

هاتف المشاورة والإرشادات
للمركز الاتحادي للتثقيف الصحي:
0221 892031

للحصول على مزيد من المعلومات انقر
الرابط الآتي:
www.liebesleben.de

هذا الكتيب متوفر باللغات التالية:

- باللغة الألمانية - رقم طلب الكتيب: 70280000
باللغة الإنكليزية - رقم طلب الكتيب: 70280070
باللغة الفرنسية - رقم طلب الكتيب: 70280080
باللغة الروسية - رقم طلب الكتيب: 70280110
باللغة التركية - رقم طلب الكتيب: 70280060
باللغة العربية - رقم طلب الكتيب: 70280150

تجد هذه المعلومات عن انتقال فيروس نقص المناعة البشرية معروضة كنموذج نسخة بالأسود والأبيض بـ 29 لغة على شبكة الإنترنت تحت الرابط

www.gib-aids-keine-chance.de

لمحة عامة عن وسائل إعلام المركز الاتحادي للتثقيف الصحي (BZgA) حول فيروس نقص المناعة البشرية/الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً (STI) تتوفر بطلب تحت رقم: 70950000.

هيئة التحرير:

الناشر: المركز الاتحادي للتثقيف الصحي، كولونيا، بالنيابة عن
الوزارة الاتحادية للصحة، بدعم من جمهورية ألمانيا الاتحادية.

جميع الحقوق محفوظة.

الطبعة الأولى تموز/يوليه عام 2015

1.10.11.16

تطلب تحت رقم: 70280150

يقدم هذا الكتيب مجاناً من قبل المركز الاتحادي للتثقيف الصحي،
(BZgA)، كولونيا - الرمز البريدي 50819. هذا الكتيب غير مخصص
لإعادة بيعه من قبل مستلمته او مستلمه أو من قبل أي طرف
ثالث.

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات؟

إذا كانت لديك أسئلة ما فيمكنك الاتصال عبر الإنترنت والهاتف الذي يضعه المركز الاتحادي للتثقيف الصحي (BZgA) بخدمتك لتحصل على استشارة شخصية ودون الحاجة لذكر الأسم:

تلفون: 0221 892031

عنوان الموقع: www.aidsberatung.de

إذا كان لديك المزيد من الأسئلة، مثلا حول موضوع اختبار العدوى بفيروس نقص المناعة البشرية، يمكنك الحصول أيضا على مشورة شخصية مفصلة تسديها لك مديرية الصحة أو جمعية مساعدة المصابين بالأيديز (AIDS-Hilfe) أو أحد المكاتب الاستشارية المتخصصة بموضوع الأيدز، وإن رغبت حتى دون ذكر الإسم.

يمكنك الحصول مجاناً على مواد إعلامية من:

المركز الاتحادي للتثقيف الصحي (BZgA)

كولونيا؛ الرمز البريدي 50819.

عن طريق الفاكس: 0221 8992-257

عن طريق البريد الإلكتروني: order@bzga.de

عنوان الموقع: www.bzga.de

إضافة إلى: www.liebesleben.de

وكذلك من جمعية مساعدة المصابين بالأيدز المسجلة

(Deutsche AIDS-Hilfe e.V., DAH) وعنوانها:

Wilhelmstraße 138, 10963 Berlin

عنوان البريد الإلكتروني: dah@aidshilfe.de

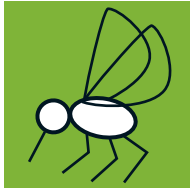
عنوان الموقع: www.aidshilfe.de



حلاقة وتصفيف الشعر والوشم وتجميل الأظافر وثقب الجسد لأغراض التزيين وثقب الأذن

لا يوجد أي خطر، إذا عمل بقواعد النظافة والصحة القائمة. وينبغي عدم استعمال أدوات الثقب أو الآلات الحادة التي تتلوث بالدم مرة أخرى الا بعد تعقيمها جيدا.

نصيحتنا: يجب أن يقوم المحترفون فقط بإجراء الثقوب لأغراض تزيين الجسم أو الوشم أو ثقب الأذن.



لدغ الحشرات

لا يوجد أي خطر.



حمام السباحة، ساونا، المراحيض، مرافق الغسيل

ليس هناك أي خطر. لا ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية عند استخدام المرافق الصحية المخصصة للإستعمال المشترك.



الطبيب، طبيب الأسنان، والمستشفى

لا يوجد خطر بسبب التدابير الطبية التي تأتي وفقاً لقواعد النظافة والصحة المعتادة (ويعني ذلك استخدام الأدوات والمعدات المعقمة أو المواد المتاحة أي غير القابلة للإسترجاع).

عند التبرع بالدم أو بلازما الدم تبقى هناك، على الرغم من إجراءات احتياطية فعالة جداً، مخاطر ضئيلة جداً. ولهذا السبب ينصح بتبرع الدم الذاتي للعمليات الجراحية المقرر إجراؤها. من الناحية العملية تعتبر منتجات الدم المعطلة مأمونة ضد فيروس نقص المناعة البشرية إذا كان إنتاجها قد تم وفقاً للقواعد والقوانين المختصة.



المواد الغذائية والمطاعم

ليس هناك أي خطر.



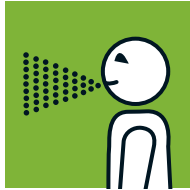
أدوات المائدة، الملابس وغسيل الملابس

ليس هناك أي خطر. لا يحمل الإستعمال المشترك لأواني أو أطباق الطعام أي خطر معه. وكذلك لا يستوجب غسل ملابس أو أغطية نوم المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية بشكل منفصل.



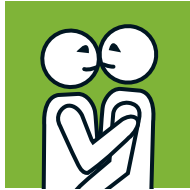
الحياة مع الأسرة والحياة مع الآخرين

ليس هناك أي خطر. لا تنتقل العدوى حتى لو أن الشخص يعيش
سوية وبقرب مع الشخص المصاب بفيروس نقص المناعة البشرية،
سواء كان ذلك في محيط الأسرة أو في إطار سكن جماعي أو مشترك.



إنتقال العدوى عن طريق الهواء/الجو

ليس هناك أي خطر. لا تنتقل العدوى من المصاب بفيروس نقص المناعة البشرية إلى شخص آخر عن طريق رذاذ سعال أو عطس المريض.



التقبيل والقبلات الفرنسية

لا يوجد خطر عند التقبيل. قد يحمل التقبيل من الناحية النظرية خطراً معه، ولكن لم تثبت لحد الآن في جميع أنحاء العالم أي حالة إنتقال عدوى بسبب تبادل القبل.



التلامس الجسمي، وتلامسات الجلد

ليس هناك أي خطر يتسبب من جراء ملامسة الجلد والجسم مثل المصافحة والتمسيد أو الحضان.



استعمال المحاقن والإبر بشكل مشترك

خطر كبير جداً. ينطوي استخدام نفس الإبر والمحاقن من قبل أكثر من شخص واحد على مخاطر كبيرة جداً.

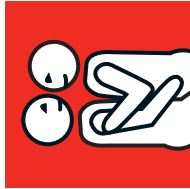
نصيحتنا: استخدم دائماً المحاقن والإبر المعقمة ولا تشارك الإبر والمحاقن مع الآخرين.



ممارسة الجنس عن طريق الفم (الجنس بالفم عند الذكور أو الإناث)

مخاطر قليلة. يعتبر خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية نتيجة ممارسة الجنس عن طريق الفم منخفض، طالما أن السائل المنوي أو الدم لا يدخل إلى الفم.

نصيحتنا: تجنب دخول ولعق السائل المنوي أو الدم إلى الفم.



الجنس المهبلي دون استخدام الواقي الذكري

خطر كبير جداً. تشكل ممارسة الجنس المهبلي (القضيب في المهبل) دون استعمال الواقي الذكري خطر عدوى كبير.

نصيحتنا: استخدم الواقي الذكري عند ممارسة الجنس المهبلي.



عندما تكون الإمرأة أثناء الحمل مصابة بفيروس نقص المناعة البشرية

خطر كبير بالنسبة للطفل. يمكن أن تنقل المرأة الحامل والمصابة بفيروس نقص المناعة البشرية العدوى الى الطفل وذلك قبل وأثناء وبعد الولادة (في حالة الرضاعة). ومع ذلك فان بإمكان الرعاية الطبية الشاملة والعلاج بالعقاقير المضادة لفيروس نقص المناعة البشرية تقليل الخطر على الطفل بشكل كبير جدا. ولهذا فمن المستحسن إجراء اختبار فيروس نقص المناعة البشرية من قبل كل امرأة وشريك حياتها، إن كانا يريدان طفلا إلا انهما لا يستبعدان الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية.

نصيحتنا: استشارة الطبيب بشكل مبكر!

الواقى الذكري والمزلاقات الجنسية

الواقيات الذكرية تحمي ضد فيروس نقص المناعة البشرية. إنتهبه إلى نوعية الواقى الذكري عند اختياره. الواقيات الذكرية التي تم اختبارها و فحص جودتها تحمل على الغلاف علامة CE. وعليك أيضا الإنتباه الى تاريخ انتهاء الصلاحية المكتوب على مغلف الواقى الذكري وكذلك الى حجمه الصحيح.

ينبغي على الذي يستخدم المزلاقات الجنسية أن يكون على علم بما يلي: يجب أن تكون المزلاقات الجنسية خالية من الدهون! إذ تسبب المنتجات ذات القوام الزيتي كالزيوت والدهون والمستحضرات من المحاليل والكريمات والفازلين تلفا للواقى الذكري ويمكن أن تؤدي الى تمزقه. ولذلك ينبغي استخدام مزلاقات جنسية مناسبة بشكل خاص للواقى الذكري خالية من الدهون أو قابلة للذوبان في الماء فقط.



جنس شرجي دون استخدام الواقي الذكري

مخاطر عالية جداً. تشكل ممارسة الجنس الشرجي (إدخال القضيب في الدبر) دون استخدام الواقي الذكري خطراً كبيراً على كلي الشريكين. ويكون الخطر عالياً خاصة على الشريك السلبي سواء ما إذا كان رجلاً أو امرأة. و يبقى الخطر حتى بدون القذف.

نصيحتنا: استخدم الواقي الذكري عند ممارسة الجنس الشرجي، واستخدم معه ما يكفي من المزلقات الجنسية الخالية من الدهون.

المخاطر باختصار

تنتقل العدوى عندما ينتقل الدم أو السائل المنوي أو السائل المهبلية من الشخص المصاب إلى نظام دم الشخص الآخر. ويحدث ذلك عند الإستعمال المشترك للمحاقن أو تبادلها، ولا سيما في ممارسة الجنس غير المأمون.

يمكن انتقال فيروس نقص المناعة البشرية من الأم إلى الجنين وهو في الرحم أو أثناء ولادة الطفل أو خلال رضاعته الطبيعية. هذا ولقد تم تقليل مخاطر منتجات الدم وعمليات نقل الدم في ألمانيا إلى حد أدنى وبشكل منخفض جداً.

عند السفر وتواجدكم في بلدان أخرى يجب توقع مستويات مختلفة من الرعاية الطبية هناك. وعليك إذا حصل لديك أي شك، الإستفسار عن الآت معقمة وعن الاستخدام الحصري لمنتجات الدم!

يلاحظ إلى حد كبير أن فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز وكذلك الأمراض الأخرى المنقولة جنسياً (STI) بأنها في العديد من البلدان خارج أوروبا أكثر شيوعاً مما هو عندنا هنا في ألمانيا. ولربما لا يتواجد هناك في بعض الأحيان الواقي الذكري بالنوعية المألوفة. ولهذا ننصح بأن تأخذ معك من هنا كميات كافية منه.

وبخصوص الواقي الذكري يجب الإنتباه الى انه يتلائم فقط مع المزلقات الجنسية (مواد مرطبة) الخالية من الدهون، حيث تسبب المنتجات ذات القوام الزيتي كالزيوت والدهون والمستحضرات من المحاليل والكريمات والفازلين ربما تلفا للواقي الذكري. وتجدر الإشارة هنا الى أن الواقيات الذكرية حساسة تجاه الحرارة ولذا يجب تفادي وضعها في أماكن حارة.

توجد في شتى مواقف الحياة مخاطر كبيرة مختلفة تتعلق بفيروس نقص المناعة البشرية. و يُسهّل هذا الكتيب الصغير اعطاءك لمحة سريعة عن تلك المخاطر. وفي هذا المضمّر تُوضّح في الصفحات التالية الأوضاع والمخاطر وكذلك الإرشادات عن طريق إظهارها بألوان مختلفة:

لا يوجد خطر

مخاطر قليلة

مخاطر عالية

مهم!

لا يوجد لقاح ضد مرض نقص المناعة البشرية. ولكن هناك حماية بسيطة وفعالة ضد العدوى تتمثل في: الواقي الذكري! من المهم أن تعلم، متى عليك حماية نفسك وأين تتفادي خطر العدوى.

انتقال فيروس نقص المناعة البشرية



LIEBES
LEBEN

**Es ist deins.
Schütze es.**

أين تكمن المخاطر
أو لا توجد

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

BZgA