ሞጁል 6፡ የኢንፌክሽን ቁጥጥር እና መከላከል

ትምህርት 1
የኢንፌክሽን ሰንሰለት መስበር

ተላላፊ በሽታ (Infectious Disease)

- ተላላፊ በሽታዎች ህመምን፣ መጎዳትን፣ የአካል ጉዳትን ወይም ሞትን እንኳ ሊያስከትሉ ይችላሉ። እንደ ባክቴሪያ፣ ቫይረስ ወይም ፈንገስ ያሉ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን ወደ ሰው ሰውነት በመግባት ይባዛሉ።
- አንድን ሰው ኢንፌክሽን እንዳለበት ማወቅ፣ ህክምና እንዲሰጠው እና በሽታው ወደ ሌሎች ሰዎች እንዳይተላለፍ ለመከላከል ይረዳዎታል።
- በሽታ አምጪ ተህዋሲያን እንዴት እንደሚያድጉ እና ወደ ሎላው እንደሚተላለፉ መረዳት፣ እራስዎን እና ሌሎችን ከበሽታ ለመጠበቅ ይረዳዎታል። page 114 የኢንፌክሽን ሰንሰለት:

መደበኛ ቅድመ ጥንቃቄዎች (Standard precaution)

- **የእጅ ንጽህና:**
- የእጅ ንጽህና ማለት እጅን በሳሙና እና በውሃ መታጠብ ወይም በአልኮል መሰረት ያደረገ ውህድ እጅዎን በማሸት ማጽዳት ማለት ነው።
- የእጅ ንፅህና መጠበቅን የእለት ተእለት እንቅስቃሴዎ ቋሚ አካል ማድረግ አለብዎት።
- የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች ማንኛውንም የግል እንክብካቤ ስራ ከመስራታቸው በፊት እጃቸውን መታጠብ አለባቸው። ። እያንዳንዱ የግል እንክብካቤ ክህሎት ሂደት፣ የሚከተሉትን እንዲያስታዉሱ እንዲረዳዎት ይህንን ምህፃረ-ቃል “S.W.I.P.E.S” ያካትታል፡

- **በአልኮል ላይ በተመሰረተ ዉሁድ ፈሳሽ እጅዎን ሲያሹ (ABHR)**
- **ABHR** ከእጅዎ ላይ ጀርሞችን የማጥፋት ሌላኛው መንገድ ነው። ነገር ግን፣ እጆችዎ በሚታይ ሁኔታ ከቆሸሹ፣ ሳሙና እና ውሃ አሁንም ተመራጭ ናቸው።
- ABHRን ዉጤታማ በሆነ ሁኔታ ለመጠቀም፡
  - ❖ ከ60-95% ኢታኖል ወይም አይሶፕሮፒል አልኮሆል ያለው ምርት መጠቀም፤
  - ❖ ሁሉንም ገፆች ለመሸፈን በቂ በሆነ ምርት በእጅ መዳፍ ሞልተው ይጠቀሙ፣
  - ❖ መዳፎችን፣ የእያንዳንዱን እጅ ጀርባ እና በጣቶቹ መካከል ጨምሮ ሁሉንም የእጅዎን ቆዳ ይሸፍኑ፣
  - ❖ እስኪደርቅ ድረስ ይቀቡት - ይህም ወደ 20 ሰከንድ አካባቢ ሊወስድ ይገባል።

- **ጓንቶችን ማጥለቅ**
  - ጓንቶች ለርስዎ እና ለደንበኛው ጥበቃ ይሰጣሉ። የሚጣሉ ጓንቶችን በአግባቡ መጠቀም፣ ጀርሞችን ከአንድ ሰው ወደ ሌሎች ሰዎች እንዳያስተላልፉ ያግዝዎታል።
- በሚከተለው ጊዜ ጓንት ማድረግ አለብዎት፡-when do we put on gloves
  - ❖ ከደም፣ ከሰውነት ፈሳሾች ወይም የአክታ ሽፋን ጋር ቀጥተኛ ግንኙነት ያላቸው።
  - ❖ በጀርሞች የተበከሉ እንደ ቲሹዎች፣ ሊጣሉ የሚችሉ የውስጥ ልብሶች፣ ወይም የቆሸሹ ልብሶችን
  - ❖ የመጀመሪያ እርዳታ መስጠት፣
  - ❖ የተከፈተ ቁስል ካለበት ደንበኛ ጋር ንክኪ ማድረግ፣
  - ❖ ደንበኛን በመጸዳጃ ቤት ወይም በሌላ የግል እንክብካቤ ተግባራት መርዳት፤ ወይም
  - ❖ የተቆረጠ፣ የተቧጨር፣ የተሰነጠቀ እጆች ወይም የቆዳ በሽታ፣ ወዘተ

- የሚጣሉ ጓንቶች ማድረግ አለባቸው፡-
  - በደንብ ስለሚገጥም የመላላት ስሜት አይሰማህም፤ fit well and not fell loose
  - ❈ ከተገቢ(should be make appropriate material) ፣ ብዙውን ጊዜ ከላቴክስ*፣ ናይትሪል ወይም ቪኒል የተሰራ መሆን አለበት።
    - ❈ ያልተላጠ፣ ያልተሰነጠቀ፣ ቀለሙን ያልተለወጠ፤ መሆን፣ አለበት
  - ❈ ከእያንዳንዱ አጠቃቀም በኋላ መጣል አለበት፤
  - እና ❈
  - በተግባር መካከል እና በጀርሞች ሲበከሉ (ለምሳሌ የሰውነት ፈሳሾች) መካከል ይለወጣሉ

- የግል መከላከያ መሣሪያዎች (PPE)
  - የግል መከላከያ መሳሪያዎች የኢንፌክሽን ሰንሰለትን ለመስበር ይረዳሉ።
  - ጭምብሎች/መተንፈሻዎች እና የአይን መከላከያዎች፣ ሳል፣ ማስነጠስ እና ጠብታዎች ወደ አይኖችዎ፣ አፍንጫዎ እና አፍዎ እንዳይገቡ ይከላከላል።
  - ጋውን ወይም ሽርጦች በአጋጣሚ ጀርሞችን ወደ ሌሎች እንዳይተላለፉ ለመከላከል ልብስዎን እና ቆዳዎን ንፁህ ያደርጋሉ።
  - ለደንበኛ ለደም ወይም የሰውነት ፈሳሾች የመጋለጥ እድል በሚኖርበት ጊዜ PPEን መልበስ አለብዎት። ደንበኛው የሕመም ምልክቶች ወይም የተረጋገጠ ኢንፌክሽን ካለው፣ ወደ ክፍሉ ከመግባትዎ በፊት PPE ን ያድርጉ።
- ለዝርዝር እርምጃዎች በክህሎተቶች ዝርዝር ላይ በገጽ 421 ላይ ያለውን የግል መከላከያ መሳሪያዎችን መጠቀም ይመልከቱ።

የአተነፋፈስ ንፅህና እና ሳል ስነ-ምግባር

- በጠብታ አማከኝነትት የበሽታ አምጪ ተህዋስያንን ስርጭት ለመከላከል፣ የአተነፋፈስ ንጽህናን ይለማመዱ:
  - በሚያስሉበት ወይም በሚያስነጥሱበት ጊዜ አፍዎን እና አፍንጫዎን በሶፍት ይሸፍኑ።
  - ሶፍት በአቅራቢያው ወዳለው የቆሻሻ ማጠራቀሚያ ውስጥ ይጣሉት።
  - ሶፍት ከሌለዎት፣ ከእጆችዎ ይልቅ በላይኛው እጅጌዎ ወይም ክርንዎ ላይ ያስሉ ወይም ያስነጥሱ።
  - እጅዎን ይታጠቡ ወይም በአልኮል ውህድ ላይ የተመሰረተ የእጅ ማበሻን ይጠቀሙ። በተደጋጋሚ የሚያስነጥሱሉ ወይም የሚያስሉ ከሆኑ፣ ሌሎችን ለመጠበቅ ማስክን(Mask) ማድረግ ያስቡ።

የስለታም መሳሪያዎች ደህንነት (handling needle safety)

- መርፌዎች፣ የህክምና መርፌዎች፣ ምላጮዎች፣ የደም ናሙና መውሰጃ ምላጭ (lancets) እና ሌሎች ስለታም ነገሮች ቆዳዎን በመውጋት ለደም ወለድ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን ሊያጋልጡ ይችላሉ።
- ብዙዎች ስለታም መሳሪያዎች አብሮ የተሰራ የደህንነት መጠበቂያ መሳሪያዎች፣ እንደ ተዘዋዋሪ መርፌዎች ወይም የፕላስቲክ ኮፍያዎች ወይም ሽፋኖች አብሮ ይመጣሉ።
- የስለታም እቃዎች ደህንነት መከላከያ መሳሪያ= የስለታም ነገረሮ ማስወገጃ መያዣ ነው፡፡
- በስራ ቦታዎ ላይ መርፌዎችን ወይም ሌሎች ስለታም እቃዎችን የት እንደሚያገኙ ይወቁ። ለምሳሌ፣ የኢንሱሊን መርፌ የሚወስድ ደንበኛን የሚደግፉ ከሆነ፣ የልብስ ማጠቢያ ክምር ውስጥ ከመግባትዎ በፊት መርፌዎችን ይፈልጉ።

መርፌዎችን በጥንቃቄ መያዝ

- የሚከተሉት መመሪያዎች ድንገተኛ በመርፌዎችን መወጋትን ለመከላከል ይረዳዎታል
  - መርፌዎቹን አይጠፉ (do not bend)፣ መልሶ አትክደኑ (do not recap)፣ ወይም መርፌው ከስሪነጁ ለማንሳት አይሞክሩ
  - መርፌዎችን አይስበሩ
  - የተጠቀሟቸውን ስለታሞዎችን ወዲያውኑ በተገቢው መያዣዎች ውስጥ ያስቀምጡ
- የስለታም እቃዎች የደህንነት ኮንቴይነሮች፣ ¾ው ሲሞላ መጣል አለባቸው። ስለታም መያዣ እቃን በፍፁም አይሙሉት።

አካባቢን ማጽዳት እና በኬምካል እንፌክሽን አልባ ማድረግ

- የተበከሉ ገፆችን(surfaces) በሚያጸዱበት ጊዜ ሁል ጓንት ያድርጉ።
  - በልብስ ማጠቢያዎች= በሰውነት ፈሳሽ ወይም በደም እንደተበከለ አድርገው ይያዙ። የጀርሞችን ስርጭት ለመቀነስ፣ የአንዱን ደንበኛ የቆሸሸ የልብስ ማጠቢያ ከሌላ ደንበኛ የቆሸሸ የልብስ ማጠቢያ ጋር አለመቀላቀል ጥሩ ነው።
- ማጽዳት እና በኬምካል እንፌክሽን ኣልባ ማድረግ አንድ አይነት አይደሉም።
  - በሳሙና፣ በውሃ ማጽዳት፣= ቆሻሻን እና አንዳንድ ጀርሞችን ያስወግዳል።
  - በንግድ ቤት ማጽጃ ማፅዳት= ኬምካሎች ተጨማሪ ጀርሞችን ይገድላሉ።
    - ጠርሙስዎ መመሪያን ከሌለው፣ በአንድ ጋሎን ውሃ + 5 የሾርባ ማንኪያ (1/3 ኩባያ) ማፅጃ ፈሳሽን በመቀላቀል የማንጫውን ፈሳሽ ማዘጋጀት ይችላሉ።
- የተበከለ ቆሻሻ በጥንቃቄ ማስወገድ ያስፈልጋል፡፡

የበሽታ መከላከያ ስርዓትን ማጠናከር

- እድሜ እየገፉ ሲሄድ፣ የሰውነታችን በሽታ የመከላከል ስርዓት፣ ኢንፌክሽኖችን በመዋጋት ረገድ እየተዳከመ ይሄዳል።
- ጤናማ ምርጫዎችን ለራስዎ ማድረግ እና ደንበኞችም ተመሳሳይ ነገር እንዲያደርጉ ማበረታታት፣ ኢንፌክሽንን ለመከላከል ይረዳል።
- የጤና አጠባበቅ ሰራተኞች ከትባታቸው በቅርብ የወሰዱ መሆን አለባቸው፡፡ ከደንበኞች ጋር በቀጥታ ስለሚሰሩ እና የሰውነት ፈሳሾችን ስለሚቆጣጠሩ፣ ለከባድ በሽታ የመጋለጥ እና የማስተላለፍ ዕድልዎ ከፍተኛ ነው።

- ተላላፊ በሽታዎች በጣም አደገኛ ሊሆኑ ይችላሉ፡፡
- የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች የኢንፌክሽን ስርጭትን የሚከላከሉባቸው በርካታ መንገዶች አሉ።
- በብዛት የሚታወቁ የኢንፌክሽን ምልክቶችን ማወቅ እና መከታተል፣ እጅን መታጠብ፣ መደበኛ ቅድመ ጥንቃቄዎችን መከተል እና ተገቢውን የጽዳት እና የቤት አያያዝ እርምጃዎችን መጠቀም፣ የደንበኞችን እና የተንከባካቢዎችን ደህንነት ይጠብቃል።

ትምህርት 2

ደም-ወለድ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን

- ቁልፍ አልባ
  - **የበሽታ መከላከያ ማነስ ሲንድረም (ኤድስ)**፡ የበሽታ መከላከያ ስርአቱ ክፉኛ የተጎዳበት እጅግ የላቀ የኤችአይቪ ደረጃ። ሰውነት ለብዙ አይነት ከባድ ኢንፌክሽኖች የተጋለጠ ይሆናል።
  - **ደም-ወለድ በሽታ (Blood born pathogen)** አምጪ ተህዋሲያን፡ በሰው ልጆች ላይ በሽታ ሊያስከትሉ የሚችሉ በሰው ደም ውስጥ የሚገኙ ተላላፊ ረቂቅ ተሕዋስያን።
  - **ሄፓታይተስ** (**ቢ እና ሲ**) (hepatitis B and C)፡ የጉበት የቫይረስ ኢንፌክሽን።
  - **Human Immunodeficiency Virus (HIV)**፡ በሽታ የመከላከል ስርዓትን የሚያጠቃ ቫይረስ፣ ሰውነታችን ኢንፌክሽኑን እንዳይዋጋ የሚከላከል ነው። ካልታከመ፣ ኤች አይ ቪ ኤድስን ሊያስከትል ይችላል።
  - **ኦፖርቹኒስቲክ ኢንፌክሽኖች (opportunistic infection)**፡ በሰዎች የመከላከል አቅም መዳከም ምክንያት ሰውነትን የሚያጠቁ ኢንፌክሽኖች።

- **መገለል (stigma)፡** በአንድ ሰው ላይ የሚደረጉ አሉታዊ አመለካከቶች እና መድልዎዎች በአካላዊ ቁመና፣ ሁኔታን በመመርመር እና/ወይም በእምነት ስሜት ወይም እፍረት የሚያስከትሉ።
- **የተላለፈ (transmitted)፡** አንድን ነገር ከአንድ ሰው ወይም ቦታ ወደ ሌላ የማስተላለፍ ሂደት።
- **የማይታወቅ** (imdetectable)= የማይተላለፍ (U=U): ኤችአይቪን የመከላከል ስትራቴጂ በደም ውስጥ ያለውን የቫይረስ መጠን በመቀነስ ቫይረሱ በጾታ እንዳይተላለፍ ይከላከላል።
- **የቫይረስ ጭነት (viral load)፡** በደም፣ ምራቅ፣ ንፍጥ ወይም ሌላ የሰውነት ፈሳሽ ውስጥ ያለው የቫይረስ መጠን።

ደም-ወለድ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን እና በሽታዎች
Blood-Borne Pathogens and Diseases

- በደም ወለድ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን የሚከሰቱ ሦስቱ በጣም የተለመዱ ደም-ወለድ በሽታዎች
  - ሄፓታይተስ ቢ፣ hepatitis B
  - ሄፓታይተስ ሲ እና Hepatitis C
  - ኤችአይቪ/ኤድስ ናቸው HIV/AIDS
  - ቂጥኝ (syphilis) እና የዌስት ናይል ቫይረስ (west Nile virus) እንዲሁ በደም ወለድ በሽታ (blood born) አምጪ ተህዋስያን ይከሰታል።

ሄፓታይተስ ቢ (HBV)

- ሄፓታይተስ ቢ ጉበትን የሚያጠቃ የቫይረስ ኢንፌክሽን ነው።
- ይህ ኢንፌክሽን ተላላፊ ነው፡፡
- በግምት 90% የሚሆኑት በHBV ከተያዙ አዋቂዎች ያገግማሉ። ለHBV የተጋለጡ አንዳንድ ሰዎች ምንም የህመም ምልክት ላይኖራቸው ይችላል።
- ሄፓታይተስ ቢ ምንም ክትባት የለውም፡፡

ሄፓታይተስ ሲ (HCV)

- ሄፓታይተስ ሲ የጉበት የቫይረስ ኢንፌክሽን ሲሆን የጉበት ጠባሳ (cirrhosis) እና ዘላቂ ሊሆን የሚችል የሆነ ጉዳት ሊያስትል የሚችል የጉበት በሽታ ነው።
- በ HCV ከተያዙ ሰዎች መካከል 75%-85% የሚሆኑት ስር የሰደደ ኢንፌክሽን እንደሚያዛቸው CDC ዘግቧል።
- በአሁኑ ጊዜ ምንም አይነት ክትባቶች የሉም፣ ነገር ግን ስር የሰደደ ሄፓታይተስ ሲን ለማከም ብዙ መድኃኒቶች አሉ።
- ሁለቱም HCV እና HBV ከደረቀ ደም ጋር ባለ ንክኪ ሊተላለፉ ይችላሉ።

በስራ ቦታ ላይ ደም-ወለድ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን እንዴት እንደሚሰራጭ

- በደም የሚተላለፉ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን በተወሰኑ ሁኔታዎች ውስጥ ይሰራጫሉ። ይሁን እንጂ ሁሉም ግንኙነት ደም-ወለድ በሽታ አምጪ ተህዋስያንን ሊያሰራጭ አይችልም፡፡ ደም-ወለድ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን የሚያሰራጩባቸው መንገዶች:
  - በመርፌ ወይም በሌላ የተወጋ ቁስል
  - ደም እየደማ ያለ ደንበኛን መርዳት
  - በደም ወይም በሌላ የሰውነት ፈሳሾች የተበከሉትን ላይልንን (አንሶላ) መቀየር
  - ደምን፣ ትውከትን፣ ሽንትን ወይም ሰገራን ለማጽዳት መርዳት
  - ከቁስል በወጣ ደም ቀሚስ ወይም የቁስል ማሰሪያን መቀየር
  - ከተቆረጠ ቆዳ ጋር ንክኪ (የተበጠበጠ፣ የሚያለቅስ ወይም የቆዳ በሽታ)
  - ከመግል (አፍ፣ አፍንጫ እና አይኖች) ጋር ንክኪ ሲያደርጉ

ደም-ነክ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን የማይሰራጭባቸው መንገዶች።

- መደበኛ ቅድመ ጥንቃቄዎች ጥቅም ላይ ሲውሉ= በደም ወለድ በሽታ ላለው ደንበኛ እንክብካቤ መስጠት
- የመመገቢያ ዕቃዎችን፣ ሳህኖችን ወይም መነጽሮችን መጋራት
- መታጠቢያ ቤቶችን መጋራት
- በአየር በኩል
- መተቃቀፍ
- እጅ መጨባበጥ ወይም መያዝ

ለደም-ወለድ በሽታዎች መጋለጥ

- በማንኛውም ጊዜ አንድ ሰው ከደም ወይም ከሌሎች የሰውነት ፈሳሾች ጋር በቀጥታ ንክኪ በሚፈጥርበት ጊዜ፣ ለደም ወለድ በሽታ አምጪ ተህዋሲያን የመጋለጥ አደጋ አለ፡፡
- የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች ከተጋለጡ ወዲያውኑ ምን ማድረግ እንዳለባቸው ማወቅ አለባቸው፡፡

ዓይኖችዎ በደም ወይም በሰውነት ፈሳሾች መረጨት፡፡

- ቢያንስ ለአምስት ደቂቃዎች ወዲያውኑ በውሃ ይጠቡት፡፡ በንጹህ ውሃ ያፅዱት ።

ደም ወይም ማንኛውም የሰውነት ፈሳሽ ወደ አፍዎ መግባት፡፡

- አፍዎን በ 50/50 የሃይድሮጅን ፓርሞክሳይድ እና ውሃ ይጉምጥመጡ፡፡ ከዚያም በንጹህ ውሃ ይጠቡ፡፡ ለተጨማሪ እርምጃ የሕክምና እርዳታ ያግኙ፡፡

ሁለቱም አይኖችዎ እና አፍዎ ተጋልጠዋል፡፡

- ከላይ እንደተጠቀሰው ሁለቱንም ወዲያውኑ ይጠቡ እና ለተጨማሪ እርምጃዎች የህክምና እርዳታ ያግኙ።

በመርፌ የተበሳ ወይም የተወጋ ቁስል

- በሳሙና እና በውሃ በደንብ ይታጠቡት ወይም ትንሽ ሃይድሮጅን ፔርኦክሳይድ በቁስሉ ላይ ያፈስሱ፡፡ የሕክምና እርዳታ ያግኙ፡፡

ማንኛውም የተነከሰ፣ የተጫረ ወይም የተጎዳ የሰውነት ክፍል ሆኖ ደም ወይም ፈሳሽ ቢነካው

- ቦታውን በሳሙና እና በውሃ በደንብ ቦታውን ያጠቡ ወይም በቁስሉ ላይ ትንሽ ሃይድሮጅን ፔርኦክሳይድ ያፈስሱ፡፡
- ቁስሉን እስቴራላይዝ በሆነ ልብስ ይሸፍኑ፡፡ ለተጨማሪ እርምጃ የሕክምና እርዳታ ያግኙ፡፡

የሰው ልጅ የበሽታ መከላከያ ቫይረስ (ኤችአይቪ) Human Immunodeficiency Virus (HIV)

- የሰው ልጅ የበሽታ መከላከያ ቫይረስ (ኤችአይቪ) የሰውነትን በሽታ የመከላከል ስርዓት የሚያጠቃ ቫይረስ ነው፡፡ ኤችአይቪ ያለበት ሰው ህክምና ካላገኘ፣ ወደ ኤድስ (acquired immunodeficiency syndrome) ሊያድግ ይችላል።
- ለኤች አይ ቪ ምንም ክትባት የለም፡፡
- የኤችአይቪ የመጀመሪያ ምልክቶች ድካም፣ ትኩሳት፣ ተቅማጥ፣ የዕጢዎች ማበጥ፣ የምግብ ፍላጎት ማጣት ወይም በሌሊት ማላብ ሊሆኑ ይችላሉ። ያልታከመ የኤችአይቪ ኢንፌክሽን ያለባቸው ሰዎች ብዙ የተለያዩ የጤና ችግሮች ሊያጋጥሟቸው ይችላል። እነዚህም ከባድ የሳንባ ምች፣ በርካታ የካንሰር ዓይነቶች፣ የአንጎል እና የነርቭ ስርዓት መጎዳት እና ከፍተኛ ክብደት መቀነስን ያካትታሉ።

ኤችአይቪ እንዴት እንደሚሰራጭ

- በተበከለ ደም፣ የወንድ የዘር ፈሳሽ፣ የሴት ብልት ፈሳሻ እና/ወይም በጡት ወተት አማካኝነት፣ በፊንጢጣ፣ በሴት ብልት፣ በብልት (urethra) ወይም በአፍ ወይም በቁስሎች፣ ወይም በቆዳ ጭረቶች ወደ ሰውነታችን ሲገባ ነው። ከፍተኛው የኤችአይቪ ቫይረስ ክምችት በደም፣ በወንድ የዘር ፈሳሽ፣ በሴት ብልት ፈሳሽ እና በጡት ወተት ውስጥ ነው።
- ኤችአይቪ ካለበት ሰው ጋር ጥንቃቄ በጎደለው ሁኔታ የሴት ብልት፣ የፊንጢጣ ወይም የአፍ ወሲብ መፈጸም። ጥንቃቄ የጎደለው የግብረ ሥጋ ግንኙነት ቀጣይ የሆነ ወይም ትክክለኛ የኮንዶም አጠቃቀም ሳይኖር የግብረ ሥጋ ግንኙነት መፈፀም ነው።
- የንቅሳት መርፌዎችን ወይም ቀለምን እና የሰውነት መብሻን ጨምሮ፣ በበሽታው የተያዘ ሰው በተጠቀመበት መርፌ መጠቀም ወይም መጣበቅ።
- የመድኃኒት ዕቃዎችን መጋራት, መውለድ, ጡት ማጥባት, ደም መቀበል

- ኤች አይ ቪ በምራቅ፣ በእንባ ወይም በላብ አይተላለፍም። ኤችአይቪን በመተቃቀፍ፣ በመጨባበጥ፣ መጸዳጃ ቤትን በመጋራት፣ አፍን ዘግቶ መሳም፣ የሰውነት ፈሳሽ መለዋወጥን የማያካትቱ ወሲባዊ ድርጊቶችን ወይም በአየር በኩል መያዝ አይቻልም።

ኤችአይቪ በሰውነት ውስጥ እንዴት እንደሚሰራ

- አንዴ ሰው ለኤችአይቪ ከተጋለጡ በኋላ፣ ቫይረሱ ወደ ደም ውስጥ ገብቶ ቲ-ሴሎች ከሚባሉት ነጭ የደም ሴሎች ጋር ይጣበቃል፡፡
    - የቲ-ሴሎች ሚና በሽታ አምጪ ተህዋሲያንን ለመከላከል ፀረ እንግዳ አካላትን ለማምረት ለሌሎች ሴሎችን መልዕክት ማስተላለፍ ነው፡ ፡ ፀረ እንግዳ አካላትን ማምረት የሰውነታችን በሽታ የመከላከል ስርዓት ወሳኝ ተግባር ነው፡፡
- የኤችአይቪ ቫይረስ ከቲ-ሴሎች ጋር ከተጣበቀ ግን፣ የኤችአይቪ ቫይረስን ለመዋጋት የሚመረቱ ፀረ እንግዳ አካላት ይህን ማድረግ አይችሉም፡፡
- በሂደት፣ ኤች አይ ቪ ቲ-ሴሎችን እና የሰውነትን በሽታ የመከላከል ስርዓት ያጠፋል፡፡
- ጥፋቱም ግለሰቡን ለተያያዥ በኢንፌክሽን፣ ለካንሰር እና ለሕይወት አስጊ ለሆኑ በሽታዎች ተጋላጭ ያደርገዋል።

ኤችአይቪን መከላከል

- እንደ ወንድ ብሊት ፈሳሽ፣ የሴት ብሊት ፈሳሽ ወይም ደም ከሰሉት የአካል ፈሳሾች ጋር ንክኪ የሌላቸዉን የግብረሥጋ ግንኙነት ተግባራትን መምረጥ
- ኮንዶም መጠቀም—ኤችአይቪን እና ሌሎች በግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚተላለፉ በሽታዎችን (STDs) ለመከላከል በጣም ውጤታማ ናቸው።
- PrEP መውሰድ (ቅድመ-መጋለጥ ፕሮፊላክሲስ)— ለኤችአይቪ የተጋለጡ ሰዎች ኤችአይቪን ለመከላከል የሚወስዱት መድኃኒት። እንደታዘዘው መወሰድ አለበት፡፡
- ወሲብ ላለመፈጸም ይወስኑ (መታቀብ)። የግብረ ሥጋ ግንኙነት አለመፈጸም ሌሎች የአባላዘር በሽታዎችን እና እርግዝናን ይከላከላል።
- ሌሎች የአባላዘር በሽታዎችን መመረመረና መታከም የገባል፡፡ ሌሎች የአባላዘር በሽታዎች ያሏቸዉ ሰዎች በኤችአይቪ የመያዝ ዕድላቸዉ ከፍ ያለ ነዉ፡፡ ለሌሎች የአባላዘር በሽታዎች መመርመር እና መታከም በኤች አይ ቪ የመያዝ እድልን ይቀንሳል።

የተገኘ የበሽታ መከላከያ እጥረት ሲንድረም (ኤድስ) Acquired Immune Deficiency Syndrome

- ሁሉም በኤድስ የተያዙ ሰዎች ኤች አይ ቪ አላቸው፣ ነገር ግን ሁሉም ኤችአይቪ ያለባቸው ሰዎች የኤድስ አለባቸው ማለት አይደለም። ኤድስ የሚጀምረው ኤችአይቪ ያለበት ሰው የቲ-ሴል ቁጥር ከ200 በታች ሲወርድ ነው።
- ህክምና ካላገኘ፣ አንድ ሰው በኤች አይ ቪ ከተያዘበት ጊዜ ጀምሮ የኤድስ ምልክቶች እንከ ሚጀምሩበት ጊዜ መካከል በአማካይ አስር አመታት ይኖራል፡፡
- ተዛማች ኢንፌክሽኖች ጤናማ የመከላከያ ስርዓት ላላቸው ሰዎች ትንሽ ወይም ምንም ስጋት አይፈጥሩም። በኤች አይ ቪ/ኤድስ ለተያዙ ሰዎች እነዚህ ኢንፌክሽኖች ከሚከተሉት በሽታዎች አንዱን ወይም ከዚያ በላይ ሊያስከትሉ ይችላሉ። page 129.

የኤችአይቪ/ኤድስ ሕክምና

- ለኤችአይቪ ምንም ዓይነት መድኃኒት የለም,፡፡ ነገር ግን ሊታከም ይችላል፡፡
- በእርግጥ አብዛኛው ሰው ኤች አይ ቪን ለማተከም በቀን አንድ ጊዜ ቀላል የሆነ መድሃኒት መውሰድ ይችላል። የፀረ-ኤችአይቪ ህክምና (ART) በደም ውስጥ ያለውን የኤችአይቪ መጠን ይቀንሳል፡፡ሕክምናው ወደ ዝቅተኛ የቫይረስ ጭነት ማምራት ሲችል “የማይለይ የቫይረስ ጭነት” ይሰኛል።
- ከኤችአይቪ ጋር የሚኖሩ ሰዎች የማይለይ የቫይረስ ጭነት ደረጃ ሲደርሱ ቫይረሱን በግብረ ሥጋ ግንኙነት ወደ ሌሎች ሊያስተላልፉ አይችሉም። ይህ በህክምና ውስጥ ያለው እድገት "U=U" (የማይለይ = የማይተላለፍ) ይባላል፡፡ የU=U "ህክምና እንደ መከላከያ" ስልት ነው።

የኤችአይቪ ምርመራ

- ለሌላ ሰው ደም ወይም የሰውነት ፈሳሽ የተጋለጠ ማንኛውም ሰው የኤችአይቪ ምርመራ ያስፈልገዋል።
- አንድ ሰው ለኤችአይቪ የተጋለጠበት ጊዜ እና በምርመራ በቫይረሱ መያዙን ማረጋገጥ የሚችልበት ጊዜ መካከል ያለው ጊዜ የመስኮቱ ጊዜ (window period) ይባላል። የመስኮቱ ጊዜ ከሰው ወደ ሰው ይለያይል፣ ኤችአይቪን ለመለየት ጥቅም ላይ በሚውልበት የምርመራ አይነትም ይወሰናል፡፡ 10 ቀናት እስከ 3 ወር ድረስ ሊሆን ይችላል፡፡
- እንደ ሲዲሲ (CDC) ገለጻ ከሆነ፣ የመነሻ መስመር ለማግኘት ከተጋለጡ በኋላ በተቻለ ፍጥነት ለኤችአይቪ ምርመራ ማድረግ አለብዎት።። ለኤችአይቪ ምርመራ የቃል ወይም የጽሁፍ ፈቃድ መስጠት አለብዎት።
- ምርመራው ሚስጥራዊ ወይም የማይታወቅ ሊሆን ይችላል።

- የኤችአይቪ ኢንፌክሽን እና ኤድስ፣ በዋሽንግተን ስቴት መድልዎ ህግ፣ ምዕራፍ 49.60 RCW እና **የአካል ጉዳተኛ** ፌደራላዊ አሜሪካውያን ህግ ላይ፣ አካል ጉዳተኞች ተብለው የሚታሰቡ የህክምና ሁኔታዎች ናቸው። ይህ ማለት ኤድስ ያለበት ወይም አለበት ተብሎ የሚታመን ወይም ኤችአይቪ ፖዘቲቭ የሆነን ሰው ማዳላት ህገወጥ ነው

የስነ-ልቦና ድጋፍ

- ኤችአይቪ ለተያዙት እና ለሚንከባከቧቸው ሰዎች ጭንቀት ይፈጥራል።
  - አካላዊ ድካም እና ህመም ፣አንድ ሰው ከተለመደው የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ ደስታን የማግኘት ችሎታውን ሊቀንስ ይችላል፡፡
  - አንዳንድ ኤችአይቪ/ ኤድስ ያለባቸው ሰዎች በማሕበራዊ ደረጃ ሊገለሉ ይችልሉ፣ ይህም የድብርት እና ራስን የማጥፋት ሀሳቦችን ጨምሮ፣ ወደ ብቸኝነት እና ሌሎች የአእምሮ ጤና ጉዳዮች ሊያመራ ችላል።
- ብዙ ጊዜ፣ ተንከባካቢም ከኤችአይቪ ጋር ከሚኖረው ሰው ጋር ተመሳሳይ የሆነ ስሜት ሊኖረው ይችላል፡፡
  - ተንከባካቢዎችም የኤችአይቪ ኢንፌክሽን ካለበት ሰው ጋር ተመሳሳይ መገለሎች ሊያጋጥሟቸው ይችላሉ።
  - ብቃት ያለው አማካሪን ጨምሮ፣ የድጋፍ ስርዓትን ማግኘት፣ ልክ እንደ ኤችአይቪ/ኤድስ ያለበት ሰው ሁሉ ለተንከባካቢም አስፈላጊ ሊሆን ይችላል።
  - በተለይ ከራስ ባልደረቦች የሚደረግ ድጋፍ በጣም አስፈላጊ ሊሆን ይችላል፡፡

መገለል

- ከኤችአይቪ/ኤድስ ጋር የሚኖሩ ሰዎች አሉታዊ አመለካከቶች እና መድልዎ ሊደርስባቸው ይችላል። ይህንንም ጉዳት ሊያስከትል እና ግለሰቡ አስፈላጊውን እንክብካቤ እና ድጋፍ እንዳያገኝ ሊያደርግ ይችላል፡፡ የኤችአይቪ ሁኔታቸው ምንም ይሁን ምን ሰዎችን ሁል ጊዜ በአክብሮት እና በአክብሮት ይያዙ። የደንበኛን ሚስጥራዊነት ይጠብቁ እና ስለ ኤችአይቪ ሁኔታቸው ከሌሎች ጋር ለእንክብካቤ አስፈላጊ ካልሆነ በስተቀር አይነጋገሩ።