

သင်သည် HIV ဆန့်ကျင်တိုက်ဖျက်ရေးဆေးဝါးကုသမှုနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ထိန်းချုပ်ထားပါက မိခင်နို့မှတစ်ဆင့် HIV ရောဂါ ကူးစက်နိုင်သည့်အန္တရာယ်မှာ အလွန်နည်းပါးကြောင်း လတ်တလောသုတေသနတစ်ခုမှ ဖော်ပြထားပါသည်။ ဩစတြေးလျနိုင်ငံ လက်ရှိဆေးဝါးညွှန်ကြားချက်တွင် ရောဂါကူးစက်မှုအလားအလာကို ကာကွယ်တားဆီးရန် ကလေးနို့မှန် တိုက်ကျွေးရမည်ဟု ပြဌာန်းထားသော်လည်း သင့်အနေဖြင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ပါသည်။

မိခင်နို့တိုက်ခြင်း/ရင်ဘတ်မှန်တိုက်ခြင်းအကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုပါက။ Positive Life SA <https://positivelifesa.org.au/2021/09/13/new-resources-for-plhiv-options-and-guidelines-for-breastfeeding/> သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ သို့မဟုတ် စာမျက်နှာ ၆ ရှိနောက်ထုတ်ပြန်ချက်များ ကျူးအာရ်ကုဒ်သို့ သွားပါ။

HIV ရှိသူ အမျိုးသမီးများဆိုင်ရာ နိုင်ငံတော်ကွန်ရက်သည် ဩစတြေးလျရှိ HIV ရှိသူ အမျိုးသမီးများအတွက် မူဝါဒနှင့် ထောက်ခံအားပေးမှုတွင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုအား မြှင့်တင်ပေးသည့် အကြံပေးအဖွဲ့ ဖြစ်ပါသည်။ <https://napwha.org.au/?s=national+network+of+women>

အပ်များ သို့မဟုတ် အခြားချွန်ထက်သောအရာများကို မျှဝေသုံးစွဲခြင်းသည် အန္တရာယ်များသေးသလား။

မူးယစ်ဆေးများ၊ ဟိုမုန်းများ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများ ထိုးရန်နှင့် နားဖောက်ရန် အပ်များ သို့မဟုတ် ဆေးမင်ကြောင်ထိုးကိရိယာ မျှဝေသုံးစွဲခြင်းဖြင့် HIV ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ထိန်းချုပ်ခြင်းသည် ထိုးသွင်းခြင်း၊ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးခြင်း သို့မဟုတ် နားဖောက်ကိရိယာ မျှဝေသုံးစွဲသည့်အခါ HIV ကူးစက်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ကို သိသိသာသာ လျော့ချပေးသည် သို့သော် မည်မျှလျော့ချပေးသည်ကိုကား ကျွန်ုပ်တို့ မသိပါ။

HIV နှင့် အခြားသွေးမှတစ်ဆင့်ကူးစက်သည့် ဗိုင်းရပ်စ်များကို တားဆီးကာကွယ်ရန် အချိန်တိုင်း သန့်ရှင်းသောအပ်များနှင့် ဆေးထိုးပြန်များကို အသုံးပြုရန် အကြံပြုထားပါသည်။ SA Health ဆေးထိုးအပ်နှင့် ဆေးထိုးကိရိယာအစီအစဉ်သည် တောင်ဩစတြေးလျရှိ လူတိုင်းအတွက် အခမဲ့ ပိုးသတ်ထားသော ဆေးထိုးကိရိယာများနှင့် စွန့်ပစ်လုပ်ငန်းများ စီစဉ်ပေးပါသည်။



တောင်ဩစတြေးလျ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အရက်လုပ်ငန်းများနှင့်ပတ်သက်သည့် ထုတ်ပြန်ချက်များအတွက် ဤကုဒ်ကို ဖုန်းကင်မရာဖြင့် ဖတ်ပါ။

လူတစ်ယောက်သည် HIV နှင့် ထိတွေ့ပါက မည်သည့်တို့ ဆောင်ရွက်သင့်သနည်း။

လူတစ်ယောက် HIV နှင့် ထိတွေ့ပါက HIV ထိတွေ့ပြီးနောက် ဆေးဝါးဖြင့် ကာကွယ်ခြင်း သို့မဟုတ် PEP ဟု ခေါ်သည့် ဆေးဝါးတောင်းခံရန် အကြံပြုထားပါသည်။ PEP သည် HIV ကူးစက်နိုင်သည့်အလားအလာကို လျော့ချပေးသည်။ PEP ကို ထိတွေ့ပြီးနောက် ချက်ချင်း၊ ဖြစ်နိုင်လျှင် 2 နာရီအတွင်း သောက်ရန်နှင့် 72 နာရီ (3 ရက်) ထက်နောက်မကျဘဲ သောက်သုံးရန် အရေးကြီးသည်။

အနီးအနား၌ PEP ရရှိသည့်နေရာကို သိရှိရန် PEP ဖုန်း 1800 889 887 ကို ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် www.getpep.info တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ

အချက်အလက်များပိုမိုသိရှိရန်

Thorne Harbour Health SA Services, HIV/AIDS ထုတ်ပြန်ချက်နှင့် အရင်းအမြစ်များ

<https://samesh.org.au/hiv-health/hiv/>

<https://thorneharbour.org/south-australia/>

ဤအကြောင်းအရာကို Queensland Positive People's Peer Navigation Program မှ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် ဆီလျော်အောင် ပြုပြင်ထားပါသည်။ ပြန်လည်ဒီဇိုင်းရေးဆွဲခြင်းနှင့် ထုတ်လုပ်မှုသည် Living Positive Victoria's Health Promotion Program မှ ခွင့်ပြုချက်ဖြင့် ဖြစ်သည်။



SA Health သည် ဤအစီအစဉ်အတွက် ရန်ပုံငွေများ ပံ့ပိုးပေးထားသည်



အချက်အလက်များ

HIV ကာကွယ်ခြင်း - HIV မည်သို့ ကူးစက်သနည်း။

အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ (HIV) မည်သို့ ကူးစက်သနည်း။

HIV အလိုအလောက်ပါဝင်သည့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအရည် လူတစ်ဦးဆီမှ ထွက်သွားပြီး အခြားသူတစ်ဦးစီသို့ ဝင်သွားသည့်အခါ HIV ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

HIV အလိုအလောက်ပါဝင်သည့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအရည်များမှာ -

- သွေး
- သုတ်ရည် (နှင့် အရည်ကြည်)
- မိန်းမကိုယ်မှထွက်သည့် အရည်များ
- မိခင်နို့။

တံတွေး၊ ချွေးနှင့် နှပ်တို့ကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအရည်များတွင် ရောဂါကူးစက်လောက်အောင်အထိ HIV အလိုအလောက်မပါဝင်ပါ။

ဆိုလိုသည်မှာ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ ပွေဖက်ခြင်း၊ နှမ်းခြင်း သို့မဟုတ် မီးဖိုချောင်းသုံးအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ မျှဝေသုံးစွဲခြင်းကဲ့သို့ နေ့စဉ်နိစ္စရပ် ထိတွေ့ခြင်းများမှတစ်ဆင့် HIV မကူးစက်နိုင်ပါ။ ခြင် သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်ကိုက်ခြင်းများမှ တစ်ဆင့်လည်း မကူးစက်နိုင်ပါ။

HIV ကူးစက်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသော လှုပ်ရှားမှုများမှာ -

- စအို/မိန်းမကိုယ်ဖြင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ ကလေးမွေးခြင်းနှင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်း
- မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲရန်၊ ဆေးမင်ကြောင့်ထိုးရန် သို့မဟုတ် နားဖောက်ရန်အတွက် အိပ်ယာခံသုံးစွဲခြင်း

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရေအတွက်နှင့် ၎င်းက HIV ကူးစက်မှုတွင် မည်သို့သက်ရောက်မှုရှိသနည်း။

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရေအတွက် ဆိုသည်မှာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း HIV ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ပမာဏဖြစ်သည်။ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရေအတွက်များ လေလေ HIV ရောဂါ ကူးစက်နိုင်ခြေ များလေလေဖြစ်သည်။ ကုသမှုမခံယူသည့် HIV ပိုးရှိသူများတွင် အများအားဖြင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရေအတွက် မြင့်မားပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ၎င်းတို့၏သွေး၊ သုတ်ရည်၊ မိန်းမကိုယ်မှထွက်သည့် အရည်များနှင့် မိခင်နို့တို့တွင် HIV ရောဂါကူးစက်ရန် HIV ပိုး အလိုအလောက် ပါဝင်နိုင်သည်။

ခေတ်မီ HIV ကုသမှုများမှာ သင့်အား ကျန်းမာအောင် ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် HIV ကူးစက်မှုရပ်တန့်ရန် အလွန်ကောင်းမွန်ပါသည်။ HIV ကုသမှုသည် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရေအတွက်ကို လျှော့ချပေးပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ HIV ပမာဏ အလွန်နည်းပါးသွားသောကြောင့်

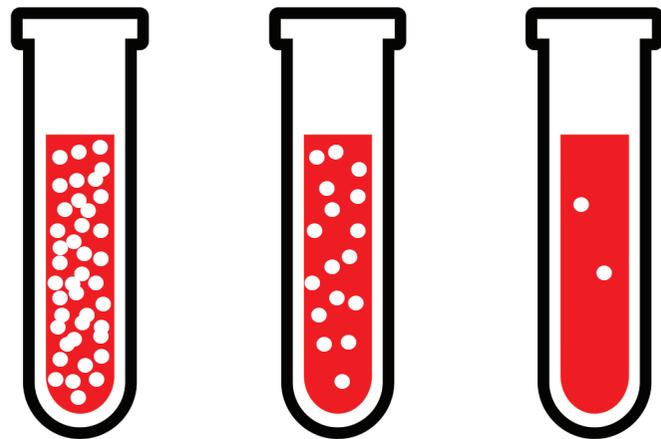
လိင်ဆက်ဆံမှုမှတစ်ဆင့် အခြားသူထံ ကူးစက်နိုင်ခြင်းမရှိသောအခါ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးထိန်းချုပ်မှု ရရှိပါသည်။

HIV ပိုးရှိပြီး အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး နှိမ်နင်းထားသော လူတစ်ယောက်သည် ၎င်း၏လိင်ဆက်ဆံဖော်အား HIV မကူးစက်နိုင်ကြောင်း နှစ်ပေါင်းများစွာကြာ လေ့လာထားသည့် ဆေးသုတေသနက သက်သေပြထားပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သင်သည် အနည်းဆုံးခြောက်လခန့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရေအတွက် 200c/ml အောက် ထိန်းသိမ်းထားပြီး (ဆရာဝန် ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း) ဆေးကို ဆက်လက်သောက်သုံးပါက လိင်ဆက်ဆံဖော်အား HIV ကူးစက်နိုင်သည့်အန္တရာယ် လုံးဝမရှိပါ။

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ထိန်းချုပ်ခြင်းကို တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရေအတွက် မတွေ့ရှိခြင်း* ဟု ခေါ်သည်။ ယင်းမှာ နာမည်ကျော်ဆောင်ပုဒ် မတွေ့ရှိခြင်း = မကူးစက်ခြင်း သို့မဟုတ် U=U အတွက် အကြောင်းပြချက်ဖြစ်သည်။

သိပ္ပံနည်းကျအထောက်အထားမှ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရေအတွက် 200c/ml အောက်သည် HIV ကူးစက်ရန် မလိုအပ်ကြောင်း ပြသနေသည်။

ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရေအတွက်နှင့် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်း



ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး အရေအတွက်များခြင်း
ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး အရေအတွက်နည်းခြင်း
ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရေအတွက်နိမ့်ခြင်း/ရှာမတွေ့နိုင်ခြင်း < 200c/ml
ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရေအတွက်နည်းခြင်း
ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရေအတွက်နိမ့်ခြင်း
ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရေအတွက်နိမ့်ခြင်း

*ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးအရေအတွက် မတွေ့ရှိခြင်း ဆိုသည်မှာ ပိုးကောင်ရေ မတွေ့နိုင်လောက်အောင် ဖြစ်သွား/နည်းသွားသည့် အခြေအနေကို ဆိုလိုသည်။

HIV ကို မည်သို့ ကာကွယ်နိုင်သနည်း။

လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်း လိင်ဆက်ဆံဖော် တစ်ဦးတွင် HIV ပိုး ရှိပါက HIV ကူးစက်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် သင်၏လိင်ဆက်ဆံဖော်/များအား HIV ကူးစက်ခြင်းကို တားဆီးကာ ကွယ်ရန် အထူးထိရောက်သည့် နည်းလမ်းများ ရှိပါသည်။

ကာကွယ်ခြင်းဖြင့် ကုသခြင်းနှင့် U=U

သင့်တွင် HIV ပိုးရှိပြီး ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ထိန်းချုပ်ထား (မတွေ့ရှိ) ပါက သင်သည် သင်၏ လိင်ဆက်ဆံဖော်/လိင်ဆက်ဆံဖော်များကို HIV မကူးစက်နိုင်ပါ။ ယင်းကို ကာကွယ်ခြင်းဖြင့် ကုသခြင်း သို့မဟုတ် မတွေ့ရှိခြင်း = မကူးစက်ခြင်း ဟု သိရှိကြသည်။

ကွန်ဒိုမ်းနှင့် ချောဆီ

သင့်မှာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး ထိန်းချုပ်ထားခြင်းမဟုတ်ပါက သို့မဟုတ် သင့်လိင်ဆက်ဆံဖော်၏ အခြေအနေကို သေချာမသိဖြစ်နေပါက မိန်းမကိုယ်နှင့် စအိုမှ လိင်ဆက်ဆံချိန်တွင် ကွန်ဒိုမ်းသုံး၍ HIV ကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ပါသည်။ ကွန်ဒိုမ်းသည် HIV ကူးစက်မှုအန္တရာယ်ကို သိသိသာသာလျှော့ချပေးသည်။ ကွန်ဒိုမ်းပေါက်ပြဲခြင်း မဖြစ်ရအောင် ရေအခြေပြုချောဆီ အသုံးပြုရန် သတိရပါ။

PrEP

မထိတွေ့မီ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း သို့မဟုတ် PrEP ဆိုသည်မှာ HIV ကူးစက်မှုကို တားဆီးရန် HIV ပိုး မရှိသူများ သောက်သုံးသည့် ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း အပြောင်းအလဲမရှိ သောက်သုံးပါက အလွန်ထိရောက်ပါသည်။ PrEP သည် HIV ပိုးမရှိသော သင်၏လိင်ဆက်ဆံဖော်/များအတွက် သင့်လျော်မှုရှိမရှိကို အိပ်ချ်အိုင်ဗွီပိုးကာကွယ်မှုဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံရှိသူ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး ပညာရှင်တစ်ဦးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၊ ကလေးမွေးချိန်နှင့် နို့တိုက်ကျွေးချိန်အတွင်း ကူးစက်ခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

သင်သည် ကုသမှုမခံယူနေပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တစ်လျှောက်လုံး ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးထိန်းချုပ်မှု (စစ်၍မတွေ့ရှိနိုင်ပါ) ရရှိနေပါက သင့်ကလေးသည် HIV ဖြင့် မွေးဖွားလာနိုင်ခြေ အလွန်နည်းပါးပါသည် (၁ ရာခိုင်နှုန်းထက်နည်းပါသည်)။ HIV ကုသမှုအများစုမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်အတွင်း အန္တရာယ်ကင်းသည်။ သင့်မှာ ကိုယ်ဝန်လွယ်ထားရသည်ဟု ထင်လျှင် HIV ကာကွယ်ရေးဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ။