Government of Western Australia
Department of Health
Public Health and Clinical Services

အိပ်ချ်အိုင်ဗီ/အေအိုင်ဒီအက်စ်

ဤပုံနှိပ်ထုတ်ဝေမှုတွင်ပါသောအချက်အလက်များတိကျမှန်ကန်ရန်အတွက်အစွမ်းကုန်ဆောင်ရွက်ထားသော်လည်း၊ဆေးပညာရှင်များ၏အကြံဉာဏ်ကို အစားမထိုးနိုင်ပါ။ သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် စိုးရိမ်မှုများရှိလျှင် ကျန်းမာရေးပညာရှင်တစ်ဦးကိုသွားတွေ့ပါ။သင်နောက်ထပ်အချက် အလက်များ ရနိုင်သည့်နေရာများစာရင်းကို အောက်တွင်ထည့်သွင်းထားပါသည်။

အိချ်အိုင်ဗီ/အေအိုင်ဒီအက်စ် (HIV/AIDS) ဆိုသည်မှာ ဘာလဲ။

ဟိတ်ချ်အိုင်ဗွီသည် လူသားတွင်ကိုယ်ခံအားကျဆင်းသည့် ဗိုင်းရတ်ပိုးဖြစ်သည်။ဟိတ်ချ်အိုင်ဗွီသည် ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုတိုက်ခိုက်ပြီး၊ ခန္ဓာကိုယ်မှ ရောဂါများ ကို တိုက်ထုတ်နိုင်အားကို ကျဆင်းစေသည့် ကူးစက်ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

ဆေးမကုသပါက၊ နှစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက်၊ ဟိတ်ချ်အိုင်ဗွီရှိသူသည် အချို့ရောဂါပိုးများနှင့်ကင်ဆာများကိုတိုက်ထုတ်နိုင်စွမ်း မရှိတော့ပါ။ ယင်းအခြေအနေသို့ရောက်သွားသော ဟိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ကို အေအင်ဒီအက်စ် ဟုခေါ်ပါသည်။

ဟိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ကို ပျောက်ကင်းအောင် မကုသနိုင်ပါ။ရောဂါရှိသူတစ်ဦးမှ သူ၏တစ်သက်တာလုံး သူများထံသို့ ဟိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ကိုကူးစက်စေနိုင်ပါ သည်။

သင်ဘယ်လို ရရှိသလဲ၊

ဟိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ကိုကူးစက်ရရှိမှု အဓိကနည်းလမ်းသုံးမျိုးရှိပါသည်။

1. ရောဂါရှိသူနှင့် ကာကွယ်မှုမရှိဘဲ စအို၊ မိန်းမအင်္ဂါဇာတ် သို့မဟုတ် ပါးစပ်မှ လိင်ဆက်ဆံမှု။ကာကွယ်မှုမရှိသည့်လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုသည်မှာ ကွန်ဒုံးသို့မဟုတ် ပါးစပ်အရည်ခံအကာများမသုံးဘဲ လိင်ဆက်ဆံမှုကို ဆိုလိုပါသည်။
2. ရောဂါပိုးရှိသူ၏သွေး အခြားတစ်ဦး၏သွေးလမ်းကြောင်းထဲသို့ ရောက်သွားလျှင်၊
3. ရောဂါပိုးရှိသည့် မိခင်ထံမှ သူမ၏ကလေးသို့ – ကိုယ်ဝန်ဆောင် စဉ် သို့မဟုတ် မွေးဖွါးချိန်၊ သို့မဟုတ် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးမှုတို့မှ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

အန္တရာယ်ရှိ အပြုအမူများ

အမျိုးသားများနှင့်အမျိုးသမီးများ နှစ်ဦးစလုံးအတွက် ဖြစ်နိုင်ခြေအများဆုံးမှာ အကာအကွယ်မရှိဘဲ စအိုမှလိင်ဆက်ဆံမှု ဖြစ်ပါသည်။ အကာအကွယ်မရှိဘဲ မိန်းမအင်္ဂါမှ လိင်ဆက်ဆံမှုဖြင့်လည်းကူးစက်နိုင် ပါသည်။

ဆေးထိုးပစ္စည်းများ၊ အထူးသဖြင့် ဆေးထိုးအပ်နှင့် ဆေးပြွန်များကို အတူမျှသုံးမှုကြောင့် ဟိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ပိုးသည်သင့်သွေးလမ်းကြောင်းထဲသို့ တိုက်ရိုက်ဝင် ရောက်သွားနိုင်သည်။ သင်ကမလုပ်သည့်တိုင်အောင် သင့်လိင်ကြင်ဖော်ဘက်သည် ဆေးထိုးပစ္စည်းများကို အတူမျှသုံးမှုရှိပါက၊ သင့်တွင်လည်းပိုးရရှိနိုင်ခြေ ရှိပါသည်။ အထူးသဖြင့် ပါးစပ်သို့မဟုတ် လိင်တံနေရာ၌၊ ပြတ်ရှရာများရှိလျှင်၊ အကာအကွယ်မရှိဘဲ ပါးစပ်ဖြင့် လိင်ဆက်ဆံမှုမှ ကူးစက်နိုင်ပါသည်။

လက္ခဏာ နှင့် ရောဂါအထောက်အထား၊

ဟိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ပိုးရပြီး မကြာခင်ကာလအတွင်း အချို့လူများမှာ ကိုယ်ပူ၊ ခေါင်းကိုက်၊ မောပန်းပြီး အဖုအပိန့် ထွက်သောတုတ်ကွေး ဖြစ်ပုံ ခံစားရ ပါသည်။ အချို့တွင် လုံးဝလက္ခဏာများမပြသည်လည်းရှိပါသည်။ ထိုကြောင့် သင့်အနေနှင့် ရရှိနိုင်ခြေရှိလျှင်၊ သင့်တွင်ရရှိခဲ့ပြီဟုတ်မဟုတ် ကို ဟိတ်ချ်အိုင်ဗွီ စစ်ဆေးမှု တစ်ခုထဲဖြင့်သာ သိရှိနိုင်ပါသည်။

ဟိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ရှိသူများသည် ကျန်းမာသည်ဟုခံစားပြီး၊ ကျန်းမာပုံရှိနိုင် ပါသည်။ လူအများမှာ တစ်စုံတစ်ခုမှ မမြင်ရ၊ မခံစားရသည့်အတွက် သူတို့တွင် ယင်းရောဂါပိုးရှိနေပြီမှန်း မသိကြပါ။ ယင်းသို့ မသိခြင်းဖြင့် သူတို့သည် ဟိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ကို သူတို့၏ လိင်ကြင်ဖော်ဘက်များထံ ကူးစက်စေနိုင်ပါသည်။

အိပ်ချ်အိုင်ဗီ/အေအိုင်ဒီအက်စ်

ဗိုင်းရတ်ပိုးက ကိုယ်ခံအားစနစ်အား စဉ်ဆက်တိုက်ခိုက်နေသည့်အခါ၊ ထိုသူတစ်ဦးတွင် ရောဂါလက္ခဏာအထောက်အထားများ ပေါ်ပေါက် လာမည်။ ယင်းတို့တွင် အမြဲတစေမောပန်းနေမှု၊ ဂလင်းအကြိတ်များရောင်ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်လျှင်မြန်စွာ လျော့ကျသွားခြင်း၊ ညဘက်ချွေးပြန်ခြင်း၊ သတိမေ့ခြင်းနှင့် ဝမ်းလျှောခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။

ယင်းလက္ခဏာများသည် ကြာရှည်စွာ ရှိနေနိုင်သည်။ ကိုယ်ခံအားစနစ် များစွာပျက်စီးသွားလျှင်၊ ကင်ဆာ၊ အခြားရောဂါများနှင့် ဦးနှောက် ပျက်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ယင်းကို အေအိုင်ဒီအက်စ် ဟုခေါ်ပါ သည်။

စစ်ဆေးစုံစမ်းမှု

သင့်တွင်ဟိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ရှိမရှိ သိရှိရန်မှာ သွေးစစ်မှုနည်းလမ်းတစ်ခု တည်းသာရှိပါသည်။ သို့ဆိုသော်လည်း၊ ဟိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ရောက်ရှိပြီးကာလတိုအတွင်းတွင် စစ်ဆေးမှုတစ်ခုဖြင့် မတွေ့ရှိနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် သင့်စစ်ဆေးမှုက မရှိပုံပြလျှင်၊ သင့်အနေနှင့် နောက်သုံးလ အကြာတွင် နောက်ထပ်တစ်ခါ စစ်ဆေးရပါမည်။

သင်သည် စစ်ဆေးမှုတစ်ခုလုပ်ပြီးဆိုလျှင်၊ သင့်ကို မစစ်မီနှင့် စစ်ပြီးအချိန်တို့တွင် စစ်ဆေးမှုအဖြေပြသည် မပြသည်ဆိုသည်တို့ကို လုံးဝနားလည် ရန်၊ အကြောင်းအချက်အလက်များကို သင့်အားပေးပြီး၊ မေးခွန်းများလည်း မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

ဆရာဝန်က စစ်ဆေးမှုအဖြေကိုဖုန်းဖြင့်သော်၎င်း၊ စာဖြင့်သော်၎င်းမပေးဘဲ၊ သင်နှင့်မျက်နှာချင်းဆိုင်ပြီး ပေးပါလိမ့်မည်။ စစ်ဆေးမှုနှင့် ပတ်သက် သော အကြောင်းအရာအားလုံးကို လုံခြုံစွာ(သီးသန့်)ထား ပေးပါလိမ့်မည်။

သင့်တွင် ဟိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ရှိနေပြီဆိုလျှင်၊သင့်လိင်ကြင်ဖော်ဘက်များအားလုံးလည်း စစ်ဆေးကြည့်ရန် လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။

ကုသမှု

လောလောဆယ် ဟိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ကိုပျောက်ကင်းအောင် မကုစားနိုင်ပါ။ သို့သော် ယင်းရောဂါကိုထိန်းထားနိုင်ပါသည်။ နေ့စဉ်ဆေးကုနေခြင်းဖြင့် ဟိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ရှိနေသူလူအများသည် နှစ်ပေါင်းများစွာနေနိုင်ကြပါသည်။ ထိုအတွက်ကြောင့် သင်၌ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိလျှင်၊ စောလျှင်စွာ စစ်ဆေးရန် လိုပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများအနေနှင့် ကလေးထံ ဟိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ကူးစက်မှုလျော့နည်းစေရန် ဆေးကုသမှုရနိုင်ပါသည်။ သင်၌ဟိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ပိုးရှိနေပြီး ကိုယ်ဝန်ရှိလျှင်၊ သင့်ဆရာဝန်ကို ပြောပြရပါမည်။

ဟိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ရှိသူများအတွက်၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေး၊ စိတ်ခံစားရေးရာနှင့် အခြားထောက်ပံ့မှုပံ့စံများဝန်ဆောင်မှုတို့ကိုပေးသော ဌာန များရှိရာ- အချို့ကို ဤစာအချက်အလက်စာစောင်အဆုံးတွင် တင်ပြထားပါသည်။

သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်လိင်ကြင်ဖော်ဘက်အတွက် ကာကွယ်မှုပြုခြင်း

ဟိတ်ချ်အိုင်ဗွီ နှင့် အခြားလိင်ဘက်ဆိုင်ရာမှ ကူးစက်သောရောဂါများ (အက်စ်တီအိုင်) တို့ကို စိတ်အချရဆုံး ကာကွယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်း များမှာ-

- စိတ်ချရသည့် လိင်ဆက်ဆံမှုကို အမြဲကျင့်သုံးပါ။ စိတ်ချရသည့် လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုသည်မှာ၊ တစ်ဦး၏ သုတ်ရည်၊ သွေးနှင့် မိန်းမ အင်္ဂါဇာတ်အရည်တို့ အခြားသူတစ်ဦး၏ ခန္ဓာထဲဝင်နိုင်သည့် လိင်ဆက်ဆံမှုကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရောက်အောင် လိင်ဆက်ဆံမှုကို အစားထိုးနည်းများနှင့် သင ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်လိင်ကြင်ဖော်ဘက်တို့ကို ရောဂါရနိုင်ခြေမရှိစေဘဲ လိင်ဆိုင်ရာ ပျော်ရွှင်မှုရသော နည်းများကို စမ်းကြည့်ပါ။
- ကွန်ဒုံးနှင့် ပါးစပ်တွင်းအရည်ခံအကာများကို လိင်စပ်ယှက်စဉ်နှင့် ပါးစပ်မှလိင်ဆက်ဆံစဉ် အမြဲသုံးစွဲပါ။ ကွန်ဒုံးနှင့် ပါးစပ်တွင်း အရည်ခံအကာတို့ကို ရေအခြေခံသည့် ချောဆီဖြင့်၊ နည်းလမ်းတကျသုံးစွဲလျှင် တစ်ဦး၏အရည်များ နောက်တစ်ဦးကို ကူးသွားမှု အားတားဆီးစေပါသည်။ သင်နှင့်

အိပ်ချ်အိုင်ဗီ/အေအိုင်ဒီအက်စ်

သင့်လိင်ကြင်ဖော်ဘက် နှစ်ဦးစလုံး၌ အက်စ်တီအိုင် တစ်ခုခုမရှိမှန်း လုံးဝသေချာသည့်အချိန်အထိ၊ အမြဲတန်း ကွန်ဒုံးနှင့်ပါးစပ်တွင်းအရည်ခံအကာကိုသုံးပါ။

- မူးယစ်ဆေးဝါး ဆေးမထိုးပါနှင့်၊ သင်လုပ်လျှင်- အပ်များ၊ ဆေးထိုးအပ်များ၊ ထိုးပြွန်များ၊ အခံများ၊ ရေသို့မဟုတ် ဇွန်းများအား ဝေမျှသုံးမှုကို အမြဲရှောင်ပါ၊ သူတစ်ပါးဆေးထိုးသည့်နေရာကို မကိုင်မိ၊ လက်ဆေးခြင်း သို့မဟုတ် ပိုးသတ်ဆေးဖြင့် သုတ်ခြင်းတို့ လုပ်ပါ။ အမြဲတမ်း ဆေးထိုးအပ်များနှင့် ထိုးပြွန်အသစ်စက်စက် သန့်ရှင်းသည်တို့ကိုသုံးပါ။ ယင်းတို့ကို ဆေးဆိုင်များ၊ ဆေးထိုးအပ် အလဲအလှယ်လုပ်သည့် နေရာများနှင့် ရုံးချိန်နောက်ပိုင်း နယ်ဒေသဆေးရုံများတွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။
- သင့်လိင်ကြင်ဖော်ဘက်များကို သတ်မှတ်ပါ။ သင်နှင့် လိင်ဆက်ဆံသူများ နည်းသည်နှင့်အမျှ၊ ဟိတ်ချ်အိုင်ဗွီ ရှိပြီးသားတစ်ဦးဦးနှင့် လိင် ဆက်ဆံမိမှု နည်းလေဖြစ်ပါမည်။ သင်တို့နှစ်ဦးစလုံးတွင် ရောဂါပိုး မရှိနေသည့်အခါနှင့် နှစ်ဦးစလုံးတွင် အခြားလိင်ကြင်ဖော်ဘက်များ မရှိလျှင် ထိုသူနှင့်သာ ရေရှည် ဆက်ဆံမှုပြုလုပ်ပါ။
- ခန္ဓာကိုယ်တွင် အနုအလှပြုမှုများ (ထိုးကွင်း သို့မဟုတ်အပေါက် ဖောက်ခြင်းများ) မလုပ်မိ၊ ယင်းကိစ္စဆောင်ရွက်ပေးသူများသည် ပိုးကင်းအောင် လုပ်ထားပြီးသည့် ကရိယာနှင့် အမွေးရိတ်ဓါး အသစ်များနှင့် အပ်များသာသုံးရန် သေချာပါစေ။
- တစ်ကိုယ်ရေ ပစ္စည်းများဖြစ်သည့် အမွေးရိတ်ဓါးများ၊ သွားတိုက်တံများနှင့် သွားကြားရှင်းကြိုးများကို ဝေမျှမသုံးပါနှင့်။
- အက်စ်တီအိုင်စစ်ဆေးမှုများ မှန်မှန်လုပ်ပါ။
- အရက်နှင့် အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများက သင့်လိင်ဘက်ဆိုင်ရာ အပြုအမူအပေါ်ထိရောက်မှု ရှိစေနိုင်ပါသည်။ သင်သည်အရက် သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးများ၏ အရှိန်မိနေပြီဆိုလျှင်၊ လိင်ဆက်ဆံမှုကို ရှောင်ကျဉ်ခြင်းကပိုကောင်းပါသည်။

အက်စ်တီအိုင်အကြောင်းပြောရသည်မှာ မလွယ်ပါ၊ သို့သော်လည်း သင့်၌ အက်စ်တီအိုင်ရှိနေလျှင်၊ သင်နှင့် လိင်ဆက်ဆံသည့်သူ၌ သိခွင့်ရှိသင့်ပါသည်။ သင်၌စိတ်တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ရှိပြီး၊ မိမိကိုယ် စိတ်ချသည့် အချိန်၌ဖြစ်ပြီး၊ လိင်မဆက်ဆံခင်ကလေးတွင်သာ ပြောရန်မဟုတ်ပါ။ သင့်လိင်ကြင်ဖော်ဘက်က သင်၏ဖြောင့်မတ်မှုနှင့် သူ့ကို ရောဂါမကူးစေလိုသည့် စေတနာကို တန်ဖိုးထားပါမည်။ သူတို့တွင်ဤရောဂါရှိနေလျှင် သင်ကိုယ်တိုင်လည်း သိဖို့အခွင့်အရေးရှိပါသည်။

အချက်အလက်ကို ဘယ်မှာ နောက်ထပ်ရနိုင်မလဲ၊

သင့်မိသားစုဆရာဝန် သို့မဟုတ် သင်ရွေးချယ်သည့် ဆရာဝန်တစ်ဦး တို့ထံတွင်သိုသိပ်စွာဖြင့် စစ်ဆေးမှုများနှင့် ကုသမှုလုပ်နိုင်ပြီး၊ အောက်ပါ မြို့ပြဝန်ဆောင်မှုဌါနတစ်ခုသို့သွားနိုင်ပါသည်။

(အားလုံးလိုလိုမှာအခမဲ့ ဖြစ်သည်၊ပထမဖုန်းဆက်ပြီးရက်ချိန်းယူရန် လိုမလိုမေးကြည့်ပါ။)

- **Royal Perth Hospital Sexual Health Clinic**
  ☎ (08) 9224 2178
- **Fremantle Hospital Infectious Diseases Department (B2 Clinic)**
  ☎ (08) 9431 2149
- **FPWA Sexual Health Services**
  ☎ (08) 9227 6177
  www.fpwa.org.au
- **Quarry Health Centre** (အသက် 25 နှစ်အောက်)
  170 Aberdeen Street, NORTHBRIDGE

အိပ်ချ်အိုင်ဗီ/အေအိုင်ဒီအက်စ်

☎ 0452 739 704

- **Women's Health and Family Services**
  ☎ (08) 6330 5400
  www.whfs.org.au
- **Derbarl Yerrigan Health Service**
  ☎ (08) 9421 3888

နယ်များရှိလူထုကျန်းမာရေးဌာနများနှင့် Aboriginal Community Controlled Health Services လည်းရှိပါသည်။

ထပ်ဆင့်အချက်အလက်များအတွက် ဆက်သွယ်ပါ -

- **WA AIDS Council**
  ☎ (08) 9482 0000
- **AIDSLine**
  ☎ (08) 9482 0044
- **Men's Line**
  ☎ (08) 9322 8401 (မြို့တွင်းဖုန်းခေါ်သူများအတွက်) သို့မဟုတ်
  ☎ 1800 671 130 (နယ်စွန်ဖုန်းခေါ်သူများ - အခမဲ့ဖုန်းကို အိမ်ဖုန်းမှသာလျှင်ရရှိမည်)
  www.waaids.com
- **National Association of People Living With HIV/AIDS**
  ☎ (02) 9557 8825 သို့မဟုတ်
  ☎ 1800 259 666 (အခမဲ့ဖုန်းကို အိမ်ဖုန်းမှသာလျှင်ရရှိမည်)
  www.napwa.org.au
- **Communicable Disease Control Directorate**
  ☎ (08) 9388 4999
  www.public.health.wa.gov.au
- **တိုက်ရိုက်ကျန်းမာရေး ဩစတြေးလျား (*healthdirect Australia*)**
  ☎ 1800 022 222

အိပ်ချ်အိုင်ဗီ/အေအိုင်ဒီအက်စ်

ဒေသဆိုင်ရာ လူထုကျန်းမာရေး ယူနစ်များ *

North Metro	☎ (08) 9380 7700
South Metro	☎ (08) 9431 0200
Great Southern (Albany)	☎ (08) 9842 7500
Midwest (Geraldton)	☎ **(08) 9956 1985 / 9956 1958**
Kimberley (Broome)	☎ (08) 9194 1630 / 9194 1646
Goldfields (Kalgoorlie-Boulder)	☎ **(08) 9080 8200**
Southwest (Bunbury)	☎ (08) 9781 2350
Wheatbelt (Northam)	☎ (08) 9622 4320
Midwest/Gascoyne (Carnarvon)	☎ **(08) 9941 0515**
Pilbara (South Hedland)	☎ **(08) 9158 9222 / 9158 9207**

*(ဤသို့အနက်ဖြင့်ပြသောဌါနတွင်ဆေးခန်းများရှိပါသည်)

ဆက်သွယ်ရန်များအသေးစိတ်ရရန်အောက်ပါဝက်ဘ်ဆိုက်ကိုကြည့်ပါ၊

www.public.health.wa.gov.au/1/64/1/contact_us.pm

မသန်စွမ်းချွတ်ယွင်းမှုရှိသူတစ်ဦးအတွက် ဤစာမှတ်စာတမ်းကို
အခြားပုံစံဖြင့် တောင်းဆိုလျှင် အလိုရှိနိုင်ပါသည်။

ကူးစက်တတ်သောရောဂါ ထိန်းချုပ်ရေး ညွှန်ကြားရေးမှူး ၊ ကျန်းမာရေးဌာန၊ အနောက်သြစတြေးလျား 2013 မှထုတ်လုပ်သည်။

HP012471 FEB'13 BURMESE