ቅጥዒ ኣወሳስዳን ትእዛዝ ሓኪም ሙሉእ ብሙሉእ ከኽብር ይግባእ። እዚ እንተዘይኮይኑ ግና እቲ ዝውሰድ መድሃኒታት ሽትኡ ክሃርም ኣይክእልን እዩ።
ስለዚ ሕሙማት ካብቲ ዝወሃብ ሕክምና ክጥቀሙ ነዘን ዝስዕባ ነጥብታት ከድህቡለን ይግባእ።

- መድሃኒት ከየቋረጽካ ምውሳድ
- ኣብ ግዚኡ ምርመራ ሕክምና ምግባር
- ኣብ ውሽጢ ደምና ዝርከብ ብዝሒ ቫይረስን ሓገዝቲ

ዋህዮታት ብምርምራ ደም ብቐጻሊ ምክትታል
ሓኪም ይኹን መሳርሕቱ ምስጢር ሕሙም ንምዕቃብ ቃል ኣቲዮም’ዮም። ሓኪም ሓጋዚ ሕሙም ከም ምኳኑ መጠን ሕሙም ክኣምኖን ምስ ሕክምንኡ ዝተኣሳሰረ ሕቶታት እንተለዎ ክውከሶ ይግባእ።
ኩሉ ነባሪ ጀርመን ናይ ጥዕና ውሕስና (ኢንሹራንስ) ኣለዎ።
ስለዝኾነ ኸኣ ነቲ ዝረኸቦ ሕክምናዊ ኣገልግሎ ዝኸፍለሉ እቲ ናይ ጥዕና ውሕስና (ኢንሹራንስ) እዩ። ብሓገዝ መንግስቲ ዝነብር እንድሕር ኮይኑ፡ መንግስቲ ንጥዕና ውሕስንኡ ይኸፍለሉ።
ሓተትቲ ዕቑባ ግን ንዕኦም ዝምልከት ፍሉይ ቅጥዒ ስለዘሎ ምስ ኣማኸርቲ ክዘራረቡ ይግባእ።

ሕማም ኤይድስን ፈቓድ መንበርን፡

ሓደ ሰብ እንድሕሪ ኣብ ሃገሩ ሕክምና ኤችኣይቪ ክረክብ ዘይክእል ኮይኑን እዚ ሰብ ኣብ ሃገረ ጀርመን ኣብ ትሕቲ ሕክምና ዝርከብ እንተኾይኑን፡ ንዓዱ ንኸይምለስ ኣብ ትሕቲ ፍሉይ ኩነታት ምኹኑይ ይኸውን። ግና ኸኣ ኣብ ሃገሩ ሕክምና ክረክብ ከምዘይክእል መረጋገጺ ከምጽእ ኣሸጋሪ ክኸውን ይክእል’ዩ።

ብዛዕባ ኤችኣይቪ/ኤይድስ ምዝርራብ

ብርግጽ ለበዳ ኤችኣይቪ ሂወት ይቕይር’ዩ። ነዚ ሓድሽ ኩነታት ክትጻወርዎን ኣብ ህይወትኩም ሓድሽ ናይ ምንባር ሽውሃት ክትረኽቡን፡ ስድራ ቤትኩም ይኹን ቀረብትኹም፡ ክሕግዙኹም ይኽእሉ እዮም። ስለዝኾነ ኸኣ ብዛዕባ’ዚ ጉዳይ ምስመን ከምትዛረቡን ካብመንከ ሓገዝ ከምትርኽቡን ብጹቡቕ ሕሰቡሉ። እንድሕሪ ትኣምንዎ ሰብ ዘይረኺብኩም ግና ኣብ ከባብኹም ናይ ምኽሪ ኣገልግሎት ክርከበሉ ዝኽእለሉ መንገዲ ክትውከሱ ይግባእ።

ኣገልግሎት ምኽሪ፡

Projekt Afrikaherz
VIA - Verband für interkulturelle Arbeit
Frau Rosaline Mzbayo
Petersburger Str. 92
10243 Berlin
Tel.: 030/4224706
afrikaherz@via-in-berlin.de

IAAGI gGmbH - Initiative against AIDS & Global Infections
Sulzbacher Straße 2-4
65812 Bad Soden
info@iaagi.info

Gesundheitsberatung für afrikanische Familien in Frankfurt am Main, Stadtgesundheitsamt
Braubachstr. 18-22
60311 Frankfurt/M.
Tel.: 069/212-33813

Light of Africa NRW e.V
Postfach 29 12 05
47832 Krefeld
Tel: 0173/7067307
info@loa-nrw.org

african support, c/o AIDS-Beratung Mittelfranken
Rieterstraße 23
90419 Nürnberg
Tel: 0911 / 322500

ኣብ ውሽጢ ዩኒቨርስቲ ክሊኒካት ሕክምና ክፍሊ ኤችኣይቪ ብፍላይ ንኤችኣይቪ ናይ ዝሕክሙ ሓኻይም ሽምን ኣድራሻን ካብ ምኽሪ ወሃብቲ ቤት ጽሕፈታት ይርከብ።

Netzwerk Afro-Leben + in Deutschland, c/o Deutsche AIDS-Hilfe
Postfach 610149
10921 Berlin
www.afroleben.de

ነዚ ጽሑፍ’ዚ በዚ ዝስዕብ ኣድራሻ ክትረክብዎ ትክእሉ።

© 2007 AIDS-AUFKLÄRUNG e.V.,
Große Seestraße 31, 60486 Frankfurt,
Telefon: 069 / 762933, Telefax: 069 / 761055,
Internet: www.aids-aufkaerung.de
e-mail: info@aids-aufklaerung.de
Spendenkonto:
Frankfurter Sparkasse Konto 652 652, BLZ 500 502 01

AIDS AUFKLÄRUNG

INFORMATION ZU HIV / AIDS IN TIGRINJA

ብዛዕባ ኤችኣይቪ/ኤይድስ መግለጺ

ኣብ ዓለምና ካብ ዘለው ኣዚዮም ሓደገኛን ሞት ካብ ዘስዕቡን ሕማማት እቲ ቀንዲ ኤይድስ’ዩ። ኤይድስ ሃይማኖት፣ ሕብሪ፣ ዘርኢ ይኹን ጾታ ከይፈለየ ንኹሉ ማዕረ ጌሩ ዝሕዝ ሕማም እዩ። ብፍላይ ድማ ኣብተን ኤይድስ ምንባሩ ዝጠራጠራን ዝኽሕዳን: በዚ ምክንያት ድማ ኣድላይ ናይ መከላኸሊ ስጉምቲ ዘይወስዳን ሃገራት: እዚ ሕማም ብቕልጡፍን ብብዝሒን እንዳስፋሕፍሐ ይርከብ።
ኣብ ሃገርኩም፡ ካብ ኣብ ጀርመን ቁጽሮም ክብ ዝበለ ሕሙማት ኤይድስን ተሸከምቲ ኤችኣይቪን ክምዘለዉ ይፍለጥ። ጸብጻብ ውድብ ጥዕና ዓለም ከምዝሕብሮ ኣብ ዓለም ካብ ዘለዉ ኣስታት 40 ሚሊዮን ብኤችኣይቪ ዝተለበዱ ሰባት፡ 28 ሚሊዮን ወይ ክልተ ስልሲት (2/3) ዝበጽሑ ኣብ ኣፍሪቃ ኣብተን ትሕቲ ሳሃራ ዝርከባ ሃገራት ይርከቡ።

ኤችኣይቪ እንታይ እዩ?

ኤችኣይቪ ሓደ ካብቶም ኣዚዮም ረቀቕቲ ብዓይኒ ክረኣዩ ዘይክእሉን ሕማም ዘስዕቡን ተህዋሳት’ዩ። እዚ ተህዋስ (ቫይረስ) ኣብ ነብሲ ሰብ ሓንሳብ ምስዝኣቱ፡ ነተን ኣካል ደም ዝኾና ናይ ተፈጥሮ ሕማም ተከላኸልቲ ጻዓዱ ዋህዮታት የጥቅዕ።

In Zusammenarbeit mit

Initiative against Aids & Global Infections
IAAGI
gemeinnützige GmbH

ኤይድስ እንታይ እዩ?

እቲ ቐንዲ ኣገልግሎት ጸዓዱ ዋህዮታት ወዲ ሰብ፡ ንሰብነቱ ካብ ኩሉ ዓይነት ሕማማትን ለበዳን ምክልኻል ስለዝኾነ፡ ኤችኣይቪ ኣብ ሰብነት ወዲ ሰብ ምስ ዝኣቱ፡ ምስግዜ ነዘን ዝተጠቐሳ ናይ ወዲ ሰብ ናይ ተፈጥሮ ሕማም ተኸላኸልቲ ዝኾና ዋህዮታት እንዳቐተለንን እንዳድከመንን ይመጽእ። ኣብ ሓደ ደረጃ ድማ ምሉእ ብምሉእ ዓቕሚ ምክልኻል ሕማም ወዲ ሰብ ይዓኑ። እዚ ማለት ድማ ሰብነትና ግዳይ ውህሉል ሕማማት ዝኾነሉ ናይ መጨረሻ ደረጃ ለበዳ ኤችኣይቪ ኤይድስ ይበሃል። ኤይድስ ንወዲሰብ ዝቐትል ክሳብ ሎሚ መድሃኒት ይኹን ክታበት ዘይተረኸበሉ ሕማም'ዩ ማለት'ዩ። ኤችኣይቪ ኣብ ሰብነት እትዩ ሕማም ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ኣስኢኑ ናብ ጽኑዕ ሕማም ኤይድስ ክሳብ ዝስዕርር ዝወስደሉ ግዜ ካብ ሰብ ናብ ሰብ ጥራይ ዘይኮነ ካብ ሃገር ናብ ሃገር ይፈላለ'ዩ። ንኣብነት ኣብ ጀርመን ካብ 10 ክሳብ 12 ዓመታት ይበጽሕ። ኣብ ካልኦት ሃገራት ግን ዝወሓደ ክኸውን ይኽእል ማለት'ዩ።

ኤችኣይቪ ኣበየናይ ክፍሊ ኣካላትና ይርከብ?

ኤችኣይቪ ኣብ ደም፣ ናይ ዘርኢ ፈሳሲ ደቂ ተብዕትዮ፣ ፈሳሲ ደቂ ኣንስትዮን ኣብ ጸባ ኣደን ብብዝሒ ይርከብ። ምራቕ፣ ንብዓት፣ ሽንቲን ካልኦት ፈሰስቲ ኣካላትና ኣዚዩ ውሑድ ብዝሒ ቫይረስ ይሃልዮም እንበር በዚኦም ክመሓላልፍ ኣይክእልን'ዩ።

ቀንዲ መገድታት መተሓላለፊ ኤችኣይቪ

• ጾታዊ ርክብ፤ እቲ ቀንዲ መተሓላለፊ መንገዲ ኤችኣይቪ ብዘይ ኮንዶምን ጥንቃቐ ብዝጎደሎ መንገዲ ዝፍጸም ዘይውሑስ ጾታዊ ርክብን ይኸውን።

• ደም፤ ፍርያት ደምን ክፍሊ ኣካላትን (organ)፤ ብዘተበከለ ደምን ፍርያት ደምን፣ ብዝውፈ ክፍሊ ኣካላትን (organ) ዘርኢ ደቂ ተባዕትዮን ክመሓላለፍ ይክእል። ብግቡእ ዘይመኸኑ ካልእ ሰብ ዝተጠቀመሎም መሳርሒታት፡ ከም መርፍእን መጥብሕን ብዝኣመሰሉ መሳርሒታት ይመሓላለፍ።

• ካብ ኣደ ናብ ዕሸል፤ ሓንቲ ብኤችኣይቪ ዝተለበደት ኣደ፡ ኣብ ግዜ ጥንሲ፡ ኣብ ግዜ ሕርስን ኣብ ግዜ ምጥባውን ነዚ ሕማም ንውላዳ ክተመሓላልፈሉ ትኽእል'ያ። ስለዝኾነ ኸኣ ኣብ ግዜ ጥንሲ ብዝውሰድ መድሃኒት ኤችኣይቪን፡ ኣብ ግዜ ሕርሲ ድማ ነቲ ዕሸል ብመገዲ መጥባሕቲ ብምውጻእ፡ ነቲ ዕድል ናይ ለበዳ ኣጸቢቑ ምጉዳል ይከኣል'ዩ። ኤችኣይቪ ብጸባ ኣደ ስለዝማሓላለፍ፡ ብኤችኣይቪ ዝተለበደት ኣደ ክተጥቡ ብፍጹም ኣይግባኣን።

ኤይድስ ዘይመሓላለፈሎም መገድታት፡

መዓልታዊ ህይወት ማለት ብሓባር ሓደ ቢኬሪ ምጥቃም፣ ምትሕቑቓፍ፣ ምስዕዓም፣ ምሕንባስ፣ ናይ ሓባር ሽንት ቤት ምጥቃም፣ ክዳን ኣንሶላን ኮቦርታን ብሓባር ምጥቃም፣ ብሓባር ምብላዕ፣ ምስታይን ምድቃስን፣ ብጣንጡን ብኻልኦት ባልዓትን ይኹን ሕሙም ብምእላይ ብፍጹም ክመሓላለፍ ኣይክእልን'ዩ። ስለዚ ብኤችኣይቪ ዝተለበደ ሰብና ካብ ዘይተጨበጠ ፍርሒ ተበጊስና ክንርሕቆን ርክብና ክነቋርጾን ኣይግባእን ማለት'ዩ።

ኤችኣይቪ ብኸመይ ንከላኸሎ፣

እንድሕሪ ሓደ ስብ ሙሉእ ብሙሉእ ተሓሪሙ ዘይነብር ኮይኑ፤ ካብ ዘይውሑስ ጾታዊ ርክብ ንዝመጽእ ሕማም ኤይድስ ንምክልኻል፡ ኣብ ነብሲ ወከፍ ጾታዊ ርክብ ብግቡእን ብቐጻልን ኮንዶም ምጥቃም ናይግድን ይኸውን።
ኮንዶም ምጥቃም ማለት ንነብስናን ነብሲ መጻምድናን ካብዚ ሕማም ምክልኻል ስለዝኾነ፡ እዚ'ውን ሓደ ዓቢ ምልክት ሓላፍነት ብምዃኑ፡ ብሃይማኖታዊ ይኹን ብኻልእ ስክፍታታት ከይተጠራጠርና ኮንዶም ክንጥቀም ይግባእ።
ብዘይ ኮንዶም ክግበር ዝኽእል ጾታዊ ርክብ እንተሎ ግና ድሕሪ ግቡእ ናይ ኤችኣይቪ መርመራ ክልቲኦም መጻምድቲ እዚ ቫይረስ ከምዘይብሎም ምስተረጋገጸ ጥራይ ይኸውን።
ብኤችኣይቪ ዝተለበደ ሰብ፡ ካብ'ታ መጀመሪያ ዝተለበደላ ዕለት ጀሚሩ ንካልእ ከመሓላልፍ ይክእል'ዩ። ከምኡ'ውን መድሃኒት ኤችኣይቪ እንዳወሰደ ዝርከብ ሰብ'ውን እንተኾነ፡ ነዚ ሕማም ከመሓላልፍ ይክእል'ዩ። ልቡዳት ኤችኣይቪ ነዚ ሕማም ናብ ካልእ ከየመሓላልፉ ዓቢ ሓላፍነት ተሸኪሞም ስለ ዘለዉ፡ ነዚ ሓላፍነት ከኽብርዎ ናይ ግድን ይኸውን። ምስ ዝጥሕስዎ ግን ብሕጊ የቕጽዕ'ዩ።

ምርመራ ኤችኣይቪ፡

ሓደ ሰብ ኤችኣይቪ ከምዘለዎን ከምዘይብሉን ብዓይንና ብምርኣይ ክንፈልጦ ስለዘይንኽእል፡ ህላወ ኤችኣይቪ ብምርመራ ደም (ጸረ ነብሳት) ጥራሕ'ዩ ክፍለጥ ዝከኣል።
ወድ ሰብ ንዝኾነ ዓይነት ሕማም ወይ ለበዳ ምስዝቃላዕ፤ ኣካላቱ ነዚ ንምክልኻል ጸረ ነብሳት ክሰርሕ ይጅምር። ኤችኣይቪ ኣብ ነብሲ ሰብ ምስዝኣቱ'ውን ነብስና ነዚ ተህዋስ ኣለሊዩ ብልክዕ ጸረ ኤችኣይቪ ክሰርሕ ይጅምር። ሰብ ክምርመር ከሎ'ውን፡ ኣብ ደሙ ጸረ ነብሳት ምህላዉን ዘይምህላዉን እዩ ዝልለ። እንተኾነ ግና ነብስና ጸረ ተህዋስ ስጋብ ዝሰርሐሉ ዘሎ ግዜ፡ ካብ ሰብ ናብ ሰብ ይፈላለ'ዩ። ገለ ሰባት ነብሶም ጸረ ኤችኣይቪ ክሰርሕ ሰሙናት ጥራይ ከድልዮ ከሎ፤ ንኻልኦት ግን ስጋዕ ሰለስተ ወርሒ ይወስደሉ። ስለዝኾነ ኸኣ፡ ርግጸኛ ዝኾነ መልሲ መርመራ ኤችኣይቪ ክንረክብ እንተኾይኑ፡ ዘይውሑስ ስጋዊ ርክብ ካብ ዝገበርናሉ ዕለት፡ ድሕሪ ሰለስተ ወርሒ ኢና መርመራ ክነካይድ ዝግብኣና ማለት'ዩ።
ኣብ ዝኾነ ሓኪም ነዚ ዝተባህለ መርመራ ጸረ ነብሳት (ደም) ክትገብሩ ትኽእሉ፡ እንተኾነ ግና ባዕልኹም ትከፍልዎ። ኣብ መንግስታዊ ማዕከን ጥዕና ውን መንነትኩም ብዘይፍለጥ መንገዲ መርመራ ክትገብሩ ትኽእሉ። ኣድራሻታት ኣብ ቤት ጽሕፈታት ኣገልግሎት ምኽሪ ይርከብ።
ብወገንና ኣብ ከተማ ፍራንክፎርት፡ ኣብ ውሽጢ ቦክንሃይም Große Seestraße 31 ዝርከብ ቤት ጽሕፈትና ብኺኢላን ሓኻይምን ዝተሰነየን ምስ ኣገልግሎት ምኽሪ፡ መንነትኩም ብዝይፍልጥ መንገዲ፡ ኣገልግሎት መርመራ ደም (ጸረ ነብሳት) ንህብ ኢና። ኣብ ውሽጢ 15 ደቓይቕ ከኣ መልሲ መርመራኹም ትረኽቡ።

ንሕሙማት ኤይድስ ዝውሃብ ሕክምናዊ ኣገልግሎት፡

ኣብዚ ግዜ'ዚ ካብ'ዚ ሕማም ክፍውስ ዝኽእል መድሃኒት የለን። እንተኾነ ግን ነቲ ሕማም ብምሕካም ናይ ሕሙም ዕድመ ንምንዋሕ ዝሕግዛ መድሃኒታት ኣለዋ። እዘን ኣፋውስ እዚኤን ኣብ ትሕቲ ምክትታልን ቁጽጽርን ሓኪም ብዝተወስነ ዓቐንን ግዜን ዝውሰዳ ኮይነን ነቲ ለበዳ ኤችኣይቪ፡ ናብ ጽኑዕ ሕማም ኤይድስ ክሳብ ዝበጽሕ ዘሎ ግዜ ክናዋሕ ዘግብር ዝኽእል ሜላ ሕክምና እዩ።
እዚ ዝተጠቕሰ ሜላ ሕክምና ኸኣ፡ ዝተፈላለያ ኣፋውስ ብሓባር ንሕሙም ምሃብ ክኸውን ከሎ፡ እዘን ብብዝሕን ዓይነትን ዝተፈላለያ ኣፋውስ ኣብ ኣካላትና ምስዝኣትዋ ሕማኽ ሳዕቤን ከምጽኣ ይኽእላ እየን። ማለት ከኣ፡ ከም ዕግርግር ምባል ሕማም ርእስን ውጽኣትን ዝኣመሰለ ከስዕባ ስለዝኽእላ፡ ከምዚ ዝኣመሰለ ሳዕቤናት ምስ ዘጋጥም፡ ሕሙም ምስ ሓኪሙ ክዘራረብ ኣለዎ። ምኽንያቱ እቲ ሓኪም ምስ ሕሙም ተማኺሩ ምእንቲ ካልእ ኣፋውስ ክቕይረሉ ወይ ነቲ ዝመጸ ሳዕቤናት ዝጎድለሉ መንገድታት ሓቢሮም ክሓስቡ ስለዘለዎም።
እዘን ኣፋውስ ብግቡእ ክውሰዳ ናይ ግድን ይኸውን፡ ማለት ድማ ሕሙም ብዝኾነ ይኹን መንገዲ ብፍቓዱ መድሃኒት ምውሳድ ከቋርጽ ኣይግብኦን። ናይ ክውሰድ ዝግባእ መድሃኒታት ብዝሒን