

ایدز و اچ آی وی

دانسته های کنونی، محافظت و درمان



دفترچه راهنما | قابل دسترسی در ۱۰ زبان



درباره ما

ناشر:

مرکز قومی پزشکی (EMZ)
Königstraße 6, 30175 Hannover | Deutschland
info@ethnomed.com | www.mimi-bestellportal.de

یا

www.ethnomed.com

طراحی: eindruck.net و مرکز قومی پزشکی

ترجمه: خدمات ترجمه مرکز قومی پزشکی

منبع عکس: تصویر روی جلد: © Andreypopov/Dreamstime.com
Seite 6 © stokkete/fotolia.com Seite 9 © angellodeco/fotolia.com
Seite 12 © 9dreamstudio/Dreamstime.com Seite 17 © ag visuell/fotolia.com
Seite 20 © Dolgachov/Dreamstime.com Seite 24 © digitalskill1/fotolia.com
Seite 26 © Rostislav Sedlacek/fotolia.com

فنی متیفیکل رتندک و یریتحرت اییه

Matthias Wentzlaff-Eggebert, Matthias Wienold, Ramazan Salman, Ahmet Kimil, David Brinkmann,
Michael Kopel.

مشخصات نشر: مارچ ۲۰۱۸ (چاپ اول)

این راهنما به زبان های زیر در دسترس می باشد:

عربی، بلغاری، آلمانی، انگلیسی، فرانسوی، فارسی، کردی، رومانیایی، روسی و ترکی
دریافت فایل PDF:

www.ethnomed.com | www.mimi-bestellportal.de

امکان خرید نسخه چاپی:

از طریق اینترنت: www.mimi-bestellportal.de

ایمیل: bestellportal@ethnomed.com | info@ethnomed.com

یا نامه نگاری:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Königstraße 6, 30175 Hannover

این راهنما بر پایه مشاور ایدز و تحرک اروپا (۲۰۱۱) تولید شده است.

این راهنما برای استفاده گسترده عمومی در نظر گرفته شده است. برای اطمینان از صحت محتویات همه حقوق محفوظ هستند. هر نوع استفاده، غیر از موارد مشخص شده در قانون، ملزم به اخذ اجازه کتبی از ناشر می باشد.



MSD

INVENTING FOR LIFE

از شرکت MSD SHARP & DOHME GMBH برای پشتیبانی صمیمانه در راستای ایجاد این راهنما کمال تشکر را داریم.



در طول سال های متمادی که با مهاجران کار کرده ام، آموخته ام که دسترسی به اطلاعات به زبان مادری به ما کمک می کند تا سالم تر زندگی کرده و زندگی خود را امن تر سازیم. به همین دلیل این راهنما را با عنوان "ایدز و اچ آی وی - دانسته های کنونی، محافظت و درمان" در زبان های زیادی تولید کردیم.

بر اساس UNAIDS، برنامه مشترک سازمان ملل در مورد اچ آی وی و ایدز در سال ۲۰۱۶ نزدیک به ۳۶.۵ میلیون نفر در دنیا به بیماری اچ آی وی مبتلا بوده اند. هر سال نزدیک به یک میلیون نفر بر اثر عوارض ضعف ایمنی بدن، که ناشی از همین بیماری می باشد، جان خود را از دست می دهند.

از این رو اطلاع رسانی در مورد اچ آی وی، ایدز، هیپاتیت، سل و بیماری های عفونی مقاربتی یا در مورد روابط جنسی ایمن و بارداری برای همه ما بسیار مهم می باشد. همه ما باید بدانیم، چگونه می توانیم از خود و اطرافیان مان محافظت کنیم و این که چه امکاناتی برای مشاوره و درمان در دسترس ما وجود دارند. این راهنما با کمک مهاجران، برای مهاجران تولید شده و وظیفه دارد مهم ترین مطالب در مورد اچ آی وی و ایدز را به صورت کوتاه و آسان به شما آموزش داده و دانش شما را در مورد سلامتی افزایش دهد. در تالیف راهنمای "ایدز و اچ آی وی" امکان استفاده از نتایج فوق العاده فعالیت مشترک مان در پروژه ایدز و تحرك اروپا (در بین سال های ۲۰۰۹ و ۲۰۱۳) را داشته ایم. همکاری با شرکایمان در پروژه ایدز و تحرك اروپا و نیز پشتیبانی آنها هرگز فراموش نخواهد شد.

از سازمان بین المللی مهاجرت (IOM)، گروه درمانی ایدز اروپا (European AIDS Treatment Group; EATG)، موسسه خیریه ایدز کپنهاگ (AIDS- Fondet København)، جمعیت سلامتی-آموزشی ینیدن در استانبول (YENIDEN)، انستیتو ملی ایتالیا در رم (NIHMP)، مرکز اطلاعات و پشتیبانی ایدز در تالین (AIDS-i Tugikeskus Tallinn)، پروژه NAZ لندن (NAZ Project London)، و شبکه اروپایی حمایت از حقوق و سلامت کارگران جنسی خارجی (TAMPEP International Foundation) کمال تشکر را داریم.

Ramazan Salman

مدیرعامل
مرکز قومی پزشکی



۵.....	مقدمه	۱
۶.....	حقوق شما	۲
۷.....	بدن انسان	۳
۸.....	ایدز و اچ آی ویی	۴
۱۱.....	آمیزش جنسی ایمن	۵
۱۴.....	مصرف ایمن مواد مخدر	۶
۱۶.....	هپاتیت ویروسی	۷
۱۸.....	بیماری سل	۸
۱۹.....	بیماری های عفونی آمیزشی	۹
۲۳.....	جلوگیری و بارداری	۱۰
۲۴.....	مراقب خود باشید!	۱۱
۲۵.....	اطلاعات بیشتر	۱۲

پیشگیری از اچ آی وی برای هرکسی مهم است. حتی اگر قصد آمیزش جنسی یا مصرف مواد مخدره را نداشته باشید: دانش توانائی است، و شاید شما روزی دانش خود را به دیگران انتقال بدهید. این دفترچه راهنما حاوی اطلاعاتی درباره ایدز/ اچ آی وی اقدامات پیشگیرانه، آزمایشات، معالجه، مراقبت و حمایت می باشد. علاوه بر این شامل اطلاعاتی در مورد عفونت و هپاتیت ویروسی، سل و عفونت های واگیر دار می باشد.

شما به این ترتیب سلامتی خود را حفظ می کنید:

- هنگام نزدیکی جنسی از شیوه های ایمن استفاده کنید.
- هنگام مصرف مواد مخدر، شیوه مصرف ایمن را به کار ببرید.
- خود را علیه هپاتیت آ و ب واکسینه نمایید.
- در صورتی که فکر می کنید که در معرض سرایت عامل بیماری بوده اید، برای معاینه و آزمایش اقدام کنید.

برای اطلاعات بیشتر و دسترسی به حمایت با سازمان های ذکر شده در پشت این راهنما تماس بگیرید.

علت تمام این بیماری ها عفونت ها می باشند. هنگام شروع عفونت ارگانسمی بسیار کوچک، اکثراً یک ویروس یا باکتری، وارد بدن گردیده و باعث تغییراتی می گردد، که انسان مبتلا به آن را بیمار می سازد.

ارگانسیم های عفونی مختلف قسمت های متفاوتی از بدن را مورد حمله قرار می دهند. این قسمت ها می توانند برای مثال عضو خاصی مانند کبد در هپاتیت یا دستگاه مشخصی از بدن، مانند سیستم دفاعی در اچ آی وی باشد.

اچ آی وی، هپاتیت و عفونت های دیگر جنسی واگیردار از انسان به انسان منتقل می شوند. بعضی از رفتارهای انسانی، مانند آمیزش جنسی و مصرف مواد مخدر ورود این ویروس یا باکتری ها را به بدن آسان می سازند.

حق برخورداری از سلامتی از حقوق بنیادین بشر می باشد، که شامل همه انسان ها بدون توجه به موقعیت اجتماعی یا تابعیت می باشد. برخی از اشخاص به دلایلی نظیر مهاجرت یا عدم دسترسی به اطلاعات در مورد اقدامات پیشگیری و خدمات بهداشتی، دارای نیازهای بهداشتی خاص هستند.

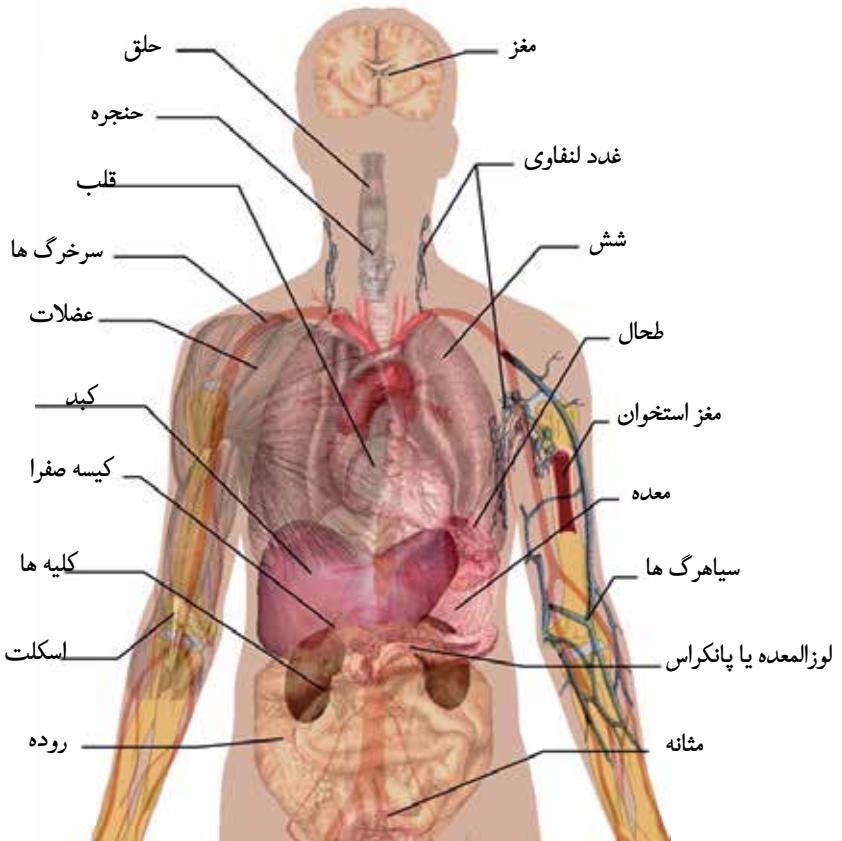
برای کسب اطلاعات در مورد موسسات بهداشتی در محل زندگی خود به نزدیکترین مرکز مشاوره مهاجران مراجعه نمایید. همچنین می توانید با مراجعه به موسساتی که در پشت این راهنما نام برده شده اند اطلاعات مفیدی دریافت کنید.

مقررات و مصوبات اتحادیه اروپا باید تضمین کنند که همه انسانهای دارای تجارب مهاجرت، اقلیتها و نیز اقوام کوچ کننده به خدمات بهداشتی دسترسی یکسان داشته باشند. حتی افرادی که از داشتن حق اقامت بی بهره هستند نیز دارای حق برخورداری از سلامتی و در نتیجه دسترسی به خدمات بهداشتی می باشند.



بیماریهای عفونی مشروح در این پرورشور قسمتهای متفاوتی از بدن را تحت تاثیر قرار می دهند. تصویر زیر نشان دهنده برخی از ارگانها و اعضاء اصلی بدن و محل قرارگیری آنها را نشان می دهد.

آناتومی انسان



- اچ آی وی (انگلیسی):

Human Immunodeficiency Virus

آلمانی: (Humanes Immundefizienz-Virus)

ویروسی است (انگلیسی):

، Acquired Immune Deficiency Syndrome

المانی: سندروم ضعف دفاعی اکتسابی) که در صورت عدم اقدام به مداوا به بیماری ایدز می انجامد.

- در مراحل اولیه اچ آی وی نباید حتما نشانه های بیماری بروز کنند. ممکن است اثری از نشانه های بیماری در فرد مبتلا به اچ آی وی وجود نداشته باشد. با این حال این فرد می تواند برای سالها ناقل ویروس به دیگران باشد.

- روش های جدید درمانی عفونت اچ آی وی بسیار موفقیت آمیز هستند. با به کارگیری آنها انسان می تواند سلامتی خود را در بهترین حالت برای همیشه حفظ کند. در مان موفقیت آمیز همچنان از سرایت این عفونت جلوگیری می کند.

- در صورت عدم معالجه، ویروس به سیستم دفاعی بدن حمله می کند و در نتیجه سیستم دفاعی بدن و تجدید قوای بدنی بر اثر عفونت های مختلف و سایر بیماری ها، که بیمار با آنها درگیر می باشد، شدیداً تضعیف می گردد.

- با درمان می توان از ایدز جلوگیری کرد. بدون مداوای عفونت اچ آی وی و با تضعیف شدید قوای دفاعی بدن، بروز بیماریهای سخت و عفونت ها آسانتر می شود. تا جایی که می تواند به مرگ منجر شود.

- در حال حاضر واکسنی برای ایمنی در مقابل اچ آی وی وجود ندارد.

اچ آی وی و مایعات جسم

ویروس در تمامی مایعات موجود در بدن فرد مبتلا وجود دارد، ولی غلظت لازم برای انتقال ویروس فقط در این مایعات است: خون، منی، ترشحات واژن و شیر مادر.

برای ایجاد عفونت در بدن فرد، باید مقدار کافی ویروس وارد بدن گردد: از طریق مسیر خونی یا بافت های مخاطی (انواع بافت های مرطوب، نازک و حساس در دهان، واژن، مقعد، پوست ختنه گاه یا دهانه مجرای ادرار در آلت تناسلی مرد).

سرایت اچ آی وی از چه راه هایی امکان پذیر نیست:

- استفاده مشترک از لیوان، بشقاب، رختخواب یا توالت
- تماس با عرق یا اشک
- دست دادن
- لمس یا بوسیدن یکدیگر
- سکس بدون دخول آلت
- آمیزش جنسی ایمن از طریق دهان، واژن یا مقعد با کاندوم و مواد لزوج (ژل روان کننده)



اچ آی وی چگونه منتقل می گردد:

- آمیزش جنسی بدون کاندوم از راه واژن یا مقعد
 - استفاده مشترک از سرنگ و سایر وسایل هنگام مصرف مواد مخدر
 - خالکوبی یا پیرسینگ با وسایل غیربهداشتی
 - نزدیکی جنسی از طریق دهان فقط وقتی منی یا خون پررود وارد دهان گردد و مخاط دهان دارای جراحت باشد.
 - از مادر مبتلا به بچه اش در حین حاملگی، هنگام تولد و/یا هنگام شیردادن. که می تواند با درمان پزشکی به احتمال زیاد پیشگیری شود.
 - استفاده از محصولات یا اجزاء خونی کنترل نشده در هنگام انتقال خون یا پیوند اعضا.
- در صورتی که فکر می کنید که احتمالاً به اچ آی وی مبتلا شده اید، آزمایش اچ آی وی را انجام دهید.

آزمایش اچ آی وی

- با آزمایش خون (آزمایش پادتن) می توان تشخیص داد که آیا کسی به اچ آی وی «ایچ آی وی» مثبت شده است یا خیر. بعضی مراجع "آزمایش های فوری" (با استفاده از خون و یا آب دهان) عرضه می کنند، که نتیجه آنها با جواب «واکنش» یا «عدم واکنش» بلافاصله

مشخص می شود. در صورت دریافت نتیجه مثبت (واکنش) انجام یک تست دیگر برای تایید و تشخیص بدون شک و شبهه اچ آی وی لازم می باشد. در صورتی که نتیجه آزمایش منفی (عدم واکنش) باشد، آزمایش تایید لازم نیست. عفونت اچ آی وی یافت نشده است.

- بر حسب نوع آزمایش معمولاً این آزمایشات وجود ویروس اچ آی وی را در طول دوره ای که احتمالاً مربوط به چند هفته گذشته می باشد نشان می دهد.

- در طول مدت زمانی که منتظر نتیجه آزمایش هستید، کماکان خود و دیگران را محافظت نمایند. این آزمایش شما را از انتقال محافظت نمی کند.

نتیجه منفی آزمایش پادتن اچ آی وی یعنی:

- اگر در خون شخص پادتن اچ آی وی پیدا نشده، فرد به اچ آی وی مبتلا نشده است.

نتیجه مثبت آزمایش انتی بادی اچ آی وی یعنی:

اقدامات درمانی پس از ابتلای احتمالی به ویروس

- در حین آزمایش پادتن اچ آی وی در خون پیدا و عفونت ایجاد شده است .

اقدامات درمانی پس از ابتلای احتمالی به ویروس (Postexpositionsprophylaxe) یک درمان اضطراری است که می تواند از ابتلا به اچ آی وی در مواردی مانند آمیزش جنسی غیر ایمن، پاره شدن کاندوم، یا استفاده مشترک از وسایل تزریق اتفاق بیافتد، جلوگیری نماید. معالجه شامل مصرف یک ماهه داروهای ضد ویروس می باشد و باید ظرف ۷۲ ساعت بعد از تماس احتمالی با ویروس شروع شود. بهترین نتایج با آغاز درمان ظرف مدت ۲۴ ساعتو حتی بهتر از آن در مدت دو ساعت حاصل می شوند.

بعضی از مبتلایان گزارش می دهند، که بلافاصله بعد از ابتلا نشانه هایی شبیه به نشانه های آنفولانزا در ایشان بروز کرده است، که به آن بیماری سروکنورزیون (Serokonversionskrankheit) می گویند. بعد از آن امکان دارد که سال ها بگذرد تا نشانه های بیماری بروز کنند. فردی که مبتلا به ویروس اچ آی وی است، می تواند دیگران را نیز مبتلا نماید. افراد مختلف نسبت به عفونت ناشی از اچ آی وی عکس العمل های متفاوتی دارند. ولی نشانه های زیر می توانند بروز نمایند: عفونت های ه تبخالی و قارچی مکرر، خستگی مفرط، عرق شبانه، تب، کاهش شدید وزن، اسهال های مکرر، لکه های قرمز/بنفش/قهوه ای روی پوست یا در دهان. ولی چنین نشانه هایی می توانند مربوط به بیماری های دیگر نیز باشند و فقط آزمایش خون می تواند ابتلا به ایچ آی وی را نفی کند.

درمان

هرچند داروهای مورد استفاده در این درمان دارای مجوز برای این نوع استفاده نیستند و تاثیر آنها بیشتر به صورت تجربی مشاهده شده است، این داروها در موارد خاصی به بیماران توصیه شده و برای آنان تجویز می شوند. قبل از شروع معالجه پزشکان در مورد موقعیت های خطرناکی که تجربه کرده اید، سوال می کنند. از آنجا که معالجه می تواند عوارض جانبی داشته باشد، فقط در مواردی باید اقدام کرد که خطر زیادی وجود داشته باشد. این که چه نوع درمان پس از ابتلای احتمالی به ویروس را دریافت خواهید کرد، میتواند بر حسب محل سکونت متفاوت باشد. برای اطلاعات بیشتر به مراکز مشاوره اچ آی وی/ایدز یا موسسات بهداشتی در نزدیکی خود مراجعه نمایید.

داروهای ضد ویروس پسگرد (Antiretrovirale Medikamente) در بهبودی وضعیت سلامتی افراد مبتلا به اچ آی وی بسیار موثر هستند و به ایجاد سطح عادی امید به زندگی می انجامند. اکثر افرادی که اچ آی وی دارند و از امکانات درمانی برخوردار هستند، هرگز به بیماری ایدز مبتلا نمی شوند. اگر چه در حال حاضر داروئی که ایچ آی وی را بطور کامل در بدن از بین ببرد، وجود ندارد، ولی با مصرف داروهای ضد ویروس پسگرد می توانید سالم بمانید و از بروز بیماری جلوگیری کنید. چنین داروهایی از تکثیر ویروس و وارد شدن صدمات بیشتر به سیستم دفاعی بدن جلوگیری می کنند. امروز ثابت شده، که مداوی به موقع خطر بروز عوارض ناشی از بیماری را کاهش می دهند. بیماران همراه با پزشک معالج تصمیم میگیرند، که چه زمانی مداوا را آغاز کنند.

در آلمان همانند همه کشورهای دیگر اروپایی پزشکان موظف به حفظ اسرار بیمار می باشند. این از حقوق بیمار می باشد. پس می توانید به راحتی در مورد روابط جنسی و مشکلات مربوط به اعتیاد صحبت کنید.

نزدیکی جنسی ایمن شامل فعالیت های جنسی می باشد که در آنها از انتقال بیماریها از طریق تبادل مایعات بدن جلوگیری شده یا در آنها از روش هایی مانع شونده مانند کاندوم استفاده شود. نزدیکی ایمن جنسی تحت هر شرایطی برای همه افراد یک تصمیم بسیار مهم می باشد. در صورتی که قصد دارید حامله شوید، بهتر است که هر دوی شما آزمایش بیماری های آمیزشی و آگیردار، از جمله ایچ آی وی را انجام دهید.

مؤسسات جوانان، اجتماعی و بهداشتی نیز گاه و در برخی موارد حتی به صورت مجانی کاندوم پخش می کنند.

در صورت استفاده صحیح، کاندوم به همه پارتنر های جنسی ایمنی موثری در مقابل ایچ آی وی و سایر بیماریهای جنسی مسری می دهد.

- همیشه برای سکس از راه واژن و مقعد از کاندوم استفاده کنید.

- برای نزدیکی از طریق مقعد همیشه از مواد روان کننده که بر پایه آب ساخته شده اند استفاده کنید تا از آمیزش جنسی لذت برده ، حساسیت بالا رفته و خطر پاره شدن کاندوم کاهش یابد. هرگز از دو کاندوم روی همدیگر استفاده نکنید: به دلیل افزایش اصطکاک زودتر پاره می شوند.

- بعضی از مواد روان کننده برای جلوگیری از حاملگی، حاوی ماده اسپرم کش هستند. تحقیقات نشان داده اند که استفاده از نانوکسینول (Nonoxonyl) خطر ابتلاء به ایچ آی وی را افزایش می دهد، بنابراین نباید از محصولات حاوی نانوکسینول استفاده کنید.

بعضی وقتها نزدیکی جنسی به صورت ایمن مثل برای افرادی که تازه عاشق شده اند یا تحت تاثیر الککل یا مواد مخدر می باشند مشکل است. از این رو بهتر است قبلا در مورد اینکه چگونه می توانید خود و شریکتان را حفظ کنید فکر کنید.

کاندوم

کاندوم ها در مقابل عفونت های جنسی مسری از جمله ایچ آی وی محافظت می کند. کاندوم عادی لوله ای است از جنس لاتکس نازک (یا پلی اورتان) که بر آلت جنسی مرد کشیده می شود و از ورود اسپرم به واژن یا رحم یا کانال مقعد جلوگیری می نماید. اسپرم در کاندوم نکه داشته می شود. در زنان کاندوم از بارور شدن سلول های تخمی و در نتیجه حاملگی جلوگیری می کند. کاندوم های ویژه مهبل و یا مقعد می توانند برای افرادی مفید باشند، که تمایل دارند ایمنی آمیزش جنسی را بهتر کنترل کنند. همچنین در مواردی که امکان استفاده از کاندوم برای آلت تناسلی مردانه وجود نداشته باشد می توان از اینگونه کاندوم ها استفاده کرد. کاندوم برای آلت تناسلی مردانه از نظر استحکام، اندازه، فرم، مزه و رنگ در انواع مختلف وجود دارند، تا با هر گونه آلت و شرایطی منطبق باشند. مهمترین نشانه کاندوم مهر مرغوبیت (برای مثال "CE") و تاریخ مصرف آن می باشد.

کاندوم را می توانید با توجه به اینکه در کدام کشور و محل هستید در فروشگاه ها، سوپرمارکت ها یا داروخانه ها خریداری کنید و همچنین از اتومات ها تهیه کرده و یا از طریق اینترنت سفارش دهید.



استفاده صحیح از کاندوم

- قبل از کشیدن کاندوم آلت باید کاملاً راست شده باشد.
- کاندوم را قبل از دخول بر آلت بکشید.
- سر کاندوم را بین شست و انگشت اشاره گرفته و مطمئن شوید که هوای داخل آن کاملاً خارج شده است.
- کاندوم را بر سر آلت نهاده و در حالیکه سر کاندوم را نگه داشته اید آنرا بر روی آلت بکشید.
- مطمئن شوید که کاندوم کاملاً تا بیخ آلت کشیده شده است.
- گهگاهی از بودن کاندوم در جای خود اطمینان حاصل کنید.
- قبل از آنکه آلت شل شود آنرا خارج کنید.
- در هنگام بیرون کشیدن آلت لبه کاندوم را نگه دارید، تا به پائین سر نخورد و در مهبل یا مقعد باقی نماند.
- بعد از آنکه آلت را از کاندوم بیرون آوردید، آنرا در آورده و در سطل زباله بیندازید (کاندوم را در توالت نیندازید، زیرا لوله ها و دستگاه های تصفیه را مسدود می کنند).

در صورت پاره شدن کاندوم، داشتن منفذ یا لغزیدن و اگر به نظر شما خطر ابتلا به ایچ آی وی وجود دارد، به مراکز درمانی مراجعه کنید تا، تا معاینات درمانی پس از ابتلا به ویروس روی شما انجام گیرند. (اطلاعات بیشتر در مورد اینگونه درمان در صفحه ۱۰)

اگر نگران باردارشدن هستید، می توانید قرص ضد حاملگی بعد از آن (نزدیکی) را دریافت کنید (به صفحه ۱۰ مراجعه کنید).

راهنمایی در مورد کاندوم

- همیشه کاندوم هائی بخرید که دارای مهر مرغوبیت CE می باشند.
- فقط کاندوم های لاتکس یا پولی اورتان برای سکس ایمن مناسب هستند.
- مطمئن شوید که بسته بندی صدمه ندیده است.
- مطمئن شوید که تاریخ مصرف هنوز سر نرسیده است. اگر تاریخ مصرف گذشته باشد، کاندوم زودتر پاره می شود. از این رو بهتر است، از کاندومی که تاریخ انقضای آن گذشته باشد، استفاده نکنید.
- کاندوم ها را در محلی دور از حرارت نگهداری کنید.
- برای هر بار آمیزش از یک کاندوم نو استفاده کنید.
- بسته را همیشه با دقت با انگشت ها باز کنید. در صورتیکه ناخن های تیز یا شکسته دارید، احتیاط کنید.
- برای کاندوم های خود تنها از مواد روان کننده بر پایه آب استفاده کنید.

مطمئن ترین راه استفاده نکردن از مواد مخدر است. به علاوه داشتن مواد مخدر ممنوع (کانابیس، هیروئین، کوکائین، امفیتامین) ممنوع است و میتواند تحت تعقیب پلیس و داد ستانی قرار گیرد. این مسئله بر حقوق اتباع خارجه اثر میگذارد (به صندوق معلومات مراجعه شود صفحه ۱۵) ولی اگر شما باز هم تمایل به مصرف داشته و یا اعتیاد دارید، امکاناتی برای کاهش خطر ابتلا به بیماری های مختلف وجود دارد.

مصرف مواد مخدر بسته به عوامل زیر خطرات گوناگونی دارد،

- نوع ماده مخدر،
 - نوع مصرف،
 - محیطی که در آن مواد مخدر را مصرف می کنید.
- مصرف مواد مخدر می تواند توانائی شما را در اتخاذ تصمیم تغییر دهد، از جمله تصمیم شما در مورد آمیزش جنسی ایمن. برخی از مواد مخدر برای مثال آمفتامین ها می توانند نیاز جنسی را افزایش دهند. از طرف دیگر می توانند توانائی نعوظ را تحت تأثیر قرار دهند که استفاده از کاندوم را سخت می کند.

هدف این بروشور قبل از هر چیز کاهش ریسک روش های مختلف استفاده از مواد مخدر می باشد.

اگر خود شما یا انسانهای نزدیک به شما مواد مخدر استفاده می کنید، مهم است که در مورد مصرف مطمئن (استفاده ایمن) آگاهی داشته باشید. ما نمیخواهیم، به مصرف مواد مخدر تشویق کنیم، بلکه میخواهیم، که از آسیب اجتماعی اجتناب شود!

تقریباً تمام کشورهای اتحادیه اروپا از انسانهای که مواد مخدر مصرف میکنند، پشتیبانی می کنند، بدون آنکه رفتار آنها را محکوم کنند یا خواستار پرهیز از آن باشند. اعتیاد به معنی وجدان خراب نیست، بلکه به معنی یک بیماریست. با مصرف کنندگان مواد مخدر در خیابان هم تماس گرفته و به آنها سوزن های تمیز، سرنگ و وسایل دیگر می دهند. برای یافتن محل زندگی و خدمات پزشکی و در تصمیم گیری احتمالی برای شروع یک درمان نیز به آنها کمک می شود. در برخی از کشور ها اتاق های مصرف نیز وجود دارد، که در آنها تزریق مواد مخدر با خطر کم انجام می گیرد. هدف اصلی این موسسات به حداقل رساندن صدمات و مشکلات سلامتی ناشی از مصرف مواد مخدر می باشد.

در صورتیکه مواد مخدر استفاده می کنید، در باره جستجوی این گونه موسسات حمایتی در نزدیکی محل سکونت خود فکر کنید و با آنها برای دریافت اطلاعات و پشتیبانی تماس حاصل کنید.

تزریق مواد مخدر پرخطرترین نوع مصرف است.

• فقط از سوزن و سرنگ استریل استفاده نمایید و همچنان متعلقات شخص شما (پنبه الکلی، قاشق، آب، شلنگ، لوله، پایپ و غیره).

• هرگز به صورت اشتراکی از وسائل تزریق استفاده نکنید.

پیشگیری از بیش مصرفی (وردوز)

• مهم است که شما مطمئن باشید چه نوع مواد مخدري را استفاده میکنيد.

• هرگز به تنهایی یا در مکانهایی که امکان یافتن شما وجود نداشته باشد مواد مصرف نکنید.

نشانه های بیش مصرفی

• لب و ناخن های کبود

• بی هوشی ناگهانی

• تنفس بسیار آرام یا عدم تنفس فرد

در صورت مصرف بیش از حد مشتقات تریاک (Opioiden) چه کنیم؟

در اکثر موارد کمک های اولیه کافی نمی باشد.

تماس فوری با شماره فوریت های پزشکی ۱۱۲

اهمیت حیاتی دارد. تیم اورژانس می تواند مقدار

بیش از حد ماده مخدر را با استفاده از پادزهر طبی

خنثی نماید.

اگر شخص هوشیار است

• با شخص صحبت کنید

• شخص را بیدار نگه دارید

اگر شخص بیهوش است، ولی نفس می کشد: سعی کنید او را به ترتیب زیر بیدار کنید:

• به آرامی به صورت او بزنید

• به عضله بالای استخوان ترقوه فشار بیاورید

• ناخن شست خود را به ناخن او فشار دهید

• به صورت شخص آب سرد بپاشید

اگر شخص بیهوش ماند و نفس نکشد

• با اورژانس تماس بگیرید

• درکنار شخص بی هوش بمانید

• اگر دوره کمک های اولیه را دیده اید، کمک اولیه را انجام دهید

تقریباً هر کسی می تواند کمک های اولیه هنگام

بیهوشی را انجام دهد. کلاس های کمک های اولیه

از جانب موسسات اجتماعی، همچون «صلیب سرخ»

و «کمک حوادث یوهانیتر» عرضه می شود.

قانون مواد مخدر

کسانی که مواد مخدر غیر قانونی را مصرف میکنند، ممکن است از نظر قانونی دچار مشکل شوند. در مورد افرادی که تابعیت آلمان را ندارند، محکومیت بر اساس قانون

مواد بیهوشی (Betäubungsmittelgesetz) میتواند به اخراج این افراد از کشور منجر شود.

مطابق قانون مواد مخدر هر تابعه خارجی که از مواد مخدر نظیر هروئین، کوکائین

یا مشابه آنها استفاده کرده و حاضر نباشد اقدامات توانبخشی را که برای مداوا لازم

باشد، قبول کند و یا در صورتی که از آن کناره گیری کند، میتواند از کشور اخراج

شود.

هیپاتیت یعنی عفونت کبد. ویروس های مختلفی که آ، ب، ث، د و آنامیده می شوند، می توانند باعث هیپاتیت شوند. داشتن اطلاعاتی در مورد شکل های رایج تر هیپاتیت، مثل ث، ب و آ، برای حفظ سلامتی شما اهمیت دارد. بسته به نوع هیپاتیت، ممکن است بیماری به شکل "حاد" یا "مزمن" روی دهد. بیماری حاد یعنی بهبودی سریع، اغلب ظرف چند هفته یا ماه. در مقابل، بیماری مزمن مدت زیادی طول می کشد و گاهی مادام العمر می باشد. نشانه های بیماری می توانند بروز کرده و دوباره از بین بروند و بعضی از آنها می توانند شدید یا حتی کشنده می باشند.

هیپاتیت ث سرایت

همه اشخاصی که سابقه تزریق مواد مخدر یا خالکوبی و یا دریافت خون آنها به زمانی برمیگردد که کیسه های خون هنوز کنترل نمی شدند (اکثراً قبل از سال ۱۹۹۰) بهتر است آزمایش هیپاتیت را انجام دهند.

ویروس هیپاتیت ث به مراتب عفونی تر از اج آی وی می باشد و از طریق تماس خونی، به خصوص از راه استفاده مشترک از وسایل تزریق هنگام استفاده از مواد مخدر روی می دهد. حتی کمترین مقادیر غیر قابل رویت می تواند باعث ابتلا شود.

هیپاتیت ب سرایت

هیپاتیت ب نیز از اج آی وی به مراتب مسری تر است و از طریق تماس با مایعات بدن منتقل می شود (برای مثال خون، اسپرم، مایع واژن و آب دهان). در کشور های صنعتی عفونت های جدید به واسطه تماس های جنسی بوجود می آید. به خصوص کسانی که مواد مخدر را تزریق وریدی میکنند و لوازم خود را با دیگران به اشتراک می گذارند، در خطر اند. همچنین کادر پزشکی بر اثر ایجاد زخم توسط سوزن یا در حین عمل جراحی در معرض خطر قرار دارند.

سرایت بیماری می تواند از طریق خالکوبی و پیرسینگ غیر حرفه ای (در صورت استریل نبودن وسایل)، از طریق انتقال خون کنترل نشده و همچنین حین بارداری و تولد از مادر به کودک منتقل شود. اگرچه سرایت از طریق تماس های جنسی نادر است، در صورت انجام برخی از انواع مقاربت های جنسی خاص ممکن می باشد. مردانی که با مردان دیگر نزدیکی می کنند بیشتر مبتلا می شوند.

برای هیپاتیت ث هیچگونه واکسنی وجود ندارد.

پیشگیری

ضد هیپاتیت ب واکسن بزنید. ابزار استفاده از مواد مخدر خود را در اختیار دیگران قرار ندهید. اعمال جنسی را از راه های ایمن انجام دهید. برای آمیزش جنسی از راه واژن و مقعد از کاندوم استفاده کنید. اگر قصد خالکوبی یا پیرسینگ دارید، اطمینان یابید که فقط از ابزار یکبار مصرف استفاده شود و یا به دقت ضدعفونی شوند.

پیشگیری

- از وسایل تزریق و تجهیزات دیگر مصرف مواد مخدر به صورت اشتراکی استفاده نکنید.
- در صورتیکه قصد خالکوبی یا پیرسینگ دارید، مطمئن شوید که از ابزار فقط یک بار مصرف استفاده شده یا طبق استاندارد ضدعفونی شوند.



هپاتیت آ سرایت

ویروس هپاتیت آ از طریق آب و مواد غذایی آلوده یا تماس با مدفوع در صورت عدم توجه به موارد بهداشتی در حین نزدیکی جنسی منتقل می شود. هپاتیت آ اغلب در کشورهای گرمسیر آفریقا، آسیا، آمریکا لاتین، خاور میانه و همچنین اروپای جنوبی و شرقی پیش می آید.

پیشگیری

نظافت مناسب بدن، شستن مرتب دست ها و رعایت بهداشت هنگام کار با مواد غذایی خطر ابتلا را کاهش می دهند. از تماس با مدفوع خودداری کنید و برای سکس از طریق مقعد از کاندوم استفاده کنید. واکسن نیز از ابتلا به عفونت محافظت میکند. این واکسن ها هنگام سفر به کشور های که در آنجا هپاتیت آ وجود دارد و برای مردانیکه با مردان دیگر نزدیکی می کنند، توصیه میشود.

بیماری سل واگیردار می باشد و از طریق هوا منتقل می شود. مبتلایان معمولاً بزرگسالان جوانی هستند که فعال ترین سالهای زندگی را سپری می کنند. بیماری با فکرو غربت ارتباط مستقیم دارد، زیرا بسیاری از بیماران در کشورهای کم درآمد بروز می کنند. سل شایع ترین علت مرگ در انسانهای مبتلا به اچ آی وی می باشد. در بعضی از کشورها که آمار مبتلایان به اچ آی وی بسیار بالا می باشد، در حین آزمایشات اچ آی وی مشخص شده که بالغ بر ۸۰٪ از افراد سل داشته اند.

علت:

یک میکروب به نام مایکو باکتیریم تویرکولوزیس (*Mycobacterium tuberculosis*) باعث بروز بیماری سل می باشد. اگرچه این میکروب می تواند به همه اعضای بدن سرایت کند بیشتر به ریه نفوذ می کند.

بین عفونت نهفته با باکتری مولد سل (LTBI) و

بیماری سل تفاوت هایی وجود دارد. در صورت ابتلا به بیماری سل، دستگاه ایمنی بدن توانایی مبارزه با این بیماری را ندارد. افراد مبتلا به بیماری واگیردار سل ریوی قادرند، باکتری را در صورت تماس نزدیک، به افراد دیگر انتقال دهند.

عفونت نهفته با باکتری مولد سل هنگامی رخ می دهد، که فرد با وجود سرایت باکتری به او، به بیماری سل مبتلا نشده باشد. افراد مبتلا به این عفونت نهفته بیمار نبوده، علائم بیماری در آنها موجود نیست و همچنین قادر به انتقال بیماری نیستند. افرادی که همزمان به عفونت نهفته با مولد سل و اچ آی وی مبتلا هستند بیش از افراد دیگر در معرض خطر بروز و توسعه بیماری سل می باشند. برای پیشگیری از این مورد، به ویژه به بیماران مبتلا به اچ آی وی که دارای عفونت نهفته مولد سل هستند درمان پیشگیرانه (جلوگیری) توصیه می شود.

تشخیص و درمان:

برای از بین بردن این میکروب آنتی بیوتک تجویز می شود. ه دلیل مقاومت باکتری ها در برابر برخی از آنتی بیوتیک ها درمان سل در برخی از موارد پیچیده شده و مدت زیادی به طول می انجامد (تقریباً ۶ تا ۲۴ ماه).

پیشگیری:

شناسایی افراد مبتلا و نزدیکانشان و مداوای آنها و همچنین واکسیناسیون فرزندانشان برای جلوگیری از گسترش بیماری سل از اهمیت خاصی برخوردار است. برای بزرگسالان واکسن خاصی وجود ندارد. در صورتی که فکر می کنید که با شخص مبتلا به سل تماس داشته اید برای معاینه به پزشک معالج یا مراکز درمانی مراجعه کنید.

بیماری های عفونی آمیزشی

بیماری های واگیردار آمیزشی (انگلیسی: sexually transmitted infections, STI) اکثراً از راه تماس های جنسی منتقل می شوند. و می توانند باعث ایجاد عفونت، مشکلات پوستی و گاهی هم بیماری های سخت شوند.

علائم

در بسیاری از افراد مبتلا هیچ گونه نشانه ای دیده نمی شود. عوارض مشاهده شده در آلت تناسلی زنان عبارتند از:

- افزایش ترشحات واژن یا ترشحات غیر عادی واژن
- درد در هنگام ادرار
- خونریزی غیر عادی بعد از آمیزش جنسی
- احساس درد در هنگام آمیزش جنسی
- درد در ناحیه تحتانی شکم

عوارض قابل مشاهده در آلت تناسلی مردان عبارتند از:

- درد در هنگام ادرار

تشخیص و درمان

عفونت کلامیدین از طریق آزمایش ادرار یا نمونه برداری به سادگی قابل تشخیص و همچنین به سادگی با استفاده از آنتی بیوتیک قابل درمان است. مدت زمان استفاده از دارو باید دقیقاً رعایت شود.

سوزاک

سوزاک نیز یکی از عفونت های آمیزشی رایج می باشد. در صورت عدم معالجه امکان عقیم شدن وجود دارد.

عفونت های آمیزشی می توانند قابلیت انتقال اچ آی وی را افزایش دهند، زیرا به پوست و مخاط صدمه زده و همچنین تعداد سلول های پذیرای عفونت اچ آی وی سیستم ایمنی و در افراد اچ آی وی مثبت، بار ویروسی را افزایش می دهد.

این گونه بیماریها اغلب علائم خاصی ندارند. با این وجود اگر بیماری های عفونی آمیزشی مورد درمان قرار نگیرند باعث پیدایش مشکلاتی همچون عقیم شدن می شوند. خیلی از این بیماری ها را می توان به سادگی با آنتی بیوتیک ها درمان نمود.

آمیزش جنسی ایمن (استفاده از کاندوم) می تواند شما را در مقابل تقریباً تمام عفونت های جنسی واگیردار محافظت نماید، ولی نه در مقابل همه آنها:

در صورتیکه از نظر جنسی فعال هستید، توصیه میشود به صورت مرتب برای معاینه در مورد این گونه بیماری ها به پزشک معالجتان و یا درمانگاه های همگانی (که شما را به صورت ناشناس پذیرش می کنند) مراجعه کنید.

کلامیدین (CHLAMYDIEN)

عفونت کلامیدین از رایج ترین عفونت های جنسی واگیردار میباشد که عمدتاً افراد جوان به آن مبتلا می گردند. اگرچه اغلب علامتی ندارد، ولی می تواند باعث عقیم شدن بشود.

علت:

Chlamydia trachomatis (نوعی باکتری)

علت:

- این عفونت در آلت تناسلی مردان اکثراً موجب مواردی چون ترشحات مجاری ادرار و درد یا سوزش در هنگام ادرار کردن می شود. در آلت تناسلی زنانه اکثر اوقات هیچ و یا در برخی از موارد نشانه های زیر مشاهده می شوند:
- افزایش ترشحات واژن و/ یا ترشحات زرد و سبز رنگ واژن
 - ادرد در هنگام ادرار
 - ادرد در ناحیه تحتانی شکم

تشخیص و درمان

سوزاک به سادگی با آزمایش ادرار یا نمونه برداری تشخیص داده و با آنتی بیوتیک درمان می شود.

تبخال های جنسی

تبخال جنسی گونه ای عفونت شایع در جامعه می باشد که قابل درمان نیست. از نظر ظاهری شباهت زیادی به تبخال های لب دارد.

علت:

هرپس سیم پلکس (HSV-1 یا HSV-2، نوعی ویروس)

نشانه های بیماری

- تاول های کوچک در کنار یا داخل واژن، آلت مرد، مقعد یا دهان که همراه با درد یا خارش هستند.
 - سوزش هنگام ادرار
 - غدد لنفاوی متورم دارای خارش و گاهی دردناک
- نشانه های بیماری ظرف دو تا سه هفته از بین می روند، ولی امکان بروز مجدد آنها وجود دارد.

تشخیص و معالجه

عفونت تبخالی، هنگامی که تاول ها قابل دیدن باشند، با نمونه برداری یا کشت بافت به سادگی در معاینه پزشکی قابل تشخیص است. با وجود اینکه در حال حاضر هیچگونه درمان قطعی برای تبخال وجود ندارد، نوعی مداوا در دسترس هست که شدت نشانه های بیماری را هنگام بروز آن کاهش می دهد.



سفلیس

مرحله سوم (چندین سال پس از سرایت بیماری):
در صورت عدم معالجه، بیماری در ۴۰٪ از موارد تا
این مرحله پیشرفت می‌کند.

- قلب و عروق و همچنین نخاع و مغز می‌توانند
تحت تأثیر قرار گیرند که می‌تواند به اختلالات
شدید، معلولیت‌ها و حتی مرگ منجر شود.

تشخیص و درمان

عفونت سفلیس توسط آزمایش خون در معاینه
پزشکی تشخیص داده می‌شود. اثبات عفونت
در آزمایش می‌تواند تا سه ماه طول بکشد. برای
نتیجه آزمایش یک هفته لازم است. سفلیس را می
توان به خوبی با تزریق آنتی بیوتیک معالجه کرد.
پیگیری معاینات پزشکی مرتب لازم است، تا در
مورد درمان کامل عفونت اطمینان حاصل شود.
همیشه معالجه را تا آخر انجام دهید و به آخرین معاینه
پیگیری نیز بروید.

سفلیس قبل از قابل دسترسی بودن آنتی بیوتیک
برای درمان آن یک عفونت جنسی واگیردار شایع
در جامعه بود. اخیراً دوباره به میزان زیادی در
مردانی که با مردان آمیزش جنسی دارند، پیش می
آید. این عفونت در صورت عدم معالجه می‌تواند
نتایج وخیمی برای سلامتی داشته باشد و تحت
شرایطی به مرگ منتهی شود. سفلیس می‌تواند
در حاملگی از مادر به کودک منتقل شده و به سقط
جنین خود به خودی و یا معلولیت مادرزادی منجر
شود.

علت:

تریپونیم پالیدوم (نوعی باکتری)

نشانه های بیماری

مرحله اول

(دو تا دوازده هفته پس از سرایت باکتری):

- یک یا چندین زخم سخت و بی درد به شعاع
تقریبی یک سانتیمتر بر روی آلت، واژن، دهان یا
مقعد. گاهی پیدا کردن آنها مشکل است، زیرا که
در درون واژن یا مقعد ظاهر می‌شوند.
- تورم غدد لنفاوی در گردن یا کشاله ران

مرحله دوم

(از هفته دوازدهم بعد از سرایت باکتری):

- بروز جوش در تمام بدن، بویژه در کف دست‌ها
و پاشنه پا
- نشانه های مشابه آنفولانزا، سردرد، گلو درد،
خستگی، تب
- ریزش مو، وجود آمدن قسمت های طاس در سر

این علائم می‌توانند در طول سال‌های متمادی به
صورت متناوب بروز کرده و ناپدید شوند.

زگیل های تناسلی علت:

ویروس پاپیلوم انسانی (HPV)

نشانه های بیماری

نشانه های بیماری بین چند هفته تا هشت ماه پس از ابتلا بروز می کنند.

- زگیل هایی در اطراف واژن، آلت و مقعد. این زگیل ها موجب درد نشده اما در برخی موارد ایجاد خارش می کنند. زگیل های تناسلی می توانند در مردان و زنان در صورت، دهان و محدوده گلو و حلق نیز ظاهر شوند.
- گمان می رود که بعضی از انواع ویروس های پاپیلوم انسانی (اچ پی وی) با پیدایش سرطان رحم و مقعد در ارتباط باشند.

تشخیص و درمان

زگیل های قابل رویت در آلت تناسلی بوسیله معاینه پزشکی یا از طریق نمونه برداری به سادگی قابل تشخیص هستند. پزشک می تواند آنها را با مالیدن محلولی معطر نماید، که در نتیجه آنها کوچک گردیده و از بین بروند، یا آنها را با استفاده از سرما (یخ) یا سوزاندن و یا جراحی از بین ببرد. درمان در مراحل اولیه مهم می باشد، زیرا در غیر این صورت زگیل ها می توانند پراکنده شوند. هر چه بیشتر صبر کنید زگیل های بیشتری بوجود می آیند و درمان آن طولانی تر می شود. زگیل ها می توانند بعد ها هم مجدداً ظاهر شوند. لازم است بازگشتن زگیل ها را مرتباً کنترل کنید.

پیشگیری

راجع به واکسین پاپیلوم بشری تحقیق کرده و اطلاعات کسب کنید. واکسن خطر ابتلا به سرطان را که از زگیل های تناسلی ناشی میشود، کاهش می دهد. کشورها برنامه های واکسیناسیون مختلفی برای ایچ پی وی دارند. کاندوم ها میتوانند هنگام تماس جنسی خطر عفونت را کاهش دهند.

تک تارچه زدگی یا تریکومونیا سیس علت:

تریکوموناس (نوعی انگل)

نشانه های بیماری

- زخم و خارش در واژن و ترشحات غیر عادی به رنگ زرد مایل به سبز، کف آلود که بوی تندی دارد.
- به ندرت زخم پوست ختنه گاه و خروج مایعات از آلت تناسلی مردانه.
- امکان احساس درد در هنگام ادرار کردن.
- گاهی هیچگونه نشانه بیماری وجود ندارد.

تشخیص و درمان

عفونت تریکومونیا سیس می تواند در حین معاینات پیشگیرانه به سادگی و با نمونه برداری تشخیص داده شده و با استفاده از یک واحد آنتی بیوتیک درمان گردد. مهم است که شما دستورات پزشک را دقیقاً دنبال کنید. از مصرف الکل در روز معاینه خودداری کنید.

اگر از وسایل جلوگیری یا کاندوم استفاده نکرده اید، ولی قصد جلوگیری از حاملگی را دارید، باید سریعاً اقدام کنید. شما می‌توانید تا ۷۲ ساعت بعد از آمیزش جنسی اقدام به جلوگیری اضطراری (که اصطلاحاً "قرص بعد از آن" نامیده می‌شود) کنید که باعث کاهش احتمال بارداری می‌شود. جلوگیری اضطراری را می‌توانید در مرکز مشاوره برای تنظیم خانواده یا سازمان خدمات بهداشتی دریافت کنید.

اختیار با شما است!

در صورتی که تصمیم به جلوگیری از بارداری و یا اقدام به تولید مثل در زمان دیگری دارید استفاده از روش مطمئنی برای جلوگیری از اهمیت خاصی برخوردار است. در هر حال همیشه از کاندوم استفاده کنید. تا خود را در مقابل اچ آی وی و سایر بیماری‌های آمیزشی واگیردار ایمن نمائید.

با پزشک خود یا مرکز تنظیم خانواده در مورد امکانات جلوگیری مشاوره نمائید.

بارداری های ناخواسته

در صورتی که پیروید شما با تأخیر شروع شده است، آزمون حاملگی را انجام دهید. برای تهیه این آزمون به داروخانه ها، پزشک و یا مرکز مشاوره تنظیم خانواده مراجعه کنید. در صورتیکه مایل به بچه دار شدن نیستید بسیار مهم است که در اسرع وقت مشخص شود که آیا باردار هستید یا خیر. در اکثر کشورها امکان انجام سقط جنین (کورتاژ) وجود دارد. البته معمولاً حداکثر تا هفته دوازدهم (بارداری).

در صورتیکه باردار هستید و تصمیم به انجام کورتاژ دارید. از یک مرکز مشاوره ای برنامه ریزی خانواده در مورد حقوق و وظایف خود بپرسید.

بارداری های ارادی

از خود و کودک خود محافظت نمائید. در صورتی که باردار هستید و قصد نگاه داشتن کودک را دارید می‌توانید برای دریافت اطلاعات مربوط به حقوق خود و فرزندان در مورد استفاده از خدمات بهداشتی درمانی در حین بارداری و وضع حمل و نیز پس از تولد به پزشک یا مراکز مشاوره مراجعه کنید.

- مرتباً معاینات مربوط به بیماری های آمیزی واگیردار را انجام دهید، حتی اگر نشانه های بیماری را در خود مشاهده نکرده اید.
 - معالجات تجویز شده پزشکی را همیشه به صورت کامل انجام دهید.
 - اگر رابطه جنسی غیر ایمن داشته اید، سوزن یا سرنگ خود را مشترکاً با کسی استفاده کرده اید یا وقتی که کاندوم پاره شده است، خواستار اقدام به پیشگیری بعد از به خطر افتادن (Postexpositionsprophylaxe) شوید.
- امیدواریم که مطالعه این بروشور برای شما مفید بوده باشد. داشتن اطلاع در مورد روابط جنسی ایمن و مصرف ایمن مواد مخدر می تواند به نجات جان انسانی بیانجامد. اکنون که حقایقی را در مورد محافظت از خود و دیگران شناخته اید، این قابلیت را دارید که این اطلاعات را در اختیار دیگران نیز قرار دهید.

همیشه از کاندوم استفاده کنید
 استفاده از کاندوم و مواد روان کننده بر پایه آب از شما در مقابل اچ آی وی، هپاتیت بی و ث و سایر عفونت های جنسی واگیردار حفاظت می کند و به علاوه از حاملگی نیز جلوگیری می کند.

همیشه از سوزن و سرنگ نو استفاده کنید
 هنگامی که هر بار از یک سوزن و سرنگ نو و ضدعفونی شده استفاده کنید و هیچگاه از وسایل تریزیک به صورت اشتراکی استفاده نکنید، از خود در مقابل اچ آی وی و هپاتیت ب و ث محافظت خواهید کرد.

از بدن خود مراقبت کنید
 آزمایش اچ آی وی، هپاتیت بی و ث را انجام دهید. واکسن هپاتیت ب را بزنید.



اینترنت اطلاعات متعددی را در باره همه موضوعات ممکن از جمله اج آی وی و ایدز، هپاتیت، بیماری های آمیزشی واگیردار، سل، مصرف ایمن مواد مخدر، آمیزش جنسی ایمن و مسائل جنسی عرضه می کند. از این طریق می توانید به اطلاعات بسیار مفیدی دست یابید.

- به دنبال سایت های مراکزی بگردید که اهداف آنها بیش از بقیه در راستای مصالح و نیازهای شما می باشد. در مورد اینکه منافع تجاری، ایدئولوژی و اعتقادات سیاسی و دینی یا دیدگاه فرهنگی مرکز ارائه کننده این سایت ها ممکن است تا چه اندازه بر مطالب ارائه شده اثر گذاشته باشد، بی اندیشید.
- از سازمان خدمات بهداشتی یا سازمان های محلی که در بخش اج آی وی / ایدز فعال هستند، درخواست کنید که لیستی از وبسایت های مطمئن و مهم را در اختیار شما بگذارند.
- در صورتی که شک دارید، برای مقایسه و رسیدن به دیدگاهی متعادل و منطقی به وبسایت های متعددی مراجعه کنید.
- منبعی را که اطلاعات بهداشتی از آن استخراج شده اند را چک کنید: چه کسی آنها را نگاشته است؟ آیا این شخص دارای مدارج و آموزشهای لازم می باشد؟ در صورتی که خود شخص تخصص لازم را ندارد، آیا منبع اطلاعات خود را نام می برد؟
- به توضیحات منابع وبسایت توجه کنید.
- به توضیحات حفظ اطلاعات وبسایت ها که در آن ها در مورد اینکه چه اطلاعات شخصی از شما ضبط

با این وجود دریافت اطلاعات از اینترنت یا از کتب و بروشورهای مختلف نمی تواند جایگزین یک مشاوره پزشکی شخصی شود. فقط یک متخصص علم پزشکی تواند پس از معاینه و آشنایی با شما، مشاوره ای در مورد مسائل پزشکی را به شما ارائه کند.

قضاوت در مورد کیفیت و دقت اطلاعات همیشه کار ساده ای نیست. بعضی از آنها از منابع غیر علمی هستند و می توانند نادرست یا گمراه کننده باشند.

راهنمایی های زیر بر اساس مقررات "هون کد HONcode" که رهنمودی متعلق به "بنیاد سلامتی در اینترنت" (Health On the Net Foundation) می باشند که توجه مخاطبان را به معیارهای خاص کیفیتی و اقلیتی برای استفاده از اطلاعات موجود در اینترنت در مورد سلامتی و پزشکی جلب می کند:

- سایت های اینترنتی که توسط موسسات خدمات بهداشتی عمومی یا مراکزی که مورد تایید این موسسات هستند و از آنها پشتیبانی مالی دریافت می کنند (بیمارستان های دولتی، دانشگاه ها، موسسات غیر دولتی) ارائه می شوند، اغلب محتوی مطالب کاربردی و قابل اعتمادی می باشند.



- شده و دلیل آن توضیح داده شده است توجه کنید.
- خیلی از وبسایت های قابل اطمینان گواهی نامه هایی را از سازمان های معتبر تأیید کننده مانند " بنیاد سلامتی در اینترنت " دریافت کرده اند. وجود این گواهی نامه به این مفهوم است که سایت بطور شفاف با مسائلی چون اختیارات و مجوز ها، نویسندگان، حفاظت از اسرار و تأمین مالی برخورد می کند، و جدیدترین اطلاعات را در اختیار دارد. در تبلیغات صادقانه عمل می کند و آنرا مشخصاً از بخش مربوط به نویسندگان سایت جدا می کند. روی سمبل گواهینامه کلیک کنید تا در مورد اعتبار گواهی نامه اطمینان حاصل نمایید.
- با استفاده از سامانه "HONcode"، که آنرا می توانید از سایت زیر دریافت کنید، می توانید در مورد وضعیت کنونی یک گواهینامه تحقیق کنید: „HONcode“ <http://www.hon.ch/HONcode/Plugin/Plugins.html>
- اگر کماکان مطمئن نشده اید، با متخصص پزشکی تماس بگیرید.

ایدز و اچ آی وی

دانسته های کنونی، محافظت و درمان



دریافت اطلاعات بیشتر در آلمان و اتریش:

Deutsche AIDS-Hilfe e.V.

انجمن پشتیبانی ایدز آلمان

Wilhelmstraße 138 · 10963 Berlin

www.aidshilfe.de

Aids Hilfe Wien

پشتیبانی ایدز وین

Mariahilfer Gürtel 4 · 1060 Wien

www.aids.at

Bundeszentrale für

gesundheitliche Aufklärung

مرکز فدرال برای روشننگری بهداشتی درمانی

Maarweg 149-161 · 50825 Köln

www.bzga.de/infomaterialien/

hiv-sti-praevention/

ارائه شده توسط: