



ንምዕጣቅ ምስራሕ

**ምርዳኢ ኤች.አይ.ቪን ኤይድስን፣
መወከሲ ንናፍልጦን ምክልኻሉን**

By Logan Cochrane,
Working To Empower

ትሕዝቶ ሰሌዳ

1. መጻተዊ	3
1.1 ብዛዕባ እዚ ጸሓፊ	3
1.2 ንምዕጣቕ ምስራሕ	3
1.3 ኣገባባትን ስጉምትታትን	3
2. መቀራረቢ ንመምሃራን	3
2.1. ኤች.አይ.ቪን ኤይድስን	4
2.1.1. ተወሳኺ ብዛዕባ T-Cells	5
2.2 ምምሕልላፍ ኤች.አይ.ቪ	6
2.2.1 ኣብ ግዜ ሕክምናዊ ክንክናት፡	7
2.3. ኣመጻጽ ኤች.አይ.ቪ	8
3. ምክልኻል	9
3.1 ወለንታዊ መርመራን ምክርን (VCT)	9
3.2 ጸረ ቫይረስ መድሃኒታት (ኣንቲ-ሪትሮቪራል ድራግስ)	10
3.3. ምክልኻል	11
3.3.1 ምጥቃም ክንደም	11
3.4 ውሑስ ምርጫ	12
3.4.1 ንተማሃሮ ምዝርራብ	13
3.4.2 ካልኣት መራጎዲ መልእኽትታት ምጥቃም	14
3.5. ንጽህናን ምክልኻል ሕማምን	14
3.6. መግቢ	15
4. ትምህርቲ	15
4.1. ኣብነታዊ ተራ ምጽዋት	17
5. References	18

1.መጻተዊ

1.1 ብዛዕባ እዚ ጸሓፊ

ሎጋን ኮከራን

ሎጋን መስራትን ቀንዲ ሓላፍን እዚ መርበባዊ ትካል ንምዕጣቕ ምስራሕ ኢዩ። ኣብ 2006 ከኣ ኣካያዲ መደብ 2006 ትምህርቲ ኤች.አይ.ቪን ኣዋሃሃዲ መምህርን ነይሩ። ኣብዚ እዋን ኣብ ቪክቶሪያ ካናንዳ ይነበር።

1.2.ንምዕጣቕ ምስራሕ

ንምዕጣቕ ምስራሕ፡ ዘይመንግስታውን ኣታዊ ንምርካብ ዘይሰርሕን ትካል ኢዩ። መሰረታዊ እምነቱ ከኣ ኣብ ማዕርነት ኩሎም ሰባት ዝተመርኮሰ ኢዩ። ብኣረኣኢያ እዚ ትካል፡ ዘይምዕሩይ ዝርግሐ መሰል፡ ትምህርቲ፡ ንዋትን ካሎት ምንጭታት ኣተውትን ዘይምዕሩይ ዕድል ንግለ ሰባት ዝፈጥሩ ኢዮም። ማሕበራዊ ለውጢ ንምምጻእ ሰባት ምሉእ ስልጣን ክህልዎም ማዕረ መሰልን ምንጭታት ኣተውትን ክህልዎም ዘተባብዕ ኢዩ። ከም ግብረ መልሲ፡ ኣብ ክንዲ ሓገዝ ዘድልዮም ሰባት ንዝግበሩ ጎስንሳትን ኣብ ሓገዝ ዝደልዮን ሰባትን ለውጢ ክገብር ይኸእል ኢዩ። ስለዚ ከኣ እዚ ትካል ማዕርነት ሰባት ይደግፍ። ማዕረ ዕድልን ዝርግሐ ምንጭታት ኣተውትን ክህሉ ይሰርሕ። እዚ ድማ ኣብ ንጥዕና ዝምልከት ጉዳይ ለውጢ ንምምጻእ ዕድል ክህብ ይኸእል።

ትካል ንምዕጣቕ ምስራሕ፡ ካብ 1 ሕዳር 2005 ኣትሒዙ ምዝገብ በርገሳዊ ማሕበር ኣብ ካናዳ ኩይኑ ብቁጽሪ S-49876 ይፍለጥ። እዚ ስም ዝተቀበለሉ ቁጽሪ ከኣ NR1141754 ኢዩ።

1.3 ኣገባባትን ስጉምታትን

- እዚ ትካል ካልኣት ንምዕጣቕ ዝተፈላለዩ ኣገባባት የናዲ
- ምዕጣቕ ብትምህርቲ
- ምዕጣቕ ብፋይናንሳዊ መዳይ
- ምዕጣቕ ብማሕበረ ፖለቲካዊ ለውጢ
- ምዕጣቕ ብንቅሓት
- ምዕጣቕ ብሓገዝን ክንክንን

2.መቐራረቢ ንመምሃራን

ዕላማ እዚ መወከሲ መምሃሪ፣ መምሃራን ንተማሃረኡም ብዛዕባ ኤች.አይ.ቪ/ ኤይድስ ክምህሩ እኹል ሓበሬታ ንክህልዎ ኢዩ። ኣብ ቀዳማይ ምዕራፍ፡ ብዛዕባ እዚ ቫይረስን ብኸመይ ይመሓላለፍን ዝርዝራዊ ሓበሬታ ኣሎ። ካልኣይን ሳልሳይ ምዕራፍት ብዝያዳ ኣብ ተግባራዊ መደባት ዝዓለሙን ከም መሰረታዊ መምሃሪ መደብ ክጠቅሙን ኢዩ እቲ ትጽቢት። ኣብነታት ዝተፈላለዩ ኣጋባብት ሰፊሮም ኣለዉ። ይኹን እምበር ኣብ ዝተፈላለዩ ባህላዊ ኩነታት ክፈላለዩ ግድን ኢዩ። ስለዚ ከኣ መምሃራን ምስቲ ሕበረተ-ሰብ ዝቃዶ ኣጋባብ ገይሮም ክቕርብዎ ናቶም ግደ ኢዩ። ዕላማና ምንጪ ቅኑዕ

ሐበሬታ ምዃን ኢዩ። ከምኡ እውን መምሃራን ብዛዕባ ምክልካል ክምህሩ ከለዉ ኣየናይ ኣገባብ ይጥቀሙ ንምሕጋዝ። መምሃራን ብዛዕባ ኤች.አይ.ቪ/ኤይድስን ንክምህሩ ዝሕግዝ መፍትሒ ከነማልኣሎም። ይኹን እምበር እዚ መወከሲ መምሃሪ እዚ ሓፊሻዊ ኢዩ። መምሃራን፣ እዚ ኣብ ታሕቲ ዘሎ ኣድራሻ ተጠቂሞም ዘለዎም ሕቶን ርእይቶን ናብ ኣካያዲ እዚ ስራሕ ከቕርቡ ነተባብዕ። እዚ መወከሲ መምሃሪ ብዝቀለለን ብሓፊሻዊ ኣገባብ ስለ ዝተዳለወ ሰባት ዝተፈላለዩ ሃገራት ክጥቅምሉ ይኸእሉ ኢዮም። እቲ ዝሰፍሖ ዝርግሖ እዚ መወከሲ መምሃሪ፣ ኣብ ውሱን ኣገባብ ኣየትኩርን ኢዩ። ይኹን እምበር እዚ ዝሰዕብ ሐበሬታ ንመምሃራንን ተማሃሮን ኣገዳስን ጠቓምን ክኸውን ተስፋ ንገብር።

ኤች.አይ.ቪ ንምክልካል ዝግበር ምውሃሃድ ጸዕሪ ናይ መምሃራን ተራ ጥራሕ ኣይኮነን። እንታይ ደኣ ምስፍሕፋሕ ኤች.አይ.ቪ/ኤይድስ ንምክልካል ኣብ ዝግበር ጸኣሪ ዞባውያን መምሃራን እውን ክሕግዙ ይኸእሉ ኢዮም ዝብል እምነት ስለ ዘለና ኢዩ። ብዛዕባ እዚ ሕማም ዝምልከት ንተማሃሪኦም ሐበሬታ ከሰንቁ ይኸእሉ ኢዮም። ነዚ መወከሲ መምሃሪ ዝምልከት ርእይቶን ሕቶን ናብዚ ዝሰዕብ ኣድራሻ ምልኣኽ ይከኣል።

Logan Cochrane
4974 La Quinta Pl.
Victoria, British Columbia
V8Y 3G9 Canada

እዚ ሕትመት እዚ ብሓገዝ Respect Internatinal ዝብሃል ትካል ስለ ዝተዳለወ፣ ብዛዕባ እዚ ሕታም ዝህሉ ርእይቶ ወይ ሐበሬታ ብዛዕባ ካልኣት መደባት ናብ እዚ ዝሰዕብ ኣድራሻ ምልኣኽ ይከኣል።

RESPECT International
935 Warsaw Avenue
Winnipeg, Manitoba
R3M1B9 Canada

2.1. ኤች.አይ.ቪን ኤይድስን

ኤች.አይ.ቪ ኣሕጽሮተ ቃል እቲ ብHuman Immunodeficiency Virus ዝፍለጥ ህዋስ ኢዩ። ብዙሓት ዓይነት ህዋሳት ዝተፈላለዩ ሕማማት የሰዕቡ። እዚ ህዋስ እዚ ግና ብፍላይ ነቲ ስርዓተ ምክልካል ሕማማት ሰብነት ኢዩ ዘጥቅዕ። ሓደ ህዋስ ንሰብ ክለኸፎ እንተ ከብይ ናይ ግድን ምስቲ ተኣፋፊ ዋህዮ ምትንካፍ ክህሉ ኣለዎ። ኤች.አይ.ቪ ኣብ ስርዓተ ሰብነት ክኣቱ ኣለዎ። ብምትንካፍ ቆርበት ግና ንሰባት ኣይለክፍን ኢዩ። ኤች.አይ.ቪ ቅድ-ጥብቆ ወይ ድሒሩ ዝሰዕብ ኣካል ሓደ ክፋል እቶም ብለንቲቫይረስስ ዝፍለጡ ጉጅለ ኢዩ (Fan et al.: 2004) ተወክስ። ኣዝዩ ደቂቕ ስለ ዝኹን ብዘይ ሓገዝ መጉሉሒ ዝረኣ ህዋስ ኣይኮነን።

እዚ ቫይረስ እዚ ንገለ ክፋል ስርዓተ ምክልካል ሕማማት ሰብነት የጥቅዕ። እዚ መስርሕ ስርዓተ ምክልካል ሰብነት ብሕማማት ከይንጥቃዕ ዝከላኸል ኢዩ። ሓደ ሰብ፣

እዚ ስርዓተ ምክልካል ውሽጣዊ አካላት ሰብነት ፈለግ ዝግበር ጥራሕ ኢሉ ክሓስብ ይኸእል። ስርዓተ ምክልካል ግና ብአዝዮም ደቀኞቲ ሞህቶታት ዝተሰርዐን ኣብ ፈሰስቲ አካላት ዝህሉን ኢዩ። ደም ብመንገዲ መሰራጨዊ መትኒታት ናብ ምሉእ አካላትና ይበጽሖ። በዚ ኣቢሉ ከአ ኣገዳሲ ኣየርን መኣዛታት መግብን ናብ ካላትን ይበጽሖ። ደም፣ ካልኦት ኣገደስቲ ነገራት ከም ሕማማት ዝከላኸሉን ዝተሃሰዩ ዝጽግኑን እውን የበጻጽሖ ኢዩ።

አካላት ሰብ ብኸቁጽሩ ዘይክእሉ ንኣሸቱ ሞህቶታት ዝተደኮኑ ኢዮም። እዞም ብመጉልሒ ጥራሕ ከርኣዩ ዝኸእሉ ሞህቶታት ካብ ሰባት ናብ ሰባት ክመሓላለፍሉ ዝኸእሉ ብዙሕ መንገድታት ኣሎ። ገሊኦም ከአ ሕማም ከሰዕቡ ይኸእሉ። ኤች.ኣይ.ቪ ብማይክሮስኮት ጥራሕ ክርኣ ዝኸእል ብኣሻሓት ዝቁጽሩ ኣዝዮም ደቀኞቲ ክንዲ ፍረ እኸሊ ዝኾኑ ህዋሳት ዝቆመ ኢዩ። ካብ አካላት ሰብ ወጻኢ ንካልኢታት ብሂወት ክጸንሖ ዘይክእል ድኹም ህዋስ ኢዩ (እግረ ጽሑፍ 14 ተወክስ)። ካብ ሰብነት ወጻኢ ዕምሪ ስለ ዘዮብሉ፣ ምስዓል፣ ምሓዝ፣ ዕንጥሻው ምባል ወይ ምስዓም ኤች.ኣይ.ቪ ከመሓላልፉ ኣይክእሉን። ጣንጡ እውን ኤች.ኣይ.ቪ ከተመሓላልፍ ኣይትኸእል ኢዩ። ድሒሩ ክሳብ ዝግለጽ፣ እቲ ቀንዲ መማሓላለፊ መንገዲ ኤች.ኣይ.ቪ ጸታዊ ርክብ ኢዩ።

ኤች.ኣይ.ቪ ቀታሊ ረክሲ ኢዩ። ቀንዲ ብጸታዊ ርክብ ይመሓላለፍ። ብጸታዊ ርክብ ስለ ዝመሓላለፍ ድማ ምስ እቶም ብጸታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ይምደብ። ንፈለግ ግዜ አካላት ኣብ ዝተለኸፈሉ፣ ንሓጺር እዋን ምልክት ጉንፋዕ ሰዓል ክኸሰት ይኸእል። ድሕሪኡ እቲ ሰብ ተሰካሚ ኤች.ኣይ.ቪ ምዃኑ ዘርኢ ምልክት ዘይክህልዎም ይኸእል ኢዩ። ብዘይ ገለ ምልክት ንነዊሕ ግዜ ተሰቲሩ ክጸንሖ ይኸእል ኢዩ። እዚ ምልክታት እዚ ዘየርኢ ሰብ ኣሲምፕቶማቲ ይብሃል።

ኤይድስ ውጽኢት መልከፍቲ ኤች.ኣይ.ቪ ቫይረስ ኢዩ። ንውሽጣዊ ስርዓተ ምክልካል ሕማማት ሰብነት የዳኸምን ከም ዘይሰርሖ ይገብርን። እዚ ስርዓተ ምክልካል ኣብ ዝዳኸመሉ፣ አካላት ሰብ ንዝተፈላለዩ ሕማማት ቅሉዕ ይኸውን። እዚ ቫይረስ ንዝተወሰነ ክፋል የጥቅዕ። ብፍላይ ነቶም ብCD-4 ዝፍለጡ ሞህቶታት። T-Cells ወይ T-ልምፎሳይትስ ዝብሃሉ ሞህቶታት ካብ ስርሖም ስለ ዝካናደቡ ውሽጣዊ ስርዓተ ምክልካል ሕማማት ብግቡእ ኣይሰርሖን።

2.1.1.ተወሳኺ ብዛዕባ T-Cells

ንደግኣዊ ተጽብኦ ዝከላኸሉ ኣብ ሰብነት ሰብ ዝርከቡን ብማይክሮስኮፒ ዝፍለጡ ሞህቶታት ሊምፎሳይትስ ይብሃሉ። ሊምፎሳይትስ ዝከላኸልዎም ነገራት ከም ቫይረስ ዝኣመሰሉ ከአ ኣንቲጀንስ ይብሃሉ። ክልተ ዓይነት ሊምፎሳይትስ ኣለዉ። B-ልምፎሳይትስን T-ልምፎሳይት ይብሃሉ። ግና በዚ ቫይረስ ዝጥቅዑ T-ልምፎሳይትስ ወይ T-cell ኢዮም። ምትእትታው ኤች.ኣይ.ቪ ኣብ ሰብነት ሰብ ማለት ከአ ነቶም ንስርዓተ ምክልካል ሕማማት ዝሃንጹ ብCD4 ዝፍለጡ ሞህቶታት ምጥቃዕ ማለት ኢዩ። እዚ ቫይረስ፡ CD-4 ሞለኩል ዘለዎም ክልተ ሞህቶታት ወይ T-cells ብሓንሳብ ይጭፍልቆም።

እቲ ዝተዳኸመ ስርዓተ ምክልኻል ሕማማት ሰብነት ዓቕሚ ስለ ዝሰጸን ድማ እዚ ቫይረስ ነቶም ብT-cells ዝፍለጡ ሞላታት ይጨፋልቆም፤ እቲ ዝተሰኸፈ ሰብ ከኣ እዞም ክልውዎ ዝግባእ ሞላታት ይሓጽር። መብዛሕትኡ ግዜ ሰዓል መሰል ምልክታት የርኢ። ኤች.አይ.ቪ ቀስ እንዳ በለ ነዞም ሞላታት ይቀትሎም። ሰብነት ክህልዎ ዝግባእ ዝዓነዉ ሞላታት መተካእታ ይሰጸን። ክሊኒካል ኤይድስ ዝብሃል፡ ሓደ ሰብ ክህልዎ ዝግባ CD4+ T-cells ብ200/mm³ ምስ ዝወርድ ኢዩ። ኣብ እዚ ጥርዚ ኣዚ እንድሕር በጺሑ ሰብነት ንዝኸነ ሕማም ናይ ምክልኻል ዓቕሚ ኣይህልዎን። ንኣብነት ከም ቲቢ ዝኣመሰሉ ሕማማት።

እዞም ብT-cells ዝፍለጡ ሞላታት ንሰብነት ዝሃንጽ ኣድላዩ ዝኾነ ሳብስታንስ ወይ ፕሮቲን ዝሰርሑ ኮይኖም ንተጻባእቲ እውን ዝከላኸሉ ኢዮም። ሊምፍስይትስ ብደም ኣቢሎም ናብ መላእ ኣካላት ሰብነት ይንቀሳቀሱ። ኤች.አይ.ቪን ስርዓተ ምክልኻል ሕማማትን ክሳብ እቲ ዝተሰኸፈ ሰብ ተዳኸሙ ብዝተፈላለዩ ሕማማት ዝጥቃዕ ብማዕረ ማዕረ እንዳ ተቆራቆሱ ይሰርሑ። ተሰካሚ ኤች.አይ.ቪ ዝኸነ ሰብ ዋላ እኳ እንተ ዘይሓመመን ጉሉሕ ምልክታት እንተ ዘየርኣየን ተሰካሚ ኢዩ ዝቁጸር። ሓንሳብ ናብ ሕማም እንተ ደኣ ተቃሊዑ፣ እቲ ዝተዳኸመ ስርዓተ ምክልኻል ሕማማት ነዚ ቫይረስ ክምክቶ ኣይክእልን ኢዩ። እዚ ተሰካሚ ከኣ ኤይድስ የማዕብል።

2.2 ምምሕልላፍ ኤች.አይ.ቪ

ኤች.አይ.ቪ ብጾታዊ ርክብ ይመሓላለፍ። ወይ እውን ብቀሊሉ ክንቀፉ ዝኸእሉ ሞላታት ምስ ፈሰስቲ ተሰካሚ እዚ ቫይረስ ዝኾነ ሰብነት ክተናኸፍ ከሎ ይመሓላለፍ። እቲ ዝለዓለ መጠን ሚእታዊ ምምሕልላፍ ኤች.አይ.ቪ ብጾታዊ ርክን ኢዩ። ደጊምካ ስሪንጋ ምጥቃም፣ ብቀጥታዊ መንገዲ ካብ ኣደ ናብ ውላድ ከምኡ እውን ኣብ ግዜ ሕማም ዝውሃብ ደም ከመሓላልፉ ዝኸእሉ መንገድታት ኢዮም። ብገምጋም ዓለማዊ ባንኪ፣ ሰለስተ ርብዒ ምምሕልላፍ ኤች.አይ.ቪ ብጾታዊ ርክን ኢዩ። መብዛሕትኡ ድማ ብኣብ መንጎ ክልተ ዝተፈላለዩ ጾታታት ዝግበር ወሲባዊ ርክብ (ኣንስታይን ተባዕታይን)። ሓንሳብ ናብ ኤች.አይ.ቪ ተቃሊዕካ መልክፍቲ የጋጥመካ ማለት ኣይኮነን። ኣብ ብዙሕ ዝተፈላለዩ ግዜ እንድሕር ተቃሊዕካ ግና ክመሓላለፈካ ወይ ክተመሓላልፍ ግድን ኢዩ።

እቲ ቀንዲ መንገዲ መልክፍቲ ኤች.አይ.ቪ፣ ሰባት ጾታዊ ርክብ ኣብ ዝፍጽምሉ ፈሰስቲ ኣካላት ክለዎዎ ከለዉ ኢዩ። ብጾታዊ ርክብ ክመሓላለፍ ዝለዓለ ዕድል ዝህብዎ ገለ ረቋሒታት እውን ኣለዉ። ህልውና ካልኣት ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ሓደ ኣብነት ኢዩ። እዚ ተደራቢ ጠንቂ ምዃኑ ብሰፊሑ ዝብሃል ኢዩ። ምክንያቱ ኤች.አይ.ቪ ንክመሓላለፍ ዘለዎ ተኸእሎ ክብ ስለ ዘብል። ሓደ ሰብ ብኤች.አይ.ቪ ንክልከፍ ምስ ካልእ ተሰካሚ እዚ ቫይረስ ዝኸነ ሰብ ምትንኻፍ ምስ ዝህሉ ኢዩ። ክሓልፎ ዝኸእል ከኣ ብምትንኻፍ ደም ወይ ዘርኢ ወዲ ተባዕታይ ዝኣመሰሉ ፈሰስቲ ኣካላት ኣቢሉ ኢዩ።

ሰባት ብሕክምና ወይ ካብ ሕክምና ወጻኢ እውን በዚ ቫይረስ ክልከፉ ይኸእሉ ኢዮም። ዘይመኸነ መውግኢ መርፍእ ደጊምካ ብምጥቃም ናብቲ ካልኣይ ተጠቃሚ መርፍእ ክመሓላለፍ ይኸእል። ኤች.አይ.ቪ፣ ኣብ ሕክምና ዝመሓላለፈሉ መጠን

ውሑድ ኢዩ። ክሳብ 5 ሚሊታዊት። ካብ ሕክምና ወጸኢ ዝግበር ምጥቃምን ምምቕራሕን መውግኢ መርፍእ ዝለዓለ መጠን ምምሕልላፍ እዚ ቫይረስ ከም ዘሰዕብ ይጥቀስ (እግረ ጽሑፍ 17 ተወከስ)። ሰራሕተኛታት ሕክምና፣ መርፍእ ሓደ ተሰካሚ እዚ ቫይረስ ዝኸነ ሰብ ብኣጋጣሚ ገጭ ኣቢልዎም ክልከፉ ዘሎ ተኸእሎ ውሑድ ኢዩ። ክኸውን ዝኸእል፡ ሓንቲ መሳርሒ ተሰካሚ እዚ ቫይረስ ዝኸነ ሰብ ዝተጠቅመላ እንተ ደኣ ብኣጋጣሚ ምስ ደም ወይ ካልኣት ፈሰሰቲ ኣካላት ሰብነት ምትንኻፍ እንተ ደኣ ኣሰዒባ ኢዩ።

ካልእ ልሙድ ዘይኮነ መመሓላሌ መንገዲ ኣብ ግዜ ወሊድን ምጥባውን ካብ ኣደ ናብ ውላድ ክመሓላለፍ ከሎ ኢዩ። ዋላ እኳ ዕሸላት ክውለዱን ክጠቡን ከለዉ ብዝህሉ ምትንኻፍ ደምን ምጥባውን ክልከፉ ዝኸእሉ እንተ ኮነ፣ ኣዝዩ ሓደገኛ ዘይኮነን ትሑት መጠን መመሓላሌ መንገዲ ኢዩ። ብመጽናዕትታት ከም እተረኸበ፣ ኣብ ገለ ከባቢታት፡ 9 ሚሊታዊት ህጻናት ካብ ተሰካምቲ ኤች.ኣይ.ቪ ዝኸነ ኣዴታቶም ኣብ ግዜ ምጥባው ከም ዝልከፉ ኢዩ (Alcom, K. Georgeson, J., 2004)። በዚ መንገዲ ዝመሓላለፍ ኤች.ኣይ.ቪ፣ እታ ኣደ ተሰካሚት እንተ ደኣ ከይና ኢዩ። ምስቲ ብጸታዊ ርክብ ዝመሓላለፍ መጠን ክመዛዘን ከሎ እቲ ዝወሓደ ሚሊታዊት ኢዩ። ይኹን እምበር ዕሸሽ ክብሃል ዘለዎ ጉዳይ ኣይኮነን። እቲ ምኽንያት ከኣ ብኣባሻሓት ዝቁጸሩ ህጻናት ክጸሉ ስለ ዝኸእል። ምምሕልላፍ ኤች.ኣይ.ቪ ካብ ኣደ ናብ ህጻን፣ ቀጥታዊ ምምሕልላፍ እውን ይብሃል ኢዩ። ኣብ ግዜ ጽንሰ ብዝወሃብ ጸረ እዚ ቫይረስ ዝኸነ መድሃኒት ድማ ክግታእ ይኸእል ኢዩ። ብሕክምናዊ ክንክን፡ እዚ ቀጥታዊ ምምሕልላፍ ኤች.ኣይ.ቪ ካብ ተሰካሚት ኣደ ናብ ህጻን ክጎድል ከም ዝኸእል ዝተረጋገጸ ኢዩ። እዞም ንምክልኻሉ ዝሕግዙ መድሃኒታት ተጠቂምካ ህጻናት ተሰካምቲ እዚ ቫይረስ ከይኖም ከይውለዱ ሓጋዚ ምኻኑ ይእመን (እግረ ጽሑፍ 19 ተወከስ)። ግቡእ ሕክምናዊ ክንክን እንተ ዘይተገይሩ፣ ካብ ተሰካሚት ቫይረስ ዝኸነት ኣደ ዝተወልደ ህጻን ንክልከፍ ዘሎ ዕድል 40 ሚሊታዊት ኢዩ (እግረ ጽሑፍ 14 ተወከስ)። ነብስ ጸር ኣዴታት መርመራ ኤች.ኣይ.ቪ ክገብሩ ኣገዳሲ ኢዩ። እቲ ምኽንያት ከኣ ከይፈለግ እውን ናብ ህጻናተን ክመሓላልፉ ይኸእላ ኢያን። ሓንቲ ኣደ ጥንቃቄ ክትገብር፣ ወለንታዊ መርመራን ሕክምናዊ ክንክንን እንተ ገይሩ ህጻን ቫይረስ ተሰኪሙ ንክይውለድ ዘሎ ዕድል ክብ ዝበለ ኢዩ።

2.2.1 ኣብ ግዜ ሕክምናዊ ክንክናት፡

<p>ዝኸነ ምውጋእ መርፍእ ዘለዎ ሕክምናዊ ክንክን ኣብ ዝካየደሉ እዞም ዝሰዕቡ ነገራት ንኣኪም ምሕታት።</p> <ul style="list-style-type: none"> • መውግኢ መርፍእ መኸኒ ዲዩ፤ • ተሰካሚ ኤች.ኣይ.ቪ ዝኸነ ሕሙም ክትኣሊ እንተ ደኣ ጸኒሕካ ዘይተተንከፊ ወይ ዝመኸነ መርፍእዶ ክትጥቀም ትኸእል ኢኻ፤ <p>ምልቃሕ ደም ዝጠልብ ሕክምናዊ ክንክን እንተ ደኣ ከይኮነ እውን እዞም ዝሰዕቡ ንኣኪም ምሕታት።</p> <ul style="list-style-type: none"> • እዚ ሆስፒታል ንዝተለገሰ ደም ካብ ኤች.ኣይ.ቪ ነጻ ምኻኑ ምጽራይ ይገብር ዲዩ፤ • ብፍላይ እዛ ተዳልያ ዘላ ትልገስ ደም ብመስርሕ ምጽራይ ኤች.ኣይ.ቪ ዝሓለፈት ዲያ፤

ብዙተኝእለ መጠን ትሕት ምባል ግሩም ኢዩ። ተገልጋሊ፣ ካብቲ ዝኣልዮ ሓኪም ንላዕሊ ፈላጥ ኩይኑ ክቐርብን ዓቕሊ ዝጎደሎ ጠባይ ከርእን ከሎ እቲ ሓኪም ደስ ዘይክብሎ ይኸእል ኢዩ። ብሓፈሽኡ፡ ሓካይም ንሕሙማቶም ክሕግዙን ክከናኹን ኢዮም ዝደልዩ። ይኹን እምበር ከም እዚኦም ዝኣመሰሉ ቅድመ ጥንቃቄታት ኤች.አይ.ቪ ብሸለልትነት ከይመሓላለፍ ይከላኸሉ ኢዮም።

ክሳብ እዚ እዋን ንኤች.አይ.ቪ ዝኸውን ፍወሳ ወይ ክታብት ኣይተረኽበን። ክገትእዎ ዝኸእሉ ነገራት ኣብ ዝሓጸረ መጻኢ ይርከቡ ዝብሃል ተስፋ እውን የለን። ኣብዚ እዋን ዘሎ እቲ ዝግበዩ ተስፋ ጸረ እዚ ቫይረስ ዝውሃብ መድሃኒት ክንክንን ምክልኻልን ኢዩ። ሰባት ኣብ ባህርያት ለውጢ ከርእዩ ምጽግር ሓደ ክፋል ምክልኻል ከይኑ ውሑስ ምርጫ ክህሉ ዘደንፍዕ እውን ኢዩ። እዞም ኣማራጺታት እዚኣቶም ኣብቲ ሰዓቡ ዝቐርብ ጽሑፍ ምክልኻል ክግለጹ ኢዮም።

2.3.ኣመጻጽኣ ኤች.አይ.ቪ

ኤች.አይ.ቪ ብትኽክል ኣበይን መኣሰን ተፈጠሩ ፍሉጥ ኣይኩነን። ብዙሓት ዝግምትዎ እንተ ኣሎ እዚ ቫይረስ ካብ እንሰሳ ከም እተመሓላለፈ ኢዩ። መካነ እንሰሳዊ ሕማም ተባሂሉ እውን ይፍለጥ ኢዩ። ብግምታት ገለ መጽናዕትታት፣ ኤች.አይ.ቪ-1 ካብ ቺምፓንዚ ማእከላይ ኣፍሪቃ ናብ ዘርኢ ሰባት ተመሓላለፉ ክኸውን ከም ዝኸእል ኢዩ። ኣብ ሕቡራት ሃገራት ኣመሪካ ዝርከብ ትካል ሃገራዊ ካንሰር (National Cancer Institute) ዝግዱ ዶክተር ጋሎ ኢዩ ኣብ 1983 ነዚ ቫይረስ ረኽብዎ። ኣብቲ ዝተረኽበሉ ጊዜ፣ ማሕበረ ሰብ ተመራመርቲ ኣብ ማእከል ክርክር ኢዩ ነይሩ። ምኽንያቱ ማዕረ ማዕረ እቲ ኣቀዲሙ ዝተረኽበ ውጽኢት መጽናዕቲ፣ ዶክተር ሞንታኒየር እውን ኣብ ሃገረ ፈረንሳ ካልእ መጽናዕቲ የጠናቅቅ ነይሩ። ድሕር ሓያለ ክትዕ ከኣ ኤች.አይ.ቪ ብኸልተ መልክዕ ክርከብ ከም ዝኸእል ተወሲኑ። ኤች.አይ.ቪ-1 ድማ እቲ ቀዛፊ ክፋሉ ምዃኑ ተዘገቡ።

ኣብ መወዳእታ 1970ታት፣ ንሓካይምን ማእከል ምክልኻል ሕማማትን ኣመሪካ (Center for Disease Control in America, CDC) ግልጺ ዝኸነ ነገር እንተ ነይሩ ሓደ ሓዲሽ ሕማም ኣብ ኣህዛብም ይመሓላለፍ ምንባሩን ኢዩ። ብዙሓት ሕሙማት ብኣቀዲሙ ተራእዩ ዘይፈልጥ ሕማማት ክልከፉ ከለዉ ሓደ ኣስጋኢ ነገር ይኸሰት ምንባሩ ግልጺ ከይኑ። ንፈለማ ጊዜ እዚ ቫይረስ ዝተመርመረሉ ኣብ ሕቡራት ሃገራት ኣመሪካ ኢዩ። ይኹን እምበር ምስ ካልኣት ሃገራት ዓለም ብምውድዳር ኣብታ ሃገር ዝነበረ መልክፍቲ ውሑድ ነይሩ።

መጠን ዝርግሐ ኤች.አይ.ቪ ብተጻጻፊ ስለ ዝግቢ ቅልጡፍ ኢዩ። ኣብ ውልቃዊ ርክባት፣ ምዝማድን ምትእስሳር ሰባት ቀልጢፉ ይሰራጮ። ኤች.አይ.ቪ ከም ሕማማት ፌራን ሸሮኽን ብማይ ወይ መግቢ ዘይመሓላለፍ ምዃኑ ኣቀዲሙ ተፈሊጡ ኢዩ። ብእንሰሳ ወይ ደቀቕቲ ለመምታ ምድሪ ወይ ድማ ከም ኣብ ዓሶ ብጣንጡ ንሰባት ኣይለክፍን ኢዩ። ከም ቲቢ እውን ብኣየር ኣይመሓላለፍን። ብምትንኻፍ ኣካላት እውን ንሰባት ኣይለክፍን (እግረ ጽሑፍ 14 ተወከሰ)። ኤች.አይ.ቪ ከመሓላለፍ

ምልውዋጥ ፈሰስቲ ውሽጣዊ አካላዊ ክፍሉ አለዎ። ሓደ ሰብ ክልከፍ እንተ ኮይኑ ብደም ወይ ዘርኢ ወዲ ተባዕታይ ዝኣመሰሉ ፈሰስቲ ጥራሕ ኢዩ።

ድሕር ዕስራ ዓመት ካብ ዝፍለጥ፣ ኤች.አይ.ቪ ገና ብዝሰፍሐ መልክዑ ንደቂ ሰባት ይለክፍ ኣሎ። ኣብ 2004፣ ልዕሊ 45 ሚልዮን ሰባት ተሰከምቲ እዚ ቫይረስ ኮይኖም። ዓለም ለኻዊ ሕማም እኳ እንተ ኾነ፣ ብዘይመጣጠን ደረጃ ንድኻታት ሃገራት ዓለምና የጥቅዕ ኣሎ። ንግድ ጾታዊ ርክብ፣ ዓለም ለኻዊ ዝግበር መገሻታትን ዘይቅጥዓዊ ኣጠቓቕማ ሓሽሽን ተደማሚሩ ብብዙሕ ሚሊዮናት ዝቁጸሩ ኣህዛብ ድኻታት ሃገራት ግዳያት እዚ ቫይረስ ኮይኖም ኢዮም። ሕክምናን ፍወሳን ንምርካብ ሓያለ ስራሕን ገንዘብን ፈሰሱ። ይኹን እምበር ኣብ ቀረባ መጻኢ ፈውሱ ንክርከብ ተስፋ ተንብረሉ ኣይከኣን። ኣብ ክንድኡ፣ ኣብዚ እዋን ብቀዳምነት ክግበር ዘለዎ እምበኣር ሓደስቲ መልክፍት ክንከላኸል ምፍታን ኢዩ። እዚ ጻዕሪ እዚ ድማ ተርእዮ ኤች.አይ.ቪ ኣብ መጻኢ ወለዶ ካብዚ ሎሚ ንዕዘቦ ዘለና ብኣድማዒ ንክውሕድ ዝገብር ኢዩ።

እዚ መወከሲ መምሃሪ ንመምሃራን ኢዩ ተዳልዩ። መምሃራን ኣካል እቲ ተራ ህዝቢ ስለ ዝኾኑ ብሕብረተ ሰብ ቅቡላትን እሙናት ኢዮም። ምንጩ ሓበሬታ ክኾኑን ንመጻኢ ወለዶታት ክጸልዉን ከኣ ፍሉይ ዕድል ኣለዎም። እዚ መወከሲ መምሃሪ ምንጩ ሓበሬታ ኮይኑ ከገልግል ዕላማና ኢዩ። ከምኡ እውን ብዛዕባ ኤች.አይ.ቪ ንምምሃር ንጥቀመሎም ኣገባባት ንምርዳእ ሓጋዚ ክኸውን ኢዩ። ብኡ ኣቢልካ ድማ ተማሃሮ በዚ ቀዛሬ ቫይረስ ከይልክፉ ንምክልኻል ሓጋዚ ክኸውን ተስፋ ንገብር።

3.ምክልኻል

እዚ ዝስዕብ ክፋላት ኣብ ዝተፈላለዩ ንምክልኻል ዝሕግዙ መንገድታት ወይ ንጥፊታት ከተኩር ኢዩ። ግና ኣብዚ ዝስዕብ ዝርዝር ዝተሓጽረ ኣይከኣን። እቶም ኣገደስቲ ኣገባባት ምክልኻል ብሕጻር ዝበለ ዝርዝር ቀሪቦም ኣለዉ። እዚ መግለጺታት እዚ ግና ምሉእ ማለት ኣይከኣን። ነዞም ዝስዕቡ ኣገባባት ዝምልከት ተወሳኺ ሓበሬታ ብመርቦብ ኣቢልካ ደብዳቤ ክልክኽ ይከኣል ኢዩ። ኣፍልጦ ሰባት ኣብ ሕክናዊ ቃላትን ትርጉሞምን ስለ ዝፈላለ ጥቅልል ብዝበለ ኣገባብ ቀሪቡ ኣሎ። ገና ተወሳኺ ሓበሬታ ኣገዳሲ ኢዩ። ግብራዊ ኣመሃህራ እዞም ዝስዕቡ ኣርእስታት ከጠቓልል ኣለዎ። ምክንያቱ ሓንቲ ኣገባብ ምክልኻል ሓንቲ መንገዲ ምክልኻል ጥራሕ ኢዩ ንተማሃሮ ተፍልጦም። መምሃራን ብዙሕ ኣገባብ ምልክኻል ንተማሃሮ እም ክምህሩ እሞ ተማሃሮ ንዝኾኑ ክገጥሞም ዝክእል ጸገም ክገጥሙ እቲ ዝዓበየ ተስፋ ኢዩ። ገለ ኣርእስታት ኣብ ጾታዊ ርክብ ስለ ዘተኩሩ፣ መምሃራን ብዝቀለል ኣገባብ ከረድኡን ብሕብረተ ሰብ ቅቡል ዝኾኑ ቃላት ተጠቂሞም ነቲ ኣርእስቲ ክምህሩን ተደላዩ ኢዩ።

3.1 ወለንታዊ መርመራን ምክርን (VCT)

ቪ.ሲ.ቲ (VCT) ኣሕጽሮተ ቃል ወለንታዊ መርመራን ምክርን ኢዩ (Voluntary Testing and Counselling)። እዚ ኣገባብ፡ ሰባት ተለኪፎምዶ ኣይተለኸፉን ክፈልጡን መብዛሕትኡ ጊዜ ድማ ብዛዕባ እዚ ሕማምን ሳዕቤናቱን ክፈልጡ መንገዲ ዝኸፍት ኢዩ። እዚ መደብ ወለንታዊ መርመራን ምክርን ንምክልኻል

ኤች.አይ.ቪ/ኤይድስ ዘድሊ ንቕሓት ክብ ኣብ ምባልን ግጉይ ባህላዊ ርድኢት እዚ ሕማም ንምእላይ ዝሕግዝ ኢዩ። ከምዚ ዓይነት ወለንታዊ መሰርሕ፣ ብፍላይ ትምህርቲ ኣብ ዘለዎ ከባቢ ኣዝዩ ወጽኢታዊ ኢዩ። ኣብ ሓደ ዕላማ ዘተኮረ ኣይኮነን። መሰረት ትምህርቲ ወለንታዊ መደብ መርመራ ኣብ ዘየብሉ ቦታ እውን ውጽኢት ኣለዎ። ንኣብነት፡ 90 ሚእታዊት ነብሰ ጸራት ኣዴታት ምዕራብዊ ኣፍሪቃ ነዚ መደብ ዝቅበላ ኢያን (እግረ ጽሑፍ 4 ተወከስ)። ስለዚ ምጥቃም እዚ መደብ፣ ሰባት ብዛዕባ ኤች.አይ.ቪ ኣፍልጦ ክህልዎም ጥራሕ ዘይኮነስ ግቡእ ቅድመ ምድላው ጌርካ ቀጥታዊ ምምሕልላፍ ኤች.አይ.ቪ ካብ ኣደ ናብ ውላድ ንምክልኻል ዘክእል ኢዩ።

መደብ ወለንታዊ መርመራን ምክርን (VCT)፣ ኣብ ጊዜ ምክሪ ሓበሬታ ብምልውዋጥ ኣፍልጦ ኤች.አይ.ቪ ክብ ዘብልን ዝተለኸፉ ሰባት ንክቅበልዎን ተነጽሎ ንምእላይን ዘወውት መደብ ኢዩ። ማእከላት ወለንታዊ መርመራን ምክርን ብዝተሓተ ዋጋ ቅልጠፍ ውጽኢት ንምርካብ ዝሕግዙን ብዝሒ ዘይሳተፉ ወይ ውጽኢቶም ዘይከታተሉ ሰባት ኣብ ምንካይ ዓቢ ተራ ክጸውቱ ዝክእሉ ኢዮም (እግረ ጽሑፍ 16 ተወከስ)። ተሳተፍቲ ውጽኢት መርመራ ንክርድኦም መብዛሕትኡ ጊዜ ዝካየዱ መርመራታት ብሓገዝን ሓበሬታን ዝተሰነዩ ኢዮም። ኣብ ቀረባ እዋን ኣህጉራዊ ውድብ ጥዕና ንምክልኻልን ክንክንን ዝሕግዝ ሓዲሽ ኣገባብ ኣንቂሉ። እዞን ማእከላት ኣፍልጦ ሰባት ብዛዕባ ኩነታቶም ኣብ ኤች.አይ.ቪ ክብ ንምባልን መወከሲ ክኸውን ዝሕግዝ ኢዩ (እግረ ጽሑፍ 18 ተወከስ)። ኣብዞን ማእከላት ወለንታዊ መርመራ ኬድካ ብምግልጋል፣ ቀጥታዊ ምምሕልላፍ ኤች.አይ.ቪ ንምክልኻል፣ መጻምድኻ ንምድሓን፣ ኣብ መጻኢ ኪጋጥም ዝክእል ሓደጋ መልከፍቲ ንምንካይን ልዑል ምጥቃም ከንዶም ደቂ ተባዕትዮ ክህሉን ዘተባብዕ ኢዩ።

ብዛዕባ ማእከላት ወለንታዊ መርመራ ምምሃር ኣጸጋሚ ክኸውን ይክእል ኢዩ። ምክንያቱ ኣብ ብዙሓት ሕብረተ ሰባት ኣንጻር ተሰከምቲ ኤች.አይ.ቪ ማሕበራዊ ተነጽሎ ይካየድ ኢዩ። እቲ ዝሓሸ እምበኣር መምሃራን ፈለግ ተማሃሮኦም መሰረታዊ ዝኸውን ኣፍልጦ ብዛዕባ ኤች.አይ.ቪ ክሰንቁ ምጽግር ኢዩ። ስለዚ ከኣ ኩነታቶም ኣብ ኤች.አይ.ቪ ምፍላጥ ኣገዳሲ ምኻኑ ይርድኡ። ነዚ ንምግጣም፣ ካልእ ዕውት ዝኸውን ሓደ መንገዲ ኣሎ። ኣብ ፍሉይት ጉድለታት ወይ ስጉምትታት ምትጻር ኢዩ። ንዝተለኸፉ ኣዴታት ብዝግበር ሕክምናዊ ሓገዝ ህጻናት ካብ ኤች.አይ.ቪ ነጻ ከይኖም ክውለዱ ከም ዝክእሉ ንተማሃሮ ምግላጽ። ከምዚ ዓይነት ምክልኻል ክውን ንክኸውን ግና ኣዴታት ንወለንታዊ መርመራ ቅሩባት ክኸውን ኣለወን። ተማሃሮ ኣገዳስነት እዚ ኩነታት እንድሕር ተረዲእዎም ደገፎም ንማእከላት ወለንታዊ መርመራ ከዕብዩ ክተባብዑ ኢዮም። በዚ ኣገባብ እዚ ድማ ኤች.አይ.ቪ ምክልኻል ይከኣል ኢዩ።

3.2 ጸረ ቫይረስ መድሃኒታት (ኣንቲ-ሪትሮቪራል ድራግስ)

ኣካላት ሰብነት ናብ ንቡር ኩነታት ንምምላስ ዝሕግዙ ተኸታተልቲ መድሃኒታት ማዕቢሎም ኢዮም። ግና ንምፍዋስ ዘይኮነስ ዕድመ ንምልቃብ ኢዩ። ሓደ ካብ እቶም መድሃኒታት AZT (ዚዶቫይዲን) ይብሃል። ዋጋታት እውን ቡብግዜኡ ይንክዩ ኣለዉ። እዚ መድሃኒት እዚ ንሂወት እዚ ቫይረስ ስለ ዘገናድቦ ነቲ ጽንኩር ሳዕቤን የደናጉዮ ማለት ኢዩ። ንስርዓተ ምክልኻል ሕማማት ሰብነት ሰባት ከዩዕኑ የቋርጸ። እዞም

መሃኒታት ንክህሉ ዝኸኸል ጸዕቂ ብዝሒ እዚ ቫይረስ ከንድሉ ይኸኸሉ። ስለዚ ይዳከም ማለት ኢዩ። እዞም መድሃኒታት ግና ተአምራት ይሰርሑ ማለት ኣይከኣንን። ጎድናዊ ሳዕቤን እውን ኣለዎም (እግረ ጽሑፍ 14 ተወከስ)። ዘይስሩዕ ምልውዋዥ ባህርያት እዚ ቫይረስ ክራባኡ ከሎ ብብልዮናት ዝቁጸሩ ዝተበከሉ ዋህዮታት ክራብሑ ይኸኸሉ ኢዮም። እዚ ዘለዎ ተለዋዋጢ ባህሪ ከኣ ንዝኸኣን መድሃኒ ተጸዋሪ ይገብር። እዚ ኣዝዩ ቅልጡፍ መጠን ምብዛሕብን ተለዋዋጢ ባህሪን እዚ ቫይረስ ኣደ ክትባት ንኸምዕብል ከቢድ ይገብር። ኣብዚ እዋን ብዙሓት ኣደስቲ መድሃኒታት ይምዕብሉ ኣለዉ። ይኹን እምበር እዚ ቫይረስ ከኣ ይልውጥ፣ ይለማመድን ቀስ ኢሉ ንመድሃኒት ይጸወርን።

ጸረ እዚ ቫይረስ መድሃኒታት፣ ኣብ ኣዴታት ክኸኡና ትጽቢት ዝንበረለን ደቂ ኣንስትዮ ኣዝዩ ኣገዳሲ ኢዩ። ብንጹር ከም እተራእየ፣ ኣብ ግዜ ጽንሲ ዝግበር ሕክምናዊ ክንክን ቀጥታዊ ምምሕልላፍ ኤች.ኣይ.ቪ ካብ ኣደ ናብ ዕሽል ንምንካይ ዘሎ ተኸእሎ ዘርኢ ኢዩ። ኣብ ከምዚ ዓይነት ክንክን ዝህሉ ኣደ ጸገም ክብሪ እቲ ዋጋ ክንክን ኢዩ። ይኹን እምበር ዝተፈላለዩ ትካላት ወይ ውድባትን መንግስታትን ነጻ ሕክምና ንምሃብ ይሰርሑ ኣለዉ። ንኣብነት፡ ኣህጉራዊ ውድብ ጥዕና ኣብ መወዳእታ 2005 ክሳብ 3 ሚልዮን ኣህዛብ ተጠቀምቲ ጸረ እዚ ቫይረስ ዝኸኡን ክንክን ክኾኑ ተተስፋዩ ነይሩ። ገለ ሃገራት እውን ነጻ ሕክምና ለጊሰን። ንተማሃሮ ግልጺ ክኸውን ዘለዎ ግና ጸረ እዚ ቫይረስ መድሃኒታት ክፍውስዎ ከም ዘይክእሉ ኢዩ። ከምዚ ዓይነት ሕክምናዊ ክንክን ብምርካቦም ዝተፈወሱ መሰልዎም ግጉይ ርድኢት ዘሕደሩ ሰባት ገለ ከባቢታት፣ ንዝለዓለ ኣደጋ ዘቃልዕ ባህርያት ምምዕባሎም ይንገር ኢዩ። ብኻልእ ሸነኽ ክርኣ ከሎ ድማ ሕጽረት እዚ ጸረ ቫይረስ መድሃኒታት ምህላዉ ተስፋ ምቁራጽ ከስዕብ ከም ዘዩብሉ ኢዩ። ምውሳኔ እዞም ተማሃሮ ንተሰከምቲ ኤች.ኣይ.ቪ ዝኾኑ ስድራ ቤታትን ዓርክ መሓዛን ከጣምር ኣለዎ። ስለዚ ከኣ ተሰከምቲ ጸግዒ ኣልቦ ኣይኮኑን ኣይንጸሉን። ከምዚ ዓይነት ዙገኛዎታት ክንክን ኣያል ማሕበራዊ ምትሕግጋዝ ብምስሳን ዕምሪ ተሰከምቲ እዚ ቫይረስ ከፍውሕ ይኸኸል። ኣካል እዚ ሕብረተ ሰብ ውልቀ ሰባት እውን ካብቶም ተመኲሮ ኤች.ኣይ.ቪ ዘለዎም ክመሃሩ ስለ ዝኸኸሉ ኣገዳስነት ኣለዎ።

3.3.ምክልኻል

3.3.1 ምጥቃም ከንደም

ሸሕ እኳ እታ እንኮ መንገዲ ምክልኻል ብጸታዊ ርክብ ዝመሓላለፍ ኤች.ኣይ.ቪ ምሕራም እንተ ኮነት ምጥቃም ከንደም ልዑል መጠን ዓወት ኣለዎ። ከምኡ እውን እቲ እንኮ ኣገባብ ምክልኻል ወሊድ ብምኻኑ ኣንጻር እዚ ቫይረስ ክከላኸል ይኸኸል ኢዩ። ሰባት ጸታዊ ርክብ ኣብ ዝፍጽምሉ ብቀጻልን ኣድማዕን እንተ ተጠቂሞሙሉ ክሳብ 93 ሚእታዊት መጠን ምክልኻል ይህልዎ (እግረ ጽሑፍ 13 ተወከስ)። ስለዚ ከኣ ኢዩ ብስነሂወታዊ ኣዘራርባ ግቡእ ኣጠቓቕማ ምክልኻል ዝኸውን (እግረ ጽሑፍ 12 ተወከስ)። ኣብ መደብ ምክልኻል ኤች.ኣይ.ቪ ምጥቃም ከንደም ክብ ንምባልን ዓወት ንምምዝጋብን እቲ ኣመሃህራ ልምድን ባህልን ሕብረተሰብ ኣብ ግምት ዘእተወ ክኸውን ኣለዎ። መብዛሕትኡ ግዜ ጸታዊ ርክብ ምስ ተፈጥሮኣዊ ስምዒት ስለ ዝተኣሳሰር ምጥቃም ከንደም ብቀዳምነት ዘይክስራዕ ይኸኸል ኢዩ። መምሃራን

ጸቂጦም ክዛረብሉ ዘለዎም እዚ ኣገባብ ንምክልኻል ደኣ እምበር ውሑስ ዘይምኻኑ ኢዩ። ካልኦት ዝተፈላለዩ ኣገባባት፣ ከም ወለንታዊ መርመራ ምህላዎም እውን ክዝንጋዕ የብሉን። ብዛዕባ ዝተፈላለዩ ኣገባባት ምክልኻል ምምሃር ተማሃሮ ፍልጠት ክሰንቁን ንነብሶም ካብ መልክፍቲ ክከላኸሉን ሓጋዚ ኢዩ። ከም መምሃራን፣ ተማሃሮ ናብ ዞና ጸታዊ ርክብ ክኣትዉ ከለዉ ነዚ ኣገባብ ምክልኻል ክዝክርዎን ክጥቀሙሉን፣ በዚ ዝወሃብ ሓበሬታ ክግልገሉ ኢና ንዕልም ዘሎና።

እዚ ኣርእሲቲ ምክልኻል ክልዓል ከሎ ምልክትን ትርጉምን ከንዶም ኣዝዩ ኣገዳሲ ኢዩ። ከም ንዕዘቦ መልክፍቲ ኤች.አይ.ቪ. ንምክልኻል፣ ምጥቃም ከንዶም ጠቓሚ ኢዩ። ብዛዕባ እዚ ጉዳይ መምሃራን ክምህሩ ከለዉ ክገጥሞም ዝኸኸል ብድሆ፣ በቲ ንኤች.አይ.ቪ ዝወሃቦ ማሕበራዊ ትርጉምን ምልክትን ሰባት መከላኸሊ ከንዶም ከይጥቀሙ ክጸሉ ይኸኸል ኢዩ። እቶም ዝተፈላለዩ ባህላዊ መግለጺታትን ትርጉምን ክዝረቡሎም ስለ ዘይክእል፣ መምሃራን ነዞም ዕንቅፋታት እዚኣቶም ክኣልዩ ኣለዎም። እዚ ንክገብሩ ድማ ሓሳባት ካብቲ ሕብረተ ሰብ ክረኽቡን በዩናይ ኣገባብ የድምዑን ክዋስኡ ኣለዎም።

ዝምዕብሉ ዘለዉ እዋናውያን ኣገባባት ምክልኻል ማይክሮባይኦሎጂ ዘጠቓልሉ ኩይኖም ደቂ ተባዕትዮ መጻምደን ከይፈለጡ ደቂ ኣንስትዮ ነብሰን ክከላኸላ ዕድል ዝህብ ኢዩ (እግረ ጽሑፍ 9 ተወከስ)። እዚ ልኻይ መሰል ቅብኣት ቅድሚ ጸታዊ ርክን ምፍጻም ክግበር ዝከኣልን ንኤች.አይ.ቪ ከልምስ ዝኸኸልን ኢዩ። ካብ መልክፍቲ የድሕን ማለት ኢዩ። ኣብዚ እዋን ብዙሓት ማይክሮባይኦሎጂ ይምዕብሉ ኣለዉ። መብዛኡትኦም ኣብቲ ብሄንገሪ ጀይ ካይሰር ፋሚሊ ፋውንደሽን ዝፍለጥ ጽሑፍ 2001 ሰፊሩ ኣሎ (እግረ ጽሑፍ 9 ተወከስ)። እዚ መከላኸሊ እዚ ሰባት መጻምዶም ከይፈለጡ ንነብሰን ክከላኸላ ዝኸኸል ኢዩ። ናብቶም ናብ ዝለዓለ ሓደጋ ዝተቃልዑ ጉጅለታት ክቕንዕ ይከኣል ኢዩ። ናብ ንግድ ስራሕ ኣመንዝራነት ዝኣተዋ መንእሰያትን ደቂ ኣንስትዮን ማለት ኢዩ። ዋላ እኳ ኣጸቢቂ እንተ ዘይማዕበለ፣ ንኤች.አይ.ቪ ዝፍውስ መድሃኒት ንምርካብ ካብ ዝግበር ሃልኪ ኣብ ምምዕባል ማይክሮባይኦሎጂ ምስራሕ ዝለዓለ ተስፋ ኣሎ።

3.4 ውሑስ ምርጫ

ገና ዝኸነ ክትባት ስለ ዘይተረኽበ፣ እዚ ተላባዒ መልክፍቲ ቫይረስ ክጎድል ምስራሕ ዝበለጸን ዝሓሸን ኢዩ። ንሰባት ውሑስ ምርጫ ክህልዎምን ንዝለዓለ ሓደጋ ዘቃልዕዎም ባህርያት ኣብ ምውጋድን ብምሕጋዝ፣ ምክልኻል ምምሕልላፍ ሓደ ሕማም ክግበር ዝከኣል ኢዩ። እዞም ኣገባባት ብቀጥታ ምስ ውልቃዊ ምርጫ ዝተኣሳሰሩ ኢዮም። ስለዚ ከኣ ብትምህርቲ፣ ሓገዝ መዘናን ማሕበራዊ ተቀባልነትን ክጽለዉ ይኸኸሉ ኢዮም።

ዝተፈላለዩ ተግባራት ገለ ዓይነት ሓደጋ ስለ ዝህልዎም፣ ሓደጋ ዝብሃል ኣምር ንምርድኡ ኣጸጋሚ ኢዩ። ምክንያቱ ኩሎም ተግባራት ገለ ሓደገኛ ባህሪ ክህልዎ ይኸኸል ኢዩ። ይኹን እምበር ኣብዚ ምዕራፍ እዚ፣ ሓደጋ ነቲ ናብ ኤች.አይ.ቪ ዘቃልዕ 'ዝለዓለ ሓደገኛ ባህሪ' ሰባት ወኪሉ ክዝረቡ ኢዩ። ንኣብነት፣ ሓደ ሰብ ምስ ካልእ ተሰካሚ እዚ ቫይረስ ዝኸነ ሰብ ጸታዊ ርክብ ክፍጽም ክብገስ ከሎ ወይ እውን

ተሰካሚ እዚ ቫይረስ ዝኹነ ሰብ ዝተጠቓመሉ ዘይመኹን መውጫ መርፍእ ብምጥቃም ናብ ካልእ ሰብ ከመሓላልፍ ከሎን ማለት ኢዩ። ሰባት ካብዚ ቫይረስ ንምድሓን ርክባቶም ክንክዩ ይደልዩ ኢዮም። እዚ ማለት ግና ተሰካሚ ኤች.አይ.ቪ ዝኹነ ሰባት ክግለሉን ክዳለዉን ኣለዎም ማለት ኣይኮነን። ከምዚ ክኸውን የብሉን። ኣቀዲሙ ከም እተገልጸ፣ ብኢድካ ሰላም ብምብሃል ዝግበር ኣካላዊ ምትንኻፍ ኣይመሓላልፍን ኢዩ። ስለዚ ተሰካሚ እዚ ቫይረስ ዝኹነ ሰባት ምግላል ግቡእ ኣይኮነን።

3.4.1 ንተማሃሮ ምዝርራብ፡

ሓደ መንገዲ ተማሃሮ ነዚ ኣርእስቲ እዚ ዝላለይሉ ብዛዕባ ዋጋን ረብሓታት ገለ ንጥፊታትን ክኸውን ይኸእል ኢዩ። ንኣብነት፡ ብመርፍእ ሓሽሽ ምጥቃም ንሓጺር ግዜ ዝግለም ኣዎንታዊ ውጽኢት ይህልዎ። እቲ ንነዊሕ ዝቅጽል ጎድናዊ ሳዕቤኑ ግና ንሂወት ዝደናደን ኤች.አይ.ቪ ከስዕብ ይኸእል ኢዩ። እዚ ኣገባብ እዚ ኣብ ኣፈጻጽ ጸታዊ ርክብ እውን ትርጉም ክህልዎ ኢዩ። ግዜኣዊ ዕግበት ክትረክብ ኢልካ ዝግበር ተቀባል እዚ ቫይረስ ካብ ምዃን ኣየድሕንን ኢዩ። 'ኣብ ዝነውሐ ግዜ ኣየኖት ሓደገኛታት ተግባራት የርብሑ' ኢልካ ተማሃሮ ክሕተቱ ይኸእሉ ኢዮም። እዚ ኣርእስቲ እዚ ንግበይቲ ተማሃሮ ክግለጽ ከሎ ዘሎ ካልእ መንገዲ፣ መፍትሒ እቲ ሽግር እውን ብምቕራብ ኢዩ። ንኣብነት፡ ንኹሎም ተማሃሮ ካብ ጸታዊ ርክብ ክሕረሙ ሓሳብ ምቕራብ ኣይከኣልን። ውሑስ ዝኹነ ምርጫ ክንህበም ግና ይከኣል ኢዩ። ኣብቲ ኣቐዲሙ ዝተጠቓሰ ኣርእስትታት ከም እተገልጸ ምጥቃም ከንዶም ንመልከፍቲ ኤች.አይ.ቪ ከጎድል ዘሎ ዕድል ኣዘዩ ውጽኢታዊ ዝገብር ኢዩ። ስለዚ ከኣ ምትእትታው መከላኸል ስትራተጂታት ፍታሕ ምዃን ተማሃሮ ክርድኦም ኣጋዚ ኢዩ። ምጥቃም ከንዶም ምሉእ ሚእታዊት ውሕሶ ዘይምዃኑ መምሃራን ግልጺ ክገብርዎ ኣለዎም። ካልእ ንተማሃሮ ክወሃብ ዘሎ ምክሪ ኣብ ወለንታዊ መርመራ ዝገብሩ ክለኒካት ዝተመርመሩ መጻምዲ ክህልዎም ኢዩ። ዝኹነ ምስ ተሰካሚ ኤች.አይ.ቪ ዝግበር ጸታዊ ርክብ ካብቲ ምስ ተሰካሚ ዘይኮነ ዝፍጸም ዝለግለ ሓደጋ ኣሎዎ። ኣብ ጸታዊ ርክብ ዘተኩረ ኣርእስቲ ምዝራብ ማሕበርዊ ተነጽሎ ዘስዕብ እንተ ደኣ ከይኑ ንተማሃሮ ዝርድኦም ምሳሌኣዊ ኣገላልጺ ምጥቃም ኣጋዚ ኢዩ።

- ሰባት ወለንታዊ መርመራ ክገብሩን ኩነታቶም ኣብ ኤች.አይ.ቪ ክፈልጡን ምትብባዕ።
- ተማሃሮ ብዛዕባ ዋጋን ናይ ነዊሕ ረብሓን መምዘኒ ኣገባብ (Model) ክሓስቡ ብምትብባዕ ኣብ ዝተናውሐ ዝክሰት ሳዕቤን ክፈልጡ ይሕግዝ።
- ኣብ ግዜ ጸታዊ ርክብ ምጥቃም መከላኸል ምትብባዕ።

ኣብ ዋጋን ረብሓን ዘተኩረ ትንተና ነቲ ዘጋጥም ዘይስሩዕ ኩነታት ኣጋዚ ዘይምዃኑ ይዘረቡሉ ኢዩ። ስለዚ ከኣ እዚ ኣገባብ እዚ ስነ ሓሳባዊ ከይኑ ተማሃሮ ሳዕቤናት ገለ ተግባራት ክርድኦም ይኸእል ማለት ኢዩ።

መጽናዕትታት ከም ዝገለጹዎ፣ ተሰካሚ ኤች.አይ.ቪ ካብቲ ሕብረተ ሰብ ምንጻል ወይ ዝኹነ ተግባር ኣንጻሮም ምክያድ ኤች.አይ.ቪ ብዝያዳ ከስፋሕፍሕ ምዕዳም ኢዩ። እዚ ምስፍሕፋሕ ዘጋጥመሉ ምክንያት ከኣ ተሰካሚ ኤች.አይ.ቪ ምዃን

ማሕበራዊ ተነጽል ዘስዕብ እንተ ደአ ከወይኑ ሰባት መርመራ ክገብሩ ይፈርሁን ተለኽፎም ደ አይተለኽኑን ክፈልጡ አይክእሉን። ምክልካሉ ከአ አጸጋሚ ይኸውን። ስለዚህ ሰባት ካብዚ ሓደገኛ ተግባራትን ባህርያትን ክግትኡ አሎዎም። ብፍላይ ከአ ሓደገኛ ባህርያቶም ክልውጡ ተጽቢት ዝግበረሎም ሰባት። እቶም ሓደገኛ ባህርያት ዝብሃሉ እቶም እዚ ቫይረስ ንምምሕልላፍ ዝፍጸሙ ተግባራት ኢዮም። ኤች.አይ.ቪ ኣብ ምምሕልላፍ ግደ ዘዮብሎም ተግባራት ሓደገኛ አይብሃሉን ኢዮም። ኣብ ጥቃ ብኤች.አይ.ቪ ዝተለኽፈ ሰብ ምህላውካ ሓደገኛ አይኩነን። ሓደጋ ክህሉ ዝኸእል ምልውዋጥ ደም ወይ ዘርኢ ወዲ ተባዕታይ ዝአመሰሉ ፈሰሰቲ ኣብ ሰባት ምስ ዝህሉ ኢዮ።

መብዛሕትኡ ግዜ ካብ መራሕቲ ሃይማኖት ዝስማዕ መልእክቲ ኣብ አሚንነትን መርዓን ዝጸቀጠ ኢዮ። እዞም ኣብ ምሕራምን እምነትን ዝተደከሙ ስነ ሓሳባት እዚአቶም ምስ ምክልካል ኤች.አይ.ቪ ዝዛመዱ ኢዮም። ሓደ ሰብ ኣብ ጾታዊ ርክብ እንተ ዘይነጠፉ ምስ ኤች.አይ.ቪ ርክብ የብሉን። ምጥንቃቕ ግና አገዳሲ ኢዮ። እቲ ናይ መወዳእታ ስጉምቲ እውን አገዳሲ ኢዮ። ምጥቃም ከንዶም ኣብ ግዜ ጾታዊ ርክብ፣ ምምሕልላፍ ኤች.አይ.ቪ የጉድል ኢዮ። ምሉእ ውሕስነት ግና የብሉን። መምሃራን፣ ኣብ ህዝቢ ዕውታት ዝኾኑ ሓሳባትን መልእክትታትን ተጠቂሞም ዝተመሓየሹ ሓበሬታ ኣብ ክፍሎም ክምህሩ ይኸእሉ ኢዮም። እንተ ደአ መንግስቲ ወይ ዘይመንግስታዊ ትካላት ኣብዚ ዓውዲ እዚ ክሰርሕ ከወይኑ አዮኖት አገባብ የዐውቱን ይጥቀምን ምልላይ ጠቃሚ ኢዮ። መምሃራን ከአ ኣብነታት እንዳ ጠቀሱ ክምህሩ ከለዉ ተአማንነት ይረኽቡ።

3.4.2 ካልኣት መራጎዲ መልእክትታት ምጥቃም፡

ቤተ ክርስቲያን ካቶሊክ፡ ብABC (Abstinence, Be Careful, Use Condoms) ዝፍለጥ አሕጽሮተ ቃል ምሕራም፡ ምጥንቃቕን ምጥቃም ከንዶምን ብምዕዋት ዝተፈልጠት ኢያ። መምሃራን እውን ዛዕብኦም ኣብ ኤች.አይ.ቪን ጾታዊ ርክብን ንምህብታም እዚ መልእክቲ እዚ ክጥቀሙሉ ይኸእሉ ኢዮም። መራሕቲ ሃይማኖት እንታይ ይብሉ ንተመሃሮ ምሕታት። መልእክቲ መራሕቲ ሃይማኖት ውጽኢታዊ እንተ ከወይኑ ምሕታት። ፍልይ ዝበለ ርእይቶ እንተ ደአ ሃልይዎም ምስማዕ። ኣብ ብዙሕ ቦታታት ዛዕባ ኤች.አይ.ቪን ጾታዊ ርክብን ዳርጋ የለን። ከም መምሃራን ነዚ ሓጽር ክንኣሊ ሓላፍነትና ኢዮ። ናይ መወዳእታ ዕላማና ዛዕባ ኤች.አይ.ቪ ናብ ክፉት መድረኽ ክመጽእ ኢዮ። ስለዚ ከአ ተማሃሮ ነጻ ከይኖሩም ሓሳቦም ክገልጹን ክሓቱን ይኸእሉ።

3.5.ንጽህናን ምክልካል ሕማምን

አቕዲሙ ከም እተገልጸ፣ ኤች.አይ.ቪ ናብ ኤይድስ ዝምዕብል ስርዓተ ምክልካል ሕማማት ሰብነት ተዳኺሙ ንሕማም ምስ ዝቃላዕ ኢዮ። ሰብነት ተዳኺሙ ብጽንኩር ሕማም ክሳብ ዘይተተንከፈ፣ ኤች.አይ.ቪ ንዓመታት ድቁስ ከወይኑ ክጸንሕ ይኸእል ኢዮ። እቲ ክግበር ዘሎዎ ዝቀለለ ቅድመ ጥንቃቕ እምበኣር ካብ ነዚ ዕድል

ተጠቁሞም ዝሰሰኑ ሕማማት ንምክልኻል ሰብነትካን ቤትካን ብምንጻህ ኢዩ። እዚ ድማ ኤች.አይ.ቪ ኣብ ሰብነት ደስኪሉ ክጸንሕ ዝሕግዝ ኢዩ። ከም ጸረ እዚ ቫይረስ ዝኾነ ተወሳኺ ሕክምናዊ ክንክን ምስ ዝግበር ከኣ ኣብ ጥዕና እዚ ተሰካሚ እዚ ቫይረስ ዝኾነ ሰብ ኣዎንታዊ ውጽኢት ኣሎዎ።

እቲ ካልኣይ መከላከሊ ሜላ ድማ ንተደረብቲ ካልኣዊ ሕማማት ዝግበር ሕክምናዊ ክንክን ኢዩ። ንኣብነት፡ ተሰካሚ ኤች.አይ.ቪ ዝኾነ ሰብ ብቲቢ ንክልከፍ ንኣደጋ ቅሉዕ ይኸውን። ይኹን እምበር ኣንጻር ቲቢ ዝግበር ሕክምናዊ ክንክን ንዝተለኸፉ ሰባት ሓጋዚ ኢዩ። ቲብ ንምሕዋይ ጥራሕ ዘይኮነስ ጥዕና ብኤች.አይ.ቪ ዝተለኸፈ ሰብ ኤይድስ ከምዕብል ምክልኻል ዘኸኸል ኢዩ። ተደረብቲ ሕማማት ምናዎስ ሓጋዚ ኢዩ።

3.6.መግቢ

ዶክተር ፎስተር ዝተባህለ ኣባል ዩኒቨርሲቲ ቪክቶሪያ ኣብ ሞንጎ መግብን ኤች.አይ.ቪን ዘሎ ዝምድና ኣተኩራ ክመራመር ጸኒሑ ኣሎ። ካብ መጽናዕቱ ዝረኸቦ ከኣ ዝዋሰብ ዝምድና ምህላዉ ኢዩ። ኣብዚ እዋን፡ ተሰኪምቲ ኤች.አይ.ቪ ንዝኾኑ ሰባት ተወሰኸቲ መገብቲ ብምሃብ ጥዕንኦም ዝምለሰሉ ኩነታት ንምጽናዕ መርመርኡ ዩካይድ ኣሎ። ዛጊት ብዝረኸቦ ውጽኢት ድማ 85 ሚእታዊት ዕዉት ከይኑ ኣሎ። ፈጸሙ ንኤች.አይ.ቪ/ኤይድስ ዝፍሰው እኳ እንተ ዘይኮነ ጥዕና ንምምሕያሽን ዕምሪ ዝተለኸፉ ሰባት ንምንዋሕን ክሕግዝ ዝኸኸል ኢዩ። ንምክልኻሉ እውን ክሕግዝ ዝኸኸል ይኸውን። ብምምዝዛን፡ እዞም መተካእታ መግቢታት ሕሱራት ኢዮም። ኣብ ልዕሊ እቲ ኣብ ዓለም ኣብ ዝግበር ኣንጻር ኤይድስ ዝቀንዕ ቃልሲ፣ እዚ ኣገባብ ሓጋዚ ምኻኑ ዶክተር ፎስተር ይኣምን።

መብዛሕትኡ ግዜ፡ ባህላውያን ፈወሰቲ ከም ካልኣዊ ኣገባብ ዝሕብርዎ ተወሳኪ ወይ መተካእታ መግቢ ወይ ጸረ እዚ ቫይረስ ዝኾኑ መሃኒታት ኢዩ። እዚ ክኸውን ዝኸኣለሉ ከኣ ብሰንኪ ልዑል ዋጋ እዞም ጸረ ቫይረስ ዝወሃቡ መሃኒታት ኢዩ (እግረ ጽሑፍ 14 ተወከሰ)። ኣብ ገለ ጉዳያት ዓወት ተዘጊቡ ኢዩ። ብዘይሕክምናዊ መረጋገጺ ግና እዚ ዓወት ውጽኢት ተወሳኺ መግቢ ተባሂሉ ክግምግም ጥራሕ ኢዩ ዝከኣል። ውጽኢት ክልተ ስራሕ ማለት ኢዩ።

4.ትምህርቲ

ብኤች.አይ.ቪ ኣዘዩ ዝተጠቐዐ ክፋል ሕብረተ ሰብ መንእሰይ ኢዩ። ገለ ለውጢ እንተ ዘይተገይሩ ከኣ ብኸምኡ ክቅጽል ኢዩ። ኣብ ገለ ክባእታት ከኣ እሞ ግጉይ መረዳእታ ኤች.አይ.ቪ ምህላዉ እቲ ዝድለ ለውጢ ከይመጽእ ጸገም ከይኑ ምህላዉ ተዘጊቡ ኣሎ (እግረ ጽሑፍ 1 ተወከሰ)። እዚ ዝቀርብ ዘሎ ሓበሬታ ነዚ ግጉይ መረዳእታ ንምዕራይ ክሕግዝን ብኡ ኣቢልካ ድማ ዝረኣ ልዑል ሓገኛ ባህሪ ንምልዋጥ ዓቢ ተራ ክጻወት እምነት እቲ ብRESPECT international ዝፍለጥ ትካል ኢዩ። እቲ ካልእ ተስፋ ከኣ ዝግበር ቀጻሊ ዘተ ኣብ ኤች.አይ.ቪ/ኤይድስን ማሕበራዊ ተነጽሎን ቶባን፣ ሰባት ብግልጺ ክሃረብሉን ነጻ ከይኖም ሓሳቦም ክገልጹን ማዕጸ ስለ ዘርሑ ቀስ እንዳ በለ ንክሃስስ ኢዩ። መምሃራን ኣካል ሕብረተ ሰብ ብምኻኖም ቈልዑ

አብ ምምሃርን ብአፍልጦ ምህናጽን ይሕግዙ ኢዮም። መምሃራን ደገፍቲ ቁልዑ እውን ኢዮም። አካላውን ማሕበራውን ደገፍ ማለት ኢዮ። አብ ጉዳይ ኤች.አይ.ቪ/ኤይ.ድስ መጻእካ ድማ እዚ ደገፍ መምሃራን ካብ ካልእ ንላዕሊ ዝያዳ አገዳሲ ኢዮ ዝኸውን።

ብኤች.አይ.ቪ ዝተለኸፈ መንእሰይ ወለዶ አብ ጾታዊ ርክብ ንጡፍ ክኸውን ከሎ፣ መንእሰያት ኩነታት ኤች.አይ.ቪን ዝመሓላለፈሉ መንገድታትን ክርድኡ አገዳሲ ኢዮ። እዞም ተማሃሮ መንእሰያት ኩነታቶም ክፈልጡ ኣለዎም። ስለዚ ከአ ዝያዳ ጥንቃቄ ክገብሩን መከላኸሊ አገባባት ክጥቀሙን ይኸእሉ። ዝለዓለ ዝርግሐ ኤች.አይ.ቪ ካብ ዝተለኸፉ ንምቁጽጻር ናይ ምክልኻል መደባትን ትምህርትን ኣድላዩ ኢዮ። ስለዚ ድማ ጉዳይ ኤች.አይ.ቪ ብግልጺ ይዘረበሉን ይዝተየሉን። ተሰከምቲ ኤች.አይ.ቪ ዝኸውኑ ተማሃሮ ውሑስ ቦታ ክህልዎም፣ ምስ ሕብረተ ሰብ ክወሃሃዱን ብሕብረተ ሰብ ተቀባልነት ክረኽቡን አገዳሲ ምዃኑ ክዝንጋዕ የብሉን። አብ ዝተፈላለዩ ቦታታት፣ ትምህርቲ፣ መዕቆቢ ቤትን ሕክምናዊ ክንክን ዝህቡ ውሑሳት ክባቢታት ምህላዎም ፍሉጥ ኢዮ። ከም እዚኣቶም ዝኣመሰሉ መደባት ነቲ ኮሚኒቲ ስለ ዘሳትፉ ዕውታት ኢዮም (እግረ ጽሑፍ 2 ተወከስ)። መጻኢ ወለዶታት ተማሃሮ ካብ መልክፍቲ ኤች.አይ.ቪ ነጻ ንክኸውን፣ ብሕብረተ ሰብ ቅቡላትን ተደለይትን ዝኸውኑ መደባት ከስፋሕፍሑን ክበዝሑን ኣድላዩ ኢዮ።

ሓበሬታ ብዛዕባ ኤች.አይ.ቪ ወሳኒ ኢዮ። እኹል ማለት ግና ኣይኮነን። ትምህርቲ ብዛዕባ ንዝለዓለ ሓደጋ ዘቃልዕ ባህሪ ክልውጥ ይኸእል ኢዮ። ተማሃሮ ከመይ ገይሮም ንመልክፍቲ የወግዱ ይምህር። ዘይውሑስ ጾታዊ ርክብ የጉድል። ውሑስ ዘይኮነ ባህርያት ንምልዋጥ ይሕግዝ። ፍልጠትን ተመኩሮን ኤች.አይ.ቪ ምስ ባህርያት ተማህሮ ብቀጥታዊ ከም ዝሓመድ ንጽር ኢዮ። አብ ዝተወሰነ ጉጅለ ሰባት ዝቀንዕ ኣስተምህሮ ወይ ተግባራዊ ስጉምቲ ምውሳድ ሓደ ውጽኢታዊ አገባብ ገለ ክፋል ምምሕልላፍ ኤች.አይ.ቪ ክኸውን ይኸእል ኢዮ። ይኹን እምበር አብ ሓደ ጉጅለ ዝቀንዕ ትምህርቲ ንተነጽሎ ባይታ ዝኸፍት ክኸውን የብሉን። ንኣብነት፡ ተሰከምቲ ኤች.አይ.ቪ ምዃነን ዝፈለግ ኣዴታት ሕክምናዊ ሓገዝ ክረኽባ ድሉዎት ኢዮን። ከምዚ ዓይነት ድሉውነት ንሕብረተ ሰብን ኣብነተን ንዝኸተሉን ሰባት ጠቃሚ ኢዮ። ኩነታተን ክፈልግ ግና አገዳሲ ኢዮ። ብተወሳኺ፡ ንግድ ጾታዊ ርክብ ወይ ዘይግቡእ ኣጠቓቕማ ሓሸሽ ንኤች.አይ.ቪ ምስፍሕፋሕ ዝዓበዩ ጸገማት ኢዮም። እዚ መወከሲ መምሃሪ ንመምሃራን ዘገልግል ስለ ዝኸውኑ እዞም ዓበይቲ ጸገማት ኣይዳህሰሰን። ክዝንጋዕ ዘየብሉን ኣቃሊልካ ዘይርአን ጸገማት ምዃኑ ግና ምዝካር።

መብዛሕትኡ ግዜ ትምህርቲ ዘለዎም ሰባት ገለ ተግባራቶም ንሓደጋ ከም ዘቃልዩም ኣይግንዘቡን ኢዮም። ንኣብነት፡ ገለ ተማሃሮ ብዛዕባ ምጥቃም ከንዶምን ውሑስ ጾታዊ ርክብን ኣብ ክፍሎም ዝቀርበሎም ሕቶ ብቀሊሉ ክምልሱ ይኸእሉ ኢዮም። ግና ካብ ክፍሎም ወጻኢ ዝህልዎም ባህርያት ንመልክፍቲ ሓደጋ ከም ዘቃልዩም ኣይግንዘቡን። ከም እዚኣቶም ዝኣመሰሉ ዝተሓላለኹ ጸገማት ንምእላይ ገለ መንገድታት ሃሰው ምባል ኢዮ። ዝለዓለ ሓደገኛ ባህርያት ዘማእከለን ንሳቶም ዝቀሰኹሉ ኣጋጣሚ ምፍጣር ሓጋዚ ኢዮ። ተማሃሮ ሓጸርቲ ተቀስኦታት ኤች.አይ.ቪ/ኤይ.ድስ ከዳልዉ ምዕዳም። ውጽኢታዊ ሜላ መምሃሪ ኢዮ። ዘዳልውዎም ተቀስኦታት ኣብ ውሑስ ምርጫ ዝተመርኩሱ ክኸውን ርእይቶ ምሃብ። ወይ እውን ከመይ ጌርካ ንስድራ ቤትካን ዓርክ

መሐዛን ብዛዕባ ኤች.አይ.ቪ ተዘራርብ ዝገልጽ። እንተ ተኻሊሉ ከኣ ብዛዕባ ኤች.አይ.ቪ/ኤይድስ ዘቅርብዎ ድራማታት ብውድድር መልክዕ ምክያድ።

4.1. ኣብነታዊ ተራ ምጽዋት፡

እዞም ዝስዕቡ ኣብነታት ተማሃሮ ከምይ ገይሮም ንዝገጥምዎም ናይ ምክልኻል ኣገደስቲ ሕቶታት ብዝበለጸ ንክርድኡን ሓደገኛ ባህርያት እንታ ምኻኑ ክፈልጡን ዝሕግዙ ኢዮም።

1. ተማሃሮ ኣብ መሬት መርፍእ ከም ዝረኸቡ ብምምሳል፣ ሓደ ተማሃራይ ክልዕል ክፍትን ከሎ እቲ ካልእ ከኣ ክልዕሉ ከም ዘዮብሎም ከጠንቅቅ ከሎ ኣብነት ምሃብ።
2. ተማሃሮ ዓበይትን ምርዑዎት ጌርካ ምቕራብ። ከም ዓበይቲ ኣብ ተግባራት ጸታዊ ርክብ ዝዋስኡ ብምምሳል ብክወስድዎም ዘለዎም ኣማራጺታት ምዝርራብ። ንኣብነት ብዛዕባ ምክልኻል ወይ መርመራ ኤች.አይ.ቪ ዝኣመሰሉ።
3. ሓንቲ ተማሃራት ነበሰ ጸር ከም ዝኸነት ብምምሳል ካልእ ተማሃራት መርመራ ኤች.አይ.ቪ ኣድላይነት የብሉን ክትብላ ከላ ካልእ ድማ ብዛዕባ ኣድላይነቱ ክትካታዕ ከላ ዘርኢ ተዋስኦ ምቕራብ።

ኤች.አይ.ቪ ብጸታዊ ርክብ ዝመሓላለፍ ሕማም ክሳብ ዝኸነ፣ ከምዚ ዓይነት ተዋስኦዊ ንጥፊታት ንምትግባር ከቢድ ክኸውን ይኸእል ኢዩ። ምክንያቱ፡ መብዛሕትኡ ግዜ ብዛዕባ እዚ ኣርእስትታት ብግልጺ ምዝራብ ልሙድ ኣይኮነን። እዚኣቶም ኣብነታት ምኻኖም ክዝክር ኣለዎ። ብባህላዊ መዳይ ቅቡላት ዝኸነ፡ ዓቢ ተራ ክጻወቱ ዝኸእሉ ድራማታት ክሳብ ዘሎዉ ክስርሓሎም ኣለዎ። እቲ እንኮ መንገዲ መምሃሪ እኳ እንተ ዘይኮነ ኣብነታዊ ተራ ዘለዎ ድራማዊ ጸወታታት ውጽኢታዊ መሳርሒ ኢዩ። መምሃራን፡ ተማሃሮ እንታይ ክርድኡም ይኸእል ስለ ዝፈልጡ መግለጺ ክህቡ ኣሎዎም። በዚ ኣገባብ እዚ፡ ተማሃሮ ንሓድሕዶም ብዓርክ መዘና ክመሃሩ ስለ ዝኸእሉ ውጽኢታዊ መሳርሒ መምሃሪ ኢዩ።

ከም መምሃራን፡ ተማሃሮ ኣብ ሂወት ብዙሓት ዝተፈላለዩ ነገራት ክገጥምዎም ከም ዝኸእሉ ክንርዳእ ኣሎና። ኣብ ዝኸነ፡ ኤች.አይ.ቪ ንምክልኻል ዝግበር ጸዕሪ፣ ተማሃሮ ኣንጻር እዚ ቀታሊ ሕማም ክከላኸሉ ሓበሬታ ምስናቅ ዕላማ እዚ መወከሲ መምሃሪ እዚ ኢዩ። መምሃራን ብተዳልውዎ መደባት ተሓጊዞም፣ ተማሃሮ ብሱል መረዳእታ እዚ ቫይረስ ክህልዎምን ንነብሶም ካብ መልክፍቲ ንምክልኻል ብብቁዕ ስነ-ሞኅታዊ ምክንያታት ከገናዝቡን ዝሕግዝ ኢዩ። ኣብ ርእሲ እዚ ምሁራዊ ኣቃልቦ ዝጠልብ ምክልኻል፣ ኣገዳስነት እዞም መልእኽትታት ኣብ ተማሃሮ ንምዝራቕ መምሃራን ንስምዒታዊ ጥምረት ተማሃሮ ዝትንክፍ ሓበሬታ ክህቡ ተስፋና ኢዩ። እዚ ዕሙቕ ዝበለ ስምዒታዊ ጥምረት ኣፍልጦ ኤች.አይ.ቪ ዝድልብ ኢዩ። ክሳብ ሂወት ዝዘልቅ ተዘክሮ ጸዕሪ መምሃራን ዘረጋግጽ ከኣ ኢዩ። እዚ ጥምረት ምሁራዊ ኣቃልቦን ስምዒታትን ኣዎንታዊ ለውጢ ኣብ ባህርይያት ከምጽእ ተስፋ ዝንበረሉ ኢዩ። እዚ ድማ ነብስኻ ናብ እዚ ቫይረስ ክይቃላዕ ዝሕግዝ ኢዩ። እዚ መወከሲ መምሃሪ እዚ ሓደ ጥቕላል ሓበሬታ ንመምሃራን ደኣ እምበር ኣብ ሓደ ኣርእስቲ ዘተኩረ

አይኩነት። እቲ ቅቡል ዝኾነ ባህላዊ ልምድታትን ደቀኞቲ ማሕበራዊ ጉዳያትን ዝግለጹ ኣገባብ ንዞባውያን መምህራን ንገድፎ። እዚ ኣብ እዚ መወከሲ ቀሪቡ ዘሎ ኣገባብ ኣገላልጻ ዛዕባታት ኤች.አይ.ቪ/ኤይድስ ብንጹር ንምጥቃም ምስ እዚ ኣዳልዊ ምርኻብ ነተባብዕ። ሎጋን፡ ኣካዳሚ እዚ መርበባዊ ትካል ማለት ኢዩ፡ ደስ እንዳ በሎ ዝኾነ ሕቶታት ክምልስ ቅሩብ ኢዩ። ከምኡ እውን ንዞባውያን መምህራን ከጋጥምዎም ዝኸለሉ ተወሰኽቲ ክኣትዉን ክማልኡን ዘሎዎም ጉዳያት ኣብ ምጥቅላል ክተሓጋገዝ ኢዩ። መምህራን መደባቶም ከመይ ይዓዩ ኣሎ በዚ ዝስዕብ ኣድራሻ ክሕብሩና እውን ዝበለጸ ኢዩ።

Logan Cochrane
4974 La Quinta Place
Victoria, British Columbia
V8Y 3G9 CANADA

መምህራን ክጽሕፉን ክሓቱን ብዝለዓለ ይተባብዑ ኢዮም። ተመኩሮኹም ብዛዕባ ኤች.አይ.ቪ/ኤይድስን ዘሰክፉን ኣገደስቲ ነገራትን ንክሰምዕ ቅሩብ ኢዩ። እዚ መወከሲ ንመምህራ ኢዩ ተዳልዩ። ይኹን እምበር ዝኾነ ሰብ ምንጪ ሓበሬታ ክጥቀሙሉ ይኸእል ኢዩ። ዝኾነ ሰብ ክሓትት፡ ክጽሕፍን ርእይቶኡ ከቕርብን ይተባብዕ ኢዩ።

5. References:

1. Amuyunzu-Nyamongo, et al (1999). *Barriers to behavioural change as a response to STD including HIV/AIDS: The East African experience. In, Resistances to Behavioural Change to Reduce HIV/AIDS Infection.* Health Transition Centre, Better Printing Service: Canberra.
2. Bihiira, M., Keith, E., et al. (2000). “Prevention of Ill Health in Children Born to HIV-Positive Women” in *Prevention and Treatment of HIV Infection in Infants and Children.* New York Academy of Science: USA.
3. Boisrouvray, Albina. (2000). “Orphans and HIV” in *Prevention and Treatment of HIV Infection in Infants and Children.* New York Academy of Science: USA.
4. Coovadia, Hoosen. (2000). “Access to Voluntary Counselling and Testing for HIV in Developing Countries” in *Prevention and Treatment of HIV Infection in Infants and Children.* New York Academy of Science: USA.
5. Fan, H., Conner, R., & Villarreal, L. (2004) *AIDS Science and Society*, 4th ed. Jones and Bartlett Publishers: Mississauga.
6. Foster, H. (2002). *What Really Causes AIDS?* Trafford Publishing: Victoria, Canada.
7. Gayle, Helene. (2003, May). *Curbing the Global AIDS Epidemic.* New England Journal of Medicine Vol.348, Issue 18, p1802-1805.
8. Gupta, Geeta. (2000). “The Best of Times and the Worst of Times: Implications of Scientific Advances in HIV Prevention for Women in the Developing World” in *Prevention and Treatment of HIV Infection in Infants and Children.* New York Academy of Science: USA.
9. Henry J. Kaiser Family Foundation (May, 2001). Microbicides. Issue Update no. 3116.

10. Lovell, V. (2002). *AIDS in Africa: Help the Victims or Ignore Them?* Novinka Books: New York.
11. McGrath, Janet. (1991). Biological Impact of Social Disruption Resulting from Epidemic Disease. *Medical Anthropology*, 15, p. 407-419.
12. McGrath, Janet. (1992). The Biological Impacts of Social Responses to the AIDS Epidemic. *Medical Anthropology*, 84, p. 63-79
13. Pinkerton, S. & Ambramson, P. (1997, May). *Effectiveness of Condoms in Preventing HIV Transmission*. Soc Sci Med: May97 Vol. 44, No. 9 p. 1303-1312.
14. Singhal, A., & Rogers, E. (2003) *Combating AIDS*. Sage Publications: New Delhi.
15. Treichler, P. (1999) *How to Have Theory in an Epidemic*. Duke University Press: Durham.
16. Wang, C. & Celum, C. (2001). In: *A Guide to Clinical Care of Women with HIV/AIDS* (Chapter 3). Anderson, J., Editor. HIV/AIDS Bureau, Health Resources and Services Information, U.S. Department of Health and Human Services.
17. World Bank. (1999) *Confronting AIDS*. Oxford University Press: Oxford.
18. World Health Organization (2003a). *New Approaches to HIV Testing and Counselling*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
19. World Health Organization (2003b). *Antiretroviral Drugs and the Prevention of Mother-to-Child HIV Infection*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.