

حقائق واكاذيب عن الايدز (السيدا) و ال HIV

توجيه عملي للوقاية، للصحة، وللحياة



الجزء الاول: الوقاية من فيروس الايدز



تحدث عن فيروس الايدز HIV



كلما تحدثت أكثر عن فيروس الايدز كلما فهمت أكثر وساعدت على انقاذ حياة الناس

1

ما هو فيروس الايدز HIV

فيروس الايدز هو جرثومة تُعرف بـ فيروس. فيروس الايدز يُضعف الجسم ويمنعه من مقاومة الأمراض.



يعمل هكذا:

أجسامنا محمية عادةً من الأمراض بكريات الدم البيضاء. كريات الدم البيضاء تساعدنا لمقاومة الأمراض التي تصيب أجسامنا

2



3

ولكنه أقوى من كريات
الدم البيضاء. فيروس
الايدز يهجم ويقتل كريات
الدم البيضاء.



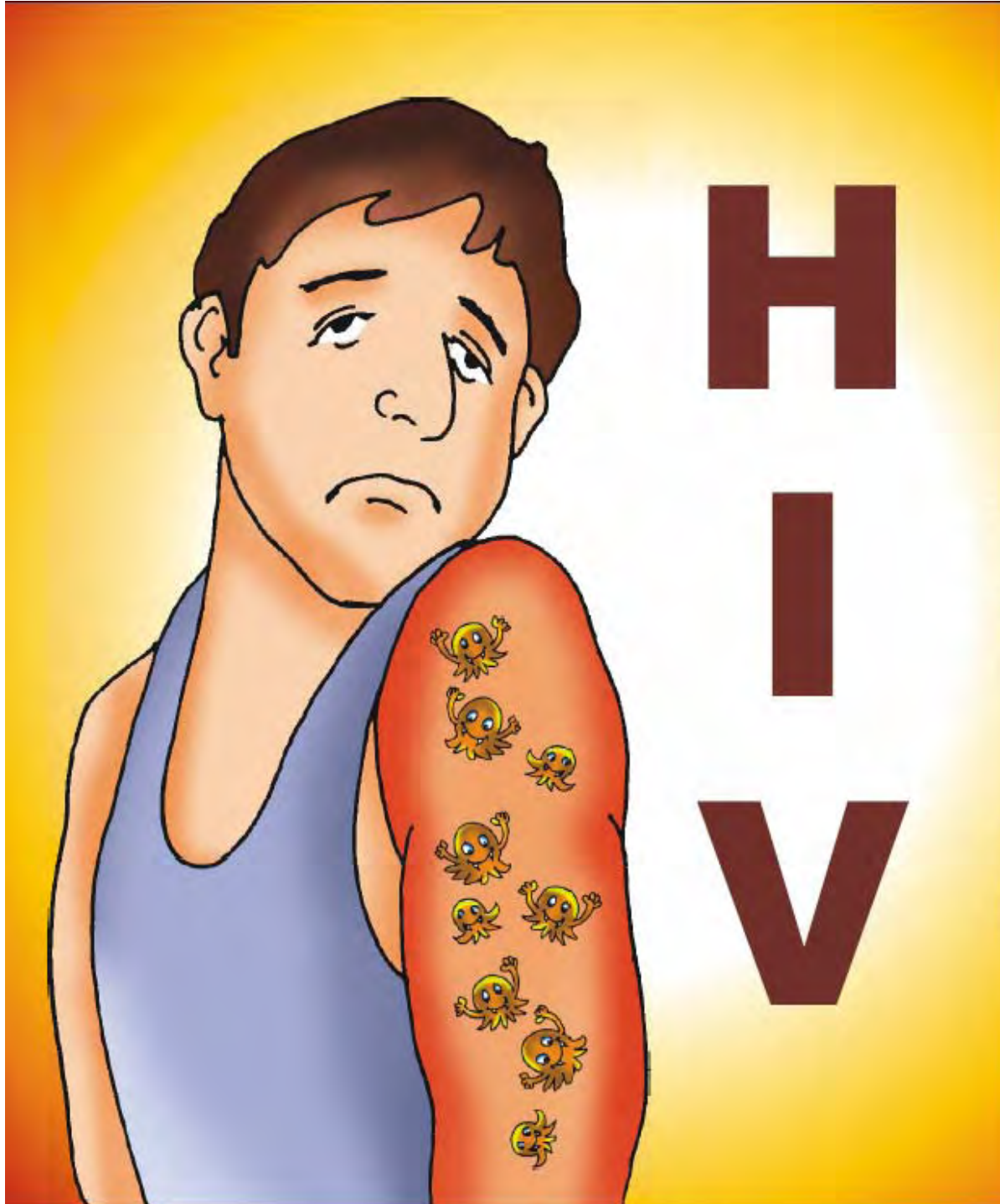
ولما اجسامنا تفرغ من
كريات الدم البيضاء التي
تحميها، يمكن للأمراض أن
تهجم علينا وتميتنا.

4



وعندما شخص يصاب بهذا
الفيروس، يعني ان الفيروس
موجود في جسمه/ها
ودمه/ها. وهو دائما لا يعني
ان الشخص مريض.





ما معنى ال HIV؟

بشري - انها تصيب
البشر

جهاز المناعة - جهاز
المناعة لم يعد يعمل

والجسم لا يقدر على
مقاومة الجراثيم

فيروس - كائن حي
الذي يتسبب بالتهاب

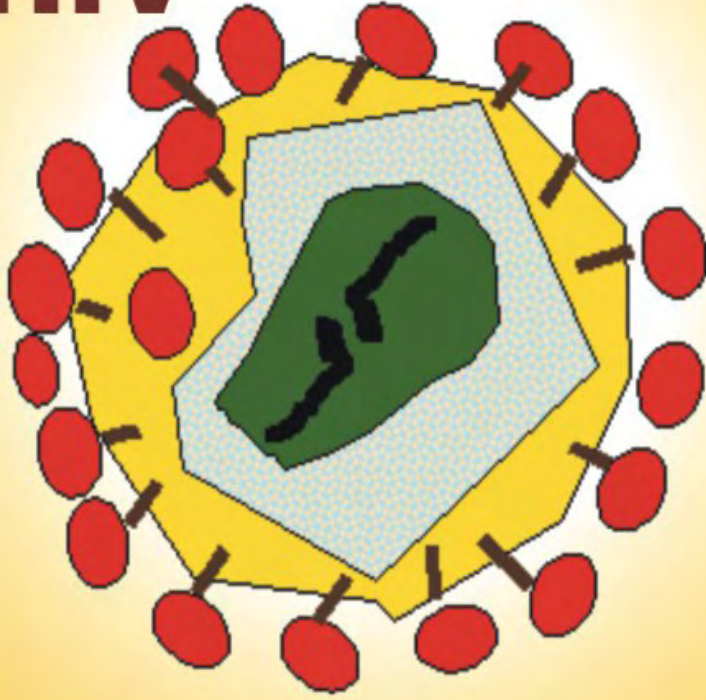
A I D S

الايذز يعنى:
مكتسب - تحصل عليه من شخص آخر
مناعة - يؤثر على جهاز المناعة
الكريات البيضاء التي تحارب الامراض



إفتقار - جهاز المناعة لم يعد يعمل
بشكل جيد
تتأثر - ليس مرض واحد، بل عدة
عوارض وإلتهابات لأن جهاز المناعة
لا يقدر على مقاومة الامراض الاخرى

HIV



ما هو الفرق بين الـ HIV والايـز AIDS ؟

AIDS



الـ HIV هو اسم الفيروس أو
الجرثومة
الايـز (AIDS) هو اسم الحالة
أو المرض التي يصاب بها
الأشخاص بعد تعرضهم إلى
فيروس الـ HIV





ما هي عوارض الأيدز؟

• المصابون بالأيدز قد يتعرضوا الى

امراض اخرى مثل:

- الاسهال

- حمى أو حرارة

- التهاب جلدي حاد

- درن (تبركلوز)

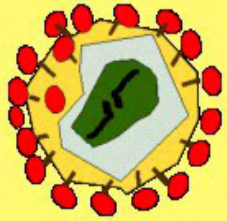
• انهم ايضاً يتعمرون الى نقص الوزن

ويكونوا معظم الوقت ضعفاء

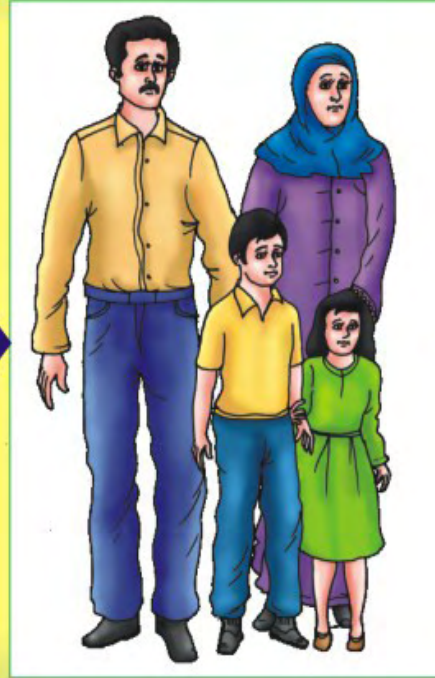


تطور مرض الايدز

الايدز يأخذ وقت ليتطور. عندما يصاب شخص بفيروس الايدز (HIV)، العوارض قد تأخذ 5-10 سنوات لتظهر..



HIV



5 - 10 YEARS



AIDS

قد تتطور العوارض اسرع عند الاطفال والاولاد. في السنوات الاولى، قد يبدو المصاب في حالة جيدة صحياً.



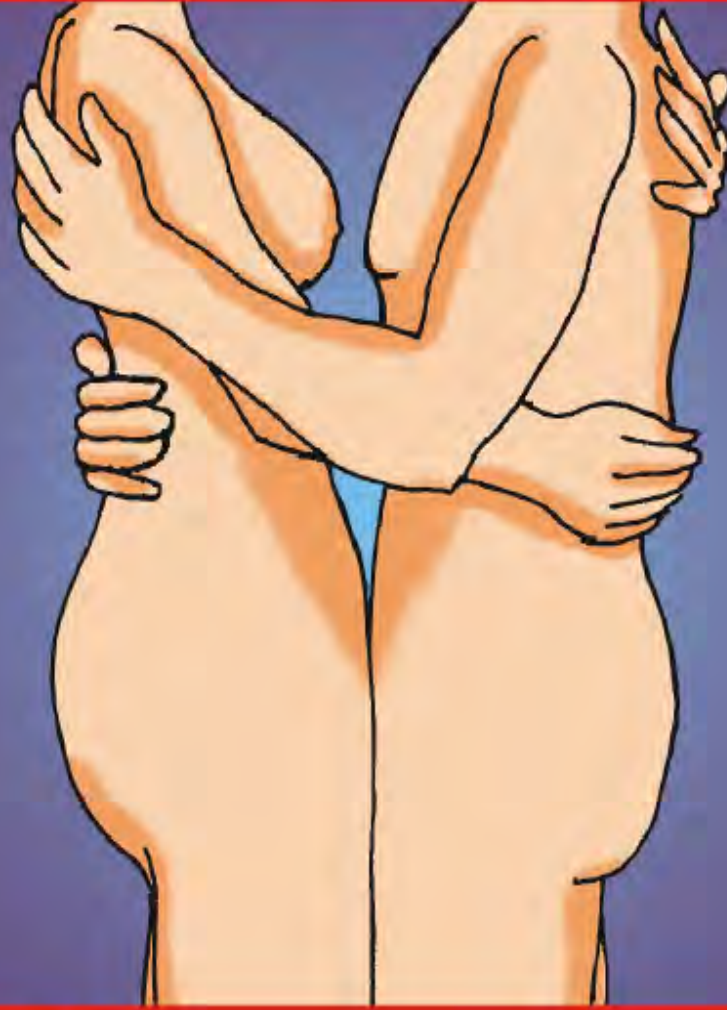
كيف ينتشر فيروس الايدز (HIV):
فيروس الايدز (HIV) هو موجود في
الدم وفي السوائل الجنسية عند
الرجال والنساء
وهو ينتشر في ثلاث طرق اساسية:
- العلاقات الجنسية
- الدم
- من أم الى طفلها

كيف ينتشر فيروس الايدز (HIV) من خلال العلاقات الجنسية

• ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي الغير محمي عن طريق المهبل، القضيب، الشرج او الفم.

• الرجل يمكن أن يصاب بالفيروس عن طريق الاتصال الجنسي الغير واقى مع رجل آخر حامل الفيروس.

• الاتصال الجنسي الغير محمي هو الاتصال الجنسي عن طريق المهبل، القضيب، الشرج او الفم, من دون واقى.



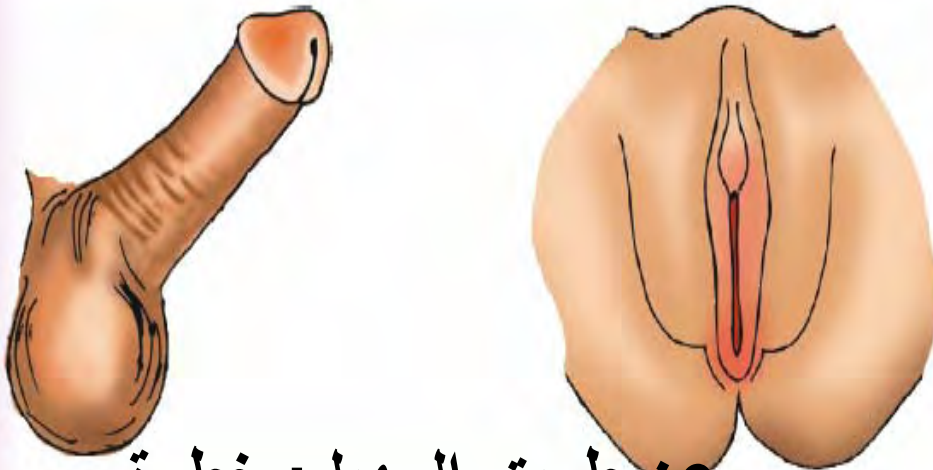
نسبة خطر فيروس الايدز (HIV) من خلال الاتصال الجنسي الغير محمي



عن طريق الشرج: خطرة جداً

عندما يوجد امراض
أخرى تنتقل بالجنس،
ترتفع نسبة خطر نقل
HIV. الفيروس.

احصل على علاج
بسرعة إذا لديك امراض
تنتقل بالجنس واستعمل
الواقى.



عن طريق المهبل: خطرة

بعض الخطورة لنقل الفيروس

بعض الخطورة: الجنس الفموي مع القضيب



الافضل أن لا يبلع السائل المتوي



في كل هذه الحالات

من الجنس الفموي،

الخطورة اعلى

للشخص الذي

يستعمل فمه، خاصة

إذا هنالك التهابات و

تقرحات في الفم

بعض الخطورة: الجنس الفموي مع المهبل



الافضل تجنب وقت الميعاد



خطورة منخفضة: الجنس الفموي مع الشرج



ولكن خطورة كبيرة لغير انواع من العدوى،
تشمل ايضاً التهابات و الطفيليات



هذا الخطر ينقص

إذا استعمل الواقي

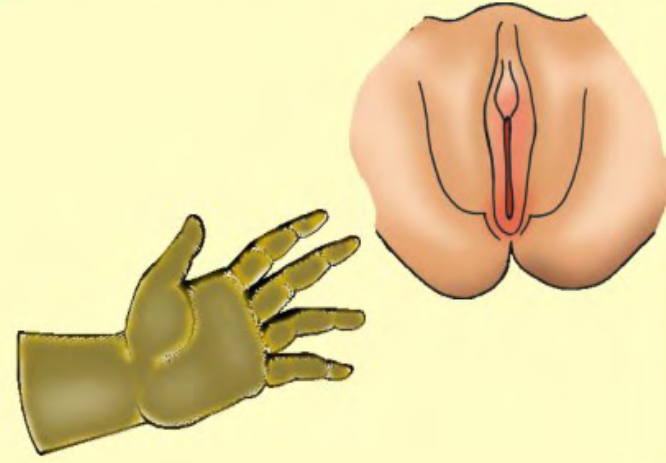
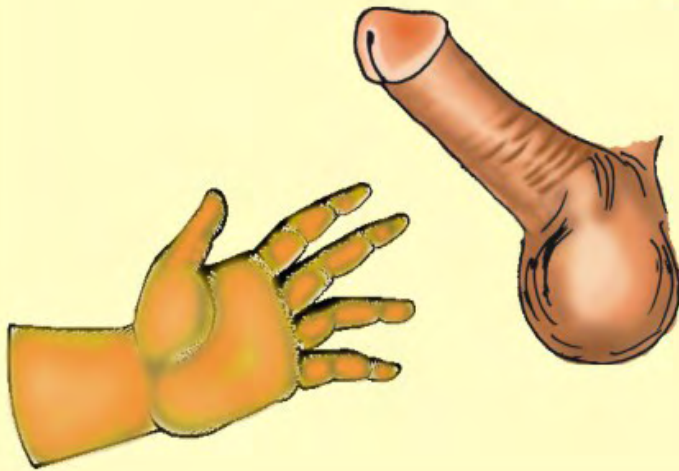
لا خطورة في انتقال فيروس الايدز (HIV) - علاقات جنسية آمنة



- العناق
- الفك



- التقبيل
- العادة السرية
المشتركة



كيف ينتشر فيروس الايدز (HIV):

من خلال الدم المصاب بالفيروس
فيروس الايدز (HIV) لا يخرق الجلد.



ينتقل فيروس الايدز (HIV) عندما الدم الموبوء يختلط مع دم الشخص
الدم الموبوء يمكن أن يأتي من نقل الدم، شفرات حلاقة أو إبر ملوثة
بالفيروس

كيف ينتشر فيروس
الايذز (HIV):

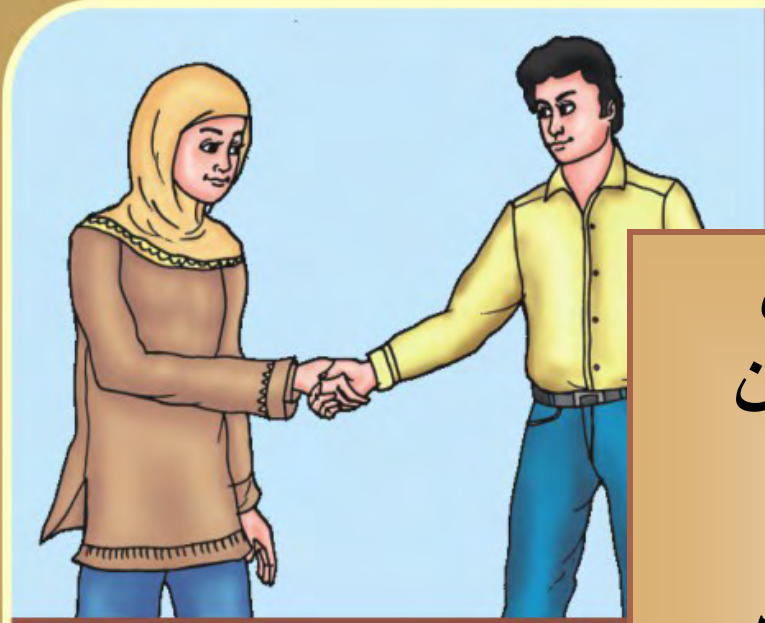
من خلال استخدام
الابر او ادوات ثقب
الجلد الملوثة
بالفيروس



الاشخاص المدمنين على المخدرات الذين يستعملون الإبر نسبتهم اعلى
عندما يتشاركون في استخدام الابر الملوثة مع مدمنون مصابون بالفيروس.



كيف ينتشر فيروس الايدز (HIV):
من أم الى طفلها:
الام المصابة يمكن أن تنقل الفيروس الى
طفلها
الطفل يصبح مصاباً في الرحم، في عملية
الولادة، أو من خلال الرضاعة.



لا ينتشر فيروس
الايڊز (HIV) من
خلال:

- المصافحة
- مشاركة المشط
- الاكل من الصحن
ذاته
- العناق
- ... مع شخص مصاب





لا ينتشر فيروس الايدز
من خلال: HIV

- المناشف أو الثياب

- مشاركة المراض

- الجلوس قريباً من شخص

مصاب

- البرغش، البق، أو حشرات

اخرى أو حيوانات

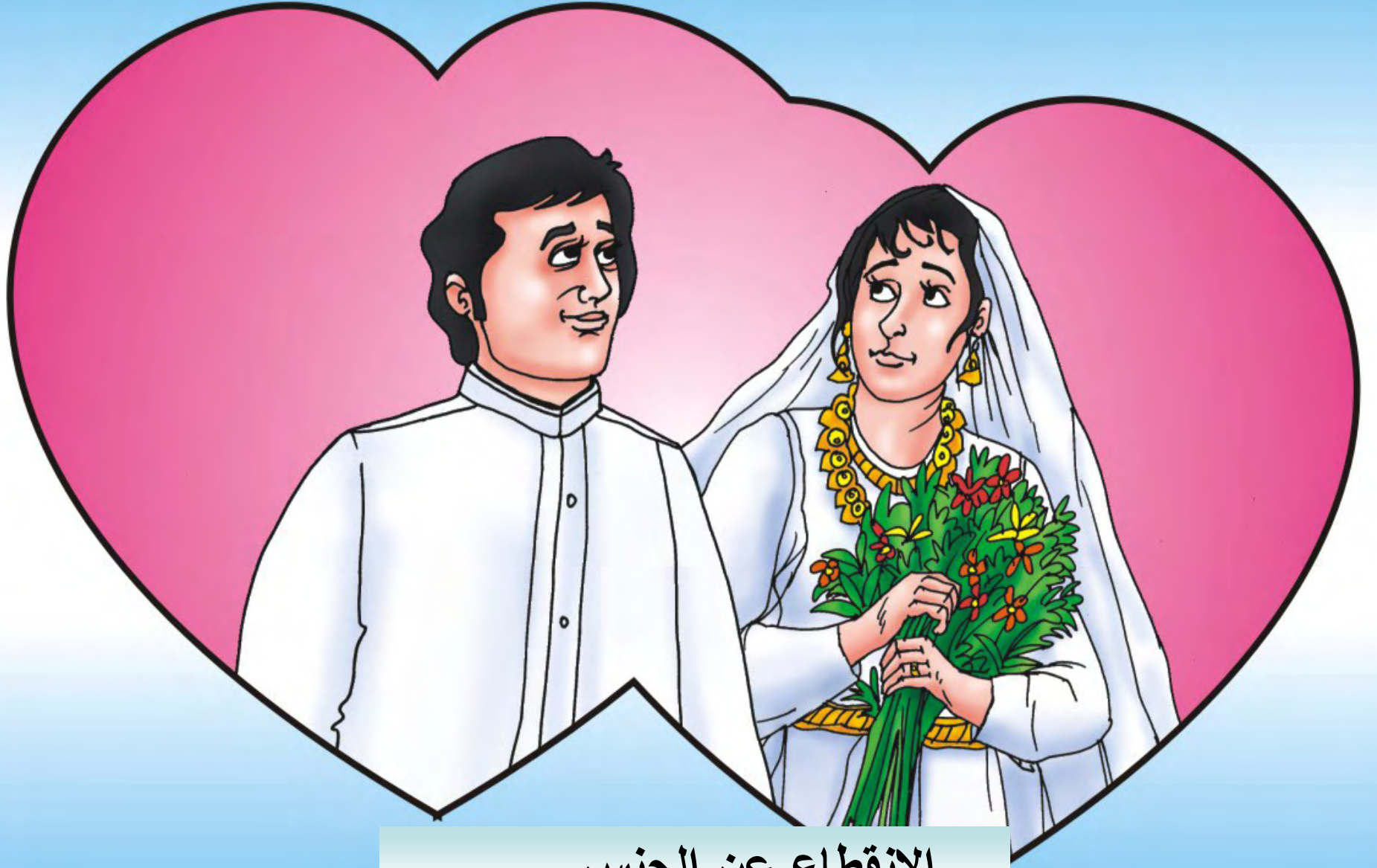


تجنب فيروس الايدز (HIV)

يمكن تجنب الاصابة بفيروس الايدز (HIV):

- الانقطاع عن الجنس حتى الزواج
- الامانة للشريك
- استعمال الواقي بطريقة صحيحة و باستمرار

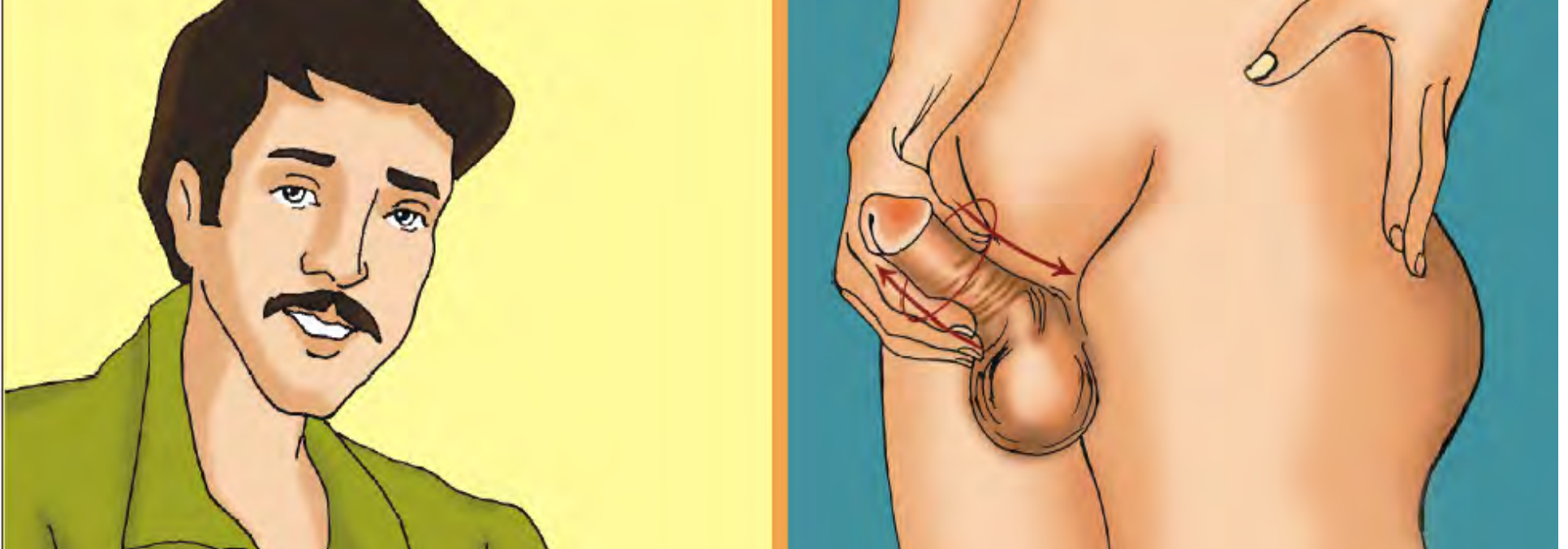
كيف تحمي نفسك من فيروس الايدز (HIV)



- الانقطاع عن الجنس
- الانقطاع عنه حتى الزواج

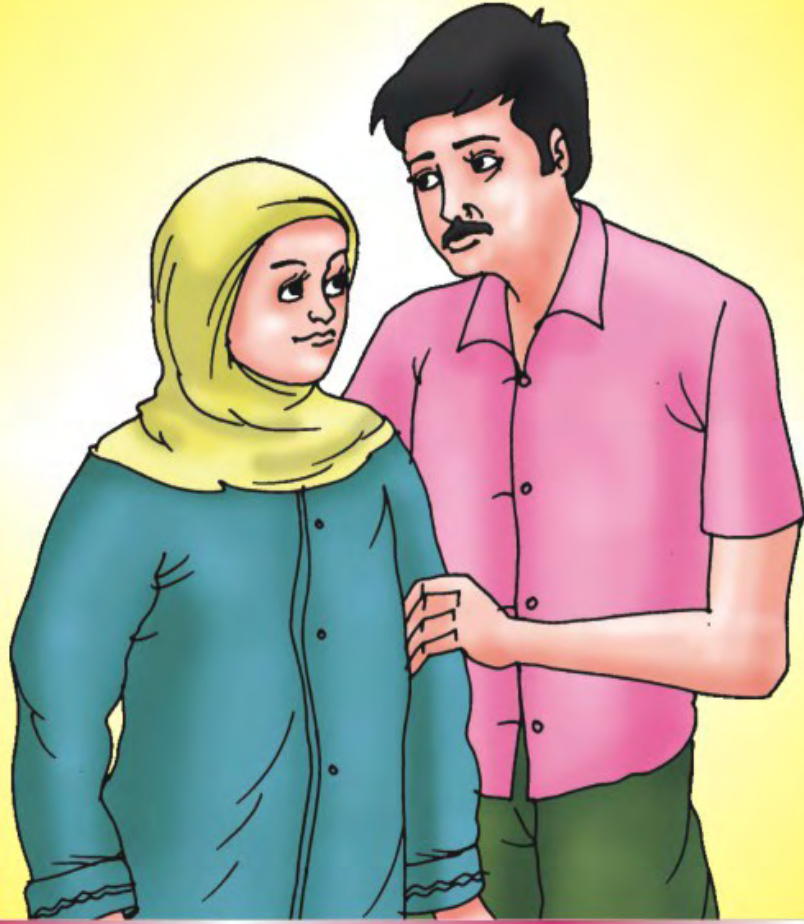
الانقطاع عن الجنس

"هذا هينٌ للقول... ولكن ما افعل بشهوتي الجنسية؟"



العادة السرية: (اشباع الذات من خلال البعث بأعضائه/ها الجنسية) هو طريقة صحية لتنفيس الشهوة الجنسية من دون شريك مع انه من الصعب على الكثير الاقرار بذلك، معظمهم يفعلونها دائماً. عكس المعتقدات، انها آمنة. انها لا تؤدي الى ضعف جسدي أو عقلي، ولا تسبب امراض.

الامانة للشريك
تجنب عدة شركاء في الجنس!



هذا يخفف من خطورة من التقاط
الفيروس

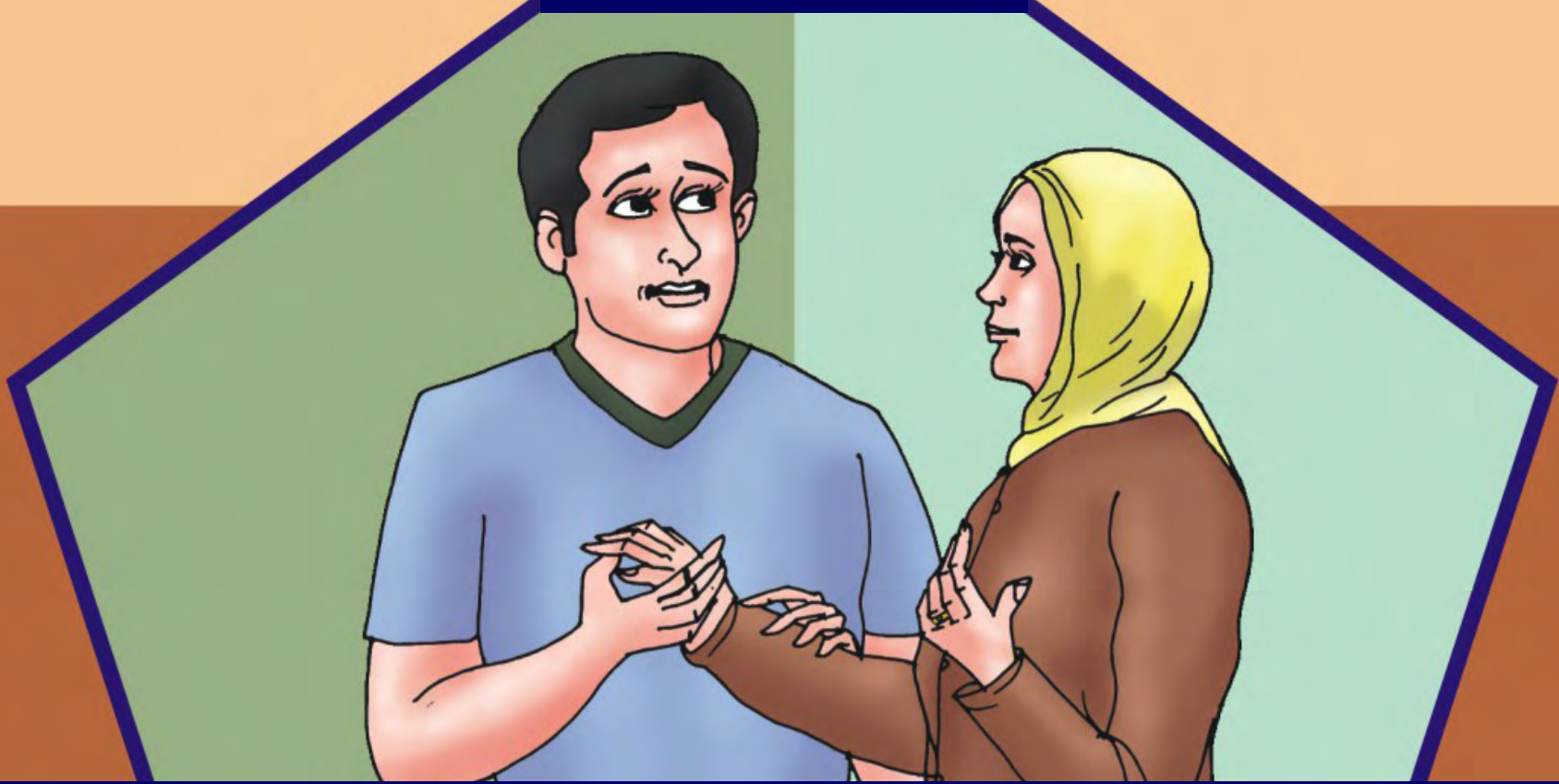


فيروس الايدز (HIV) والزواج
- يجب على الزوج و الزوجة أن يجروا الفحص لفيروس الايدز
(HIV) قبل الزواج.



ابلاغ الشريك عن حالتك لكي
تتشاركوا بالقرارات المناسبة للقيام
بالزواج أم لا.

كيف تمنع نفسك من الإصابة بفيروس الايدز (HIV)
بعد الزواج، كنّ اميناً لشريك حياتك



فيروس الايدز (HIV) والزواج

عندما تكون على علم بحالتك وبحالة شريكك بالنسبة الى الفيروس قبل الزواج،
يمكن ان تأخذ الخطوات اللازمة لكي انت واولادك تتمتعوا بحياة طويلة وصحية.

هذا سبب للاحتفال!

كنّ اميناً لشريك حياتك



الجنس لا يحتاج ان يصبح مملاً.

الكما سوترا (Kama Sutra)

يمكن أن تتلذذ جنسياً بأكثر من مئة وضعيّة جنسية مع الشريك الواحد. قدر ما قد تتلذذ مع مئة شريك.

كيف تمنع نفسك من الاصابة بفيروس الايدز (HIV)

- اذا لا تعلم ان كان شريكك مصاب بالفيروس
- اذا لا تريد أن تتجنب الجنس قبل الزواج، أو
- اذا انت او شريكك لستم امناء تجاه بعض، أو



فلا تأخذ اي مجازفة..... استعمل الواقي دائماً ،

ولكن يجب ان تعلم...



أن الواقي ليس 100% فعال

- يمكن ان يوجد ثقوب في الواقي
- يمكن أن يتمزق الواقي بالمجوهرات أو الاظافر

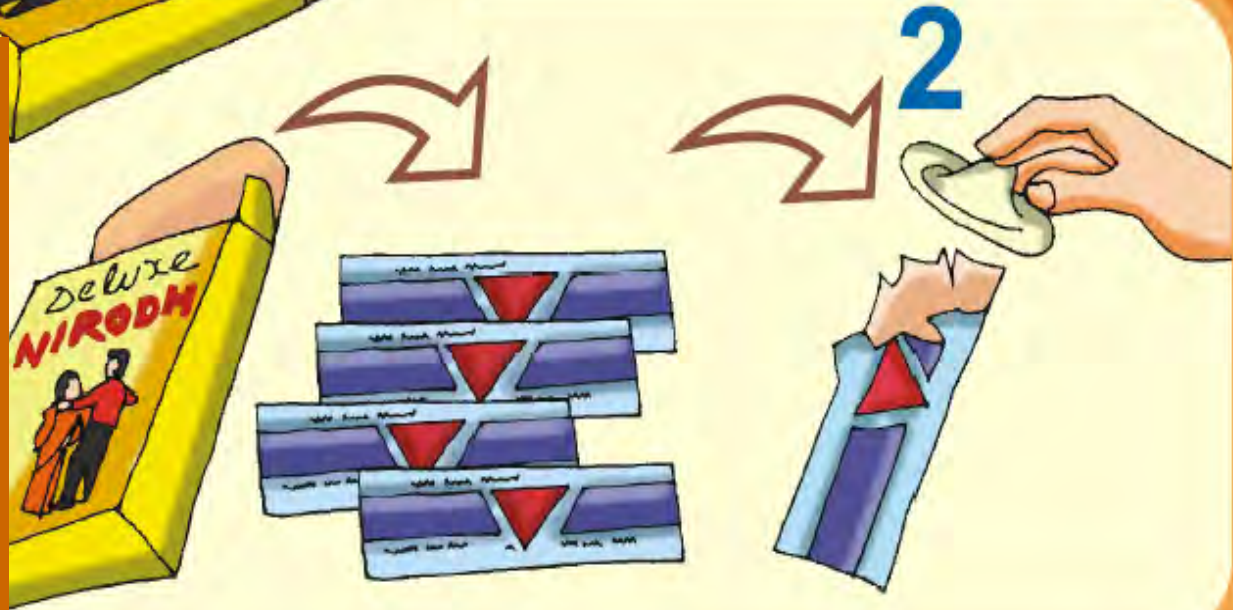
إذا استعمل الواقي بطريقة غير صحيحة، فشل الواقي
يمكن ان يكون بين 25% و 100%

كيف تستعمل الواقي



يمكن استعمال الواقي لتجنب الاصابة
بالفيروس أو من اي امراض اخرى
تنتقل بواسطة الجنس.
هناك خطورة كبيرة لالتقاط امراض
جنسية اخرى اذا انت مصاب

من المهم ان تستعمل
الواقي بطريقة
صحيحة.
- تأكد من تاريخ
الانتهاء
- افتح العلبة بحذر
من دون أن تلحق
الضرر بالواقي



3

4

5

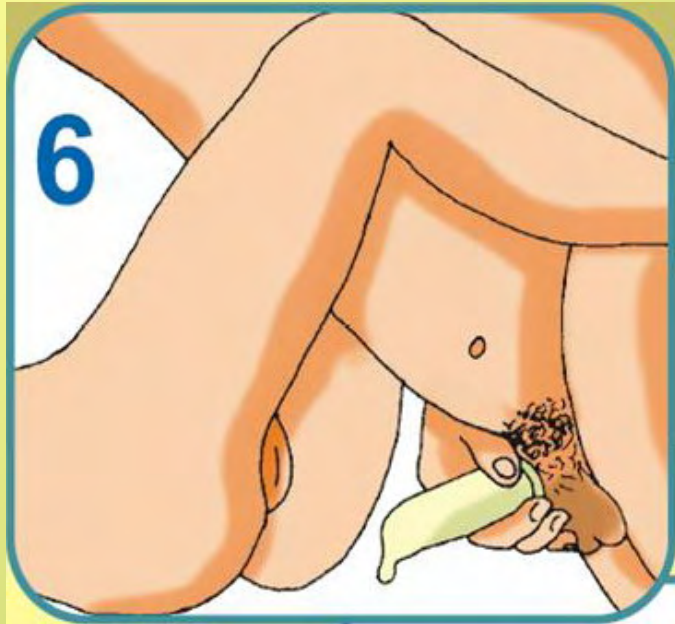


3. البس الواقي فقط بعد ان يكون القضيب منتصباً

4. دائماً امسك الواقي من الآخر لتسحب الهواء، و ثم ابسطه على القضيب بلطف

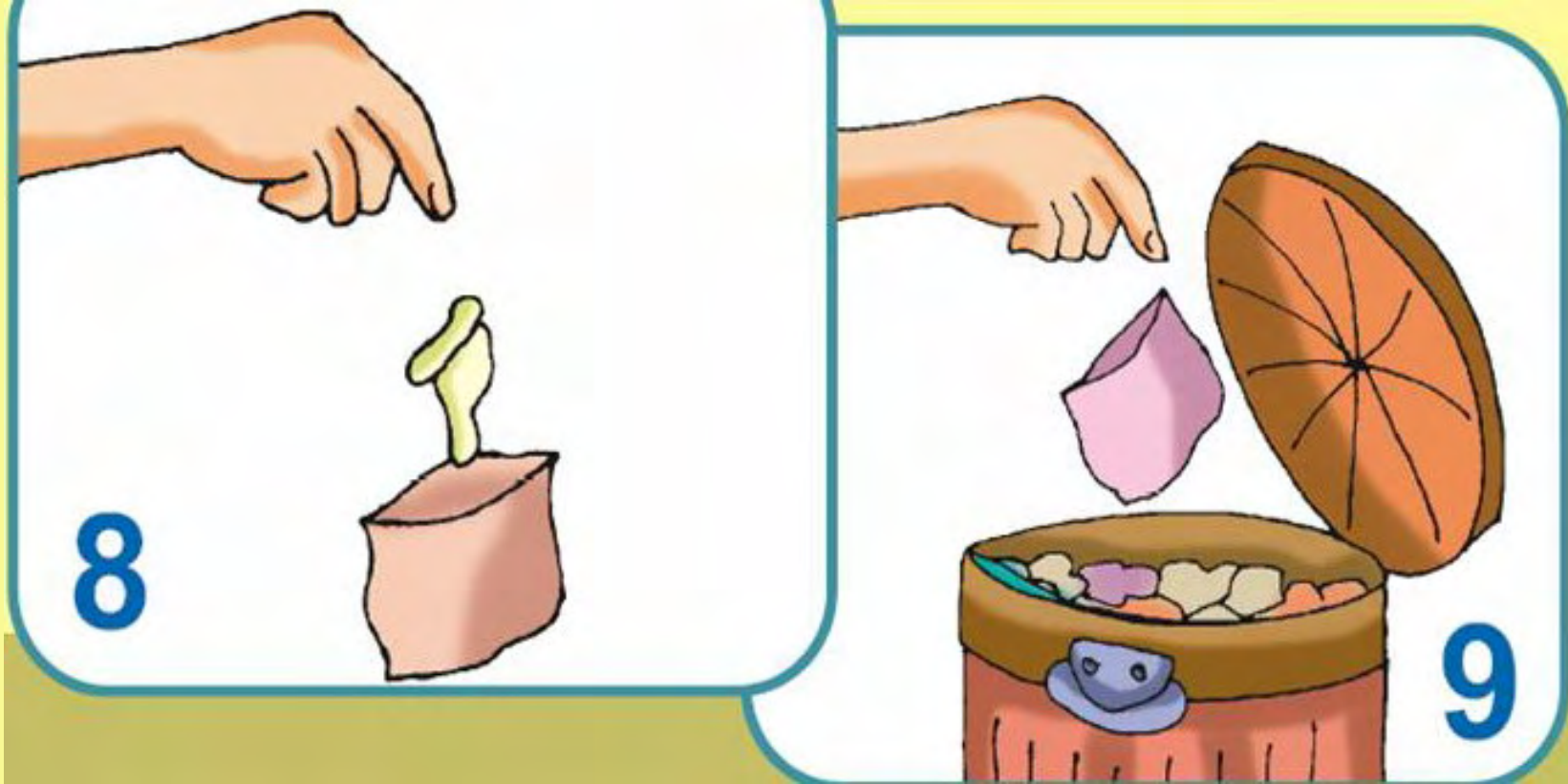
5. تأكد من أن هناك بعض الفراغ على اعلى الواقي وانه لم يتمزق.

والواقي على القضيب، ادخله للاجماع. الواقي يجب ان يكون على القضيب طيلة وقت
المجامعة. اذا انزلق أو تمزق، البس واقي جديد.
ان كنت تستعمل مراهم، استعمل نوع اساسه ماء (لان الانواع التي اساسها زيت يمكن
ان تذيب الواقي)



عندما تنتهي من الجامعة، امسك بالواقي من قاعدة القضيب. والواقي على
القضيب، اسحب القضيب قبل ان يلين. اسحب الواقي من دون همر السائل
المنوي..

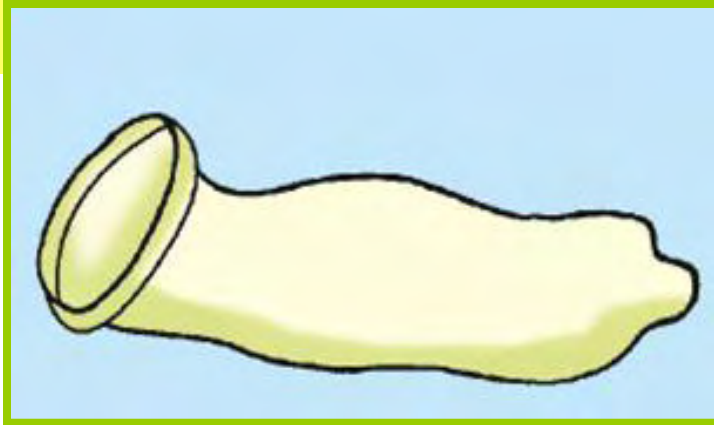
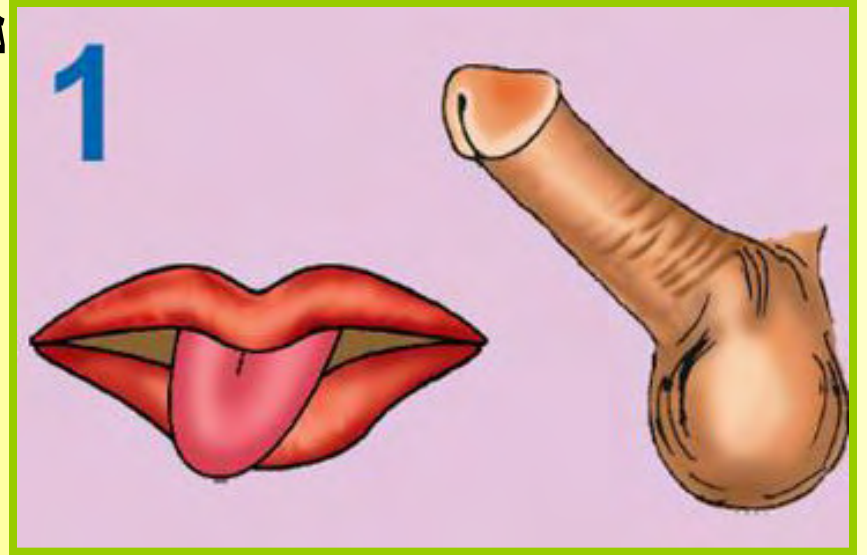
اعقد الواقي، واتلفه و ارمه في مكان آمن كسلة المهملات و المرحاض.



استعمل و اقي جديد في كل مجامعة.

الجنس الفموي: تخفيض خطورة الإصابة بفيروس الايدز (HIV)

لفموي مع القضيب - ضع الواقي على القضيب

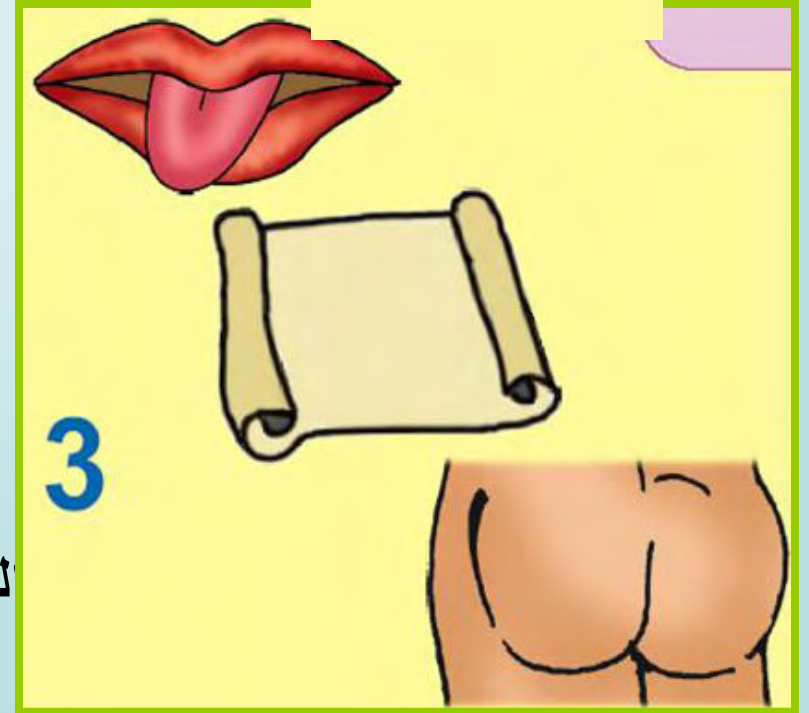


الغشاء يجب ان يكون مصنوعاً من بلاستيك او لاتكس (Latex) . يمكن ان تصنع غشاءً من الواقي أو من كيس بلاستيك ووضعه على المهبل او الشرج.

الجنس الفموي: تخفيض خطورة الإصابة بفيروس الايدز (HIV)



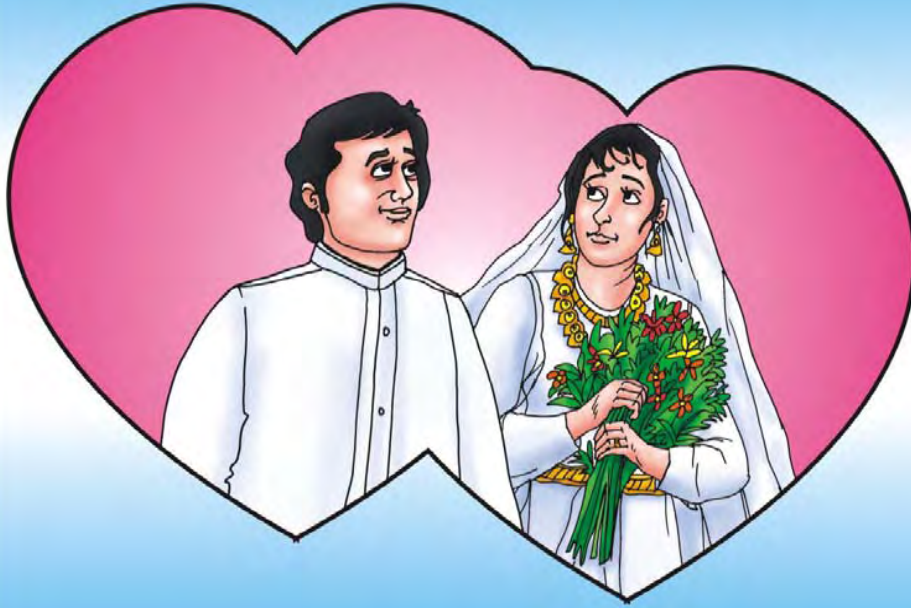
الجنس الفموي مع المهبل - ضع غشاءً على المهبل



الجنس الفموي مع الشرج - ضع غشاءً على الشرج



الانقطاع عن الجنس قبل الزواج



كن اميناً لشريكك
اذا لا تقدر، او شريكك مصاب
بالفيروس،
استعمل الواقي بطريقة صحيحة
خلال كلّ مجامعة



كيف تمنع نفسك من الإصابة بفيروس الايدز (HIV) من خلال الدم

اذا كنت بحاجة ماسة الى دم، الحّ ان يفحص الدم



ايضاً، رجاءً ان لا تهب دمك اذا كنت بخطر من اصابتك بالفيروس، لان دمك يمكن ان يصيب الآخرين.

لا تشارك احد بادوات مثل شفرات الحلاقة او ابر. اذا كنت لا
تستطيع ان تتجنب المشاركة، فألح على ان تطهر الأدوات
(باستعمال المسحوق الجافل أو كلوروكس – Bleach، لمدة
30 دقيقة من الغليان أو بطرق اخرى)



غطيّ اية جروح بغطاء مضاض للمياه

إذا كنت تستعمل مخدرات بطريقة الحقن لا تشارك احد بالابر
مشاركة الابر قد تضعك بخطر شديد بالاصابة بالفيروس، التهاب الكبد أو
امراض اخرى



استعمل ابر جديدة أو استعمل الابر التي استعملتها انت قبلاً ولكن
يجب أن تطهر.
استعين باخصائين لتجد حلاً لإدمانك.

3 خطوات لتنظيف ابرتك:



- اغسلها جيداً بالماء البارد لإزالة كل الدم عنها وخضها لمدة 30 ثانية

- امزج مسحوق الجافل أو كلوروكس مع الماء، واسحب المزيج بالابرة و انتظر مدة دقيقتين كاملتين

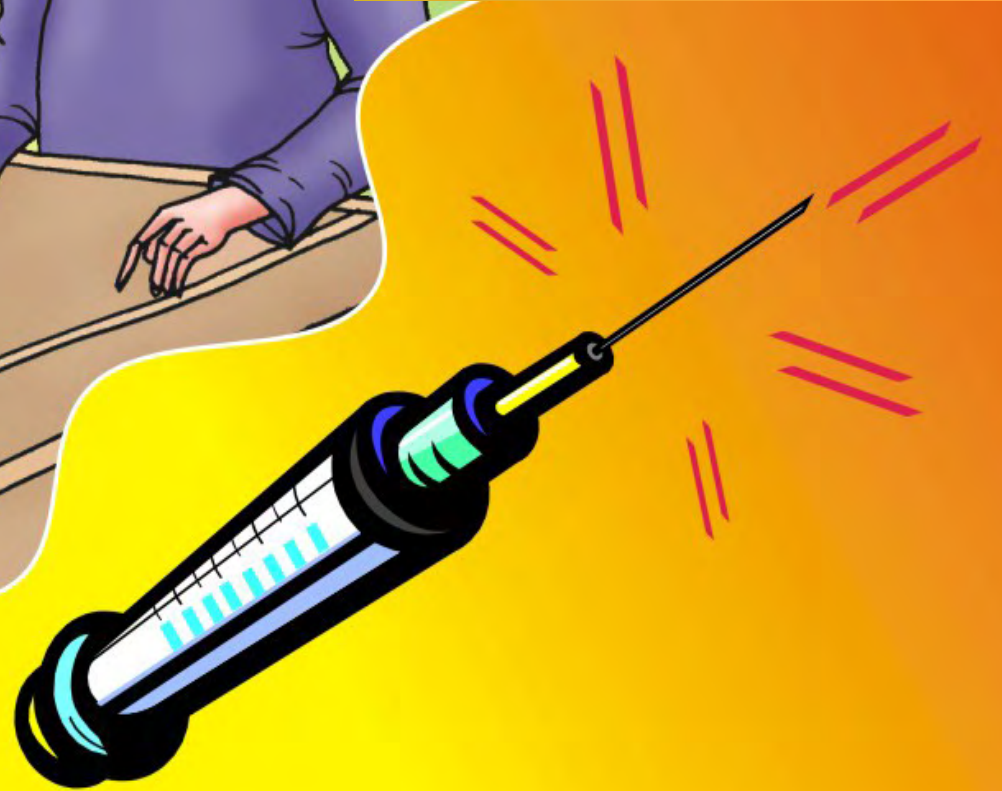
- غسل الابرة مرة اخرى بالمياه



تذكر:

التنظيف ليس 100% فعال في
ابادة الفيروس، فمن المستحسن أن
لا تتشارك مع احد بالابر.
ابتاع ابر خاصة بك.

بالإضافة، إذا كنت
تحقن مخدرات،
الرجاء الذهاب الى
اخصائي لتجد حلاً
لإدمانك



العادات و فيروس الايدز (HIV):



الحلاقة، دق الجسم (Tattoo)، ثقب الاذن أو الانف، والختان بأدوات غير معقمة يمكن ان تنشر الفيروس.



غير عاداتك لتتجنب الإصابة
استعمل ادوات نظيفة



النساء المصابون يجب ان يتشاورون قبل حملهم
لانهم يمكن ان ينقلون الفيروس الى طفلهم:

- خلال الحمل
- خلال عملنة الولادة
- خلال الترضيع

طبيبك يمكن ان ينصحك بالادوية اللازمة التي تخفف
اصابة الطفل بالفيروس.

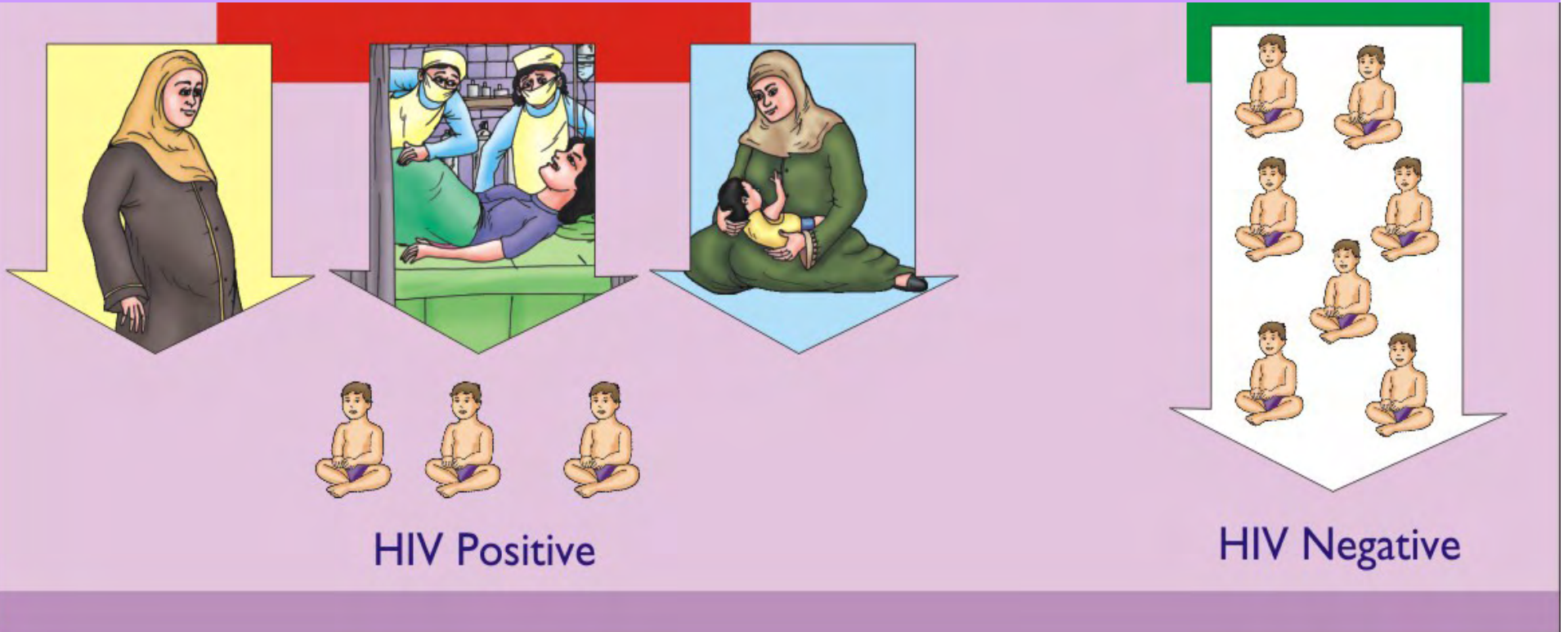




مثلا لو 10 نساء حاملات مصابون بالفيروس

25% - 45% من هذه النساء سينقلن ال (HIV) من خلال الحبل , الولادة, الرضاعة

55% - 75% من هذه النساء لن ينقلن ال (HIV)



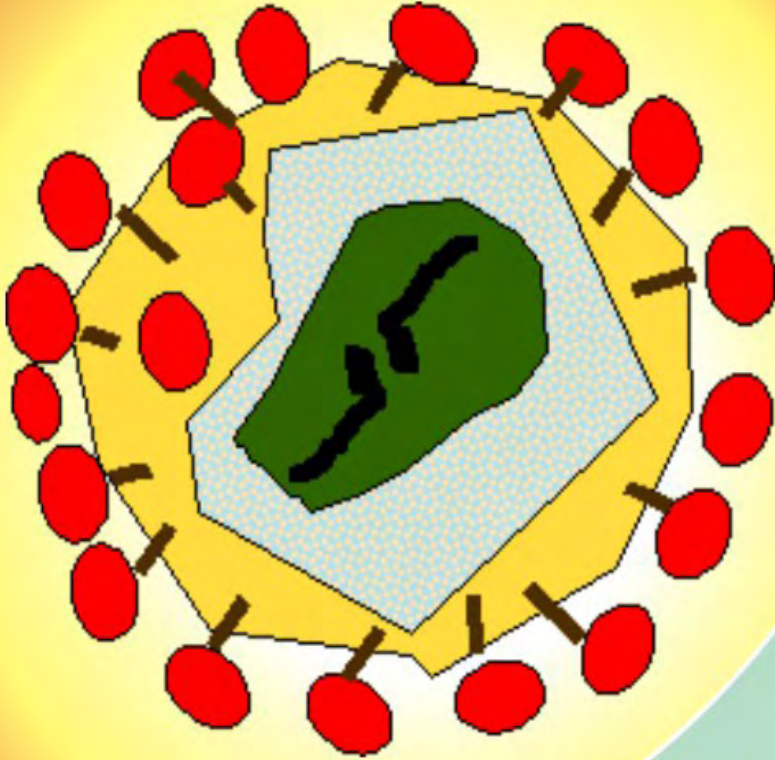
خطورة تناقل فيروس الايدز (HIV) الى طفلك

اذا كنت مصابة بالفيروس، يمكن لطبيبك ان يعطيك دواءً في اولى ساعات المخاض لتخفيف اصابة طفلك خلال عملية الولادة. الطفل ايضاً يعطى جرعة عند الولادة. اسم الدواء "nevirapine".



حتى لو لم يصب الطفل بالفيروس، يمكن ان يصيبه خلال الرضاعة.

الام المصابة يمكن ان تنقل الفيروس الى
طفلها من خلال الرضاعة



. ولكن حليب الرضاعة هو
افضل طعام للطفل لانه يحتوي
على كل المكونات الغذائية التي
تحمي الطفل من امراض
متعددة.



لتخفيض نسبة نقل الفيروس الى الطفل، هناك خيارين يوصى بهما:
- بديل خصوصي للطعام
- الرضاعة فقط

تكلمي مع طبيبك عن الحلّ المناسب لك ولطفلك.
يوصى ببديل خصوصي للطعام أو رضاعة خصوصية



هل يمكن أن تعرف من مصاب بالفيروس ومن ليس مصاباً؟

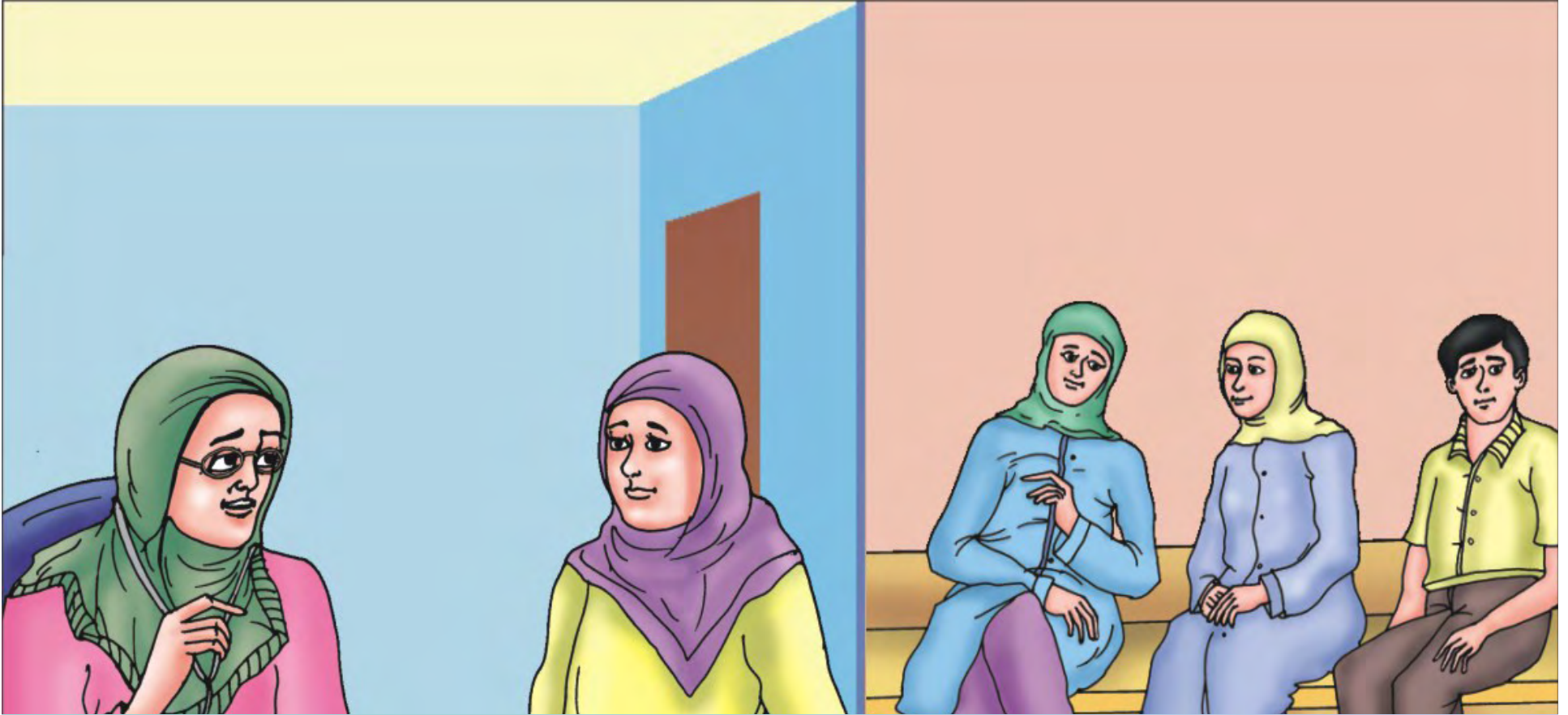
اكيد كلا. فلا تتكل على حظك. احمي نفسك دائماً.

لماذا فحص فيروس الايدز (HIV)؟

حتى ولو تظهر بحالة جيدة، الطريقة الوحيدة لمعرفة اذا كنت مصاباً ام لا هي بفحص الدم..



- يمكنك ان تختار فحص الدم اذا:
- كنت قلقاً على انك مصاب
- كنت سوف تتزوج
- كنت تعلم ان شريكك مصاباً
- قبل قرار انجاب طفل



فحص فيروس الايدز (HIV)

- قرار فحص الدم هو خيارك انت
- لا احد عنده الحق ليرغمك على الفحص اذا كنت لست مستعداً لتعرف النتيجة
- من المهم ان تتحدث الى اخصائي أو مرشد قبل وبعد الفحص
- التحدث الى مرشد يساعدك لتفكر كيف تتجاوب مع نتيجة الفحص.
- نتيجة الفحص تبقى خاصة وسريّة.

الحماية من فيروس الايدز (HIV) هي في طريقتين:

1. المعرفة: اعرف كيف تحمي نفسك والآخرين
2. العمل: اتبع السلوك الصحيح



- لا تتكل على الآخرين لتحمي نفسك من الاصابة بالفيروس
- لا تسمح لأصدقائك أن يضغطوا عليك لتفعل اموراً خطيرة

كل شيء متعلق بك! كن شخص مسؤول ومثالاً للآخرين وذلك باختيار القرارات الصحيحة في الوقت الصحيح.

IMPORTANT NOTICE

"**MYTHS AND FACTS ABOUT HIV/AIDS** was developed as a practical guide to prevention, health and life. We welcome the comments of health-care workers, PLHIV, community leaders and other individuals.

Most cartoons were made by Portrait Advertising, Chennai (www.portraitindia.com). Technical assistance and financial support of the original (Indian) edition of "Myths and Facts about HIV/AIDS" series was from Sahaya International (www.sahaya.org; USA), Rural Education and Action Development (READ, Andimadam, Tamil Nadu, India), International Training & Education Center on HIV (www.go2itech.com; University of Washington, USA), and Global Strategies for HIV Prevention (www.globalstrategies.org). Subsequent adaptation and translation of these materials for the present Arabic edition was done by Operation Mercy, Lebanon (www.mercy.se).

This flip-chart is provided free of charge for the education of the whole community. This flip-chart can be printed for your own use, but it cannot be used for commercial purposes without written permission of the copyright holders. This flip-chart may not be modified in any manner without our prior permission. It is not necessary to present all the pictures in each counselling session. You are free to pick and choose and add to your collection from other sources. But any adaptation of an individual page without our consent constitutes an infringement of copyright.

For questions about this Arabic version, please contact Operation Mercy, Lebanon (opmercy.lebanon@swissmail.org).

For general questions about these and other editions of the materials, please contact Sahaya International (Koen Van Rompay; kkvanrompay@ucdavis.edu).

For other editions or extra material, please visit www.sahaya.org.