

الحقائق

---

# الوقاية من HIV: كيف ينتقل HIV؟

---

## كيف ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية HIV؟

يمكن أن ينتقل HIV عندما يخرج سائل الجسم الذي يحتوي على كمية كافية من HIV من جسم شخص ويدخل إلى جسم شخص آخر.

سوائل الجسم الوحيدة التي قد تحتوي على كمية كافية من HIV هي:

- الدم
- السائل المنوي (وما قبل القذف)
- حليب الثدي
- السوائل المهبلية

لا تحتوي سوائل الجسم مثل اللعاب والعرق ومخاط الأنف على ما يكفي من HIV لنقل الفيروس. هذا يعني أن HIV لا يمكن أن ينتقل من خلال الاتصال اليومي مثل السعال أو العطاس أو العناق أو التقبيل أو مشاركة الأدوات. كما أنه لا يمكن أن ينتقل عن طريق البعوض أو عضات الحيوانات.

الأنشطة التي تنطوي على خطر نقل HIV هي:

- الجنس الشرجي / المهلي
- الحمل والولادة والرضاعة الطبيعية
- مشاركة الإبر لتعاطي المخدرات أو الوشم أو ثقب الجسم

## ما هي الحمولة الفيروسية وكيف تؤثر على انتقال HIV؟

**الحمولة الفيروسية** هي كمية HIV داخل الجسم. كلما زادت الحمولة الفيروسية، زادت فرصة نقل HIV. عادةً ما يكون لدى المصابين بفيروس HIV بدون علاج حمولة فيروسية عالية. وهذا يعني أن الدم والسائل المنوي والسوائل المهبلية وحليب الثدي قد تحتوي جميعها على ما يكفي من HIV لنقل الفيروس.

العلاجات الحديثة لفيروس HIV جيدة جدًا في الحفاظ على الصحة وإيقاف انتقال HIV. يقلل علاج HIV من الحمولة الفيروسية. **الفيروس الخامد** يحدث عندما تكون كمية HIV في الجسم منخفضة جدًا بحيث لا يمكن أن ينتقل إلى شخص آخر عن طريق الاتصال الجنسي.

لقد أثبتت سنوات عديدة من الأبحاث الطبية أن الشخص المصاب بفيروس HIV الذي لديه **فيروس خامد** لا يمكنه نقل HIV إلى شريكه الجنسي. هذا يعني أنك إذا حافظت على حمولة فيروسية أقل من 200 نسخة / مل لمدة ستة أشهر على الأقل واستمرت في تناول الدواء (على النحو الذي أوصى به الطبيب)، فلا يوجد خطر من نقل HIV إلى الشريك الجنسي.

يُطلق على الفيروس الخامد أحياناً **حمولة فيروسية غير قابلة للاكتشاف**. هذا هو سبب الشعار الشائع غير قابل للاكتشاف = غير قابل للانتقال أو غ = غ (U=U).

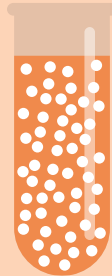
أظهرت الأدلة العلمية أن الأحمال الفيروسية **أقل من 200 نسخة / مل ليست كافية لنقل HIV**.

## الحمولة الفيروسية والانتقال الجنسي

خامد فيروسياً/ غير قابل  
لاكتشاف > 200 نسخة/ مل  
لا يوجد خطر لنقل الفيروس

حمولة فيروسية  
منخفضة  
خطر نقل الفيروس

حمولة فيروسية عالية  
خطورة عالية لنقل  
الفيروس



## كيف يمكن الوقاية من HIV؟

### منع الانتقال الجنسي

يمكن أن ينتقل HIV إذا كان أي من الشريكين مصابًا بفيروس HIV. ومع ذلك، هناك عدد من الطرق الفعالة للغاية التي يمكنك من خلالها منع انتقال HIV إلى شريكك / شركائك الجنسيين.

### العلاج كوقاية و غ = غ (U=U)

إذا كنت مصابًا بفيروس HIV ولديك فيروس خامد (لا يمكن اكتشافه)، فلا يمكنك نقل HIV إلى شريكك / شركائك الجنسيين. يُعرف هذا باسم العلاج كوقاية أو غير قابل للاكتشاف = غير قابل للانتقال.

### الواقي الذكري والمزقات

إذا لم يكن لديك فيروس خامد أو لم تكن متأكدًا من حالة شريكك / شركائك، فيمكنك منع انتقال HIV باستخدام الواقي الذكري أثناء ممارسة الجنس المهبلي والشرجي. يقلل الواقي الذكري بشكل كبير من خطر انتقال HIV. تذكر استخدام المزقات ذات الأساس المائي لمنع التمزق.

### PrEP

الوقاية السابقة للتعرض، أو PrEP، هي دواء يتناوله الأشخاص غير المصابين بفيروس HIV لمنع الإصابة بفيروس HIV. إنه فعال للغاية عند تناوله باستمرار على النحو المنصوص عليه. تحدث إلى عامل دعم الأقران أو مختص رعاية صحية حول ما إذا كان PrEP قد يكون مناسبًا لشريكك / شركائك غير المصابين بفيروس HIV.

## ماذا عن الانتقال أثناء الحمل والولادة والرضاعة؟

عندما تتعالجين ولديك فيروس خامد (غير قابل للاكتشاف) طوال فترة الحمل، يكون خطر ولادة الطفل مصابًا بفيروس HIV منخفضًا للغاية (أقل من 1 بالمائة). معظم علاجات HIV آمنة أثناء الحمل. تحدثي إلى طبيب HIV إذا كنت تفكرين في الحمل أو كنت حاملًا.

أظهرت الأبحاث الحديثة أنه إذا كنت تتناولين علاجًا مضادًا للفيروسات الانقلابية ولديك فيروس خامد، فإن خطر انتقال HIV من خلال حليب الثدي يكون منخفضًا للغاية. في حين أن التوجيه الطبي الحالي في أستراليا هو التغذية بالحليب الصناعي لمنع أي فرصة لانتقال العدوى، يمكنك اتخاذ القرار بالرضاعة الطبيعية.

تفضلي بزيارة Positive Women Victoria للحصول على مزيد من المعلومات حول الرضاعة الطبيعية أو انتقلي إلى رمز الاستجابة السريعة لقسم مزيد من المعلومات في النهاية.

## هل ما زال خطرًا مشاركة الإبر أو الأدوات الحادة الأخرى؟

يمكن أن ينتقل HIV عن طريق مشاركة الإبر لحقن المخدرات أو الهرمونات أو الأدوية ومعدات الثقب أو الوشم. يقلل الفيروس الخامد بشكل كبير من خطر انتقال HIV عند مشاركة معدات الحقن أو الوشم أو الثقب، لكننا لا نعرف مقدار ذلك.

يوصى باستخدام الإبر والمحاقن النظيفة في كل مرة لمنع انتقال HIV والفيروسات الأخرى المنقولة بالدم. توفر برامج Needle and Syringe Programs (برامج الإبر والمحاقن NSPs) معدات حقن معقمة وخدمات التخلص منها مجانًا للجميع في ولاية فيكتوريا.

## إذا تعرض شخص ما لفيروس HIV، فماذا يفعل؟

إذا تعرض شخص ما لفيروس HIV، فمن المستحسن أن يبحث عن دواء يسمى الوقاية بعد التعرض لفيروس HIV أو PEP. يقلل PEP من فرصة العدوى بفيروس HIV. من المهم البدء في تناول PEP في أقرب وقت ممكن، ويفضل خلال ساعتين، ولا تزيد عن 72 ساعة (3 أيام) بعد التعرض.

للعثور على أقرب مكان للوصول إلى PEP، يرجى الاتصال بخط هاتف PEP على الرقم **1800 889 887** أو زيارة **www.getpep.info**

## لمزيد من المعلومات

