በአዎንታዊ መልኩ
መኖር

እኛ ለእርስዎ በተሻለ ሁኔታ በሚሰራው በማንኛውም በኩል በዚህ እንገኛለን፡-

ዋትስአፕ፡- 054-3200071

ኢሜይል፡- poz@aidsisrael.org.il

ድረ-ገጽ፡- aidsisrael.org.il

መተግበሪያ፡- plus.org.il

הוועד למלחמה באיידס

ዛሬ ከኤችአይቪ ጋር መኖር በ 1980ዎቹ እንደነበረው አይነት አይደለም። ይሁን እንጂ፣ ፖዘቲቭ የምርመራ ውጤት መቀበል ብዙ ስጋቶችን እና ጥያቄዎችን ሊያስነሳ ይችላል። አዎንታዊ ሕይወት ለመኖር ማስተካከያዎችን ማድረግ እና መብቶችዎን መረዳት ይጠይቃል።

ይህንን በራሪ ጽሑፍ ያዘጋጀነው - አንዳንድ አለመረጋጋቶችን ለማቃለል የሚረዱ አስፈላጊ መረጃዎችን ለእርስዎ ለማቅረብ፣ በትክክል ለዚህ ነው።

በቅርብ ፖዘቲቭ ውጤት ተቀብለዋል? ለእርስዎ የተሰራ
አጭር ቪዲዮ ለማግኘት የ QR ኮዱን ይቃኙ።

ስለ ጤንነቴስ

የጤናዎ ሁኔታ በምርመራ ላይ ሲሆኑ እና የሰውነትዎ ምላሽ በተናጥል ይለያያሉ። ነገር ግን በአሁኑ የላቀ የፀረ-ኤችአይቪ ሕክምና (ART)፣ ቫይረሱ በዕለት ተዕለት ሕይወት ላይ አነስተኛ ተጽዕኖ እንዳለው ማወቅ አስፈላጊ ነው።

አንዴ በሽታ የመከላከያ ስርዓትዎ ጤናማ በሆነ ክልል ውስጥ ከሆነ እና የቫይረስ ጭነትዎ ከተገታ በኋላ፣ ከማንም ሰው ይልቅ ለበሽታ የመጋለጥ አደጋ አይኖርም። ከኤችአይቪ ጋር ለሚኖሩ ሰዎች የመኖር ተስፋቸው ኤችአይቪ ከሌለባቸው ጋር ተመሳሳይ ነው - አንዳንዶች በመደበኛ የሕክምና ክትትል ምክንያት ረዘም ያለ ነው ይላሉ።

ለሰውነትዎ ፍላጎቶች ትኩረት በመስጠት፣ ለማድረግ ያለሙትን ነገር ሁሉ አሁንም ይችላሉ።

የኤችአይቪ ሕክምና

የአሁኑ የፀረ-ኤችአይቪ ቴራፒ (ART) በጣም የላቀ ከመሆኑ የተነሳ ከሐኪምዎ ጋር በመመካከር በቀን አንድ ጊዜ ክኒን ወይም በሁለት ወር የሚሰጡ መርፌዎችን መምረጥ ይችላሉ - ሁለቱም አነስተኛ የጎንዮሽ ጉዳቶች አሏቸው። ስለ ማንኛውም ተጨማሪ መድሃኒቶች ወይም ማሟያዎች ለዶክተርዎ ማሳወቅዎን ያስታውሱ።

እርስዎ በቅርብ ጊዜ ከተመረመሩ፣ የቤተሰብ ሐኪምዎን እና የሕክምና ፋይልዎን ማዘመን በየሶስት ወሩ ራስ-ሰር የሐኪም ማዘዣ እድሳቶች ማድረግን ይፈቅዳል። ከስድስት ወራት ቀጣይነት ያለው ሕክምና በኋላ፣ የሶስት ወር አቅርቦትን አስቀድሞ የመቀበል መብት አለዎት።

ስለ ኤችአይቪ ሕክምና ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፡-

ቁልፍ የሕክምና ቃላት

ሲዲ4 - በኤችአይቪ የተጎዱ የመከላከያ ስርዓት ሕዋሳት። ይህ ከመደበኛ የላብራቶሪ ምርመራዎችዎ አንዱ ነው። መደበኛው ክልል ከ 440–1400 ሕዋሳት በአንድ ሚሜ³ ነው፣ ምንም እንኳን የግለሰብ ምክንያቶች ቢለያዩም። የበለጠ የተረጋጋ ስለሆነ **የቲ-ሴል መቶኛን** (መደበኛ ክልል፦ ከ 25–65%) ለመከታተል የበለጠ ጠቃሚ ነው።

የቫይረስ ጭነት - በአንድ ሚሊሊትር ደም ውስጥ የኤችአይቪ ቅጂዎች ብዛት። ይህ ህክምናዎ ቫይረሱን ***ወደማይታወቅ*** ደረጃ ውጤታማ በሆነ መንገድ እየገታው እንደሆነ የሚያረጋግጥ ሌላ መደበኛ ምርመራ ነው።

ቁልፍ የሕክምና ቃላት

የማይታወቅ = የማይተላለፍ (U=U) - ወደ የማይታወቅ የቫይረስ ጭነት መድረስ ማለት ቫይረሱ በላብራቶሪ ምርመራዎች ውስጥ ሊታወቅ ወደማይችልበት ነጥብ ድረስ ተገታ ማለት ነው። በዚህ ሁኔታ ውስጥ፣ ኤችአይቪ ወደ ሌሎች - **ያለ ኮንዶም በሚደረግ ወሲብ እንኳን** ሊተላለፍ አይችልም (100% እርግጠኝነት!)። ይህ ማለት ስለ መተላለፉ ሳይጨነቁ ልጆች መውለድን ጨምሮ እንደማንኛውም ሰው መኖር ይችላሉ ማለት ነው።

አወሳሰድ ለማክበር ጠቃሚ ምክር፦

የመድሃኒት አወሳሰድዎን የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎ አካል እንዲሆን በማድረግ ለማገዝ እና ሳይወስዱ ያመለጡዎትን የመድሃኒት መጠኖች ለመቀነስ ከዕለታዊ ልማድ (ለምሳሌ፦ ጥርሶችዎን መቦረሽ) ጋር ያያይዙት።

ስለ የማይታወቅነት ደረጃ ተጨማሪ መረጃ፦

ተጨማሪ ስለ
የማይታወቅነት ደረጃ

የማይታወቅ ደረጃ ሁኔታ ሁለቱንም ጤንነትዎን መጠበቅ እና የማስተላለፊያ አደጋን ማስወገድን ማወቅ በኤችአይቪ እንክብካቤ ውስጥ ትልቅ ግኝት ነው።

የዓለም ጤና ድርጅት (WHO) የማይታወቅ ደረጃ ከደረሰ ሰው ጋር የሚደረግ ወሲብ - **ያለ ኮንዶም እንኳን** - **0% የማስተላለፍ አደጋ እንዳለው አስታውቋል።**

ወጥነት ያለው አወሳሰድን በማክበር፣ አብዛኛዎቹ ሰዎች ወደማይታወቅ ሁኔታ በፍጥነት እና በተረጋጋ ሁኔታ ይደርሳሉ። **በወሲባዊነት፣ በግንኙነቶች፣ በወላጅነት እና በጤናማ እርጅና** ሙሉ እና ጤናማ ሕይወት እንዲኖሩ ያስችላል።

ጥቂት ቃላት ስለ ቤተሰብ ሐኪም

የኤችአይቪ ሕክምና እና ክትትል በልዩ ክሊኒኮች ውስጥ ይከናወናል፣ ነገር ግን የዕለት ተዕለት የጤና እንክብካቤ አጠቃላይ ሐኪምዎን ያካትታል። በደህንነትዎ ውስጥ እንደ አጋሮች ከእነሱ ጋር ምቾት ሊሰማዎት ያስፈልጋል።

መልእክት ለሐኪምዎ

የ QR ኮዱን ይቃኙ እና ለቤተሰብ ሐኪምዎ ያሳዩ። (በተለይ ለመጀመሪያ ከምርመራ በኋላ ለሚደረግ ጉብኝትዎ ጠቃሚ ነው)

ሊነሱ ከሚችሉት ጉዳዮች አንዱ የኤችአይቪ ሁኔታዎ በሕክምና ሰነዶች ውስጥ እንዴት እንደሚመዘገብ ነው። **የኤችአይቪ ሁኔታዎ በሕክምና አስፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ ብቻ እንዲታወስ የመጠየቅ መብት አለዎት።** ጥርጣሬ ካለዎት ሐኪምዎ ከኤችአይቪ ባለሙያዎ ጋር እንዲመካከሩ ይጠቁሙት።

የኤችአይቪ ሁኔታን በሕክምና መዝገቦች ውስጥ ስለማስመዝገብ የተሰራ ቪዲዮ፦

ስለ እኔ ወሲባዊነትስ

አዲስ ምርመራ በወሲብ ደህንነትዎ ላይ ተጽዕኖ ሊያሳድር ይችላል—በተለይም በመጀመሪያዎቹ ጊዜያት። ልክ እንደ ሌሎች የሕይወት ለውጦች ወደ ልማድዎ የሚመለሱበትን መንገድዎን ያገኛሉ።

ከምርመራዎ በፊት ልክ እንዳደረጉት በወሲብ ላለመደሰት ምንም ምክንያት የለም።

ከኤችአይቪ ጋር የሚኖሩ ሰዎች፣ አንዴ ሀኪሙ ቫይረሱ ሊታወቅ ወደማይችል ደረጃ እንደ ደረሱ ካረጋገጡ እና ህክምናውን በአግባቡ እየተከታተሉ ከሆነ፣ ስለመተላለፉ ሳይፈሩ እና ሁኔታዎን ለወሲባዊ አጋሮች ሳይገልጹ መኖር ይችላሉ።

የቫይረስ ጭነት ምንም ይሁን ምን **ኮንዶሞች ሁልጊዜ ውጤታማ የመከላከያ ዘዴ የነበሩ ሲሆን PrEP** ተጨማሪ ጥበቃ ለሚፈልጉ ኤችአይቪ-ለሌለባቸው አጋሮች አሁን ይገኛል።

እና ስለ ግንኙነቶችስ

በእርግጠኝነት አዎ - ኤችአይቪ ቢኖሮብዎትም እንኳ እና በተለይም ቫይረሱ የማይታወቅ ሁኔታ ላይ ከደረሰ፣ ግንኙነቶች ተፈጥሯዊ እና አርኪ የሕይወት አካል ናቸው።

ቀደም ሲል፣ ብዙ ሰዎች ግንኙነቶችን ይፈልጉ የነበሩት ኤችአይቪ-ፖዘቲቭ በሆነው ማህበረሰብ **ውስጥ** ነበር። ዛሬ ግንዛቤ ተለውጧል፣ እና ድብልቅ ሁኔታ ያላቸው ጥንዶች እየተለመዱ፣ እድገት ያላቸው እና ቤተሰቦችን እየገነቡ ናቸው።

አንዱ ተግዳሮት ያሉበትን ሁኔታ ለወደፊት የትዳር አጋር መግለጽ ሊሆን ይችላል። በመጀመሪያ ቀን? በሶስተኛ? ከወሲብ በፊት ወይም በኋላ? አንድም ትክክለኛ መልስ የለም - ለእርስዎ ትክክል እንደሆነ በሚሰማዎት ላይ ይወሰናል።

ከኤችአይቪ ጋር በተያያዘ በግንኙነቶች እና ወሲባዊነት ላይ የበለጠ መረጃ ለማግኘት፡-

የእርስዎን መብቶች ይወቁ

- **ብሔራዊ ኢንሹራንስ (ቢቱክ ሊዩሚ)** - ኤችአይቪ ምርመራ 30% የአካል ጉዳት እውቅና ይሰጣል፣ ይህም ብዙውን ጊዜ ጡረታን አያካትትም ነገር ግን የጤንነትዎ ሁኔታ እየተባባሰ ከሄደ፣ ለሙያ ማገገሚያ መብት ሊሰጥዎት ይችላል።

- **ኩፖት ሆሊም** - ሁኔታዎን ከጤና አገልግሎት አቅራቢዎ ጋር በማዘመን ነፃ ክትባቶች፣ ሪፈራሎች እና የልዩ ባለሙያ ምክሮች እንዲያገኙ እና አንዳንድ ጊዜ የኤችአይቪ ያልሆኑ መድሃኒቶችን እንኳን ያለምንም ወጪ እንዲያገኙ መብት ይሰጥዎታል።

- **ይፋ ማድረግ** - የንቅሳት ባለሙያዎችን፣ የውበት ባለሙያዎችን እና ዶክተሮችን ጨምሮ **የኤችአይቪ ሁኔታዎን ለማንም ሰው መግለፅ አይጠበቅብዎትም**። የደንበኛው ሁኔታ ምንም ይሁን ምን ሁሉም ሰው ተመሳሳይ የደህንነት ፕሮቶኮሎችን መጠቀም አለበት።

ስለ መብቶችዎ የበለጠ ለማግኘት፦

ስለ ኢንሹራንስ

ኢንሹራንስ በኤችአይቪ ለሚኖሩ ሰዎች ፈታኝ ሊሆን ይችላል፣ ነገር ግን **መሻሻል እየተደረገ** ነው። IATF ለውጥ ለማምጣት በንቃት እየተሟገተ ነው። ይህ በእንዲህ እንዳለ፣ አንዳንድ አስፈላጊ ጠቃሚ ምክሮች እነሆ፡-

- ከምርመራዎ በፊት ያገኙትን ማንኛቸውንም ፖሊሲዎች **ይጠብቁ**።
- **ሐቀኛ ይሁኑ** -በጤና መጠይቅ ላይ ሁኔታዎን መደበቅ **ሽፋንን ሊያስርዝ** ይችላል።
- አንዳንድ ፖሊሲዎች (እንደ የአካል ጉዳተኛ ኢንሹራንስ ያሉ) ላይገኙ ይችላሉ፣ ነገር ግን ብዙ ሌሎች ፖሊሲዎች ከማግለያዎች ወይም ተጨማሪ ክፍያዎች ጋር ይገኛሉ።
- **ዘርፉ እየተሻሻለ ነው**፣ ስለዚህ ወቅታዊ መረጃ ለማግኘት ሁልጊዜ ይፈትሹ።

በኢንሹራንስ አማራጮች እና ወጪ ቆጣቢ ምክሮች ላይ ዝርዝር መረጃ ለማግኘት

አድልዎ ቢያጋጥመኝስ

እንደ ማንኛውም ሰው የመታከም፣ የክብር እና የመከበር ተመሳሳይ መብት አለዎት። እንደ አለመታደል ሆኖ፣ መገለል አሁንም ከህክምና እድገት ወደኋላ ቀርቷል፣ እና የጤና እንክብካቤ ሰራተኞች እንኳን አንዳንድ ጊዜ ፍትሃዊ አይደሉም።

በምንም ዓይነት ሁኔታ የጤና እንክብካቤ አቅራቢ እርስዎን ለማከም እምቢ ማለት፣ ቀጠሮዎን በቀኑ መጨረሻ ላይ መያዝ፣ «ልዩ በሽታ መከላከያ ያስፈልጋል» ብሎ ይግባኝ ማለት (ያ ሐሰት ነው!)፣ የኤችአይቪ ሁኔታዎን ይፋ ማድረግ፣ እርስዎን ወይም የሕክምና ፋይልዎን በማንኛውም ልዩ መንገድ ማሳወቅ፣ ወይም ከሌላ ማንኛውም ታካሚ የሚለይዎትን ማንኛውንም ነገር ማድረግ አይችልም።

አድልዎ ገጥምዎታል? የማህበረሰብ ድጋፍ አስተባባሪዎቻችንን በ 054-3200071 *ያነጋግሩ።*

በጋራ ቀላል ነው

ከኤችአይቪ ጋር መኖር ቀጣይነት ያለው ሂደት ነው፣ እናም ስሜቶችን እና ጥያቄዎችን ማቀናበር **ለውጥ ያመጣል።**

የ IATF የስነ-ልቦና ማህበራዊ ድጋፍ ስርዓት እስከ አንድ ዓመት ድረስ **ነፃ** የአንድ-ለአንድ ሕክምና ይሰጣል።

ቴራፒ ሕክምና የግል እድገትዎን ሊደግፍ እና ከምርመራ በኋላ በማስተካከል ትልቅ ለውጥ ሊያመጣ ይችላል - እንዲሞክሩት በጣም እንመክራለን።

በማህበረሰብ ድጋፍ ላይ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት

የማህበረሰቡ አካል ይሁኑ

የእኛ የማህበረሰብ ተሳትፎ ፕሮግራም ከኤችአይቪ ጋር ከሚኖሩ ሰዎች ማህበራዊ አውታረ መረብ ጋር ስሜታዊ ድጋፍን ያጠናክራል። አንዳንድ ጊዜ፣ በዚህ መንገድ ከተጓዙ ከሌሎች መስማት በዋጋ ሊተመን የማይችል ነው።

የማህበረሰቡ አካል ለመሆን ብዙ መንገዶች አሉ-ሚስጥራዊ የፌስቡክ ቡድን መቀላቀል፣ ወርሃዊ በአካል የሚደረጉ ስብሰባዎችን፣ ኮንፈረንስዎችን እና የሰለጠኑ የረጅም ጊዜ ኤችአይቪ-ፖዘቲቭ እኩዮች ምርመራ በኋላ መመሪያ የሚሰጡበትን የ 3 ወር የ **Buddy ፕሮግራም** መቀላቀል።

የማህበረሰቡ አካል ይሁኑ

ለኤችአይቪ-ፖዘቲቭ ማህበረሰብ የተዘጋጀውን **Plus** መተግበሪያ እንዲያውርዱ እና ከተለያዩ መሳሪያዎች እና መረጃዎች እንዲጠቀሙ እንጋብዝዎታለን-

- መጣጥፎች፣ ቪዲዮዎች እና ወቅታዊ መረጃዎች
- ለክትባቶች እና ለምርመራ የጤና ማስሊያ
- የመድሃኒት እና የቀጠሮ ማስታወሻዎች
- ለኤችአይቪ ተስማሚ ባለሙያዎች ማውጫ
- የርዕስ ውይይት ቡድኖች

ሁሉም ተጨማሪዎች በአንድ ቦታ!

እነዚህ ሁሉ አገልግሎቶች የአንድ መልዕክት ርቀት ላይ ብቻ ናቸው። የማህበረሰብ አስተባባሪዎቻችንን በ **054-3200071** ላይ ያነጋግሩ ወይም የ QR ኮዱን ይቃኙ።

ለጥያቄዎች
ሁልጊዜ ቦታ አለ

ይህ በራሪ ጽሑፍ ማወቅ ያለብዎትን አስፈላጊ መረጃ ይሰጥዎታል። ሆኖም፣ ከኤችአይቪ ጋር መኖር ተጨማሪ ጥያቄዎችን ሊያስነሳ ይችላል - አንዳንዶቹን አስቀድመው ራስዎን ጠይቀው ሊሆን ይችላል፣ ሌሎቹ ደግሞ ለወደፊት ይነሳሉ።

ከኤችአይቪ ጋር በሚኖሩበት ጊዜ የህይወት ጥራትዎን ለማሻሻል የሚረዱ አካባቢዎችን ለመለየት ሊረዱዎት የሚችሉ ነጻብራቅ ጥያቄዎችን ሰብስበናል።

- የኤችአይቪ ሁኔታዎን በአካባቢዎ ላሉ ሰዎች አጋርተዋል?
- ከኤችአይቪ ጋር ስላለዎት ህይወት ለመነጋገር የድጋፍ ስርዓቶች አሉዎት?
- ከምርመራዎ ጀምሮ የፍቅር ወይም የማህበራዊ ግንኙነቶችን አስወግደዋል?
- ስለ አልኮል፣ ትምባሆ ወይም የመድኃኒት አጠቃቀምዎ ያሳስብዎታል ወይስ በተለየ መንገድ ማስተዳደር ይፈልጋሉ?
- ለ STI ምርመራ ዶክተርዎን በመጠየቅዎ ምቾት ይሰማዎታል?
- ከኤችአይቪ ጋር የሚኖር ሰው እንደመሆንዎ መጠን እንክብካቤዎን (ዶክተር፣ ክሊኒክ፣ መድሃኒት፣ የሕክምና አቀራረብ፣ ወዘተ) ለማሻሻል ማንኛውንም ነገር ይለውጣሉ?

ሕይወትዎን ቀላል ለማድረግ እርምጃ ለመውሰድ እንደተነሳሱ ከተሰማዎት፣ ይቻላል።
ለሕክምና ጉዳዮች ከሐኪምዎ ጋር ይነጋገሩ። ለመብቶች፣ ለድጋፍ ወይም ከኤችአይቪ ጋር ከሚኖሩ ሌሎች ሰዎች ጋር ለመገናኘት ከፈለጉ፣ እኛ ለመርዳት በዚህ እንገኛለን።

ONE SMALL
POSITIVE THOUGHT
IN THE MORNING
CAN CHANGE YOUR
WHOLE DAY

plus.org.il