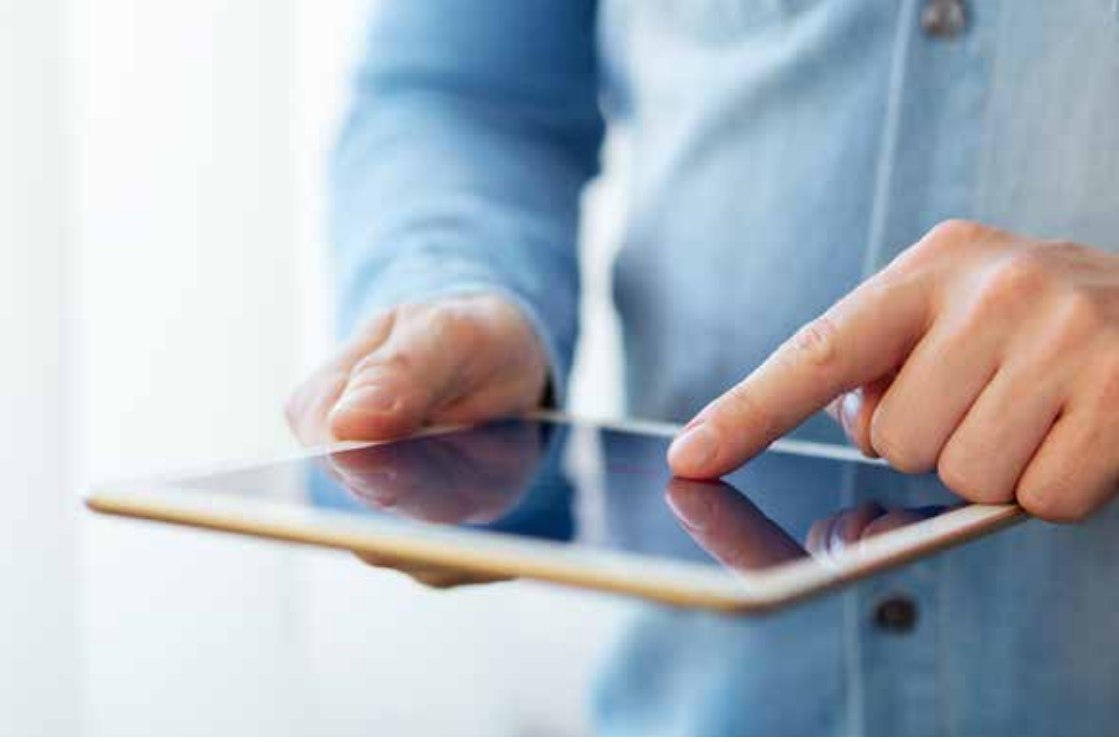
İnternet her türlü konu ile ilgili bilgi sunmaktadır. Bunların arasında HIV ve AIDS, Hepatit, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar (CYBE), Tüberküloz (TB), güvenli uyuşturucu kullanımı, güvenli cinsel ilişki ve cinsellik de bulunmaktadır. Bu yoldan birçok faydalı bilgi edinebilirsiniz.

Fakat yine de internette, kitaplardan ya da tanıtıcı broşürlerden edinilecek bilgiler hiçbir zaman tıbbi olarak yapılan şahsi danışmanın yerini tutmaz. Ancak tıp konusunda uzman kişiler sizi muayene edip şahsen tanıdıktan sonra tıbbi danışmanlık hizmeti sunabilirler.

Bilgilerin kalite ve doğruluğunu değerlendirmek her zaman kolay olmaz. Bazı bilgiler bilimsel olmayan kaynaklara dayanabilir ve yanlış ya da yanıltıcı olabilir.

Aşağıdaki tavsiyeler, internet üzerinden sunulan sağlık ve tıp bilgilerinin etik ve kaliteli oluşunu belgeleyen HONcode (Health On The Net Foundation = İnternette Sağlık Vakfı) esaslarına dayanmaktadır.

- Halk sağlığı hizmetleri ya da resmen desteklenen ve tanınan kurumlara (devlet hastaneleri, üniversiteler, sivil toplum örgütleri) ait internet sayfaları çoğu pratik ve güvenilir bilgiyi içermektedir.
- Sizin ilginize ve isteğinize en fazla hitap eden sunucuların internet sayfalarına bakın. Bu bilgiyi sunanların ve yayınlanan bilgilerin ne kadar ticari kaygı ve ideolojik, politik, dini ya da kültürel düşünce taşıyabileceğini göz önünde tutun.
- Bulduğunuz yerdeki HIV/AIDS alanında çalışan sağlık hizmetlerinden ve kurumlarından güvenilir ve ilgili internet sayfalarının adreslerini isteyin.
- Eğer tereddüt ediyorsanız dengeli bir bakış açısı kazanmak ve bilgileri kontrol etmek için çok sayıda internet sayfasını ziyaret edin.
- Sağlıkla ilgili bilgileri edindiğiniz kaynaklarda şunları kontrol edin: Bilgileri kim yayınlıyor? Bu kişi bu konuda eğitim altyapısına sahip mi? Eğer bu kişi sahip değilse yararlandığı kaynakları belirtiyor mu?
- İnternet sayfalarının hangi kaynaklardan yararlandıklarına dikkat edin.
- İnternet sayfalarının sizinle ilgili hangi şahsi bilgileri kaydettikleri ve bunları hangi amaçlarla kullanacaklarına dair gizlilik politikalarına dikkat edin.



- Birçok emniyetli internet sayfası “Health On the Net Foundation” gibi güvenilir bir kredilendirme organizasyonundan sertifikalıdır. Bu sertifika, ilgili internet sayfasının yetki, yazarlık, güvenilirlik ve finansman konularında açık olduğu, en güncel durumda olduğu, reklam konusunda dürüst olduğu ve sayfanın gerçek içeriğinin reklamlardan belirgin biçimde fazla olduğu anlamına gelir. Sertifikanın güncelliğini koruyup korumadığını anlamak için sertifika sembolünün üzerini tıklayın.
- Aşağıdaki internet adresinden yükleyebileceğiniz “HONkodu” araç çubuğunu kullanarak bir internet sayfasının sertifika durumunu doğrulatabilirsiniz.
<http://www.hon.ch/HONcode/Plugin/Plugins.html>
- Yine de en ufak bir tereddüt dahi duyuyorsanız tıp konusunda uzman bir kişi ile irtibat kurun.

AIDS ve HIV

Güncel Bilgiler, Koruma ve Tedavi



Almanya ve Avusturya için daha fazla bilgi:

**Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung
(Sağlık Eğitimi Federal Dairesi)**

Maarweg 149-161 · 50825 Köln
[www.bzga.de/infomaterialien/
hiv-sti-praevention/](http://www.bzga.de/infomaterialien/hiv-sti-praevention/)

**Deutsche AIDS-Hilfe e.V.
(Alman AIDS Yardımı Derneği)**

Wilhelmstraße 138 · 10963 Berlin
www.aidshilfe.de

Aids Hilfe Wien (Aids Yardımı Viyana)

Mariahilfer Gürtel 4 · 1060 Wien
www.aids.at

Takdim eden: