



Wir reden drüber Поговорим об этом Biz, o konuda konuşuyoruz

Impressum
© Deutsche AIDS-Hilfe e.V.
Wilhelmstraße 138
10963 Berlin
Telefon 030 / 69 00 87-0
www.aids-hilfe.de
dah@aidshilfe.de

2009
DAH-Bestellnummer: 064004
Redaktion: Dirk Hetzel, Silke Klumb, Holger Sweers
Bearbeitung: Christine Höpfner
Übersetzungen: Euroscript
Foto und Gestaltung: Hans G. Kegel, kegel.media
Druck: Enka-Druck GmbH, Großbeerenstr. 2, 12107 Berlin

Поговорим о ВИЧ-инфекции и СПИДе

Многие люди неохотно говорят о ВИЧ-инфекции и СПИДе, т.к. на обсуждение этой болезни часто наложено табу или же она вызывает чувство страха. Мы же, несмотря ни на что, говорим об этом, поскольку только так мы можем предоставить Вам необходимую информацию – например, о том, как можно предотвратить заражение. Располагая такой информацией, Вам, вероятно, будет легче обсуждать данную тему: с партнером, в семье, в кругу друзей, на работе или в школе. Здесь Вы найдете самую важную информацию о ВИЧ-инфекции и СПИДе:

Что такое ВИЧ и что такое СПИД?

ВИЧ – это вирус. Он ослабляет иммунную систему, с помощью которой организм борется с болезнями. При заражении ВИЧ, признаки болезни проявляются в большинстве случаев не сразу. Часто инфицированный чувствует себя здоровым в течение многих лет, не имея при этом никаких симптомов. Однако, обычно, чтобы держать вирус под контролем, медикаменты в какой-то момент всё-таки потребуются.

В случае, если ВИЧ-инфицированный не начинает приём медикаментов своевременно, он может заболеть СПИДом. СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) характеризуется значительным ослаблением иммунной системы, когда организм становится неспособным бороться с болезнями. Следствием этого являются тяжелые формы инфекционных заболеваний, аллергии и рак. ВИЧ-медикаменты позволяют предотвратить наступление СПИДа в течение длительного периода времени. Даже в случае наступления болезни с помощью ВИЧ-медикаментов возможно приостановить ее развитие. Тем не менее, медикаменты действуют лучше всего в том случае, когда иммунная система еще не так сильно ослаблена. Важным фактором успеха в борьбе с ВИЧ-инфекцией является обращение к врачам, специализирующимся на лечении данного заболевания.

Как предотвратить заражение?

ВИЧ не передается при бытовом контакте или воздушно-капельным путем. Тот, кто совместно проживает или работает с ВИЧ-инфицированными или больными СПИДом, тот, кто ухаживает за такими людьми или

HIV ve AIDS hakkında konuşuyoruz

İnsanlara korku verdiğiinden ve tabulaştırıldığından dolayı HIV ve Aids hakkında konuşmak birçok insana zor geliyor. Biz buna rağmen bu konuda konuşmaya devam edeceğiz, çünkü ancak bu şekilde bu tür hastalıklardan korunma yöntemleri ile ilgili sizi bilgilendirmek imkânımız var. Bilgi sahibi iseniz aile içinde, eşinizin yanında, arkadaş çevrenizde, işyerinde ya da okulda böyle konularda konuşmak size belki hiç de zor gelmeyecektir. HIV ve Aids ile ilgili en önemli konular şunlardır:

HIV nedir? Aids nedir?

HIV bir virüstür; vücudun hastalıklara karşı savunma yeteneğini sağlayan bağışıklık sistemini zayıflatır. Bu virüsün bulaştığı insanlar çoğunlukla hemen hasta olmazlar. Kanında bu virüsü taşıyan birçok insan yıllarca kendisini sağlıklı hissedebilir ve hiçbir hastalık belirtisi gösteremeyebilir. Ancak birçoğu herhangi bir süre sonra bu virüsü kontrol altına alabilmek için ilaç almak ihtiyacını duyar.

Kanında HIV taşıyan ve zamanında ilaç almayan kişiler Aids hastalığına yakalanabilirler. Aids hastalarının bağışıklık sistemi çok zayıftır ve hastalıklara karşı neredeyse hiç savunma yapamaz. Bunun sonucu ağır enfeksiyonlar, alerjiler ve kanserdir. HIV ilaçlarıyla uzun bir süre Aids hastalığının başlaması önlenebilir. Hatta hastalık başlamış olsa bile HIV ilaçlarıyla bu hastalıkta tekrar bir gerileme gerçekleşebilir. Ancak ilaçların etkisi, bağışıklık sistemi henüz ağır hasar görmemiş ise çok daha iyi bir şekilde görülmektedir. HIV tedavisinde HIV hastalığını çok iyi bilen hekimler çok önemlidir.

Hastalık nasıl bulaşmaz?

HIV dokunarak veya solunum yolu ile bulaşmaz. HIV taşıyan veya Aids hastası olan kişilerle yaşayan, onlarla birlikte çalışan, onlarla ve çevresindekilerle ilgilenen veya bakımını yapan kişilerin hastalığın bulaşmasına ilişkin korku ve endişe duymalarına gerek yoktur. HIV:
► öpüşme ile
► el sıkışma, kucaklaşma ve okşama ile

Wir reden über HIV und Aids

Über HIV und Aids zu reden fällt vielen Menschen schwer, weil die Krankheit oft tabuisiert wird und Angst macht. Wir reden trotzdem drüber, denn nur so können wir Sie informieren – zum Beispiel darüber, wie man sich schützen kann. Wenn Sie informiert sind, fällt es Ihnen vielleicht leichter, das Thema anzusprechen: in Partnerschaft und Familie, im Freundeskreis, am Arbeitsplatz oder in der Schule. Hier das Wichtigste zu HIV und Aids:

Was ist HIV, und was ist Aids?

HIV ist ein Virus: Es schwächt das Immunsystem, mit dem der Körper Krankheiten abwehrt. Wer sich angesteckt hat, wird meist nicht gleich krank: Infizierte fühlen sich oft über Jahre gesund und haben keine Symptome. Meist brauchen sie aber irgendwann Medikamente, um das Virus unter Kontrolle zu halten.

Wer HIV-infiziert ist und nicht rechtzeitig Medikamente nimmt, kann an Aids erkranken. Bei Aids ist das Immunsystem sehr schwach und kann kaum noch Krankheiten abwehren. Die Folge sind schwere Infektionen, Allergien und Krebs. Mit HIV-Medikamenten kann man lange Zeit verhindern, dass Aids ausbricht. Und wenn die Krankheit schon ausgebrochen ist, kann sie sich durch die HIV-Medikamente wieder zurückbilden. Die Medikamente wirken aber am besten, wenn das Immunsystem noch nicht so stark geschädigt ist. Wichtig für die HIV-Behandlung sind Ärzte und Ärztinnen, die sich mit HIV gut auskennen.

Wie kann man sich nicht anstecken?

HIV bekommt man nicht durch Berührungen oder über die Luft. Wer mit HIV-infizierten oder aidskranken Menschen zusammenlebt oder zusammenarbeitet, und wer Betroffene betreut oder pflegt, braucht also keine Angst vor Ansteckung zu haben. HIV bekommt man nicht durch:

- Küssen
- Händedruck, Umarmen, Streicheln
- Anhusten oder Anniesen
- Benutzen von Toiletten, Bädern oder Saunen
- gemeinsames Benutzen von Tellern, Gläsern und Besteck
- Insektenstiche.

Wie kann man sich und andere vor Ansteckung schützen?

HIV befindet sich vor allem im Blut, Sperma und in der Vaginalsekret infizierter Menschen und wird meist beim Sex ohne Kondom weitergegeben. Anstecken kann man sich aber auch, wenn man Drogen mit Spritzen injiziert, die schon jemand anders benutzt hat.

курует их, не должен бояться заражения. ВИЧ не передается через:

- поцелуи
- рукопожатие, объятие, поглаживание
- кашель или чихание
- пользование туалетом, ванной или сауной
- совместное пользование тарелками, стаканами, столовыми приборами
- укусы насекомых.

Как предохранить себя и других от заражения?

ВИЧ присутствует во первых в крови, сперме и влагалищной жидкости инфицированных и передается во время полового акта без презерватива. Кроме того, заражение возможно и при совместном использовании шприца для введения наркотиков.

Наличие ВИЧ невозможно определить визуально, вот почему многие инфицированные даже не подозревают о заражении ВИЧ-инфекцией. Следовательно, чрезвычайно важно принять предохранительные меры при половом контакте или при потреблении наркотиков, а именно:

- При вагинальном и анальном сексе пользоваться презервативами. При оральном сексе следить за тем, чтобы в рот не попала кровь (напр., при менструации) или сперма. При наличии передаваемой половым путем инфекции (напр., генитального герпеса, триппера или сифилиса) следует немедленно обратиться к врачу. При этих заболеваниях появляются ранки, которые повышают вероятность заражения ВИЧ.
- При употреблении наркотиков посредством инъекции следует пользоваться только собственным шприцем и собственными вспомогательными средствами, а также не передавать их другим лицам.

Как предотвратить передачу ВИЧ от инфицированной матери младенцу?

Заражение плода во время беременности и родов можно предотвратить, используя специальные медикаменты. Кроме того, нельзя кормить ребенка грудью, т.к. ВИЧ присутствует в материнском молоке. При этом важно обеспечить оптимальный патронаж матери и ребенка врачами, специализованных на лечении ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом.

- öksürük veya hapsirma ile
 - tuvalet, banyo ve saunaların kullanımı ile
 - tabak, bardak ve mutfak eşyasının ortak kullanımı ile
 - böcek sokması ile
- bulaşmaz.

Hastalığa yakalanmaktan kendimizi ve başkalarını nasıl koruyabiliriz?

HIV öncelikle bu hastalığa yakalanmış kişilerin kanında, spermasında ve vajinal suyunda bulunmaktadır ve genellikle prezervatif kullanılmadan yapılan cinsel ilişki ile bulaşır. Hastalığa yakalanmanın bir diğer yolu ise başka birisinin kullandığı iğne ile uyuştucu enjekte etmektir.

Bir kişinin HIV taşıyıcı olup olmadığı gözle fark edilemez. Bu yüzden bu hastalığa yakalanmış olan birçok kişi dahi çoğunlukla bunu bilmemektedir. Bu nedenle cinsel ilişkide bulunurken ve uyuşturucu kullanırken korunmak önemlidir. Bunun anlamı:

- Vajinal veya anal cinsel ilişkide bulunurken prezervatif kullanınız. Oral cinsel ilişkide kan (adet kanı gibi) veya spermanın ağza girmemesine dikkat ediniz. Cinsel yolla bulaşan (Herpes genitalis, Belsoğukluğu veya Frengi gibi) bir hastalığı olanlar bir an önce bir hekime başvurmaldır; bu hastalıklarda HIV bulaşma riskini artıran yaralar oluşmaktadır.
- Uyuştucu kullanımında daima kendi enjektörünüzü ve kendinize ait enjeksiyon setinizi yine sadece kendiniz için kullanınız.

Anneleri virüs taşıyıcı olan bebekler hastalığın bulaşmasına karşı nasıl korunabilir?

Hamilelik ve doğum esnasında özel tıbbi önlemler olarak bu virüsün bebeklere bulaşması önenebilir. Ayrıca, hasta annelerin sütünde de HIV bulunduğundan bebeğin anne tarafından emzirilmemesi gerekmektedir. Çocuk ve annenin en etkili şekilde gözetim ve korunma altına alınması önemlidir. Bunu HIV ve Aids konusunda uzmanlaşmış hekimler en iyi şekilde yapabilir.

Ob jemand mit HIV infiziert ist, kann man nicht sehen. Und viele Menschen, die sich infiziert haben, wissen das gar nicht. Deshalb ist es wichtig, sich beim Sex und beim Drogenkonsum zu schützen. Das heißt:

- Beim Vaginalverkehr und Analverkehr Kondome benutzen. Beim Oralverkehr darauf achten, dass kein Blut (z. B. Menstruationsblut) und kein Sperma in den Mund kommt. Wenn man eine sexuell übertragbare Krankheit hat (z. B. Genitalherpes, Tripper oder Syphilis), sollte man sofort zum Arzt gehen: Bei diesen Krankheiten entstehen Wunden, durch die HIV leichter übertragen werden kann.
- Beim Spritzen von Drogen immer die eigene Spritze und das eigene Zubehör verwenden, und zwar nur bei sich selbst.

Wie können die Babys infizierter Mütter vor Ansteckung geschützt werden?

Durch spezielle medizinische Maßnahmen kann verhindert werden, dass das Baby in der Schwangerschaft und bei der Geburt infiziert wird. Außerdem darf das Baby nicht die Brust bekommen, weil sich HIV auch in der Muttermilch befindet. Wichtig ist, dass Mutter und Kind optimal betreut werden. Am besten können das Ärztinnen und Ärzte, die sich mit HIV/Aids gut auskennen.

Wie lässt sich feststellen, ob man sich angesteckt hat?

Wenn man sich fragt: „Könnte ich mich mit HIV angesteckt haben?“, kann man sich beim Arzt oder im Gesundheitsamt testen lassen. Der HIV-Test zeigt, ob man HIV hat oder nicht. Wichtig ist, dass man sich vor dem Test beraten lässt, zum Beispiel im Gesundheitsamt oder in einer Aidshilfe.

Wo bekommt man Informationen und Beratung?

Kostenlose Broschüren (auch in verschiedenen Sprachen) bekommt man bei ► den örtlichen Aidshilfen oder der Deutschen AIDS-Hilfe e.V. (Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin, Tel.: 030/69 00 87-0, Fax: 69 00 87-42, E-Mail: dah@aidshilfe.de, Internet: www.aidshilfe.de) ► der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter www.bzga.de.

Kostenlose Beratung bieten

- die örtlichen Aidshilfen (in ihren Räumen und telefonisch, zum Teil auch in mehreren Sprachen). Die Adressen und Telefonnummern bekommt man bei der Deutschen AIDS-Hilfe e.V. (siehe oben). Die Aidshilfen beraten außerdem unter der bundesweiten Telefonnummer 0180-33-19411 (0,09 €/Min. aus dem Festnetz, andere Mobilfunkpreise möglich) und online unter www.aidshilfe-beratung.de.
- die Gesundheitsämter
- die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, telefonisch unter 0221 / 89 20 31 (Mo – Do 10 – 22 Uhr, Fr – So 10 – 18 Uhr), online unter www.aidsberatung.de.

Как установить факт заражения ВИЧ?

В случае, если Вы задаете себе вопрос: «Может быть, я заразился/ась ВИЧ?», Вы можете пройти проверку у врача или в ведомстве по вопросам здравоохранения (Gesundheitsamt). ВИЧ-тест выявляет наличие или отсутствие вируса. До проведения ВИЧ-теста важно получить консультацию в ведомстве по вопросам здравоохранения или в одной из ВИЧ/СПИД-сервисных организаций (Aidshilfe).

Где можно получить информацию и пройти консультацию?

Бесплатные брошюры (в т.ч. на различных языках) можно получить в ► Местных ВИЧ/СПИД-сервисных организациях (Aidshilfe) или в Немецкой СПИД-помощи (Deutsche AIDS-Hilfe e.V.) по адресу: Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin, Tel.: 030 / 69 00 87-0, Факс: 030 / 69 00 87-42, e-mail: dah@aidshilfe.de, Internet: www.aidshilfe.de) ► Федеральном центре просвещения по вопросам здравоохранения (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) на сайте www.bzga.de.

Бесплатные консультации предлагают:

- 3 местные ВИЧ/СПИД-сервисные организации (Aidshilfe) – в помещении организации или по телефону, в т.ч., по возможности, и на различных языках. Адрес и номер телефона Вы можете получить в Deutscher AIDS-Hilfe e.V. (см. выше). Местные организации также проводят консультации на всей территории ФРГ по телефону 0180-33-19411 (0,09 €/мин. по телефону городской сети; при звонке с мобильного телефона возможны другие тарифы), а также online на веб-сайте www.aidshilfe-beratung.de.
- Ведомства по вопросам здравоохранения (Gesundheitsämter)
- Федеральный центр просвещения по вопросам здравоохранения (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung). Консультации по телефону: Tel. 0221 / 89 20 31 (Пн–Чт: 10.00–22.00, Пт–Сб: 10.00–18.00), консультации, онлайн: www.aidsberatung.de.

Hastalığın bulaşıp bulaşmadığı nasıl anlaşılır?

Kendi kendinize „Acaba bana HIV bulaşmış olabilir mi?“ şeklinde bir soru soruyorsanız, bir hekimde ya da Sağlık Dairesinde test yaptırabilirsiniz. HIV testi, HIV taşıyıcısı olup olmadığınızı gösterecektir. Test yaptırmadan önce Sağlık Dairesinden veya Aids yardım kurumlarından danışmanlık hizmeti almanız önemlidir.

Bilgi ve danışmanlık hizmetlerini nereden alabilirim?

Ücretsiz (farklı birçok dilde de hazır olan) broşürleri

- yerel Aidshilfe'den (Aids yardım kurumu) veya Deutsche AIDS-Hilfe e.V.'nin (Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin, tel.: 030 / 69 00 87-0, faks: 030 / 69 00 87-42, e-mail: dah@aidshilfe.de, Internet: www.aidshilfe.de) adreslerinden
- die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Sağlık Konusunda Aydınlanmadan Sorumlu Federal Merkez Dairesinin) www.bzga.de adlı internet sitesinden temin edebilirsiniz.

Ücretsiz danışmanlık hizmeti veren kurumlar:

- Yerel Aidshilfe (kısmen birçok dilde, kendi mekanlarında veya telefonla). Adres ve telefon numaralarını Deutsche AIDS-Hilfe e.V.'den (yukarıya bkz.) temin edebilirsiniz. Aidshilfe, ayrıca federal düzeyde 0180-33-19411 numaralı telefondan (sabit telefon üzerinden 0,09 €/dak., cep telefon ücretlerinin farklı olması mümkündür) ve İnternette www.aidshilfe-beratung.de adresi üzerinden danışmanlık hizmeti vermektedir.
- die Gesundheitsämter (Sağlık Daireleri)
- die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Telefonla danışmanlık hizmeti: Tel. 0221 / 89 20 31 (Pzt–Prş: Saat 10–22 arası, Cu–Pa: Saat 10–18 arası), Online danışmanlık hizmeti: www.aidsberatung.de.