

ንምዕጣቅ ምስራሕ ሕቶን መልሰን (ተሰከምቲ ኤች.አይ.ቪ/ኤይድስ ኮይኖም ዝነበሩ ሰባት)

1. ፒ.ኤል.ዳብሊው.ኤች.ኤ (PLWHA) እንታይ ማለት ኢዩ፤

ተሰከምቲ ኤች.አይ.ቪ/ኤይድስ ኮይኖም ዝነበሩ ማለት ኢዩ።

2. ኣብ ከባቢ ተሰከምቲ ኤች.አይ.ቪ/ኤይድስ ምህላወይ ውሑስ ድዩ፤

እወ። ምስ ኤች.አይ.ቪ/ኤይድስ ተሰኪሞም ዝነበሩ ሰባት ክትሰርሑ፡ ከተጽንዕ፡ ክትነብርን ክትጸወትን ጉድኣት የብሉን። ሓደ ሰብ ምስ ካልኣት ብዝገብሮ ማዓልታዊ ስሩዕ ምውሳኔ ኤች.አይ.ቪ/ኤይድስ ክትሓዝ ኣይክእልን ኢዩ። ብኢድካ ሰላም ብምብሃል፡ ምስዕዓም፡ ክዳን ብምልቅቃሕ፡ ብሓባር መሕጸቢ ክፍሊ ብምጥቃም፡ መግቢን ማይን ብምክፋል ኮነ ካልኣት ተመሳሰልቲ ንጥፈታት ዝመሓላለፍ ኣይከነን። ዘክር፡ ህልውና ኤች.አይ.ቪ ኣብ ኣርባዕተ ፈሰስቲ ነገራት ዝተመርኩሰ ኢዩ። ኣብ ፈሰስቲ ጸታዊ ርክብ ደቂ ተባዕትዮን ቀዲ ኣንስትዮን፡ ደምን ጸባ ጡብ ኣደን። ሓደ ሰብ ባዕም ፈሰስቲ እዚኣቶም እንተ ዘይተረኹቡ ናይ ምምሕልላፍ ሓደጋ ኣይህሉን ኢዩ። ኣብ ብዙሕ ኣጋጣሚታት፣ ትምህርቲ ኤች.አይ.ቪ/ኤይድስ ብዝምልከት ኣብ ሕብረተ ሰብ ንጡፋትን ዝበለጹ መምህራንን ኮይኖም ዘለዉ ድማ እቶም ተሰከምቲ ኤች.አይ.ቪ/ኤይድስ ኮይኖም ዝነበሩ ኢዮም። እዚ ኣርእስቲ ብዝምልከት፣ ዓበይቲ ትካላት እዞም ተሰከምቲ ኮይኖም ዝነበሩ ሕጋጋትን ምሉእ መርገጺ መንግስትን ለዊጦም ኢዮም። ተሰከምቲ ኤች.አይ.ቪ/ኤይድስ ኮይኖም ዝነበሩ ሰባት ክግለሉ ዘይከኑስ ክሕገዙ፡ ክሕብሐቡን ክብሪ ክወሃቦምን ኣለዎ።

3. ብከመይ ኢዩ ኤች.አይ.ቪ ክሕዘኒ ዝክእል፤

ሓደ ሰብ ብኤች.አይ.ቪ ክልከፍ ዝክእል ብሰለስተ ቀንዲ መንገድታት ኢዩ። ቀዳማይ፡ ፍሉው ጸታዊ ርክብ ምስ ተሰኪሞ ኤች.አይ.ቪ/ኤይድስ ኮይኑ ዝነበር ሰብ። እዚ ሰብ እዚ ተሰኪሞ ምዃኑ እውን ዘይክፈልጥ ይክእል ኢዩ። ካልኣይ፡ ምትንኻፍ ደም ብደም። ኣብዚ ነገር እዚ ደም ዝተለኸፈ ሰብ ኣብ ደምካ ክራኸብ ከሎ ኢዩ። እቲ ልሙድ ምምሕልላፍ ባዕል መንገዲ እዚ ዘጋጥም፣ ከም መርፍእ ዝኣመሰሉ ነገራት ብምምቕራሕን ደም ምልጋብን (እዚ እኳ ክግታእ ተኻኢሉ ኣሎ) ኢዩ። ናይ መውዳእታ፡ ካብ ተሰኪሞት ኤች.አይ.ቪ/ኤይድስ ኮይኑ ትነብር ኣደ ንውላዓ ክሓልፎ ይክእል ኢዩ።

4. ከመይ ኢዩ ደም ወይ ፈሰስቲ ጸታዊ ርክብ ኣብ ቆርቦተይ ክትንክፍ ከሎ፤

ኤች.አይ.ቪ ዘለዎ ፈሰሲ ንቆርቦትካ ተንኪፉካ ትልከፍ ማለት ኣይከኑን። እዚ ህዋስ ኣብ መትኒታት ደምካ ክሳብ ዘይኣተወ ዘሰግእ የለን። እቲ ዝበለጸ ክከላኸለልና ዝክእል ከኣ ቆርቦትና ኢዩ። እዚ ህዋስ ብቐጥታ ኣብ መትኒታት ደም ክኣቱ ኣለዎ ማለት ኢዩ።

5. ከመይ ዝበለ ጥንቃቕታት ክወስድ እክእል፤

ምምሕልላፍ ኤች.አይ.ቪ ንምክልኻል፣ ሰባት ክወስድዎም ዘለዎም ጥንቃቕታት ዝእምሙ ሓያለ መምርሒታት ኣለዉ። እዚኣቶም ከኣ ብፍላይ ነቶም ምስ ተሰከምቲ እዚ ሕማም ኮይኖም ዝነበሩ ሰባት ዝሰርሑ ይምልከት። ሓደ ሰብ ናይ ዝኸነ ሰብ ኣካላዊ ፈሰሲ ክኣሊ ኮነ ከጽሪ ከሎ ጋንቲ ክወዲ ከም ዘለዎ ይመክሩ። ድሕር ስራሕ፣ ፈሰሲ ኣካላት ዝነበሮ ቦታ ክመክንን ብመንጽሂ ክጸርን ኣለዎ። ሓደ ሰብ፣ ደም ኮነ ካልኣት ፈሰስቲ ንምጽራይ ዝተጠቐመሎም ከም ጨርቂ ዝኣመሰሉ ነገራት ክንጻፉ ኣለዎም። ኣብ ፕላስቲክ ከረጺት ተዓሺጎም ኣብ ዕጹው መጉሓፊ ክድርብዩ ኣለዎም። ኣብ መወደእታ፡ ጓንትኻ ጉሒፍካ እውን ኣእዳውካ ብሰሙና ዝቡቕ ጌርካ ክትሕጸብ ኣሎካ።