

HIV Nasıl Bulaşır

**Nerede riskler var,
nerede yok.**

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



**LIEBES
LEBEN**

**Es ist deins.
Schütze es.**

Kısaca Riskler

Kan, sperm veya d6lyolu sıvısı kan sistemine ulaştığında **HIV bulaşabilir**. Bu da şiringaların ortak kullanımında, **ama 6zellikle de korunmasız cinsel birleşmede** meydana gelir.

HIV pozitif olan bir anne, hastalığı **çocuğa anne karnında**, doğum sırasında veya emzirirken bulaştırabilir. **Kan 6r6nleri** ve kan nakli yoluyla bulaştırma tehlikesi Almanya'da epey minimuma indirgenmiştir.

Başka 6lkelere **seyahat ederken** tıbbi bakımın farklı kalitede olabileceği hesaba katılmalıdır. Kuşkulu durumlarda dezenfekte edilmiş cihaz ve sadece test edilmiş kan 6r6nlerinin kullanılması iste!

Avrupa dışındaki birçok 6lkede HIV/ AIDS ve diğer cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar (CYBE) bize g6re oldukça daha yaygındır. Ayrıca oralarda **kondomlar** bilinen kalitede olmayabilir. Yani yanına yeterli miktarda kondom al.

Kondomlar sadece yağ içermeyen kaydırıcı maddeye uyumludur. Yağlar, losyonlar, kremler ve vazelin kondoma zarar verir. Ayrıca: Kondomlar sıcağa duyarlıdır.

Hayatın farklı durumlarında **farklı derecede HIV riskleri** vardır. Bu küçük broşür sana hızlı bilgi almanı kolaylaştırmayı amaçlıyor. Bu nedenle sonraki sayfalardaki durumlar, tehlikeler ve tavsiyeler renklerle işaretlenmiştir:

Yüksek risk

Az risk

Risk yok

Önemli!

HIV aşısı yoktur. Ama bulaşmaya karşı basit ve etkili bir koruma mevcuttur: Kondom! Önemli olan ne zaman korunman gerektiğini ve nerede bulaşma tehlikesinin olmadığını bilmektir.

Kondomlar ve kaydırıcı maddeler

Kondomlar HIV'e karşı korurlar. Seçim yaparken kondom kalitesine dikkat et. Test edilmiş kondomları, ambalaj üzerindeki CE işaretinden anlayabilirsin. Kondom ambalajındaki son kullanma tarihine ve uygun kondom boyuna dikkat et.

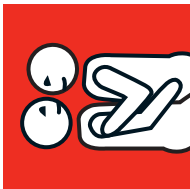
Kaydırıcı madde kullanan şuna dikkat etmelidir: Kaydırıcı madde yağ içermemelidir! Yağ, losyon, krem veya vazelin kondoma zarar verir ve yırtılmaya yol açabilir. Bu nedenle özellikle kondomlara uygun olan suda çözünür veya yağ içermeyen kaydırıcı madde kullanılmalıdır.



Kondomsuz anal seks

Risk çok yüksek. Kondomsuz anal sekste (popoda penis) her iki partner için risk vardır. İster kadın ister erkek olsun risk pasif partner için özellikle yüksektir. Sperm boşalması olmadan da risk vardır.

Tavsiyemiz: Anal sekste kondom ve yeterli ölçüde yağsız kaydırıcı madde kullan.



Kondomsuz vajinal seks

Risk çok yüksek. Kondomsuz vajinal sekste (vajinada penis) bulaşma tehlikesi yüksektir.

Tavsiyemiz: Vajinal sekste kondom kullan.



HIV pozitif bir kadının hamileliği

Çocuk için risk yüksek. HIV pozitif olan hamile anne, doğumdan önce, doğum sırasında ve sonrasında (emzirirken) çocuğa HIV bulaştırabilir. Ancak kapsamlı tıbbi bir bakım ve HIV ilaçlarıyla tedavi çocuk için riski epey düşürebilir. Bir çocuk istediklerinde ve HIV enfeksiyonu olasılığı varsa her kadın ve partnerine HIV testi yapmaları tavsiye edilir.

Tavsiyemiz: Mümkün olduğunca erken doktora başvurun!

Yüksek risk



Şırınga ve iğnelerin ortak kullanımı

Risk çok yüksek. Birkaç kişinin aynı şırınga ve iğneyi kullanması çok yüksek bir tehlike barındırır.

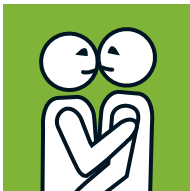
Tavsiyemiz: Her zaman kendi steril şırınga ve iğnelerin kullanılması gerek. Şırınga ve iğneler başkalarıyla paylaşılmamalı.



Oral seks (kadın veya erkekte ağızda seks)

Az risk. Oral sekste HIV bulaşma riski ağza sperm veya kan girmediği sürece düşüktür.

Tavsiyemiz: Ağza sperm veya kan alınmamalı.



Öpüşme, dilden öpüşme

Öpüşmede risk yok. Kuramsal olarak dilden öpüşmede risk dışlanamaz ama dünyada hiçbir vakada bulaşma yolu olarak kanıtlanmamıştır.

Risk yok



Vücut teması, cilt teması

Tokalaşma, okşama, kucaklaşma gibi cilt ve vücut temaslarında **risk yok.**

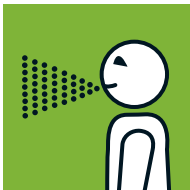
Risk yok



Aile hayatı, ortak hayat

Risk yok. HIV'li bir kişiyle aile içinde veya bir ortak dairede iç içe yaşarken hiç kimseye hastalık bulaşmaz.

Risk yok



Hava yoluyla bulaşma

Risk yok. Öksürme veya hapşırma yoluyla da HIV bulaşmaz.

Risk yok



Yemek ve restoran

Risk yok.

Risk yok



Bulaşık, kıyafet, çamaşır

Risk yok. Çatal bıçağın ortak kullanımı da tehlike barındırmaz. HIV'li kişilerin kıyafetleri ve çamaşıruları da ayrı olarak yıkanmak zorunda değil.

Risk yok



Havuz, sauna, tuvalet, banyo

Risk yok. HIV, ortak tesislerinin ortak biçimde kullanılmasında bulaşmaz.

Risk yok

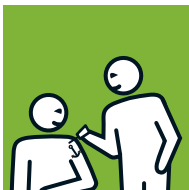


Doktor, diş hekimii, hastane

Olağan **hijyen kurallarına** uyularak tıbbi önlemlerde **risk yok** (yani, tek kullanımlık malzeme veya mikroplardan arındırılan cihazların kullanımında).

Kan ve kan plazma bağışında çok etkili güvenlik süreçlerine rağmen oldukça düşük bir artık risk vardır. Bu nedenle planlanabilir ameliyatlarda kendi kanın bağışlanması önerilir. **İnaktifleştirilmiş kan ürünleri** usulüne uygun üretildiklerinde fiilen HIV'e karşı güvenlidir.

Risk yok



Berber, kuaför, dövme, manikür, piercing, kulak delme

Mevcut **hijyen kurallarına** uyulduğunda **risk yok**. Kanla temas edebilecek bütün delici veya kesici nesnelere her zaman **bir kere kullanılmalı** veya etkili biçimde **dezenfekte edilmelidir**.

Tavsiyemiz: Sadece uzmanlara piercing, dövme yaptırılmalı, kulak deldirilmelidir.

Risk yok



Böcek sokması

Risk yok.

Risk yok

Nereden başka bilgi alabilirim?

Soruların varsa, BZgA'nın kişisel ve istersen anonim online veya telefonla danışmanlığına başvurabilirsin:
0221 892031, www.aidsberatung.de

Başka soruların varsa, mesela **HIV testi** ile ilgili olarak, **Sağlık Bakanlığı, AIDS Yardımı veya diğer AIDS Danışma merkezlerinde** ayrıntılı ve kişisel danışmanlık alabilirsin, istersen ismini vermek zorunda değilsin.

Ücretsiz bilgi malzemesi için:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,

50819 Köln

Faks yoluyla: 0221 8992257

E-posta yoluyla: order@bzga.de

www.bzga.de

www.liebesleben.de

ve

Deutsche AIDS-Hilfe e.V. (DAH)

Wilhelmstraße 138, 10963 Berlin

E-posta yoluyla: dah@aidshilfe.de

www.aidshilfe.de

Bu broşür Őu dillerde mevcuttur:

Almanca	Sip. No.: 70280000
İngilizce	Sip. No.: 70280070
Fransızca	Sip. No.: 70280080
Rusça	Sip. No.: 70280110
Türkçe	Sip. No.: 70280060
Arapça	Sip. No.: 70280150

HIV'in Bulaşma yollarıyla ilgili bu bilgileri siyah beyaz kopya örneği olarak İnternet'te 29 dilde bulabilirsiniz:
www.gib-aids-keine-chance.de

BZgA'nın HIV/ CYBE önlemleri hakkında araçlarla ilgili bir özet için:
Sip. No.: 70950000.

Künye:

Federal Sağlık Bakanlığı emriyle, Federal Almanya Cumhuriyeti desteğinde Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln tarafından yayınlanmıştır

Bütün haklar saklıdır.

1.10.11.16

Sip. No.: 70280060

Bu broşür BZgA, 50819 Köln tarafından ücretsiz verilmektedir. Alıcı veya üçüncü kişilerin satması yasaktır.

BZgA Telefonla Danışmanlık:
0221 892031
İlave bilgiler için:
www.liebesleben.de

türkisch