

አርእስቲ፡ ቅድምን ድሕርን መርመራ ዝወሃብ ምኽሪ

አዎንታዊ ምኽኛ ኣብ ዝግለጸሉ እዚ ስምዓዊ እዚ ኣብ ዝለዓለ ጥርዚ ይበጽሖ። ስለዚ ኢዩ ከኣ መስርሕ መርመራ ኤች.አይ.ቪ ብምኽሪ ክስነ ኣገዳሲ ዝኸውን።

እዚ ንምግባር ከኣ ሓያለ ክግበሩ ዘለዎም ኣለዉ። ንምጥቃስ ዝኣክል፡

1. ኣድለይቲ ነገራት
2. ተክኒክ ወይ ጥበብ
3. መርመራ ኤች.አይ.ቪ ክወስዱ ንዝመጹ ሰባት ዝወሃብ ኣገባብ ምኽሪ ቅድምን ድሕርን መርመራ

እንተ ድኣ ምስ ንሓደጋ ክቃላዕ ዘኸእሎ ባህርያት ዘለዎ ሰብ ትነብር ኩይንካ ክትመኸር ወይ ክትመኸራ ኣሎካ። ዕዉት ክትከውን ግና ገለ ክእለት ክህልወካ ኣለዎ።

ንፋዕ ወሃብ ምኽሪ ዘድልዮ ክእለት

1. ንፋዕ ኣማኻሪ ዓቃል ክኸውን ኣለዎ።
2. ጺን ኢሉ ዝሰምዕ፡ ተሓዛዝን መዳመጽን ክኸውን ይግባእ።
3. ናይ ምሕጋዝን ምርዳእን ዕላማ ክህልዎ ኣለዎ።
4. ብጽቡቕ መልእኽቱ ከምሓላልፍ ኣለዎ። ክእለት ኣዘራርባ፡ ኣገላልጻን ምምራጽ ኣብነታትን ዓቢ ተራ ይጸወቱ ኢዮም።
5. ንሕሙም ብኸመይ ትረኽቦን ሓልዮትካ ትገልጸሉን ኣገዳሲ ክእለት ኢዩ።
6. ሕሙም ናባኻ ክመጸእን ክኣምነካን ክእለት የድሊ።
7. ጉድለትካ ንምቅባል ቅሩብ ምኻን።
8. ቅኑዕ መልሲ ንምሃብን ክትመሃርን ድሉው ምኻን።
9. ንስኻ ኩነ እቲ ሕሙም ካብ ኣርእስቲ ከይትወጽእ ደረት ምግባር።
10. ቅኑዕ ሓበሬታ ምሃብ። ንነገራት ከተማዛብዎን ብትሃብር ክትምልስን እንተ ፈቲንካ እቲ ሕሙም ኣብ ልዕሌኻ እምነት የጠፍእን ዝህልዎ ሚዛን ይኅድልን። (ኣብ ከምዚ ኩነታት ሕሙማት መብዛሕትኡ ግዜ ስለ ዘይዓግቡ ይግምቱኻ ኢዮም)።

ንዕዉት ኣማኻሪ ዘድልዎ ቅድመ ረቋሒታት

1. ስኒት ወይ ልዝቡነት ምህናጽ።
2. እምነት ምስራትን ዝግበሩ ርክባት ብሚስጢር ምዕቃብን።
3. ኣብ ግዜ ርክብ ብሑትነት ምህላዉ (ሓደ ምስ ሓደ)።
4. ቀጻልነት ኣብ ዝግበር ጸዕሪ።

ምስ ከመይ ዝበሉ ሰባት ትሰርሕ ኣሎኻ ምፍላጥ

1. ምሁራት (ብትምህርቲ ምሩቃት)፡ ከፊላዊ ኣፍልጦ ኣለዎም። መብዛሕትኡ ግዜ እውን ናይ ልዕልነት ኣመለኻኽታ ኣለዎም። ቅድሚ ካብኻ ምኽሪ ምጥላቦም ነቲ ኣብ ኣፍልጦም ዘሎ ሃንፍ ክትግብስ ኣሎኻ።
2. ደቂ ኣንስትዮ፡ መብዛሕትኦን ወሃብቲ ምኽሪ ደቂ ኣንስትዮ ይመርጹ። ሕቶ ጸታዊ ዝምድና ንክልቲኡ ጸታታት ኣገዳሲ ኢዩ።
3. ደቂ ኣንስትዮ፡ እንተ ደኣ እቲ ወዲ ተባታይ መጻምዲ ኩይኑ ቡቲ ሓደገኛ ባህርያት ሓልፍነት ዝስከም፣ መጻምዲ ሓዛቶ ንክትመጽእ ክትተባባዕ ኣለዎ። ኣብ ከምዚ ኩነታት ጸታዊ ዘይማዕርነት ወይ ኣድልዎ ኣገዳሲ ኣርእስቲ ኢዩ።
4. ተማሃራይ/መንእሰይ፡ እቲ ከፍርሖምን ከሰምብዶምን ዝኸእል ምኽንያት ምድህሳስ።
5. ዘይተማህረ፡ ብዛዕባ እዚ ኣርእስቲ እዚ ክዝረብ ከሎ ብንጽር ዝኸነን ዝረኣን ነገራት ምዝርራብ። ውልቃውን ረቀቕትን ዝኸኑ ኣብነታት ንክትርድኦም ቐለል ኣይከኑን።

ሓፈሻዊ ባህርያት ንምምሕያሽ ዝወሃብ ምኽሪ

1. እቲ ሰብ ንምንታይ ናባኻ መጺኡን እንታይ የጨንቆ ኣሎ ወይ ኣላ ምርዳእ።
2. እቲ ሽግር ምልላይ።
3. እቲ ጸገም ክኸሰት ጠንቂ ዝኸኑ ባህርያት/ኣመለኻኽታ ፈሊኻ ምምማይ።
4. ሰባት ሳዕቤናት ናይ ባህርያቶም ወይ ኣመለኻኽትኦም ክፈልጡ ምግባር።
5. ጠንቅን ሳዕቤናትን እዞም ባህርያት እዚኦቶም ብምድህሳስ፣ ዝተፈላለዩ ኣማራጺታት ክተቅርበሎም ኣሎኻ። ካብዚ ከኣ ዘድልዮም ይመርጹ።
6. እቲ ውልቀ ሰብ ዝወሰዶ ምርጫ ውጽኢታዊ ምዃኑ ክግምግም ምሕጋዝ።

ሓደገኛ ባህርያት ጸታዊ ርክብ ንምምሕያሽ ዝወሃብ ምኽሪ

ሓደገኛ ባህርያት ጸታዊ ርክብ ልክዕ ከም ኣልኮል ወይ ሓሽሽ ተደራቢ ጠባይ ኢዩ። እዚ ባህሪ እዚ ንምልዋጥ ግዜ፡ ዓቕሊን ክእለትን ወሃብ ምኽሪ ከም ዝሓትት ምርድኡ ኣገዳሲ ኢዩ።

1. ንምውላድ ዝሕግዙ ኣካላት ሰብነት ሰብ ምርኣይ።
2. መረዳእታ ኣብ ሰባት ዘለዉ ብጸታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ምትንታን።
3. እቲ ሰብ ሳዕቤን ሓደገኛ ባህርያት ዝኸኑ ብጸታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማትን ኤች.አይ.ቪ/ኤድስን ክነቅሓሎም ምግባር።
4. ብዘይካ ንነብስኻን ስድራን ምዕናው፣ ኤች.አይ.ቪ/ኤድስ ካልኣይ ዕድል ከም ዘይህበካ ጸቂጥካ ክዝረበሉ ኣለዎ።
5. ዝስዕብ ሓደጋታት ንምንካይ ዘኸእሉ ኣማራጺታት ምግባር። 1) ካብ ጸታዊ ርክብ ምሕራም 2) ሓደ ምስ ሃንቲ መጻምዲ ምጽናዕ 3) ስምዒታትካ ከመይ ጌርካ ትቆጻጸር ምጽናዕ 4) ኩሉ ግዜ ብግቡእ ከንዶም ምጥቃም
6. ሕሙማት ዝወስድዎ ምርጫ ከዐውት ዝኸእል ምዃን ምግምጋም።
7. ግቡእ ኣጠቓቕማ ከንዶም ተዓሚትካ እውን ክውደ ከም ዝኸእል ምፍታን።
8. ሕሙማት ከንዶም ብነጻ ክረኽብዎ ምግባር።
9. ኣፍልጦ ሕሙም ብስሩዕ ምግምጋም
10. ሕሙም ነቲ ዘማሓየሾ ባህርያት ክሳብ ዝኣምነሉ ቀጻሊ ምኽሪ ምሃብ።

ንብጸታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ዝምልከት ዝወሃብ ምኽሪ

1. ተመኩሮ ሕሙማ ኣብ ብጸታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ምድህሳስ።
2. ብክፍወስ ዘይኸእል ቫይረስ ወይ ክፍወስ ዝኸእል ባክተሪያ ዝመጹ ብጸታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ዝምልከት ሓበሬታ ምሃብ።
3. ንምንታይ መጠን ምምሕልላፍ ካብ ደቂ ተባዕትዮ ናብ ደቂ ኣንስትዮ ብሰለስተ ዕጽፊ ይዛይድ ምግባር። ደቂ ኣንስትዮ ንዝለዓለ ሓደጋ ዝተቃላዓ ኢዮን።
4. ኣብ ደቂ ተባዕትዮን ደቂ ኣንስትዮን ዝርእ ዝተፈላለዩ ምልክት ብጸታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ከም ኅነሪያን ብሁማን ፓፒሎማ ዝፍለጥ ቫይረስን ምግባር።

መብዛሕትአን ደቂ አንስትዮ ዳርጋ ምልክት አየርእያን ኢያን። እንተ ደአ ብግቡእ ዘይተሓኪሙ ግና ብሳዕቤኑ ቦቲ ፕልቪክ ኢንፍላሚቶሪዬ (Pelvic Inflammatory Diseases - PID) ዝፍለጥ ቃንዛ፡ ብሰርቪካል ካንሰርን ምምካንን ብኸቢድ ይሳቀያ ኢያን።

- 5. ክልቲአም መጻምዲ መርመራ ክገብሩ አገዳሲ ምዃኑ ክግለጽ ኣለዎ።
- 6. ካብ ብጻታዊ ርክብ ዝለሓላለፉ ሕማማትን ኤች.አይ.ቪ/ኤይድስን ንምድሓን፣ ኣብ ጻታዊ ርክብ ባህርያዊ ለውጢ ንምምጻእ ምትብባዕ። ዝተረኣዩ ምዕባለ ንምግምጋም ኣብ ሰሰለስተ ወርሒ ዝኸይድ ርክብ ምስራቕ።

ሽቶታት ወሃብ ምኽሪ ኤች.አይ.ቪ/ኤይድስ

- 1. ሕሙም ምስቲ ሕማምን መርመራን ተዛሚዱ ዝወሃቦ ሓበሬታ ንክገጥም ዝሕግዞ ህንዳስ ኢዩ።
- 2. ውጽኢት መርመራ እንታይ ማለት ምዃኑ ምርዳእ የኸእል።
- 3. ቅድመ መርመራ ብፍታው ዝወሃብ ምኽሪ ኢዩ።
- 4. እንተ ደአ ውጽኢት መርመራ ኣዎንታዎ ከይኑ፣ እቲ ሕሙም ነቲ መልክፍቲ ንክቅበሎ ክእለት ከማዕብልን ማሕበራዊ ሓለፍነት ክሰከምን ምምሃር።
- 5. እንተ ደአ እቲ ውጽኢት ኣሉታዊ ከይኑ ድማ ሰባት ዘለኣዎም ኣፍልጦ ክብ ከብሉን ሳዕቤናት መልክፍቲ ኤች.አይ.ቪ ክርድኡን ምስራሕ። ባህርያዊ ለውጢ ምጻእን ኣደጋታት መልክፍቲ ንምንካይን ምትብባዕ ማለት ኢዩ።

ካብ 25 ክሳብ 30 ደቓይቕ ቅድሚ መርመራ ዝወሃብ ምኽሪ

- 1. ብተዛዘዩ ኣገባብ ሰባት ንመርመራ ንምንታይ መጻእም ምትንታን።
- 2. ዘለዎም ኣፍልጦ ኣብ ምጥቃም ከንዶም፣ ብጻታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማትን ኤች.አይ.ቪ/ኤይድስን ምግምጋም። ኣብ ኣፍልጦኡም ዘሎ ጋግ ምምላእ።
- 3. ብዛዕባ ኣደገኛ ባህርያት ሰባት ዘኸትሎ ሳዕቤን ጸቂጥካ ምትንታን።
- 4. ደርጃ ኣደገኛነቱ ገምገምካ ንተገልጋሊ ምግላጽ።
- 5. ቀስ ብቐስ ድማ ኣገባብ መርመራን ሳዕቤናት ኣዎንታውን ኣሉታውን ውጽኢቱን ምግላጽ።

6. ውጽኢት አዎንታዊ አብ ዝኸነሉ አብ ሞንጎ ኤች.አይ.ቪን ኤድስን ዘሎ ፍልልይ ምግላጽ። አብ ፍወሳን ክንክንን ዘሎ ተስፋ እንዳ ዓዘዘ ይኸይድ ብምህላወ. እቲ ሕሙም ገና አፍራይ ከይኑ ክሳብ ዓሰርተ ወይ ዝነውሐ ዓመታት ክጸንሕ ከም ዝኸእል አብቲ ኩውን ጸቂጥካ ምሕባር። ብዛዕባ ብስድራ ቤት ይኸን ኣዕሩኽ ዝግበር ሓገዛት ምዝርራብ።
7. ውጽኢት ኣሉታዊ አብ ዝኸነሉ ከኣ ብዛዕባ እቲ ‘ብዊንደው ፕሬድ’ እቲ ቅነዕ ውጽኢት መርመራ ንክኸሰት ክሳብ ሰለስተ ወርሒ ኣካላት ሰብ ተጸዋርነት ከም ዝህልዎ ምዝርራብ። አብቲ ዝተገብረ ገምጋም ተመርኩስካ ድሕር 4 ኣዋርሕ ዳግማይ መርመራ ከም ዘድሊ ምሕባር። ኣሉታዊ ውጽኢት ማለት ካብ መልከፍቲ ነጻ ከይንካ ዘይምጅኑ ንተገልገልቲ ኣነጻጻሪ ምግላጽን ለውጢ አብ ባህርያት ኣገዳስነት ከም ዘለዎን ምትንታን።
8. ቅድሚ መርመራ ብዝሃብኩሉ ሓበሬታ መሰረት ፍቓድ ተገልጋሊ ምርካብ ኣገዳሲ ኢዩ።
9. እዚ ዝቅጽል ርክብ ሓደ ሰሙን ድሕር መርመራ ምስራዕ።

ድሕር ኣሉታዊ ውጽኢት መርመራ ዝወሃብ ምኽሪ

1. ሽዑ ንሽዑ ውጽኢት መርመራ ኣሉታዊ ምጅኑ ምግላጽ።
2. እፎይታን ሓጎስን ክሃድእ ግዜ ምሃብ።
3. እቲ ሰብ አብቲ ብዊንደውን ፕሬድ ዝፍለጥ ግዜ አብ ውሽጢ 3-6 ኣዋርሕ ከይህሉ ዳግመ ገምጋም ምግባር። ኣካላት ሰብ ብዘለዎ ተጸዋርነት አብዚ እዋን እዚ ዘጋጥም መልከፍቲ በዚ ዝተረኸበ ጽውኢት ደምዳሚ መልሲ ክኸውን ኣይክእል ኢዩ። ከምዚ ዓይነት ኣሰካፊ ነገር እንተ ሃልዩ፣ ድሕር 3 ወይ 4 ወርሒ ንዳግመ መርመራ ቆጸራ ምሓዝ። ተገልጋሊ ክሳብ ሽዑ ካብ ጸታዊ ርክብ ክቁጠብ ወይ ድማ ብዘይ ውሑስ ኣገባብ ከይፍጽም ምሕባር።
4. መሰረታዊ ኣፍልጦን ንቅሓትን ተገልጋሊ ደገምካ ምግምጋም።
5. ካብ ሓደጋ ንምክልኻል ዝሕግዝ ሓበሬታ ምስናቅ።
6. ለውጢ አብ ባህሪ ቀጻልነት ክህልዎ ምድፋእን ምትብባዕን።

ድሕር መርመራ ኣዎንታዊ ውጽኢት ንምግላጽ ዝገበር ርክብ

1. ብህዱእ ልሳንን ምድንጋጽን ውጹት መርመራ ብቐጥታ ምንጋር።

2. ዘንበድብዱ ስምዒታት ክሃድኡ ግዜ ምሃብ። ኣብ መብዛሕትኡ ጉዳያት ኣካላውን ስምዒታውን ማህሰይቲ ኣሎ። እቲ ንሂ ብብኸያት ንክግለጽ ዕድል ምሃብ። መብዛሕትኡ ግዜ ዘይምቅባል ኣሎ። ተገልጋሊ፡ 'ንዓይ ከጋጥመኒ የብሉን። ኣብቲ መርመራ ገለ ጌጋ ክህሉ ኣለዎ' ይብል። ሓደ ሓደ ግዜ ከኣ እቲ ምቅባል እኳ እንተ ሃለወ ውሽጣዊ ነውጺ ኣሎ።
3. እቲ ሕሙም ብዝግባእ ህድእ ምስ በለ ዘፍርህ ነገር የለን። ሕሙማት ንነብሶም ክሃስዩ ከም ዘየብሎምን ምሉእ ሕክምናውን ስነ-ኣእምሮኣውን ምትሕግጋዝ ኩነ ናብ ኣድለይቲ ክኢላታት ክኸዱ ከም ዝኸለሉ ምርግጋጽ።
4. ኣድላዩ ሕክምና ንምጅማር ድማ ድሕር ሓደ ሰሙን ቆጸራ ምትሓዝ።

ድሕር መርመራ ንኣዎንታዊ ውጽኢት ዝወሃብ ምኽሪ

1. ኣብ ሞንጎ ኤች.ኣይ.ቪን ኤድስን ዘሎ ፍልልይ ብጥንቃቄን ደጋጊምካን ምግላጽ።
2. ኣዎንታዊ ኣጠማምታ ኣብ ሂወት ክህሉን ዘለካ መጻኢ ግዜ ብዝግባእ ክትጥቀመሉን ከም ዝከኣል ጸቂጥካ ምሕባር።
3. ጽቡቕ፡ ምሉእን እተመጣጠን መግቢ ከም ኣሕምልትን ፍሩታን ኣድላዩ ምጅኑ ኣጥቢቅካ ምዝኸካር። ከበድትን ቅሙማት መግብታት ምውጋድ። መተካእታ መኣዛውን ማዕድናውን መግብታት ምውሳድ።
4. ኣድካሚ ዘይኩነ ካብ 15 ክሳብ 30 ደቓይቕ ቅልጡፍን ስሩዕን ኣካላዊ ምንቅስቃስ ምግባር ኣድላዩ ኢዩ።
5. ስርዓተ ምክልኻል ኣካላት ሓያል ኩይኑ ክቅጽል፣ ሽጋራ ምትካኽ፣ ኣልኮላዊ መስተ፣ ሓሽሽን ጭንቀትን ምውጋድ።
6. ጥዕና ኣካላትን ኣዎንታዊ ኣጠማምታን ክህሉ ዮጋን ኣስተንትኖን ሓጋዚ ኢዩ።
7. ሕሙማት እዚ መልክፍቲ ናብ ካልእ ሰብ ካብ ምምሕልላፍ ክግብኡን ሓደግኛ ባህርያት ከወግዱን ከም ዘድሊ ምግላጽ።
8. ደቆም ክኣልዩን ንመጽኢ ክሓስቡን፣ ፈቃራትን ሓብሓብትን ኩይኖም ክቅጽሉ ምትብባዕ።
9. ብቐሊሉ መልክፍቲ ከመሓላልፉ ዝኸለሉ ነገራት ከም ልሕጻጽ፣ ምፍሳስ ደምን ቆርበት በሲካ ዝወሃብ ክታብትን ምጥንቃቕ።

10. ቀለልቴ ዝመስሉ ረኽስታት ቀልጢፍካን ብጉብኡን ክሕከሙ ኣድላዩ ምጻኑ ምብራህ። ከመይ ጌርካ ቀለልቴ ኩነ ኣስጋእቲ ዝመስሉ ረኽስታት ትግምግሞም እኹል ሓበሬታ ምሃብ።
11. ኣብ ቲቢ ፍሉይ ቆላሕታ ክግበር ኣድላዩ ምጻኑ ምግላጽ። ቲቢ ኩነ ካልኣት ንረኽሲ ባይታ ዘንጽፉ ሕማማት ምዱብ ምክትታል ከም ዘድልዮም ምምካር። ኣብ ግዜ ህጺጽ ሓደጋ፣ መዝገብ ኣዝዮም ግዱሳትን ዝተፈላለዩ ክኢላታት ሓካይምን ክረኽቡ መወከሲ ምሃብ።
12. ኣብ ሕክምናዊ መስርሕ ዝረኣዩ ምዕባሊታት ገምጊምካ ኩነታት እቲ ሕማም ምርዳእ። ንመጻኢ ዝጥምት ተስፋ ምሃብ።
13. ኣዕርኹን ቤተ ሰብን ዝዋስኡ ኣገባብ ምትሕግጋዝ ምድልዳል። እቲ ሕሙም ሓደ ወይ ልዕሊኡ ዝኹኑ ሰባት ናብቲ ምኽሪ ዝወሃበሉ መደብ ሒዞ ክመጽእ ምትብባዕ። ንልሙዳት ኩነ ዘጠራጥሩ ረኽስታት ኣብ ገዛ ናይ ምፍዋስ ኣገባብ ምምዕባል።
14. እቲ ሕሙም ብተባባሕኡ ኣብነት ኩይኑ ንካልኣት ክምህር ክሳብ ዘይሃቀነ ካብ መሳርሕቲ ኩነ ካልኣት ኣዝማድ ሚስጢር ኩይኑ ክዕቀብ ማዕዳ ምሃብ። ኩነታት ኤች.አይ.ቪ ክቃላሕ ኣድላይነት የብሉን።
15. ኣድላይነት ምኽርሪ ክትሃንጽ፣ ብቐጻሊ ምትእምማን ከተደልድልን ውጽኢታውን ስሩዕን ምኽሪ ምሃብ ኣገዳሲ ኢዩ።

ብጅንስ ጃንግ

መምህር ምዕባሊ
 ኩዋዙሉ ናታል
 ደቡብ ኣፍሪቃ