

HIV bulaş- ması

**Riskler nerede bulunur,
nerede bulunmaz
ve kişiler kendini nasıl
koruyabilir?**



**LIEBES
LEBEN**

**Es ist deins.
Schütze es.**

HIV nedir?

HIV bir virüstür. İngilizce harflerden oluşan bu kısaltma »İnsan İmmün Yetmezlik Virüsü« anlamına gelir. Dolayısıyla HIV, vücudu örneğin bakteriler gibi patojenlerden koruyan **bağışıklık sisteminde hastalığa yol açan bir virüstür.**

Tedavi edilmeyen bir HIV enfeksiyonu, insan bağışıklık sistemine zaman içinde giderek daha fazla zarar verir. Böylece diğer virüsler yayılabilir ve ağır hastalıklara davetiye çıkarabilir. Bu süreç genelde yıllar sürer. Ancak HIV enfeksiyonunun ilerlemesi ilaçlarla durdurulabilir. **Yine de bugüne kadar, HIV enfeksiyonunun tedavisi bulunamamıştır.**

HIV dünyanın her yerinde görülmesine karşın bazı ülkelerde daha sık görülmektedir. Bu virüsün bulaşma ihtimali Almanya'da nispeten daha düşüktür. Buna rağmen, Almanya'da da insanlar her yıl HIV virüsü kapmaktadır. Bu nedenle, ne zaman korunman gerektiğini ve bulaşma tehlikesinin nerede olmadığını bilmen önemlidir.

Kısaca riskler

HIV enfeksiyonu, enfekte kan, sperm veya döllyolu sıvısı kan sistemine ulaştığında bulaşabilir. Bu durum özellikle **korunmasız cinsel ilişki** halinde görülür.

HIV virüsü ayrıca **hamilelikte, doğumda ve emzirme yoluyla da** çocuğa bulaşabilir. Bu durum, kapsamlı tıbbi bakım ve danışmanlık hizmeti verilmesi ve HIV ilaçları ile tedavi edilmesi nedeniyle Almanya'da oldukça nadir görülür. Bunun yanı sıra, hamilelik dönemindeki her kadına bir HIV testi yaptırması teklif edilir.

Örneğin ameliyatlarda olduğu gibi **kan üniteleri ve kan ürünleri yoluyla bulaşma da** görülebilir. Almanya'da bu durumun görülmesi ise belirli üretim yöntemleri ve uygun testlerle neredeyse

imkânsızdır. Yine de, yurt dışı seyahatlerinde farklı seviyelerde kaliteye sahip koşullar altındaki tıbbi bakım hesaba katılmalıdır.

Uyuşturucu kullanan kişiler iğne, şırınga ve tampion gibi aksesuarları başkalarıyla paylaştıklarında yüksek enfeksiyon riski taşır. Yine de steril iğneler kullandıklarında ve aksesuarları da başka kişilerle paylaşmadıklarında HIV bulaşması riski azalır.

Cinsel ilişkide korunma

HIV aşısı yoktur. Ancak cinsel ilişki esnasında bulaşmaya karşı basit ve etkili bir koruma mevcuttur: **Prezervatif!** Kendini şu şekilde koruyabilirsin:

- Vajinal sekste (penis vajina içerisinde) ve anal sekste (penis anüs içerisinde) daima prezervatif kullanmalısın; penis vajinaya ya da anüse çok kısa süre için girse bile.
- Oral sekste (ağız ile seks) sperm ya da (menstrüasyon) kanı ağızına alma. Bunun için prezervatifler ya da diş izolasyon lastiği (oral seks prezervatifi) kullanılabilir.

Seçim yaparken prezervatiflerin **son kullanma tarihine** ve **kalitesine** dikkat et. Test edilmiş prezervatifleri, ambalaj üzerindeki CE işaretinden anlayabilirsin. Yurt dişında prezervatifler maalesef bazen beklenen kalitede olmayabilir. Yani yanına yeterli miktarda prezervatif al!

Prezervatifler, yalnızca **uygun boyda** olduğunda ve **doğru kullanıldığında** gerçek koruma sağlar. Konuyla ilgili ayrıntılı bilgiyi »Kondome - Dein Schutz beim Sex« adlı broŕurde ve **www.liebes-leben.de** adresinde bulabilirsin.

Ayrıca:

Kayganlaŕtırıcı kullananlar, yalnızca prezervatiflere uygun olarak özel üretilen, suda çözünür veya yağ içermeyen kayganlaŕtırıcı kullanılmalıdır. Yağ içeren kayganlaŕtırıcı ve aynı zamanda yağ, losyon, krem veya vazelin prezervatife zarar verir ve yırtılmaya yol açabilir.

Diğer korunma seçenekleri

HIV virüsü taşıyan kişilerin tedavisinde kullanılan ilaçlar oldukça etkilidir ve korunmasız cinsel ilişkideki bulaşma riskini ciddi oranda azaltabilir. Başarılı bir **HIV tedavisi** virüsün çoğalmasını bastırır. Böylece, HIV virüsünün kandaki varlığı bir süre sonra neredeyse ispat edilemeyecek düzeye gelir. Ancak, korunmasız cinsel ilişkide gerçek anlamda bulaşmanın görülmemesi için iki koşulun yerine getirilmesi gerekir:

- HIV ilaçları güvenilir şekilde alınmalıdır (tedaviye uyma) **ve**
- HIV virüsünün varlığı, kanda en az altı aydır ispat edilemez durumda olmalıdır.

Bazı kişiler, bu olguların görülmesi halinde prezervatif kullanmaktan vazgeçer. Bu tür bir kararda önemli olan, kararın müşterek şekilde alınması ve kişinin kendini iyi hissetmesidir.

Önemli!

HIV tedavisi, cinsel yolla bulaşan diğer enfeksiyonlara (STI) karşı koruma sağlamaz. Buna karşın, prezervatifler diğer STI bulaşma riskini ciddi anlamda azaltabilir.

**Bir ba-
kışta her
şey ...**

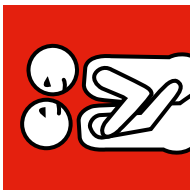
Hayatın farklı durumlarında **farklı düzeyde HIV riskleri** bulunur. Bu riskler genellikle, endişe etmeye aslında hiç gerek duyulmayan noktalarda oluşur. Bu durum, yanlış ve endişe verici bilgilerden kaynaklanır.

Bu küçük broşür senin hızlı şekilde bilgi almanı kolaylaştırmayı amaçlıyor. Bu nedenle çeşitli durumlar, tehlikeler ve risk taşımayan durumlar sonraki sayfalarda farklı renklerle işaretlenmiştir:

Yüksek risk

Düşük risk

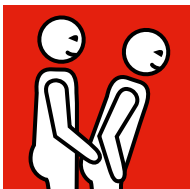
Risk yok



Korunmasız vajinal seks (penis vajina içerisinde)

Korunmasız vajinal sekste, sperm boşalması olmasa dahi kadın ve erkekler için virüs bulaşma tehlikesi çok yüksektir. Bu nedenle, penis vajina içerisine çok kısa süre için girse dahi daima prezervatif kullan.

Yüksek risk



Korunmasız vajinal seks (penis anüs içerisinde)

Korunmasız anal sekste, sperm boşalması olmasa dahi her iki partner için de çok yüksek risk söz konusudur. Burada anal seksin iki erkek ya da bir kadın ve bir erkek arasında gerçekleşmesi herhangi bir fark oluşturmaz. Bu nedenle, penis anüs içerisine çok kısa süre için girse dahi daima prezervatif kullan.

Yüksek risk



Ortak iğne ve şırınga kullanımı

Birkaç kişinin aynı iğne ve şırıngaları kullanması çok yüksek bir risk oluşturur. Bu nedenle, daima kendine ait steril iğneni, şırınganı ve örneğin tampon gibi aksesuarlarını kullanmalı ve bunları kimseyle paylaşmamalısın.

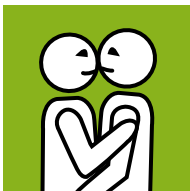
Yüksek risk



Oral seks (ağız ile seks)

Oral sekste HIV bulaşması açısından çok düşük bir risk söz konusudur. Bu düşük riski daha da azaltmak istersen, ağzına sperm ya da menstrüasyon kanı/kan nüfuz etmemesine özen göster. Bunun için prezervatifler ya da diş izolasyon lastiği (oral seks prezervatifi) kullanılabilir.

Düşük risk



Öpüşme ve sevişme

Dil kullanarak da olsa öpüşmede herhangi bir risk yoktur. Aynı durum ön sevişme, okşama ve sarılma gibi yakın ten ve vücut teması halinde de geçerlidir. Bu durumlarda HIV virüsü bulaşamaz.

Risk yok



Günlük hayat

Birlikte sinemaya gidilmesi, birlikte spor yapılması ya da birlikte çalışma gibi günlük hayat işlerinde bulaşma riski yoktur. Yine de virüs taşıyan kişileri küçük düşürme ile dışlama hala bir sorundur ve her birimiz bunu değiştirmek için katkı sağlayabiliriz!

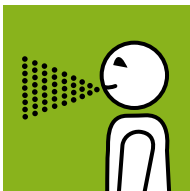
Risk yok



Birlikte yaşama

HIV'li bir kişiyle aile içinde veya ortak bir dairede, iç içe yaşayan hiç kimseye hastalık bulaşamaz. Bu tür durumlarda HIV bulaşamaz. Biriyle kap kacağı, kıyafetini ya da yemeğini paylaştığında da aynı durum geçerlidir.

Risk yok



Öksürme ve hapşırma

HIV, öksürme ya da hapşırma yoluyla bulaşamaz.
HIV hava yoluyla bulaşmaz.

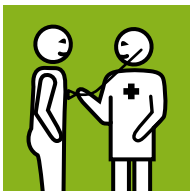
Risk yok



Havuz, sauna, tuvalet ve banyo

HIV, ortak havuz ya da sauna kullanımıyla bulaşmaz. Aynı tuvaletin ya da banyonun kullanılması halinde de bulaşma riski söz konusu değildir.

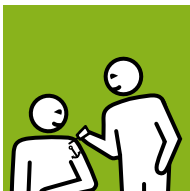
Risk yok



Doktor, diş hekimii ve hastane

Örneğin tek kullanımlık malzemelerin ve steril aletlerin kullanımı gibi son derece sıradan hijyen standartlarına uyulduğunda ve tıbbi önlemler alındığında, doktor ziyaretinde ya da hastanede HIV bulaşma riski söz konusu olmaz.

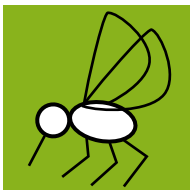
Risk yok



Dövme, piercing, kulak deldirme ya da diğer takılar

Son derece sıradan hijyen standartlarına uyulması halinde dövme yaptıırma, piercing taktırma ya da kulak deldirme durumunda risk yoktur. Aynı durum kuaföre gidilmesi ya da manikür yaptırılması durumunda da geçerlidir. Emin olmak için dövme, piercing ya da kulak deldirme işlemleri yalnızca uzman kişiler tarafından yapılmalıdır.

Risk yok



Böcek sokması

HIV, sivrisinekler ya da diğer böcekler ile bir kişiden diğerine bulaşamaz - burada ya da yurt dışında.

Risk yok

Başka nereden bilgi alabilirim?

Ülke çapındaki çeşitli danışma merkezlerinin listesini **www.liebesleben.de** internet adresinde bulabilirsin. Bu adresten ücretsiz olarak diğer broşürleri de sipariş edebilirsin.

Ayrıca bizzat -istersen anonim olarak da- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung'un telefon ve online danışmanlığına (telefon: 0221 - 89 20 31, **www.aidsberatung.de**) veya Alman AIDS yardım danışmanlığına (telefon: 0180 - 33 19 411, **www.aidshilfe-beratung.de**) başvurabilirsin.



Kelimeler
ve resimlerle
vücudum

HIV ve diğ er cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar (STI) hakkında daha fazla bilgi almak istersen **www.zanzu.de** internet sayfasında 13 farklı dilde ayrıntılı bilgi bulabilirsin. Bu sayfada insan bedeni konusunda bilgiler, gebelikten korunma ve aile planlaması gibi cinsel ve üreme sağlığıyla ilgili birçok konu hakkında da bilgi edinebilirsin.

Uzmanlar için

Bu broşür şu dillerde mevcuttur:

- **Almanca** Sip. no. 70280000
- **Türkçe** Sip. no. 70280060
- **İngilizce** Sip. no. 70280070
- **Fransızca** Sip. no. 70280080
- **Rusça** Sip. no. 70280110
- **Arapça** Sip. no. 70280150
- **Farsça** Sip. no. 70280160

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung biriminin HIV ve STI önleme alanındaki tüm medya araçlarının komple genel görünümü sipariş no. 70950000 altında mevcuttur.

Künye

Federal Sağlık Bakanlığı emriyle, Federal Almanya Cumhuriyeti desteğinde Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50819 Köln tarafından yayınlanmıştır.

Redaksiyon

Dr. Johannes Breuer

Tasarım

Hochhaus Agentur GmbH
www.dashochhaus.de

Basım

Warlich, Meckenheim

2. Baskı

3.45.09.19 (Sip. no. 70280060)

Bu broşür BZgA tarafından ücretsiz olarak verilmektedir. Parayla satılamaz. Tüm hakları saklıdır.

Türkisch

LIEBESLEBEN sayfasını Facebook ve Twitter'da ziyaret et! Aşk, seks ve korunma konuları hakkında bilgi sahibi ol.



[/liebesleben.de](#)



[/liebesleben_de](#)