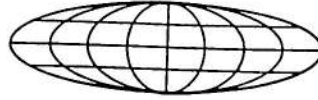


السيدا



Informazioni AIDS

per la comunità Araba di Roma.

OMS/Organizzazione Mondiale della

Sanità-Rif.132.B.0488

Suppl."OMPO", N°136-Ottobre 1989

tel.06/935 7483

معلومات لصالح المسافرين

أنتم الذين على أهية السفر، أو أنتم الذين تتابعون سفركم،
فإن هذه المعلومات القليلة عن مرض السيدا هي أساسية
لصالحكم وموجبة اليكم.

وخوفكم من مرض السيدا لا يجب أن يمنعكم من الذهاب
إلى أي منطقة من العالم.

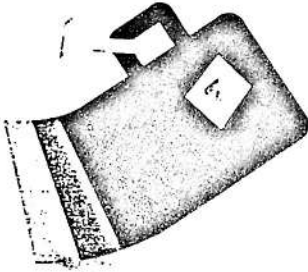
وأيضا كنتم، سواء في محيطكم العادي أو في السفر، فإن وقايتكم ضد
السيدا معتمدة أساسا عليكم.



المنظمة العالمية للصحة

البرنامج الخاص بمرض السيدا

اللجنة الفرنسية للتربية والصحة ٢٢، فيج لوكورب - ٧٥٠١٥ باريس

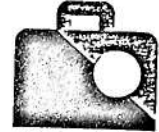


ماذا يعني السيدا ؟

إن السيدا مرض يسببه فيروس قادر على هدم وتحطيم نظام المناعة وتنتج عنه إصابات مرضية قاتلة وأنواع
معينة من السرطان.

هل يحق للمسافر أن يشغل باله بالسيدا ؟

أينما كنتم تعيشون ومهما كانت نيتكم للسفر، فمن الواجب أن تكونوا مطلعين على مرض السيدا، انه اليوم
حقيقة معروفة عبر العالم أجمع. ويكفي أن تعرفوا وتحترموا بعض القواعد البسيطة حتى تتمكنوا بسهولة من
وقاية أنفسكم ضد السيدا خلال أسفاركم.



هل السيدا ينتقل بمجرد التلامس ؟

لا. إن السيدا لا ينتقل أثناء النشاطات اليومية العادية بمجرد التلامس. فالجلوس بجانب شخص أو التصافح
أو التعامل مع أحد لا يشكل أي خطر. كما أنه لا ينتقل عبر الحشرات. ولا يصاب أي أحد بمرض السيدا في
أحواض السباحة أو في المراحيض أو في وسائل النقل العمومي. كما أنه لا ينتشر عبر المواد الغذائية ولا
عبر أدوات الأكل. ولا ينتقل عبر الماء أو الهواء، كما لا يمكن لأحد أن ينقله لكم بعلامتكم وبالسعال أو
بالعطس.

كيف ينتقل السيدا ؟

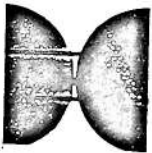
إن فيروس السيدا ينتشر أكثر الاحيان من خلال العلاقات الجنسية ويمكن أن ينقله كل شخص مصاب به إلى
شريكه في العلاقة الجنسية. وهو ينتقل أيضا عبر الدم المصاب، أثناء عملية نقل الدم من شخص إلى آخر أو
بمجرد ثقب الجلد بإبرة أو أي أداة أخرى. ويمكن للإم التي هي مصابة بفيروس السيدا أن تنقله إلى ولدها قبل
أو خلال أو بعد الولادة بقليل.

كيف يمكن تجنب نقل السيدا عن طريق العلاقة الجنسية ؟

تجنبوا كل اتصال جنسي مع المصابات والمعينين، وشريك الصدفة، ولو كان ذلك في بلد يدعي أنه خال من
وباء مرض السيدا. إذ أنه من المستحيل معرفة إذا كان شخص مصاب بفيروس السيدا بالاعتماد على
المظاهر، فهو أو هي يمكن أن يبدو أو تبدو في صحة جيدة.

ففي حالة العلاقة الجنسية مع شخص يمكن أن يكون مصابا به :

- أن كنتم رجلا فاستعمل دائما الكيس الواقي من بداية إلى نهاية العلاقة الجنسية، وإن كنتم
إمرأة فتأكدي من أن شريكك قد استعمل هذه الوقاية.
- ولا تنسوا أن السيدا يمكن أن ينتقل بمناسبة العلاقة الجنسية من الفرج أو من الدبر أو الصلة بين الفم
والعضو الجنسي.
- قللوا من عدد شركائكم في العلاقة الجنسية، وهكذا ستقلون بنفس النسبة خطر التعرض لفيروس السيدا.



ما العلاقة بين السيدا وعمليات نقل الدم ؟

إذا كان بالإمكان حصول عدوى السيدا من خلال عمليات نقل الدم المصاب. فلا بد أن نعلم بأن الدم المخصص لهذا الغرض مراقب مسبقا في عدة أماكن وذلك لتجنب كل خطر للعدوى. وإذا كان من اللازم والواجب عليكم إجراء عملية نقل الدم، فتأكدوا أن الدم المستعمل قد تمت مراقبته.

ماذا بشأن الحقن ؟

إلا في حالة الضرورة القصوى تجنبوا الحقن. وإذا كان من اللازم عليكم أخذ الحقن فتأكدوا أن الإبرة والمحقنة قد أخرجتا من غلافهما المعقم أو أنه قد تم تعقيمهما بعناية. وتذكروا مثلا أن الإبرة والمحقنة بعد تنظيفهما يمكن استعمالهما من جديد بعد عشرين دقيقة من الغليان.

وأخيرا، إذا كنتم تأخذون مخدرات بالحقنة مهما كان نوعها، لا تستعملوا أدوات استعمالها غيركم.

ماذا بشأن الأدوات المستعملة لوخز الجلد ؟

ومثل الإبر والمحقنات فإن الأدوات الأخرى المستعملة لتقريب ووخز الجلد (مثل إبر الوشم والعلاج بالإبر وأدوات تقب الآن وآلات جراحة الأسنان) يجب أن تكون دائما معقمة (إما أن تستعمل مرة واحدة أو تعقم قبل كل استعمال) فتعقيمها بعناية يزيل كل خطر.

ما العمل إذا أصيبت بفيروس السيدا ؟

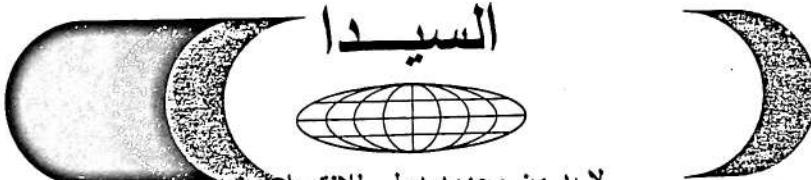
حين كنتم مصابين بفيروس السيدا، فاستشيروا طبيبكم المعالج بوقت، كاف قبل القيام بسفركم المقرر.



المعرفة من أجل الوقاية

أيضا كنتم في العالم، سواء في بلدكم أو كنتم في سفر، يمكنكم أن تفوا أنفسكم ضد السيدا. فأتناء السفر لا تخاطروا وتجشوا كل ما يمكن أن يجلب لكم مرض السيدا. إن كانت هذه النصيحة تبدو لكم قاسية، فلا تنسوا أنه طالما لا يوجد أي علاج أو أي تطعيم ضد السيدا فإن الوقاية أمر حيوي للغاية.

والحصول على معلومات إضافية، اتصلوا بطبيبكم أو السلطات الطبية المحلية أو الجهوية والوطنية.



لا بد من مجهود دولي للاتصال عليه

المنظمة العالمية للصحة
البرنامج الخاص بمكافحة السيدا

تحتل هذه النشرة على مواقفة المنظمة العالمية للصحة
اللجنة الفرنسية للتربية الصحية ٢٢ نهج لو كورب - ٧٥٠١٥ باريس.