

ኤችአይቪ/ኤድስ ምንድን ነው?

ኤችአይቪ: የሰውነታችንን የበሽታ መከላከል አቅም የሚያዳክም ቫይረስ ነው።

<u>ኤችአይቪ እንዴት ይተላለፋል?</u>

» ልቅ የሆነ ጾታዊ ግንኙነት
» ስለታዊ ነገሮችን በመጋራት
» ከእናት ወደ ልጅ (በእርግዝና፣ በወሊድ ወይም ጡት በማጥባት)

<u>አይተላለፍም:</u>

» በመጨበጥ፣ በማቀፍ ወይም በሳም
» ምግብ፣ ውኃ ወይም ዕቃዎችን አብሮ በመጠቀም
» በትንኝ ወይም በሌሎች ነፍሳት ንክሻ

<u>መከላከል ቁልፍ ነው</u>

- መታቀብ
- መወሰን
- መጠቀም: ኮንዶምን ዘወትር እና በትክክል መጠቀም።
- መመርመር: ለኤችአይቪ እና ለሌሎች አጋላጭ በሽታዎች መደበኛ ምርመራ ማድረግ።
- ቅድመ-ተጋላጭነት መከላከያ: ተጋላጭነት ካለ ቅድመ-ተጋላጭነት መከላከያ እንክብል መውሰድ።
- ንጹሕ መሣሪያዎችን መጠቀም: የመርፌና የሹል መሣሪያዎችን አጠቃቀም በጥንቃቄ ማድረግ።

<u>መመርመር</u>

» ምርመራ ማድረግ: የኤችአይቪ ሁኔታዎን ማወቅ ለራስዎና ለቤተሰብዎ ጤና ወሳኝ ነው። ምርመራው ፈጣን፣ ቀላል እና ምስጢራዊ ነው።
» ሕክምና ይሠራል: በዘመናዊ የፀረ-ኤችአይቪ መድኃኒቶች ኤችአይቪ ያለባቸው ሰዎች ረጅም እና ጤናማ ሕይወት መኖር ይችላሉ።
» በደም ውስጥ ያለው የቫይረስ መጠን የማይታወቅበት ደረጃ ላይ ሲደርስ ቫይረሱ ወደ ሌላ ሰው አይተላለፍም።

ኤችአይቪ/ኤድስ ምንድን ነው?

ኤችአይቪ: የሰውነታችንን የበሽታ መከላከል አቅም የሚያዳክም ቫይረስ ነው።

ኤችአይቪ እንዴት ይተላለፋል?

» ልቅ የሆነ ጾታዊ ግንኙነት
» ስለታዊ ነገሮችን በመጋራት
» ከእናት ወደ ልጅ (በእርግዝና፣ በወሊድ ወይም ጡት በማጥባት)

አይተላለፍም:

» በመጨበጥ፣ በማቀፍ ወይም በሳም
» ምግብ፣ ውኃ ወይም ዕቃዎችን አብሮ በመጠቀም
» በትንኝ ወይም በሌሎች ነፍሳት ንክሻ

መከላከል ቁልፍ ነው

- መታቀብ
- መወሰን
- መጠቀም: ኮንዶምን ዘወትር እና በትክክል መጠቀም።
- መመርመር: ለኤችአይቪ እና ለሌሎች አጋላጭ በሽታዎች መደበኛ ምርመራ ማድረግ።
- ቅድመ-ተጋላጭነት መከላከያ: ተጋላጭነት ካለ ቅድመ-ተጋላጭነት መከላከያ እንክብል መውሰድ።
- ንጹሕ መሣሪያዎችን መጠቀም: የመርፌና የሹል መሣሪያዎችን አጠቃቀም በጥንቃቄ ማድረግ።

መመርመር

» ምርመራ ማድረግ: የኤችአይቪ ሁኔታዎን ማወቅ ለራስዎና ለቤተሰብዎ ጤና ወሳኝ ነው። ምርመራው ፈጣን፣ ቀላል እና ምስጢራዊ ነው።
» ሕክምና ይሠራል: በዘመናዊ የፀረ-ኤችአይቪ መድኃኒቶች ኤችአይቪ ያለባቸው ሰዎች ረጅም እና ጤናማ ሕይወት መኖር ይችላሉ።
» በደም ውስጥ ያለው የቫይረስ መጠን የማይታወቅበት ደረጃ ላይ ሲደርስ ቫይረሱ ወደ ሌላ ሰው አይተላለፍም።

ኤችአይቪ/ኤድስ ምንድን ነው?

ኤችአይቪ: የሰውነታችንን የበሽታ መከላከል አቅም የሚያዳክም ቫይረስ ነው።

ኤችአይቪ እንዴት ይተላለፋል?

» ልቅ የሆነ ጾታዊ ግንኙነት
» ስለታዊ ነገሮችን በመጋራት
» ከእናት ወደ ልጅ (በእርግዝና፣ በወሊድ ወይም ጡት በማጥባት)

አይተላለፍም:

» በመጨበጥ፣ በማቀፍ ወይም በሳም
» ምግብ፣ ውኃ ወይም ዕቃዎችን አብሮ በመጠቀም
» በትንኝ ወይም በሌሎች ነፍሳት ንክሻ

መከላከል ቁልፍ ነው

- መታቀብ
- መወሰን
- መጠቀም: ኮንዶምን ዘወትር እና በትክክል መጠቀም።
- መመርመር: ለኤችአይቪ እና ለሌሎች አጋላጭ በሽታዎች መደበኛ ምርመራ ማድረግ።
- ቅድመ-ተጋላጭነት መከላከያ: ተጋላጭነት ካለ ቅድመ-ተጋላጭነት መከላከያ እንክብል መውሰድ።
- ንጹሕ መሣሪያዎችን መጠቀም: የመርፌና የሹል መሣሪያዎችን አጠቃቀም በጥንቃቄ ማድረግ።

መመርመር

» ምርመራ ማድረግ: የኤችአይቪ ሁኔታዎን ማወቅ ለራስዎና ለቤተሰብዎ ጤና ወሳኝ ነው። ምርመራው ፈጣን፣ ቀላል እና ምስጢራዊ ነው።
» ሕክምና ይሠራል: በዘመናዊ የፀረ-ኤችአይቪ መድኃኒቶች ኤችአይቪ ያለባቸው ሰዎች ረጅም እና ጤናማ ሕይወት መኖር ይችላሉ።
» በደም ውስጥ ያለው የቫይረስ መጠን የማይታወቅበት ደረጃ ላይ ሲደርስ ቫይረሱ ወደ ሌላ ሰው አይተላለፍም።

ኤችአይቪ/ኤድስ ምንድን ነው?

ኤችአይቪ: የሰውነታችንን የበሽታ መከላከል አቅም የሚያዳክም ቫይረስ ነው።

ኤችአይቪ እንዴት ይተላለፋል?

» ልቅ የሆነ ጾታዊ ግንኙነት
» ስለታዊ ነገሮችን በመጋራት
» ከእናት ወደ ልጅ (በእርግዝና፣ በወሊድ ወይም ጡት በማጥባት)

አይተላለፍም:

» በመጨበጥ፣ በማቀፍ ወይም በሳም
» ምግብ፣ ውኃ ወይም ዕቃዎችን አብሮ በመጠቀም
» በትንኝ ወይም በሌሎች ነፍሳት ንክሻ

መከላከል ቁልፍ ነው

- መታቀብ
- መወሰን
- መጠቀም: ኮንዶምን ዘወትር እና በትክክል መጠቀም።
- መመርመር: ለኤችአይቪ እና ለሌሎች አጋላጭ በሽታዎች መደበኛ ምርመራ ማድረግ።
- ቅድመ-ተጋላጭነት መከላከያ: ተጋላጭነት ካለ ቅድመ-ተጋላጭነት መከላከያ እንክብል መውሰድ።
- ንጹሕ መሣሪያዎችን መጠቀም: የመርፌና የሹል መሣሪያዎችን አጠቃቀም በጥንቃቄ ማድረግ።

መመርመር

» ምርመራ ማድረግ: የኤችአይቪ ሁኔታዎን ማወቅ ለራስዎና ለቤተሰብዎ ጤና ወሳኝ ነው። ምርመራው ፈጣን፣ ቀላል እና ምስጢራዊ ነው።
» ሕክምና ይሠራል: በዘመናዊ የፀረ-ኤችአይቪ መድኃኒቶች ኤችአይቪ ያለባቸው ሰዎች ረጅም እና ጤናማ ሕይወት መኖር ይችላሉ።
» በደም ውስጥ ያለው የቫይረስ መጠን የማይታወቅበት ደረጃ ላይ ሲደርስ ቫይረሱ ወደ ሌላ ሰው አይተላለፍም።

ኤችአይቪ/ኤድስ በደም ውስጥ ሲገኝ

1. ሕክምናን መከታተል
   - መድኃኒትን በሰዓቱና በትክክል መውሰድ።
   - መደበኛ የሕክምና እና የላቦራቶሪ ክትትል ማድረግ።
   - የጤና ባለሙያዎችን ምክር መከተል።

2. የሥነ-ልቦና ድጋፍ እና ማማከር
   - በሕክምና ማዕከላት የስነ-ልቦና ማማከር አገልግሎት ማግኘት።
   - የእኩዮች የድጋፍ ቡድኖችን መቀላቀል
   - ከቤተሰብ እና ከአካባቢው ማኅበረሰብ ጋር ግልጽ ውይይት ማድረግ።

3. የጸታ ጤና እና መብቶች
   - ደህንነቱ የተጠበቀ የጸታ ግንኙነት ማድረግ (ኮንዶም መጠቀም)።
   - የጤና እና የሕግ መብቶችን ማወቅ።
   - የቤተሰብ እቅድ ምክር ማግኘት።

4. የአመጋገብ እና የአኗኗር ዘይቤ
   - ጤናማ አመጋገብ: የተመጣጠነ እና ንጹሕ ምግብ መመገብ።
   - አካላዊ እንቅስቃሴ: መደበኛ ስፖርት እና አካላዊ እንቅስቃሴ ማድረግ።
   - አእምሮአዊ ጤና: በቂ እረፍት ማድረግ እና ጭንቀትን ማስወገድ።

5. ደህንነቱ የተጠበቀ ግንኙነት
   - ከአጋር ጋር ስለ ኤችአይቪ ሁኔታ ግልጽ እና ታማኝ ውይይት ማድረግ።
   - ተጋላጭነትን ለመቀነስ አስፈላጊ መከላከያዎችን መጠቀም።

6. የአካባቢ ድጋፍ ማዕከላት
   - የጤና ጣቢያዎች፣ የሕግ ድጋፍ ሰጪ ድርጅቶች እና የበጎ አድራጎት ማኅበራት ጋር መገናኘት

የአርሶ አደር እና ከተማ ግብርና ልማት ኮሚሽን

https://bit.ly/4hnxoMs
farmeragr2020@gmail.com
https://bit.ly/4h2cPVT
http://aafuadc.gov.et/
https://bit.ly/4gjsu1M
https://x.com/AFuadc
https://bit.ly/4gdXK2o
https://bit.ly/voiceofaddisurban
https://bit.ly/44XrDkt
https://s.channelcom.tech/6vgYg1

ኤችአይቪ/ኤድስ በደም ውስጥ ሲገኝ

1. ሕክምናን መከታተል
   - መድኃኒትን በሰዓቱና በትክክል መውሰድ።
   - መደበኛ የሕክምና እና የላቦራቶሪ ክትትል ማድረግ።
   - የጤና ባለሙያዎችን ምክር መከተል።

2. የሥነ-ልቦና ድጋፍ እና ማማከር
   - በሕክምና ማዕከላት የስነ-ልቦና ማማከር አገልግሎት ማግኘት።
   - የእኩዮች የድጋፍ ቡድኖችን መቀላቀል
   - ከቤተሰብ እና ከአካባቢው ማኅበረሰብ ጋር ግልጽ ውይይት ማድረግ።

3. የጸታ ጤና እና መብቶች
   - ደህንነቱ የተጠበቀ የጸታ ግንኙነት ማድረግ (ኮንዶም መጠቀም)።
   - የጤና እና የሕግ መብቶችን ማወቅ።
   - የቤተሰብ እቅድ ምክር ማግኘት።

4. የአመጋገብ እና የአኗኗር ዘይቤ
   - ጤናማ አመጋገብ: የተመጣጠነ እና ንጹሕ ምግብ መመገብ።
   - አካላዊ እንቅስቃሴ: መደበኛ ስፖርት እና አካላዊ እንቅስቃሴ ማድረግ።
   - አእምሮአዊ ጤና: በቂ እረፍት ማድረግ እና ጭንቀትን ማስወገድ።

5. ደህንነቱ የተጠበቀ ግንኙነት
   - ከአጋር ጋር ስለ ኤችአይቪ ሁኔታ ግልጽ እና ታማኝ ውይይት ማድረግ።
   - ተጋላጭነትን ለመቀነስ አስፈላጊ መከላከያዎችን መጠቀም።

6. የአካባቢ ድጋፍ ማዕከላት
   - የጤና ጣቢያዎች፣ የሕግ ድጋፍ ሰጪ ድርጅቶች እና የበጎ አድራጎት ማኅበራት ጋር መገናኘት

የአርሶ አደር እና ከተማ ግብርና ልማት ኮሚሽን

https://bit.ly/4hnxoMs
farmeragr2020@gmail.com
https://bit.ly/4h2cPVT
http://aafuadc.gov.et/
https://bit.ly/4gjsu1M
https://x.com/AFuadc
https://bit.ly/4gdXK2o
https://bit.ly/voiceofaddisurban
https://bit.ly/44XrDkt
https://s.channelcom.tech/6vgYg1