WORKING TO EMPOWER

ወርኪን ቱ ኢምፓወር

Presented by Logan Cochrane
Translated by Binyam Y. Tekle

<u>*መእተዊ*</u>

ሕቶ ፡- ኤችኣይቪ እንታይ ኢዩ? ሂዩማን ኢሚዩኖ-ደፊሸንሲ ቫይረስ
ሕቶ ፡- ኤይድስ እንታይ ኢዩ? ኣኳይርድ ኢሚዩን ደፊሸንሲ ሲንድረም

ክልቲኦም ፡ ኣብ ነንሕድሕዶም ጠንቃዊ ዝምድና ኣለዎም። ኤችኣይቪ ፡ ንሰብነትና ዘጥቅዕ ቫይረስ እዩ። ኤይድስ ፡ ሰብነት ሓደ ሰብ ናይ ገዛእ-ርእሱ ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ፡ ብቫይረስ ኣብ ዝተዳኸመሉ ፡ ነዚ ዕድል እዚ ብምምዝማዝ ፡ ናብቲ ሰብነቱ ዝኣትዉ ብምዃኖም ፡ መብዛሕትኡ ግዜ ፡ “ካልኣዊ ተበለጽቲ ሕማማት” ተባሂሎም ዝጽውዑ ፡ ካልኣዊ ሕማማት ዘምጽእዎ ሳዕቤን ኢዩ። ሓደ ሰብ ፡ ኤችኣይቪ ሃልይዎ ፡ ኤይድስ ግን ከይህልዎ ይኽእል ኢዩ ፡ እዚ ኣብ ዝኾነሉ ፡ ሓካይም መብዛሕትኡ ግዜ እቲ ሰብ “ኤችኣይቪ +” እዩ እዮም ዝብሉ። ኩሎም ኤይድስ ዘለዎም ሰባት ፡ ተሰከምቲ ቫይረስ ኤችኣይቪ እዮም ፡ ሓደ ሰብ ፡ ስርዓተ-ምክልኻል ሕማሙ (immune system) ኣዝዩ ድኹም ምስ ዝኸውን ፡ ወይ ድማ ካልኣዊ ረኽሲ ምስ ዝህልዎ ፡ ኤይድስ ኣለዎ ማለትዩ። እዚ ሰብ እዚ ተሰካሚ ኤችኣይቪ (ኤችኣይቪ +) እዉን እዩ።

ኤችኣይቪ ፡ ንስርዓተ-ምክልኻል ሕማም ሰብነትና የጥቅዕ። እዚ ስርዓተ-ምክልኻል ሰብነትና ኣንጻር ሕማማትን ምጽላኣትን ይቓለስ። ንኣብነት ፡ ሓደ ሰብ ኣብ ዝሓመሉ ፡ እቲ ሰብነት ነቲ ሕማም/ምጽላእ ደው ንምባል ይዓዩ ፡ መታን እቲ ሰብነት ክጥዒ። ሓደ ሰብ ፡ ኤችኣይቪ ምስ ዝህልዎ ፡ እቲ ቫይረስ ነቲ ስርዓተ-ምክልኻል ሕማም የጥቅዕ። እቲ ስርዓተ-ምክልኻል ሕማም ኣዝዩ ደኺሙ ፡ ነቶም ካልኦት ሕማማት/ምጽላኣት ደው ከብሎም ኣብ ዘይክእለሉ እዋን ፡ እዞም ካልኦት ሕማማት/ምጽላኣት ናብ ሰብነት ንኽኣትዉ ዕድል ኣብ ዝረኽቡሉ ፡ እቲ ሰብ ኤይድስ ኣለዎ ክበሃል ይከኣል። ሕክምናዊ ትርጉም ኤይድስ እውን ኣሎ። እሱ ድማ ብዝሒ ሴል ሲዲ4 (CD4 count) ትሕቲ 400 ኣብ ዝኾነሉ እዩ። ሓደ ሰብ ፡ ብኤይድስ እንተደኣ መይቱ ፡ ብሰንኪ እቲ ቫይረስ (ኤችኣይቪ) ጥራሕ ኣይኮነን ዝመውት። እንታይ ደኣ ፡ ኤችኣይቪ ነቲ ሰብነቱ የዳኽሞ እሞ ፡ እቶም ካልኣዊ ተበለጽቲ ረኽስታት ፡ ጠንቂ ናይቲ ሞት ይኾኑ። ኣብ ከምዚ ዝኣመሰለ ኩነታት ፡ እቲ ሰብ ብሱሩ ዘይሓመመ ክኸዉን ይኽእል እዩ። እቲ ቫይረስ ፡ ነቲ ስርዓተ-ምክልኻል ሕማም ስለ ዘዳኽሞ ግን ፡ እዞም ሕማማት/ምጽላኣት ሞት ከስዕቡ ይኽእሉ። ምስ ኤችኣይቪ ዝነብር ሰብ ብግቡእ ነቲ ሕማማት/ምጽላኣት ደው ከብሎ ኣይክእልን'ሞ ፡ መብዛሕትኡ ግዜ ፡ በቶም ካልኦት ረኽስታት(ከም ዓሶ ፡ ዓባይ ሰዓል(ቲቢ) ወይ ነድሪ-ሳምቡእ (pneumonia)ዝኣመሰሉ) ይመዉት። እዚ ዝኽሰተሉ ምኽንያት ፡ እቲ ሰብ ኤችኣይቪ ተሰካሚ ኣብ ዝኾነሉ ፡ እቲ ሰብነቱ ይደክምን ንገዛእ-ርእሱ ብግቡእ ክከላኸል ኣይክእልን። መብዛሕትኡ ግዜ ፡ ኤችኣይቪን ሓደ ካልኣይ ሕማም/ምጽላእን ጠንቂ ናይቲ ብኤይድስ ሙማት እዮም።

<u>*ድግማ*</u>

ኤችኣይቪ እንታይ ኢዩ?
ኤይድስ እንታይ ኢዩ?
ኤችኣይቪን ኤይድስን ብኸመይ ይዛመዱ ወይ ይተኣሳሰሩ?
ኤችኣይቪ ንሰብነትና እንታይ ይገብሮ?
ሓደ ሰብ ብኸመይ ኢዩ ብኤይድስ ዝመውት?

<u>*ምምሕልላፍ/ምዝርጋሕ/ምስግጋር*</u>

1) ኣብ መንጎ ነቲ ቫይረስ ዝተሰከመ ሰብን ነቲ ቫይረስ ዘይተሰከመ ሰብን ዝፍጸም ፍኑው ጾታዊ/ስጋዊ ርክብ
እዚ ዝኾነ ይኹን መከላኸሊ (ንኣብነት ኮንዶም) ብዘይምጥቃም ፡ ዝግበር ጾታዊ ርክብ (ብመቐመጫ ፡ ብኣፍ ፡ ብርሕሚ) ማለት ኢዩ። ኮንዶም ፡ እቲ ንምዝርጋሕ ኤችኣይቪ ዝከላኸል እንኮ ኣገባብ ምቁጽጻር ወሊድ ኢዩ። እንተኾነ ፡ ኮንዶም ዉጽኢታዊ ዝኸውን ፡ ብግቡእ እንተደኣ ኣብ ግብሪ ዊዒሉን ተታሒዙን ከምኡ ድማ ናይ ኣገልግሎት ግዚኡ እንተደኣ ዘይወዲቑን ኢዩ። ከምኡ ኮይኑ'ውን ፡ ዉጽኢታዊነት ኮንዶም ምሉእ ብምሉእ (100%) ኣይኮነን ፥ ገለ መጽናዕትታት ከም ዝሕብርዎ ፡ ዉጽኢታዊነት ኮንዶም ከባቢ 93% ኢዩ። እንተደኣ ክልተ ሰባት ፍኑው ጾታዊ ርክብ ፈጺሞም እሞ ፡ ዋላ ሓደ ካብኦም ነቲ ቫይረስ

ዘይተሰከመ እንተደኣ ኾይኑ ፡ ዋላ ሓደ ካብኦም በቲ ሕማም ኣይተሓዝን ኢዩ ፥ እዚ ኣገዳስነት ኣፍልጦ ኩነታት ጥዕናን መርመራ ኤችኣይቪን የርእየና። እቲ ቫይረስ ክመሓላለፍ ዝኽእል ፡ ጥራሕ ካብቲ ቫይረስ ዝተሰከመ ሰብ ፡ ናብቲ ቫይረስ ዘይተሰከመ ሰብ ኢዩ። ሓደ ሰብ ናይ ጾታዊ ርክብ መጻምድቱ ብምውሓድ ፡ ነቲ ምናልባትነት ምርኻብ ምስቲ ቫይረስ ፡ ክንክዮ ይኽእል ኢዩ። ክብ ኢሉ ከም ዝተጠቕሰ ፡ ምፍላጥ ኩነታት ኤችኣይቪ ሓድሕድ ኣገዳሲ ኢዩ። ሓደ ሰብ ፡ ምስቲ ቫይረስ እንተደኣ ዘይተራኺቡ ፡ ኤችኣይቪ + ኣይከውንን ኢዩ ፥ በዚ ምክንያት እዚ ፡ ብዙሓት ኣገባባት (ሃይማኖታዊ ፡ ቤተሰባዊ ፡ ያታዊ) ኣብ ምሕራም ካብ ጾታዊ ርክብን ኣብ ዝተደናገየ ምፍላም ጾታዊ ርክብ መንእሰያትን የተኩሩ። ከባቢ 85% ዝኸውን ምልባድ ብኤችኣይቪ ፡ ብሰንኪ ጾታዊ ርክብ ዝመጽእ ምኽኑ ፡ ኣብ ኣእምሮና ምሓዝ ኣዝዩ ኣገዳሲ ኢዩ። ኣብ ታሕቲ ተጻሒፎም ዘለው ፡ ክልተ ዓይነታት ምዝርጋሕ ኣገደስቲ እዮም ፥ እንተኾነ ፡ እዚ (ኣብ ላዕሊ ዝተጠቕሰ)ዘየላቡ ኢዩ።

2) ርክብ ደም ምስ ደም

እዚ ደም ናይ ሓደ ኤችኣይቪ ዝተሰከመ ሰብ ፡ ምስቲ ደም ናይ ሓደ ካልእ ነቲ ቫይረስ ዘይተሰከመ ሰብ ይራኸብ ወይ ይሕወስ ማለት ኢዩ። ብሰንኪ ናይዚ ምርኻብ እዚ ፡ እቲ ነቲ ቫይረስ ተሰኪምዎ ዘይነበረ ሰብ ፡ ኤችኣይቪ + ይኸውን። እዚ ብሓያለይ መገድታት ከጋጥም ይኽእል ኢዩ። ንኣብነት ፡ መርፍእ (ብሓባር) ብምጥቃም ፡ ደም ናይ ሓደ ሰብ ፡ ዋላውን ኣዝዩ ሒደት ይኹን ፡ ናብቲ ናይ ካልእ ሰብ ደም ብምውጋእ ክመሓላለፍ ይኽእል ኢዩ። በዚ ምኽንያት እዚ ፡ ኩሉ መርፍእ ብግቡእ ምምካን የድሊ። መምከኒ ኣቁሑት ኣብ ዘይርከበሉ ፡ ነቲ መሳርሒ ብክሎሮክስ ኬሚካል ምጽራይ ወይ ድማ ንሰላሳ ደቓይቕ ምፍላሕ ይከኣል ኢዩ። ከምዚ ዓይነት ምምሕልላፍ ከጋጥመሉ ዝኽእል ፡ ካልኦት ኩነታት ክርኣዩና ይኽእሉ ኢዮም። እሳቶም ድማ መቖምቀሚ/መላጸዩ ጸጕሪ ፡ መወቐጢ (tattoo) መሳርሒታት ፡ መንኩሊ መሳርሕታት ፡ ንመጸይቲ ደም ሓሳኹ መንቐሲ መሳርሒ (ወረጦ)ወዘተረፈ። ካብቶም ቀንዲ ምስዚ ኣገባብ ምምሕልላፍ ዝዛመዱ ረቛሒታት ሓደ ፡ ምምሕልላፍ ደም ኢዩ። እቲ ደም ዘይተመርመረ እንተደኣ ኾይኑ ፡ እቲ ቫይረስ ተሰኪሙ ዘሎ ደም ናብ ውሽጢ ሰብነት ናይቲ ሰብ ክኣቱ ይኽእል። እዚ ኣገባብ ምምሕልላፍ እዚ ፡ ኣብዚ እዋን እዚ ዝውቱር ኣይኮነን እምበር ፡ ቅድሚ ዕስራ ዓመትሲ ፡ ኣብ ኣሜሪካ ዓቢ ሽግር እዩ ነይሩ።

3) ምምሕልላፍ ካብ ኣደ ናብ ቍልዓ

ኤችኣይቪ ዘለወን ኣንስቲ ፡ ነቲ ቫይረስ ናብ ህጻውንተን ከመሓላልፉ ይኽእላ ኢየን።
እዚ ኣብ እዋን ጥንሲ ፡ መስርሕ ሕርስን ምጥባውን ዝኽሰት እዩ። ምጥቓም ሓደ ሓደ ሕክምናዊ ክንክን (treatment) ነዚ ተኽእሎ እዚ ክንክዮ ይኽእል ኢዩ ፥ ኣብ ብዙሕ ቦታታት ፡ እዚ ክንክን እዚ ብናጻ (ብዘይ ክፍሊት) እዩ ዝዋሃብ ። እዚ ጥንቃቐ ክውሰድ እንተደኣ ኾይኑ ግን ፡ እታ ኣደ ግድን ናታ ህሉው ኩነታት ኤችኣይቪ ክትፈልጥ ኣለዋ። ሓንቲ ኤችኣይቪ ዘይተሰከመት ሰበይቲ ነቲ ቫይረስ ናብ ህጻና ኣይተመሓላልፍን እያ። ሓንቲ ነቲ ቫይረስ ዝተሰከመት ሰበይቲ ፡ ነቲ ቫይረስ ናብቲ ህጻና ናይ ምሕላፍ ኣጋጣሚ ከባቢ 35% እዩ። (እዚ ምናልባትነት እዩ።)

ካብቲ ዝመሓላለፍ እቲ 85% ዝኽሰት ፡ ብመገዲ ጾታዊ ርክብ ምኻኑ ንዘክር ። ነቶም ካልኦት ኣገባባት ምዝርጋሕ ፡ ከነቕልበሎም የድሊ ፥ እንተኾነ ፡ እቲ ኣትኩሮ ፡ ነቲ ገዚፍ ሳዕቤኑ ኣብ ግምት ብምእታው ፡ ኣብቲ ቐዳማይ ኣገባብ ክኸውን የድሊ።

<u>ድግማ</u>

ብኤችኣይቪ እንጥቕዓሉ ፡ ኣዝዩ ዝውቱር ኣገባብ ወይ መገዲ እንታይ እዩ?
ነዚ ዓይነት ምምሕልላፍ እዚ ንምንካይ ወይ ንምክልኻል ገለ ኣገባባት ኣለውዶ?
ርክብ ደም ምስ ደም እንታይ እዩ?
ነዚ ዓይነት ምምሕልላፍ እዚ ንምንካይ ወይ ንምክልኻል ገለ ኣገባባት ኣለውዶ?
ምምሕልላፍ ካብ ኣደ ናብ ቍልዓ እንታይ እዩ?
ነዚ ዓይነት ምምሕልላፍ እዚ ንምንካይ ወይ ንምክልኻል ገለ ኣገባባት ኣለውዶ?
ንሰለስቲኦም ንምክልኻል እቲ ቐንዲ ኣገባብ እንታይ እዩ?
ንምንታይ ኢና ኣብ ብስጋዊ ርክብ ሕማም ዝመሓላለፈሉ ኣገባብ ነተኩር?

ጥዕናናን ኣመጋግባናን ፡ ሰብነትና ባዕሉ ንኽጽግን ፡ ብፍላይ ካብ ሕማማትን ምጽላኣትን ንኽከላኸለን ፡ ቀንዲ ኣገዳሲ ተራ ይጻወቱ እዮም። ሓደ ሰብ ፡ ብናይ ሓንሳብ ርክብ ምስ ኤችኣይቪ ፡ ኤችኣይቪ+ ክኸውን ወይ ከይከውን ይኽእል እዩ። ገለ ሰባት ፡ ብናይ ሓንሳብ ጾታዊ ርክብ ኤችኣይቪ+ ኮይኖም እዮም ፥ ካልኦት ሰባት ፡ ንኤችኣይቪ ተቓሊዖም ክነሶም ፡ ኤችኣይቪ+ ኣይኮኑን። ገለ ሰባት ፡ እዚ ምስ ጥዕና ዝተኣሳሰረ እዩ ኢሎም ይኣምኑ። ሓደ ሰብ ጥዕና ዘለዎ እንተደኣ ኾይኑ ፡ ነቲ ሕማም/ምጽላእ ደው ንኸብሎ ዝያዳ ዕድል ኣለዎ። ሓደ ጥዑይ ሰብ ፡ ንምልባድ ኤችኣይቪ ደው ንምባል ፡ ካብቲ ዘይጥዑይ ሰብ ፡ ዝሓሸ ዕድል (ምናልባትነት) ኣለዎ ተባሂሉ ይሕሰብ። ንኻልኦት ከም በዓል ዓባይ ሰዓል (ቲቢ) ፡ ዓሶን ዝኣመሰሉ ሕማማትን ምጽላኣትን እውን ፡ እዚ ሓደ ረቛሒ እዩ።

ሰብነትና ኣርባዕተ ቐንዲ ኣገደስቲ ክፋላት መግቢ የድልዮ። ቀዳማይ ፡- ፕሮቲን (ኣብ ስጋ ፣ ጸባ ፣ እንቋቑሖ ፣ ብርስን ወይ ባልደንግ ዝርከብ) ጭዋዳታት ንምህናጽን ንስርዓት-ምክልኻል ሕማም ንምድጋፍን ይሕግዙ። ፕሮቲን ምምጋብ ጥራሕ ግን ፣ ነቲ ስርዓት-ምክልኻል ሕማም ፣ ብሉጽ ይገብሮ እዩ ማለት ኣይኮነን ፥ ጥዑይ ንምዃን ኩሎም እቶም ኣርባዕተ ክፋላት የድልዩ እዮም። ካልኣይ ፡- ቅብኣት (ኣብ ዓይነታት ዘይቲ ፣ ዓይነታት ስጋ ፣ ኣሕምልትን ብዙሓት ካልኦትን ዝርከብ) ሓይሊ ንምኽዛንን ሰብነትና ንምሕላውን ይሕግዙ። ሳልሳይ ፡- ካርቦሃይድረይት (ኣብ እኽሊ ፣ ዓይነታት ሕብስቲ ፣ ሽኮር ፣ ፍረታት ወዘተረፈ ዝርከብ) ንሰብነትና ሓይሊ ይህቡ። ኣብ መወዳእታ ፡- ሰብነትና ጽሩይ ማይ የድልዮ።

ጥዕና ናይ ሓደ ሰብ ፣ ምስ ጽርየትን ሓለዋ ጽርየትን (hygiene and sanitation) ዝተኣሳሰረ እዩ። ሰብነትና ብጽርየት ምሓዝ ፣ እንተላይ ብስሩዕ ምሕጻብን ንቑስልታት ብግቡእ ምክንኻንን ፣ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ክብ ኢሉ ከም ዝተጠቕሰ ፣ ኤችኣይቪ/ ኤይድስ ንኣካላትና የዳኽሞ'ሞ ፣ ካልኦት ሕማማት ነቲ ሰብነትና ንኽጐድእዎ ይሓድጎም። ኤችኣይቪ ፣ ንናይ ሰብነትና ናይ ምክልኻልን ምጽጋንን ዓቕሚ ስለ ዘዳኽሞ ፣ ንኹሎም ሕማማት/ምጽላኣትን ኣመት ሕክምናዊ ክንክን ምግባር ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።

<u>ንምንታይ እዩ ምትሓዝ ኤችኣይቪ ብቐጻሊ ዝበዝሕ ዘሎ? ማሕበራዊ ረቛሒታት (ብሓጺሩ)</u>

ህላዌኡ ምኽሓድ (denial) ፡- "እሱ ንዓይ ኣየጋጥመንን/ኣይረኽበንን እዩ" ዝዓይነቱን ካልእን ኣተሓሳስባታት ፣ ኤችኣይቪ/ ኤይድስ ናይ ብሓቂ ጸገም ምዃኑ ምኽሓድ ዘመልከት እዩ።

ጾታ ፡- ጾታዊ ዓመጽ (abuse) ፣ ንሰበይቲ ኣትሒትካ ምጥማት ፣ ማሕበራውን ኢኮኖሚያዊን ዘይማዕርነት ከምኡውን ባዮሎጂካዊ (ሂወታዊ) ረቛሒታት

ትምህርቲ ፡- ዋሕዲ ጸጋታት ፣ ግጉይ/ዝንቡዕ መረዳእታ ፣ ምግታእ ወይ ምሕላኽ ኣስተምህሮ ከምኡ'ውን በቲ ሕማም ምትሓዝ ከም ምልክት ዉርደት ጌርካ ምርኣይ

መራኸቢ ብዙሓን ፡- ግሎባላዊነት ጾታዊ ርክብ ፣ እዚ ማለት ፣ ጾታዊነት (sexuality) ኣብ መራኸቢ ብዙሓንን ብጾታዊ ቱሪዝምን (ጾታዊ ድልየት ንምዕጋብ ፣ ናብ ዝተፈላለያ ሃገራት መገሻ ምክያድ) መብዝሕትኡ ግዜ ፣ ዝጐሳጕስሉን ወይውን ብተለቪዥንን ብኻልኦት ምንጭታት መራኸቢ ብዙሓን ዝተዓባበየሉን እዩ። እዞም ኣፍደገ መራኸቢ ብዙሓን ፣ ዝበዝሕ ግዜ ፣ ብዛዕባ ምክልኻል ካብ ከም ኤችኣይቪ ዝኣመሰሉ ፣ ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ኣይዛረቡን እዮም።

ሕክምናዊ ኣገልግሎት ፡- ክብሪ (ዋጋ) ፣ ስእነት ፣ ክብጻሕ ዘይክእል ምዃን ፣ ከም ምልክት ዉርደት ምርኣይ ፣ ኣገልግሎት ሕክምና ዝወሃበሉ ሰዓታት ድሩት ወይ ሕጹር ምዃን (ምስ ኩነታት ናይቲ ሕሙም ክርአ እንከሎ) ፣ ንመከላኸሊ ኣኻእሎ ወይ ኣራኽቦ ዘይምህላውን ስእነት ሕክምናዊ ክንክን ንብስጋዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማትን (ወጻኢታትን ምልክት ዉርደትን)

ባህሊ ፡- ብሰንኪ ዘይማዕርነት ፣ ብዛዕባ ጾታዊ ርክብ ንምዝራብ ወይ ድማ ብዛዕባ ብመጠኑ ካብ ሕማም ዝተሰትረ ጾታዊ ርክብ ንምልዛብ ወይ ንምምይያጥ ዘይምኽኣል

ማሕበረ-ኢኮኖሚያዊ ፡- ጉድለት መግቢ ፣ ንሓለዋ ጥዕና ዝኸውን ወጻኢታት ፣ ቅዲ-ናብራ ፣ ወጻኢታት ሕክምናዊ ክንክን

ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት (STDs) ፡- እዞም ረኽስታት እዚኣቶም ኣብ ምትሓዝ ኤችኣይቪ ሓባራዊ ረቛሒታት ወይ ጠንቅታት እዮም። (ነቲ ምናልባትነት ናይ ምዝርጋሕ ከም ዝበዝሕ ወይ ከም ዝዓቢ ይገብሩ።)

ኩናት - ጾታዊ ዓመጽ ፣ ህዝባዊ ምልዕዓል ወይ ምንቅስቓስ ፣ (ተቓለስቲ ፣ ሰራዊት ፣ ስደተኛታት)

<u>ኤችኣይቪ/ኤይድስ ብመንጽር ዓለም-ለኻዊ ኣጠማምታ</u>

ዩኤን ኤይድስ (ጸብጻብ ታሕሳስ 2005 ዓ.ም.ፈ.) 40 ሚልዮን ህዝቢ ኤችኣይቪ/ኤይድስ ተታሒዙ ከምዘሎ ይገምት ። ክሳብ ሕጂ ፣ እቶም 25 ሚልዮን ዝግመት ብዝሒ ዘለዎም ሰባት ፣ ድሮ መይቶም ኣለዉ። ተስዓ ካብ ሚእቲ ካብቶም ኤችኣይቪ ተታሒዞም ዘለው ሰባት ፣ ምትሓዞም ዘይፈልጥዎ ምዃኖምን ፣ እቶም ኣዝዮም ዝዓበዩ ክፋል ካብኣቶም ድማ ፥ ኣብተን ገና ኣብ ምምዕባል ዝርከባ ሃገራት ከምዝነብሩ ይግመት። መንእሰያትን ኣባጽሕን ፣ ካብቶም ኣዝዮም ዝተቓልዑ እዮም። (እንተኾነ ፣ ኣብ ዝኾነ ክሊ-ዕድመ ዘሎ ሰብ ፣ በቲ ሕማም ክትሓዝ ይኽእል እዩ።) ልዕሊ 50% ካብቶም ኣብ 2005 ዓ.ም.ፈ. በዚ ሕማም ዝተታሕዙ ሰባት ኣብ ክሊ-ዕድመ 15-24 ዝነበሩ እዮም ። መዓልታዊ ልዕሊ 8000 ብኤችኣይቪ/ኤይድስ ይሞቱ ፥ ከምኡ ድማ ፣ 14000 ሰባት መዓልታዊ በዚ ሕማም እዚ ይተሓዙ። ገለ መጽናዕትታት ፣ ካብዞም በዚ ሕማም'ዚ ዝተታሕዙ ፣ እቶም 250 ዝኾኑ ፣ (ካልኦት መጽናዕትታት እኳ ካብኡ ኣዝዩ ዝዛየደ ክሳብ 2000 ዝበጽሕ ቁጽሪ ይእምቱ) ኣብ እዋን ሕርስን ምጥባውን ዝተሓዙ ፣

ህጻውንቲ ምኽኣኖም ይእምቱ። ኣብ ርእሲ'ቲ ቅጽበታዊ ሳዕቤን ኣብ ህይወትን ሞትን ፡ ኤችኣይቪ/ኤይድስ ፡ ንካልኦት ሰባትን ክፋል ሕብረተሰብን ይሃሲ። ድሮ 14,000,000 ዝግመቱ ቍልዑት ፡ ብሰንኪ ኤይድስ ዘስዓቦ ሞት ፡ ዘኽታማት ኰይኖም ኣለዉ። ክሳብ ሕጂ ካብቶም መይቶም ዘለው ፡ እቶም 7 ሚልዮን ሓረስቶት እዮም - እዚ ቁጽሪ እዚ ፡ ኣብ 2020 ዓ.ም.ፈ. ናብ 16,000,000 ክብ ክም ዝብል ትጽቢት ይገበረሉ። ሞት ብሰንኪ ኤይድስ ፡ ንመማህራን (ኣብ ደቡብ ኣፍሪቃ እቶም 85 ካብ ሚእቲ ናይቶም ዝሞቱ ብሰንኪ ኤይድስ እዩ) ከምኡ ድማ ነቶም እኹል ምቅርራብ ዘይገበሩ ፡ ዝተማልአ ገንዘብ ዘይብሎም ፡ ብብዝሒ ሕሙማት ዝተጐብኡ ስርዓታት-ሕክምና (ብማእከላይ ገምጋም ፡ 80% ዓራዉቲ ሆስፒታል ኤችኣይቪ/ኤይድስ ዝሓመሙ ሰባት መሊኡ ኣሎ) ተንኪፍዎም እዩ።

ድግማ

ኣመጋግባ ኣብ ምክልኻል ሕማም እንታይ ተራ ይጻወት?
ንምንታይ እዩ ሕክምናዊ ክንክን ኣገዳሲ?
ንምንታይ እዩ ቁጽሪ ኤችኣይቪ/ኤይድስ ብቐጻሊ ዝዓቢ ዘሎ?
ክትውስኾም ትኽእል ካልኦት ምኽንያታት ኣለውዶ?
እቶም ቐንዲ ኣገደስቲ ረቛሒታት ውሽጢ ሃገር እንታይ እንታይ እዮም?
ኣብዚ እቶም ዓለም-ለኸ ረቛሒታት ብኸመይ ይተኣሳሰሩ?
ቅጽበታዊ ሳዕቤናት ኤችኣይቪ/ኤይድስ እንታይ እንታይ እዮም?
እቶም ብዝያዳ ናይ ነዊሕ እዋን ሳዕቤናት እንታይ እንታይ እዮም?

ምክልኻል

ብኤችኣይቪ/ኤይድስ ዝተታሕዙ ሰባት ፡ ብሓደ ሓደ መገድታት ክሕገዙ ይኽእሉ እዮም ፡-
(1) ሕክምናዊ ክንክን ኣንቲ (ጸረ) ረትሮቫይራል - እንተኾነ ፡ ንኤችኣይቪ ዘሕዊ መድሃኒት የልቦን።
(2) ምዕቃብ ስርዓተ-ምክልኻል ሕማም ከምኡ'ውን
(3) ሕክምናዊ ክንክን ካልኣዊ ረኽስታት /ሕማማት

ሕክምናዊ ክንክን ጸረ-ረትሮቫይራል ፡ ዘሕዊ ኣይኮነን። ንኤችኣይቪ/ኤይድስ ዘሕዊ መድሃኒት የለን። እዞም ክንክናት ሕክምና እዚኣቶም ፡ ነቲ ስርዓተ-ምክልኻል ሕማም ይሕግዙ ፥ ከምኡ'ውን ፡ ንምግስጋስ/ምስጓም ኤችኣይቪ/ኤይድስ የዛሕትሉ። እዚ ሂወት ናይቶም ብኤችኣይቪ/ኤይድስ ዝተታሕዙ ሰባት ከናውሕ ይኽእል። ኣብ ዉሽጢ ክልተ ወርሒ ምክትታል ክንክን ጥራሕ ፡ ዓቢ ምምሕያሽ ጥዕና ስለዝርከብ ፡ እቶም ኣፋውስ ተኣምራት ብምስራሕ እዮም ዝፍለጡ።

ምክትታል ሕክምና ጸረ-ረትሮቫይራል ፡ ብርግጽ ገለ ኣሉታዊ ሸነኻት/ጐድንታት ኣለውዎም። ኣዝዮም ክቡራት እዮም። ገና ኣብ ምምዕባል ኣብ ዝርከባ ሃገራት ፡ ንምርካቦም ኣሸጋሪ እዩ ፥ ጐድናዊ ሳዕቤናት ድማ ኣለውዎም (20-30% ናይቶም ብኤችኣይቪ/ኤይድስ ዝተታሕዙ ኣመሪካውያን ፡ ነዚ ጸረ-ረትሮቫይራል ኣፋውስ ፡ ክወስዱ ኣይክእሉን እዮም። ከምኡውን ፡ እቲ ቫይረስ ነቶም ኣፋውስ ዝጻወሩ ኣብ ዝኾኑሉ ፡ ዉጽኢታዊነት ምክትታል ሕክምና ጸረ-ረትሮቫይራል ይጐድል።

ምክትታል ሕክምና ጸረ-ረትሮቫይራል ፡ ንኣዝዩ ዝሓመመ ሰብ ጥዕና ንኽረክብ ይሕግዙ እዮም ፥ ከሕውዩ ግን ኣይክእሉን እዮም። እቲ ስርዓተ-ምክልኻል ሕማም ፡ ብዝተማልአ ጥዕናን ግቡእ ኣመጋግባን ክሕገዝ'ውን ይኽእል እዩ።

ንዘክር- ብኤችኣይቪ/ኤይድስ ሙማት ፡ ምስቲ ካልኣይ ሕማም/ምጽላእ ኣብ ልዕል'ቲ ብኤችኣይቪ ዝተዳኸመ ስርዓተ-ምክልኻል ሕማም ዘውርዶ ጉድኣት ፡ ዝተኣሳሰር እዩ። በዚ ምኽንያት እዚ ፡ ንጥዕናን ሂወትን ብኤችኣይቪ/ኤይድስ ዝተታሕዙ ሰባት ፡ ምክትታል ሕክምና ካልኣዊ ተበለጽቲ ረኽስታት ፡ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ኣመት ሕክምናዊ ምክትታል ናይዞም ሕማማት እዚኣቶም ምግባር ፡ ንሂወት ናይዞም ብኤችኣይቪ/ኤይድስ ዝተታሕዙ ሰባት ፡ ከናውሕ ይኽእል እዩ።

ምክልኻል ምምሕልላፍ/ምስግጋር ካብ ኣደ ናብ ቘልዓ

ኤችኣይቪ ተሰኪመን እንክለዋ ፡ ነብሰ-ጾር ዝኾና ኣንስቲ ፡ ነቲ ቫይረስ ናብቶም ህጻውንተን ናይ ምስግጋር 35% ኣጋጣሚ (ምናልባትነት) ኣለወን። ከም ዝተጠቕሰ ፡ ነዚ ንኸየጋጥም ዝከላኸል ፡ ምክትታል ሕክምና ክውሰድ ይከኣል እዩ። ነዚ ተኽእሎ'ዚ ንምንካይ ፡ ሓደ ነቪራፓይን ዝተሰምየ ፈውሲ ፡ ነዴታት ቕድሚ ሕርስን ድሕሪ ሕርስን ፡ ብተዛማዲ ትሑት ወጻኢታት (ከባቢ 4 ዶላር ኣመሪካ) ክወሃብ ይከኣል እዩ። እዚ ምክትታል ሕክምና ፡ ሕሱርን (ዋጋ) ብቐሊሉ ዝትግበርን ብምኳኑ ፡ ዝውቱር እዩ። ሓደ ሓደ ኩባንያታት

መድሃኒት'ውን ፡ ነቲ ምክትታል ሕክምና ብናጻ የቕርባ እየን ። ምድላው ሕክምና ክግበር ክከኣል ምእንቲ ፡ ኣፍልጦ ህሉው ኩነታት ኤችኣይቪ ፡ ነታ ኣደን ነቲ ቘልዓን ቐንዲ ኣገዳሲ ነገር እዩ።

<u>ድግማ</u>

ብኤችኣይቪ ንዝተታሕዙ ሰባት ዘለዎም ሰለስተ ኣማራጺታት እንታይ እንታይ እዩ?
ሕክምናዊ ክንክን ጸረ-ረትሮቫይራል እንታይ እዩ?
እንታይ እዮም ዝገብሩ (እቶም ሕክምናዊ ክንክን ጸረ-ረትሮቫይራል)?
ዘሕውዮ መድሃኒት ኣሎ ዲዩ?
ኣሉታዊ ጉድንታቶም እንታይ እንታይ እዩ?
እቶም ተወሰኽቲ ጸገማት እንታይ እንታይ እዮም?
ምምሕልላፍ ካብ ኣደ ናብ ቘልዓ እንታይ እዩ?
ነቪራፓይን እንታይ እዩ?
ኩሉ ሰብ ምምሕልላፍ/ምስግጋር ኤችኣይቪ ንምክልኻል ፡ እቲ ቐንዲ ኣገዳሲ ነገር እንታይ እዩ?

<u>ጾታ</u>

ኤችኣይቪ ፡ ብዘይተዛነቐ ወይ ማዕረ ብዘይኮነ ዓቐን ፡ ንሰብኡት ከጥቕዖም ጀሚሩ ፥ እንተኾነ ፡ ኣብዚ ቐረባ እዋን ፡ ደቂ-ኣንስትዮ እንዳዓበየ ብዝኸይድ ዓቐን ፡ ዝያዳ ተጠቒዐን። በቲ ሕማም ኣብ 2005 ዓ.ም.ፈ. ካብ ዝተታሓዙ ሰባት ልዕሊ 50% ደቂ-ኣንስትዮ እየን። እዚ ምስ ናይ ቅርጻዊ/ኣቃውማ ስነ-ሂወት ደቂ-ኣንስትዮ ፡ ማሕበረ-ኢኮኖሚያዊ ኩነታተን ፡ መሰላታተንን ማሕበራዊ ጽፍሐንን ዝተኣሳሰር እዩ። ከምቲ ናይ ደቂ-ተባዕትዮ ፡ እቲ ገዚፍ ክፋል ምምሕልላፍ ዝኽሰት ፡ ብኣብ መንጎ ክልተ ተጻረርቲ ጾታታት ዝግበር ስጋዊ ርክብ እዩ። ኣብ ዝሓለፈ ቐረባ ዓመታት ፡ ብዝሒ ኤችኣይቪ + ዝኾና ደቂ-ኣንስትዮ በብዓመቱ ብዕጽፊ ወሲኹ። ብማእከላይ ገምጋም ፡ ኣብ ነፍሲወከፍ 20 ካልኢታት (ስከንድታት) ሓንቲ ገና ኣብ ምምዕባል ዓለም ትርከብ ጓል-ኣንስተይቲ ኤችኣይቪ + ትኸውን። መሰላት ደቂ-ኣንስትዮን ኣብ ምሕብሓብ ቤተሰብ ዘለወን ተራን ፡ ብፍላይ ድማ ሓደ ኣባል ቤተሰብ ኤችኣይቪ + እንተደኣ ኾይኑ ፡ ነቲ ክንክን/ደገፍ ናይ ምርካብ ዕድለን ይንክዮ። እንዳዓበየ ዝኸይድ ዘሎ ምቕላዕ ደቂ-ኣንስትዮ ንሓደጋ ኤችኣይቪ ምስ'ዚ ዝስዕብ ይተኣሳሰር ፡-

1) ስነ-ሂወት ፡- ደቂ-ኣንስትዮ ፡ ኣብ ስጋዊ ርክብ ተቐበልቲ መጻምዲ (Receptive Partners) ክኾና እንከለዋ ፡ እቲ ሰብነተን ድማ ካብቲ ናይ ደቂ-ተባዕትዮ ሰብነት ፡ ዝያዳ ተቐባሊ ከባቢ ኣለዎ። እቲ ተግባራት ስጋዊ ርክብ ምስ ኣካላዊ/ቅርጻዊ ኣቓውመአን ተደሚሩ ፡ ንተወሳኺ ሓደጋ የቓልዐን። ኣብ ርእሲኡ ፡ ኣብ መስርሕ ወሊድ (ሕርሲ) ፡ ካብ ኣደ ናብ ቘልዓ ኤችኣይቪ ክሓልፍ ወይ ክሰግር ይኽእል።

2) ሕብረተሰብ/ባህሊ ፡- ደቂ-ኣንስትዮ ብሰንኪ ዘለወን ታሕተዋይ ማሕበራዊ ጽፍሒ ፡ ትሑት ጾታዊ ኣጠማምታ (Sexual subordination) የጋጥመን ፥ እዚ ዝበዝሕ ጊዜ ምስ ባህላዊ ክብርታት ዝተኣሳሰረ እዩ ። እዚ ትሑት ኣጠማምታ እዚ ፡ ብጾታዊ ጸቕጢ ከምኡ'ውን ብዕብለላ/ዓመጽ/ጐነጽ ክኽሰት ይኽእል-እዚ ብሓይሊ/ብጸቕጢ ወይ'ውን ብመገዲ ንግዳዊ ስራሕ ጾታዊ ርክብ (commercial sex work) ፡ ዝበዝሕ ግዜ ኣመንዝራነት ተባሂሉ ዝፍለጥ ፡ ከጋጥም ይኽእል። ገለ ደቂ-ኣንስትዮ ፡ ብዛዕባ ጾታዊነት (sexuality) ንምዝራብ ፡ ፍቓድ ወይ መሰል ዘለወን ኮይኑ ኣይስምዐንን ፥ ብዛዕባ ኣገባብ ብመጠኑ ስቱር ዝኾነ ጾታዊ ርክብ (safer sex ፡) ናይ ምምይያጥ/ምልዛብ ዓቕሚ እውን የብለንን።

3) ኢኮኖሚያዊ ፡- ደቂ-ኣንስትዮ ፡ ኣብቲ ዓውዲ-ስራሕ ስጋዊ ርክብ (ኣመንዝራነት) ንኽኣትዋ ዝግደዳ ፡ ናብቲ ዓያዩ ሓይሊ (ስራሕ) ንኽኣትዋ ስለ ዘይፍቐደለን ፡ ወይ ድማ ብኢኮኖሚ ኣብቶም ብፍትሕ ወይ ብሞት ካብቲ ስድራ ቤት ዝፍለይወን ደቂ-ተባዕትዮ ስለ ዝጽግዓ ፡ ወይ'ውን ኣብቲ ሕብረተሰብ ዕድል ስራሕ (ኣራኽቦ ንመግቢ ወይ ንገንዘብ) ከይህሉ ስለ ዝኽእል እዩ። ገንዘቦም/ማሕበራዊ ቦታኦም/ንብረቶም ስለ ዝስሕበን ፡ ነኣሽቱ ኣዋልድ ን'Sugar daddy' (ብዕድመ ኣዝየን ንዝንእስኦም ደቂ-ኣንስትዮ ብምስሓብ ፡ ኣብኣተን ጾታዊ ድልየቶም ዘዕግቡ ሃብታማት ሰብኡት) ይረኽቦኦም። እዞም ኩሎም ረቛሒታት ተደማሚሮም ፡ ንትሑት ኣጠማምታ ኣብ ልዕሊ ደቂ-ኣንስትዮ የቑሙን ምስ ሕብረተሰብ/ባህል እውን ይተኣሳሰሩን።

4) ኤፒደሚዮሎጂካዊ ፡- ገለ ደቂ-ኣንስትዮ ፡ ኣብ እዋን ሕርሲ መተካእታ ደም (blood transfussion) የድልየን ፥ ከም ሳዕቤኑ ፡ ካብ ደቂ-ተባዕትዮ ንላዕሊ ንተወሳኺ መመሓላለፊ መስመር ዝተቓልዓ እየን።