Tigrinya

ሕማም HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) ብኸመይ ክፍለጥ ይከኣል?

ዝኾኑ ዝረኣዩ ናይ ሕማም ምልክታት ናይ ዝኾነ ሕማም መፍለጢ እዮም። ስለዝኾነ ናይ'ዚ ሕማም HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) ምልክታት ልክዕ ከም ካልኦት ረኽስታት ምልክታት ኣለዉዎ።
ሓደሓደ ሰባት በዚ ሕማም ምስ ተለኸፉ ድሕሪ ቁሩብ ሰሙናት ንሓጺር እዋን ዝረአ ቀሊል ዝኾነ ረስኒ፡ ናይ ጉሮሮ ምቁሳል፡ ዝሓበጥ ጽቒታትን ከምእውን ሰሓ ከረኣዮም ይኽእል እዩ። ገሊኦም ሰባት ድማ ንዓመታት ምንም ዓይነት ናይ ሕማማ ምልክታት ወይ ረኽስታት ከየርኣዩ ክጸንሑ ይኽእሉ እዮም።
ብሕማም HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) ከምዝተለኸፍካ ብዘይ ምፈለጥካ ነቲ ሕማም ንኻልኦት ከተመሓላልፍ ትኽእል ኢኻ። ስለዝኾነ ኩነታትካ ንምፍላጥ እቲ እንኮ ኣማራጺ ምርመራ ምግባር እዩ!
በዚ ሕማም ተለኺፈ ይኸውን እዩ ዝብል ጥርጣሬ ኣለካ ድዩ?
ተመርመር። ምርመራ ሕማም HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) ብነጻ ዝወሃብን ርጉጽ ዝኾነ መልሲ ክትረክብ ድማ ትኽእል!

ሚስጥራዊነት

ኣብ ሃገረ ሽወደን፡ ዝኾነ ኣብ ክንክን ጥዕና ዝሰርሕ ሰራሕተኛ ሚስጢር ክዕቅብ ግዴታ ኣለዎ። እዚ ማለት ድማ ዝኾነ ሰብ ብዛዕባኹም፡ ኩነታትኩም ወይ ሕክምናኹም ኣመልኪቱ ንዝኾነ ሰብ ክነግር መሰል የብሉን ማለት እዩ። እዚ ሚስጢር ናይ ምዕቃብ ኣሰራርሓ ድማ ንዘተርጉሙ ሰባትን ናይ ጽሑፍ ኣተርጎምትን ዝምልከት እዩ።

መንነትካ ምሕባእ

ንሕማም HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) ምርመራ ኣብ ትገብረሉ እዋን መንነትኩም ብምሕባእ ትፍጽምዎ ትኽእሉ ኢኹም። እዚ ማለት ድማ ስምኩም ወይም ናይ ሕሙም መለለዪ ታሴራኹም ካብ ምሃብ ክትቑጠቡ ትኽእሉ ኢኹም ማለት እዩ። እንተደኣ ሕማም HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) ከምዘለኩም ተረጋጊጹ፡ እቲ ዶክተር ንዓኹም ዝኸውን ሰንጠረዥ ብምድላው ንቲ ናይ ግሊ ሓበሬታኹም ክሓተኩም እዩ።

ምርመራ ክትገብር ናበይ ክትከይድ ትኽእል

ምርመራ ክትገብሩሉ ትኽእልሉ ቦታታት፡
* ማእከል ጥዕናታት
* ማእከል ጥዕናታት መንእሰያት
* ረኽስታት፡ ደርማቶሎጂ ን ኣብ ሆስፒታል ዝርከባ ናይ STD (ጾታዊ ርክብ ተመሓላለፍቲ ሕማማት) ክሊኒካል
* ኣብ ናይ ማሕጸን ምርመራ ዝግበረሉ ክሊኒካት
* ኣብ Malmö ዝርከብ Flyktinghälsan ማእከል ክንክን ጥዕና።

ናይ HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) ሕማም ምርመራ ምግባር ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ!

ናይ HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) ሕማም ምርመራ ናጻን ክኑዕ ዝኾነ መልሲ ዝህብ እዩ።

ነዚ ሕማም ዝወሃብ ክንክንን ሕምናን ትኸፍሎ ወጻኢ የለን።

መንነትካ ከይፍለጥ እንደሊኻ ክትገብሮ ትኽእል ኢኻ።

ኮንዶም ምጥቃም ነዚ ሕማም HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) ንምኽልኻል እቲ ዝበለጸ ሜላ እዩ።

ብናይ ቀርበት ምትንኻፍ፡ ብምሕቛፍ ወይ ምትንኻፍ እዚ ሕማም HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) ኣይመሓላለፍን እዩ።

HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) ማለት እንታይ ማለት እዩ?

HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) ማለት ንናይ ሰውነትና ምክልኻል ዓቕሙ ዘጥቅዕ ቫይረስ እዩ።
እዚ መከልኸሊ ዓቕሚ ዝበሃል ድማ ካም ሕማማት ይከላኸለልና። እቲ ተጠቂዑ ድማ፡ ብቐሊሉ ብሕማም ንጥቃዕ ማለት እዩ።
ሕማም HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) ቀስ ኢሉ ዝምዕብል ረኽሲ እዩ። ስለዝኾነ ንብዙሕ ዓመታት ሙሉእ ጥዕና ዘለካ ኮይኑ ክስመዓካ ይኽእል እዩ።
ስለዝኾነ HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) እንተዘይተፈዊሱ ናብ AIDS (ኤይድስ) ደረጃ ይበጽሕ ማለት እዩ።

ነብስኹም ተኻላኸሉ!
ኮንዶም ተጠቀሙ።

እዞም ሕማማት HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) ን AIDS (ኤይድስ) ኣብ ሃገረ ሽወደን ብኸመይ ይፍወሱ?

HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) ክሓዊ ኣይክእልን እዩ። እንተኾነ ግና ነቲ ናይ ሰውነትና ምክልኻል ዓቕሚ ዘማዕብሉን ነቲ ናይ'ዚ ቫይረስ ረኽሲ ምስፍፋሕ ዘደንጉዪ ኣንቲ ሬትሮቫራል ዝበሃሉ መድሃኒታ ኣለዉ።
ኣብ ሃገረ ሽወደን እዚ መድሃኒት ብናጻ ይወሃብ።

AIDS (ኤይድስ) ናብ ሞት ዘብጽሕ ሕማም እዩ። እቲ ሕማም HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) ናብ AIDS (ኤይድስ) እንተማዕቢሉ፡ እቲ ናይ ምክልኻል ዓቕሙ ኣዝዩ ተሃስዩ ኣሎ ማለት እዩ።

እዚ ድማ ንህይወት ኣስጋኢ ዝኾነ ረኽሲ ወይ ሕማም የስዕብ።

እዚ ሕማም HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) ብፍኑው ጾታዊ ርክብ ወይድማ ብዝተለኸፈ ደም ይላባዕ። ኮንዶም ምጥቃም ንምክልኻል ሕማም HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) እቲ ዝበለጸ ሜላ እዩ።

HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) ክተውግዶ ዘይትኽእል ቫይረስ እዩ።

ነብስኻ ተኻላኸል!

ኮንዶም ምጥቃም ንምክልኻል ሕማም HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) እቲ ዝበለጸ ሜላ እዩ። ከምእውን ኮንዶም ካብ ካልኦት ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ይከላኸል እዩ። ኮንዶም ሙሉእን ኣብ መላእ እቲ ናይ ጾታዊ ርክብ መስርሕ ዝውዳእ ክትጥቀመሉ ይግባእ!

Smittskyddslagen (**ሕጊ ተመሓላለፍቲ ሕማማት**)
ሃገረ ሽወደን ንተመሓላለፍቲ ሕማማት ዝምልከት ሕጊ ኣለዋ፡ እዚ ድማ Smittskyddslagen (ሕጊ ተመሓላለፍቲ ሕማማት) ተባሂሉ ይጽዋዕ። ብመሰረት እዚ ሕጊ ድማ እንተደኣ ብሕማም HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) ተለኺፈ ይኸውን እየ ኢልካ ትሓስብ እንተኾንካ ናይ ግንድ ናብ ሕክምና ክትከይድ ከምዘለካ ዘገድድ እዩ። ከምእውን እቲ ዝድለ ምርመራ ክትገብርን እቲ ዶክተር ዝሓቶ ምርመራታት ክትፈጽምን ይግባእ። እዚ ድማ እዚ ሕማም HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) ካብ ምልባዕ ዓቢ ተራ ኣለዎ።

* ብሕማም HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) እንተተለኺፍካ፡ ንናይ ጾታዊ ብጻይካ ክትነግሮ ይግባእ። ንኻልኦት ሰባት በዚ ሕማም ከይልከፉ ናትካ ሓላፍነት እዩ።

ዝኾነ ሰብ HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) ክሓምም ይኽእል እዩ

ሰብኣይ ይኹን ሰበይቲ፡ ንእሽተይ ይኹን ዓቢ።
ምንም ሰብ HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) ክሓምም ይኽእል እዩ።
ኣብ ሃገረ ሽወደን ዝኾነ ሰብ ናጻ ምርመራን ኣንቲ ሬትሮቫይራል መድሃኒትን ሕክምና ይረክብ።

ብመንገዲ እዞም ሲዒቦም ተዘርዚሮም ዘለዉ ነገራት ክመሓላለፈኩም ኣይክእልን እዩ፡

* ናይ ቆርበት ምትንኻፍ፡ ምሕቋፍ፡ ወይ ምትንካፍ።
* ናይ ክሽነ ኣቕሑ ብሓንሳብ ብምጥቃም፡ ብሓንሳብ ኮንካ መግቢ ምብላዕ ወይ ምስታይ።
* ብሓንሳብ ኮንካ ሳውና ወይም ኣብ መሐንበሲ ምሕንባስ።
* ብሓባር ሽንቲ ቤት ወይ ባዝኒም ምጥቃም።

ሕማም HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) ብኸመይ ይላባዕ?

* ፍኑው ዝኾነ ጽታዊ ርክብ ብምፍጻም።
* ምስ ዝተለኸፈ ደም ቀጥታዊ ምትንኻፍ ምስዝህሉ።
* መራፍእ ብሓባር ብምጥቓም።
* ኣብ እዋን ጥንሲ ወይ ምጥባው ካብ ኣደ ናብ ህጻን ክመሓላለፍ ይኽእል።

ሕማም HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) ሃሊካ ምንባር

ሕማም HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) ዘለዎ ሰብ ምስ ጥዕንኡ ንነዊሕ ዓመታት ክነብር ይኽእል እዩ። ኣብ መብዛሕቲኡ መዳያት ከም ቀደምካ ክትነብርን ከምእውን ጾታዊ ርክን ክትፍጽም ትኽእል ኢኻ። እንተኾነ ግና፡ ኮንዶም ናይ ግድን ክትጥቐምን ንብጻይካ ሕማም HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) ከምዘለካ ክትነግይ ይግባእ። ኣብ ሃገረ ሽወደን ኣንቲ ሬትሮቫይራል መድሃኒታት ብናጻ ይዕደሉ።

ብዝበለጸ ንምርግጋጽ ምርመራ ናይ ሕማም HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) ግበር

* እቲ ዶክተር ናይ ደም ቕምሶ ይወስደልካ።
* ኣብ ውሽጢ ሰሙን ድማ እቲ ውጽኢት ይመጽእ።
* ኣብ ሽወደን ምርመራ ናይ HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) ብናጻ ይወሃብ።
* እንተደኣ ሕማም HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) ኣለካ ንዘወሃብ ክንክን ጥዕናን ሕክምናታት ዝኸፍል ወጻኢ የለን።

ዝኾነ ሰብ HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) ክሓምም ይኽእል እዩ

ሰብኣይ ይኹን ሰበይቲ፡ ንእሽተይ ይኹን ዓቢ።
ምንም ሰብ HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) ክሓምም ይኽእል እዩ።
ኣብ ሃገረ ሽወደን ዝኾነ ሰብ ናጻ ምርመራን ኣንቲ ሬትሮቫይራል መድሃኒትን ሕክምና ይረክብ።

ብመንገዲ እዞም ሲዒቦም ተዘርዚሮም ዘለዉ ነገራት ክመሓላለፈኩም ኣይክእልን እዩ፡

* ናይ ቆርበት ምትንኻፍ፡ ምሕቋፍ፡ ወይ ምትንካፍ።
* ናይ ክሽነ ኣቕሑ ብሓንሳብ ብምጥቃም፡ ብሓንሳብ ኮንካ መግቢ ምብላዕ ወይ ምስታይ።
* ብሓንሳብ ኮንካ ሳውና ወይም ኣብ መሐንበሲ ምሕንባስ።
* ብሓባር ሽንቲ ቤት ወይ ባዝኒም ምጥቃም።

ሓበሬታ፡ ምኽርን ሓገዝ ኣብ ትደልየሉ እዋን ናበይ ክትከይድ ትኽእል።

ዝተፈላለየ ሓበሬታን ንዘለኩም ሕቶታት መልሲ ዝህባ ዝተፈላለያ ትካላት ይርከባ። ዝኾነ ኣባል ስራሕተኛ ክንክን ጥዕና ሚስጢር ናይ ምዕቃብ ግዴታን ዘለዎ ኮይኑ ንስኹም ድማ መንነትኩም ክትሓብኡ መሰል ኣለኩም።
1177 – Healthcare hotline (ናይ ክንክን ጥዕና ናይ ሓገዝ መስመር)
ቀጥታ ቁጽሪ 1177 | www.1177.se
እዚ ናይ ሓገዝ መስመርን መርበብ ሓበሬታን ንስኹም ወይ ትፈልጥዎ ሰብ ኣብ ዝሓምሉ እዋን ብዘይምቁራጽ ን 24-ሰዓታት ሓበሬታ የቕርብ።
ምስ ተመክሮ ዘለዎ ነርስ ድማ ትዘራረቡ። መንነትኩም ክትሓብኡ ትኽእሉ ኢኹም። ኣብዚ ሃገር ድማ ካብ ዝኾነ ቴሌፎን ናብ ቁጽሪ 1177 ክትድውሉ ትኽእሉ ኢኹም። ንህይወት ኣስጋእቲ ዝኾኑ ሓደጋታት ግን ናብ ስልኪ ቁጽሪ 112 ደውሉ።

Flyktinghälsan in Malmö
040-623 97 00
www.skane.se/vardcentralen-flyktinghalsan

እቲ The Flyktinghälsan ዝበሃል ማእከል ጥዕና ንሓተትቲ ዑቕባን ናይ ቀረባ ኣዝማድ ስደተኛታት ሕክምናዊ ምርመራን ጥዕብናዊ ክንክንን ንደለይቲ ዑቕባ የቕርብ። ኩሉ ተሓካሚ ድማ ኣተርጓሚ ይቐርበሉ እዩ።

መባእታዊ ክንክን – **ኣብ** Skåne **ዝርከባ ማእከላት ጥዕናን ማእከላት ጥዕና መንእሰያት**
www.skane.se/primarvarden

መባእታዊ ክንክን ዝበሃል ንኹለን ኣብ Skåne ዝርከባ ትካላት ክንክን ጥዕና ዘጠቓልል እዩ። እዚ መርበብ ሓበሬታ ናይ ኩለን ማእከላት ክንክን ጥዕና መንእሰያትን ጎረምሳታትን ኣድራሻታት፡ ቴሌፎን ቁጽርታትን URLs (መርበብ ሓበሬታታት) የቕርብ።

Centrum för sexuell hälsa
(ማእከል ጾታዊ ጥዕና)
ኣብ Malmö
040-33 17 47
www.sexuellhalsa.umas.se
እዚ ማእከል ንብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ናይ ሕክምናዊ ምኽሪ፡ ምርመራን ሕክምናዊ ኣገልግሎት የቕርብ። ከምእውን ብዛዕባ መከላኸሊ ጥንሲ ዝምልከት ሓበሬታ ዝህባ ኣሕረስቲ ነርሳት ኣለዋ። እዚ ማእከል ኣብ Skåne ዝነብሩ ሕሙማት ይቕበል።
ማእከል ጥዕና መንእሰያት
www.umo.se | www.skane.se/ungdomsmottagningen

እዚ ማእከል ጥዕና መንእሰያት ኣብ ከባቢኤን ዝርከቡ ካብ 12–23 ዝዕድሜኦም መንእሰያት ኣገልግሎት ዝህባ እየን። ንሕማም HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) ካልኦት ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ዝኸውን ምኽሪ፡ ምርመራን ሕክምናን የቕርባ።

ኣብ Skåne ዝርከኣባ ናይ ምክልኻል HIV (ኤች.ኣይ.ቪ) ዝሰርሓ ናይ ወለኻተኛታት ማሕበራት

Noaks ark
040-611 52 15/042-24 31 00
www.noaksark.org/skane

Positiva Gruppen Syd
040-791 61 | www.pgsyd.nu

Projekt HBTre
042-28 13 99 | www.hbtre.se

RFSL Rådgivningen Skåne
040-611 99 51 | www.rfslradgivningen.se

RFSL Kristianstad
044-10 65 90 | www.rfsl.se/kristianstad

Studiefrämjandet
046-211 77 50
www.studieframjandet.se/mittskane

Internationella kvinnoföreningen
040-79 474
www.ikf.se

Projekt sex P6
046-13 63 63
www.projekt6.se

U-n-I You and I
www.karen.mah.se/uni