

အချက်အလက်များ

HIV ကာကွယ်ခြင်း -
HIV မည်သို့
ကူးစက်သနည်း။

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ (HIV) မည်သို့ ကူးစက်သနည်း။

HIV အလုံအလောက်ပါဝင်သည့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအရည် လူတစ်ဦးဆီမှ ထွက်သွားပြီး အခြားသူ တစ်ဦးဆီသို့ ဝင်သွားသည့်အခါ HIV ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

HIV အလုံအလောက်ပါဝင်သည့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအရည်များမှာ -

- သွေး
- မိန်းမကိုယ်မှထွက်သည့် အရည်များ
- သုတ်ရည် (နှင့် အရည်ကြည်)
- မိခင်နို့။

တံတွေး၊ ချွေးနှင့် နှပ်တို့ကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအရည်များတွင် ရောဂါကူးစက်လောက်အောင် အထိ HIV အလုံအလောက်မပါဝင်ပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ ပွေဖက်ခြင်း၊ နမ်းခြင်း သို့မဟုတ် မီးဖိုချောင်းသုံးအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ မျှဝေသုံးစွဲခြင်းကဲ့သို့ နေ့စဉ် နိစ္စစုဝ ထိတွေ့ခြင်းများမှတစ်ဆင့် HIV မကူးစက်နိုင်ပါ။ ခြင် သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်ကိုက်ခြင်းများ မှတစ်ဆင့်လည်း မကူးစက်နိုင်ပါ။

HIV ကူးစက်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသော လှုပ်ရှားမှုများမှာ -

- စအို/မိန်းမကိုယ်ဖြင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ ကလေးမွေးခြင်းနှင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း
- မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲရန်၊ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးရန် သို့မဟုတ် နားဖောက်ရန်အတွက် အပ်မျှဝေသုံးစွဲခြင်း

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရေအတွက်နှင့် ၎င်းက HIV ကူးစက်မှုတွင် မည်သို့သက်ရောက်မှုရှိသနည်း။

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရေအတွက် ဆိုသည်မှာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ပမာဏ ဖြစ်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရေအတွက်များလေလေ HIV ရောဂါ ကူးစက်နိုင်ခြေ များလေလေ ဖြစ်သည်။ ကုသမှုမခံယူသည့် HIV ပိုးရှိသူများတွင် အများအားဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရေအတွက် မြင့်မားပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ၎င်းတို့၏သွေး၊ သုတ်ရည်၊ မိန်းမကိုယ်မှထွက်သည့် အရည်များ နှင့် မိခင်နို့တို့တွင် HIV ရောဂါကူးစက်ရန် HIV ပိုး အလုံအလောက် ပါဝင်နိုင်သည်။

ခေတ်မီ HIV ကုသမှုများမှာ သင့်အား ကျန်းမာအောင် ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် HIV ကူးစက်မှုရပ်တန့် ရန် အလွန်ကောင်းမွန်ပါသည်။ HIV ကုသမှုသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရေအတွက်ကို လျှော့ချပေး ပါသည်။ **ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ထိန်းချုပ်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း HIV ပမာဏသည် အခြားသူတစ်**

ဦးကို လိင်ဆက်ဆံခြင်းမှတစ်ဆင့် မကူးစက်နိုင်လောက်သည့်အထိ အလွန်လျော့နည်းသွားသည့် အခါ ဖြစ်သည်။

HIV ပိုးရှိပြီး အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး နှိမ်နင်းထားသော လူတစ်ယောက်သည် ၎င်း၏လိင်ဆက်ဆံဖော် အား HIV မကူးစက်နိုင်ကြောင်း နှစ်ပေါင်းများစွာကြာ လေ့လာထားသည့် ဆေးသုတေသန က သက်သေပြထားပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သင်သည် အနည်းဆုံးခြောက်လခန့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး အရေအတွက် 200c/ml အောက် ထိန်းသိမ်းထားပြီး (ဆရာဝန် ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း) ဆေးကို ဆက်လက်သောက်သုံးပါက လိင်ဆက်ဆံဖော်အား HIV ကူးစက်နိုင်သည့်အန္တရာယ် လုံးဝမရှိပါ။

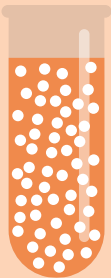
ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ထိန်းချုပ်ခြင်းကို တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရေအတွက် မတွေ့ရှိခြင်း* ဟု ခေါ်သည်။ ယင်းမှာ နာမည်ကျော်ဆောင်ပုဒ် မတွေ့ရှိခြင်း = မကူးစက်ခြင်း သို့မဟုတ် U=Uအတွက် အကြောင်းပြချက်ဖြစ်သည်။

သိပ္ပံနည်းကျအထောက်အထားမှ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရေအတွက် 200c/ml အောက်သည် HIV ကူးစက်ရန် မလုံလောက်ကြောင်းပြသနေသည်။

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရေအတွက်နှင့် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရေအတွက်များခြင်း

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်စေနိုင်သည့် အန္တရာယ်မြင့်ခြင်း



ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရေအတွက်နည်းခြင်း

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်စေနိုင်သည့် အန္တရာယ်



ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးနှိမ်နင်း/ရှာမတွေ့

နိုင်ခြင်း<200c/ml

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်စေနိုင်သည့် အန္တရာယ်မရှိခြင်း



*ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရေအတွက် မတွေ့ရှိခြင်း ဆိုသည်မှာ ပိုးကောင်ရေ မတွေ့နိုင်လောက်အောင် ဖြစ်သွား/နည်းသွား သည့် အခြေအနေကို ဆိုလိုသည်။

HIV ကို မည်သို့ ကာကွယ်နိုင်သနည်း။

လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်း

လိင်ဆက်ဆံဖော်တစ်ဦးတွင် HIV ပိုး ရှိပါက HIV ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် သင်၏လိင်ဆက်ဆံဖော်/များအား HIV ကူးစက်ခြင်းကို တားဆီးကာကွယ်ရန် အထူးထိရောက်သည့် နည်းလမ်းများ ရှိပါသည်။

ကာကွယ်ခြင်းဖြင့် ကုသခြင်းနှင့် U=U

သင့်တွင် HIV ပိုးရှိပြီး ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ထိန်းချုပ်ထား (မတွေ့ရှိ) ပါက သင်သည် သင်၏ လိင်ဆက်ဆံဖော်/လိင်ဆက်ဆံဖော်များကို HIV မကူးစက်နိုင်ပါ။ ယင်းကို ကာကွယ်ခြင်းဖြင့် ကုသခြင်း သို့မဟုတ် မတွေ့ရှိခြင်း = မကူးစက်ခြင်း ဟု သိရှိကြသည်။

ကွန်ဒုံးနှင့် ချောဆီ

သင့်မှာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ထိန်းချုပ်ထားခြင်းမဟုတ်ပါက သို့မဟုတ် သင့်လိင်ဆက်ဆံဖော်၏ အခြေအနေကို သေချာမသိဖြစ်နေပါက မိန်းမကိုယ်နှင့် စအိုမှ လိင်ဆက်ဆံချိန်တွင် ကွန်ဒုံး သုံး၍ HIV ကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ပါသည်။ ကွန်ဒုံးသည် HIV ကူးစက်မှုအန္တရာယ်ကို သိသိသာသာလျော့ချပေးသည်။ ကွန်ဒုံးပေါက်ပြဲခြင်း မဖြစ်ရအောင် ရေအခြေပြုချောဆီ အသုံးပြုရန် သတိရပါ။

PrEP

မထိတွေ့မီ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း သို့မဟုတ် PrEP ဆိုသည်မှာ HIV ကူးစက်မှုကို တားဆီးရန် HIV ပိုး မရှိသူများ သောက်သုံးသည့် ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ညွှန်ကြားထားသည့် အတိုင်း အပြောင်းအလဲမရှိ သောက်သုံးပါက အလွန်ထိရောက်ပါသည်။ PrEP သည် HIV ပိုးမရှိသော သင်၏လိင်ဆက်ဆံဖော်/များအတွက် သင့်လျော်မှုရှိမရှိကို အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကာကွယ်မှုဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံရှိသူ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး ပညာရှင်တစ်ဦးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၊ ကလေးမွေးချိန်နှင့် နို့တိုက်ကျွေးချိန်အတွင်း

ကူးစက်ခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

သင်သည် ကုသမှုခံယူနေသူတစ်ဦးဖြစ်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလတစ်လျှောက် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ထိန်းချုပ်ထား (မတွေ့ရှိ) ပါက HIV ရောဂါနှင့် ကလေးငယ်တစ်ဦး မွေးဖွားလာမည့် အန္တရာယ်မှာ အလွန်အလွန်နည်းပါး (1 ရာနှုန်းအောက်) ပါသည်။ HIV ကုသမှုအများစုမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း အန္တရာယ်ကင်းသည်။ သင့်မှာ ကိုယ်ဝန်လွယ်ထားရသည်ဟု ထင်လျှင် HIV ကာကွယ်ရေးဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။

သင်သည် HIV ဆန့်ကျင်တိုက်ဖျက်ရေးဆေးဝါးကုသမှုနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ထိန်းချုပ်ထားပါက မိခင် နို့မှတစ်ဆင့် HIV ရောဂါ ကူးစက်နိုင်သည့်အန္တရာယ်မှာ အလွန်နည်းပါးကြောင်း လတ်တလော သုတေသနတစ်ခုမှ ဖော်ပြထားပါသည်။ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ လက်ရှိဆေးဝါးညွှန်ကြားချက် တွင် ရောဂါကူးစက်မှုအလားအလာကို ကာကွယ်တားဆီးရန် ကလေးနို့မှ နို့တိုက်ကျွေးရမည်ဟု ပြဌာန်းထားသော်လည်း သင့်အနေဖြင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်သည်။

မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အချက်အလက်များ ပိုမိုသိရှိလိုပါက ဗစ်တိုးရီးယား ပြည်နယ် အိပ်ချ်အိုင်စီရောဂါသည်အမျိုးသမီး အဖွဲ့အစည်း **Positive Women Victoria** သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ သို့မဟုတ် အချက်အလက်များပိုမိုသိရှိရန်အတွက် QR ကုတ်ကို အသုံးပြုပါ။

အပ်များ သို့မဟုတ် အခြားချွန်ထက်သောအရာများကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းသည် အန္တရာယ်များသေးသလား။

မူးယစ်ဆေးများ၊ ဟိုမုန်းများ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများ ထိုးရန်နှင့် နားဖောက်ရန် အပ်များ သို့မဟုတ် ဆေးမင်ကြောင်ထိုးကိရိယာ မျှဝေသုံးစွဲခြင်းဖြင့် HIV ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ထိန်းချုပ်ခြင်းသည် ထိုးသွင်းခြင်း၊ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်း သို့မဟုတ် နားဖောက် ကိရိယာ မျှဝေသုံးစွဲသည့်အခါ HIV ကူးစက်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ကို သိသိသာသာ လျော့ချပေးသည် သို့သော် မည်မျှလျော့ချပေးသည်ကိုကား ကျွန်ုပ်တို့ မသိပါ။

HIV နှင့် အခြားသွေးမှတစ်ဆင့်ကူးစက်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်များကို တားဆီးကာကွယ်ရန် အချိန်တိုင်း သန့်ရှင်းသောအပ်များနှင့် ဆေးထိုးပြန်များကို အသုံးပြုရန် အကြံပြုထားပါသည်။ **Needle and Syringe Programs (NSPs)** မှ ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်ရှိ လူတိုင်းအတွက် ပိုးသတ်ထားသော ဆေးထိုးကိရိယာနှင့် စွန့်ပစ်ဝန်ဆောင်မှုများ အခမဲ့ပံ့ပိုးပေးထားပါသည်။

လူတစ်ယောက်သည် HIV နှင့် ထိတွေ့ပါက မည်သည်တို့ ဆောင်ရွက်သင့်သနည်း။

လူတစ်ယောက် HIV နှင့် ထိတွေ့ပါက HIV ထိတွေ့ပြီးနောက် ဆေးဝါးဖြင့် ကာကွယ်ခြင်း သို့မဟုတ် PEP ဟု ခေါ်သည့် ဆေးဝါးတောင်းခံရန် အကြံပြုထားပါသည်။ PEP သည် HIV ကူးစက်နိုင်သည့်အလားအလာကို လျှော့ချပေးသည်။ PEP ကို ထိတွေ့ပြီးနောက် ချက်ချင်း၊ ဖြစ်နိုင်လျှင် 2 နာရီ အတွင်း သောက်ရန်နှင့် 72 နာရီ (3 ရက်) ထက်နောက်မကျဘဲ သောက်သုံးရန် အရေးကြီးသည်။

အနီးအနား၌ PEP ရရှိသည့်နေရာကို သိရှိရန် PEP ဖုန်း **1800 889 887** ကို ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် **www.getpep.info** တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ

အချက်အလက်များပိုမိုသိရှိရန်

