በኢትዮጵያ ፌደራላዊ ዴሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ
የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር

በከተማ ጤና ኤክስቴሽን ፕሮግራም
የኤች.አይ.ቪ/ኤድስ
ጠኬጅ

ነሐሴ *2001* □/ም
አዲስ አበባ

ማውጫ

ገጽ

1. መግቢያ 1
2. ዓላማ 2
   2.1. አጠቃላይ ዓላማ 2
   2.2. ዝርዝር ዓላማዎች 2
3. የማስፈጸሚያ ስልቶች 2
4. የሚከናወኑ ዝርዝር ተግባራት 3
   4.1. መረጃ መሰብሰብ 3
   4.2. በኤች.አይ.ቪ/ኤድስ ዙሪያ ትምህርት መስጠት፣ 3
   4.3. በኤች.አይ.ቪ/ኤድስ በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ ጉዳት ለደረሰባቸው ወገኖች ድጋፍና ክብካቤ መስጠት፣ 19
   4.4. የኤች.አይ.ቪን ስርጭት ከመከላከልና ከመቆጣጠር በተጨማሪ ከቫይረሱ ጋር የሚኖሩ ወገኖችንና የኤድስ ሕሙማንን እንክብካቤ ከመስጠት አኳያ፣ ከጤና አጠባበቅ ኤክስቴንሽን ባለሙያዋ የሚጠበቁ ዋና ዋና ተግባራት. 24
5. የሚጠበቁ ውጤቶች 25
6. አጭር የመልዕክት ማስተላለፊያ ዘዴዎች 25
7. ክትትልና ግምገማ 26
8. ሊያጋጥሙ የሚችሉ ችግሮችና መፍትሄዎቻቸው 28
አባሪ አንድ 30

1. መግቢያ

የኤድስ በሽታ ኤች.አይ.ቪ. በተባለ ቫይረስ አማካኝነት ከሰው ወደ ሰው የሚተላለፍ በሽታ ነው:: ይህ በሽታ ዘር፣ ቀለም፣ ዕድሜ፣ፆታን፣ ሃይማኖትን ወዘተ. የማይለይና በዓለማችን ሁሉ እየተከሰተ የሚገኝ በሽታ ነው::

በሀገራችን 2.2 ሚሊዮን ሰዎች ከቫይረሱ ጋር እንደሚኖሩ የሚገመት ሲሆን በአጠቃላይ የቫይረሱ ስርጭት በከተማና በገጠር የተለያየ ቢሆንም በሀገር አቀፍ ደረጃ የቫይረሱ ስርጭት 2.18% እንደሆነ ይገመታል:: በኤድስ ሳቢያ ወላጅ አልባ የሆኑትም ህፃናት ቁጥር 1.2 ሚሊዮን ሊደርስ እንደሚችል ይገመታል::

ኤች.አይ.ቪ/ኤድስ ሙሉ ለሙሉ የሚያድን መድሃኒት እስከ አሁን ድረስ የሌለ ሲሆን እስከ አሁን መከላከያ ክትባትም ያልተገኘለት በመሆኑ በቫይረሱ የተያዙትን ሰዎች የጤናና ማህበራዊ ችግሮች ከመዳረጉም በላይ በቤተሰብና በኅብረተሰበ ላይ ሰፊ ማህበራዊ ጫና ይፈጥራል።

በኤች.አይ.ቪ/ኤድስ በይበልጥ እየተጠቃ ያለው ከ15 እስከ 49 ዓመት የዕድሜ ክልል ውስጥ ያሉት ሲሆን ይህም በማምረትና ትውልድን በመተካት የአገር አለኝታ የሆነው የህብረተሰብ ክፍል እንደመሆኑ የዚህ ትውልድ ሕመምና ሞት የሚያስከትለው ሁለንተናዊ ቀውስ ዘርፈ ብዙ ነው:: በመሆኑም በዘመናችን ኤድስ የጤና ችግር ብቻ ከመሆን አልፎ አጠቃላይ የዕድገትና የልማት ጠንቅ ነው::

በአሁኑ ወቅት የኤች.አይ.ቪን ስርጭት ለመከላከልና ለመቆጣጠር ከሚደረጉት ሁሉን አቀፍ ጥረቶች ጎን ለጎን በኤች.አይ.ቪ/ኤድስ በቀጥታም ይሁን በተዘዋዋሪ ለተጠቁት ወገኖች ድጋፍና ክብካቤ መስጠቱ ከመከላከሉ ስራ ተነጥሎ አይታይም:: ይህንንም አገልግሎት በሁሉም አካባቢዎች ለማዳረስ እንዲቻል ይህ የኤች.አይ.ቪ/ኤድስ ጠኬጅ ተዘጋጅቷል::

2. ዓላማ

2.1. አጠቃላይ ዓላማ

በማሕበረሰቡ ውስጥ ኤች.አይ.ቪ/ኤድስ ለመከላከልና ለመቆጣጠር አመቺ ሁኔታዎችን በመፍጠር፣ የቫይረሱን ስርጭትና በኤድስ ምክንያት የሚከሰተውን ሞት መቀነስ፡፡

2.2. ዝርዝር ዓላማዎች

- ማህበረሰቡ ስለ ኤች.አይ.ቪ የመተላለፊያና የመከላከያ መንገዶችን ተገንዝቦ የባሕርይ ለውጥ እንዲያመጣ ማስቻል፡፡
- ከቫይረሱ ጋር የሚኖሩ ወገኖች፣ የኤች.ኣይ.ቪ.ኤድስ ሕሙማን እና በኤድስ ሳቢያ ወላጅ አልባ የሆኑ ሕፃናት ሳይገለሉና አድልዎ ሳይደረግባቸው ተገቢውን ድጋፍና ክብካቤ እንዲያገኙ ማህበረሰቡን መቀስቀስ፣ ማስተባበር፡፡
- ማህበረሰቡ የኤች.አይ.ቪ ስርጭት ለመከላከልና ለመቆጣጠር የበኩሉን ድርሻ እንዲወጣ ማነሳሳት፡፡
- ለ ኤች.አይ.ቪ ኤድስ ሕሙማን ክብካቤና ድጋፍ ለሚሰጡ የቤተሰብና የማህበረሰብ አባላት ለቫይረሱ እንዳይጋለጡ ተገቢውን የመከላከል እውቀትና ክህሎት እንዲኖራቸው ማድረግ፡፡

3. የማስፈጸሚያ ስልቶች

- በማህበረሰቡ ውስጥ ያሉት መንግሥታዊና መንግሥታዊ ባልሆኑ በግል ድርጅቶች ውስጥ የሚሠሩትን የተለያዩ ባለሙያዎችን በማሳተፍ በኤች.አይ.ቪ/ኤድስ ዙሪያ ሕብረተሰቡ ግንዛቤውን እንዲያዳብርና የባሕሪይ ለውጥ እንዲያመጣ የሚያስችል ትምህርት በተከታታይ መስጠት፡፡
- በማህበረሰቡ ውስጥ ኤች.አይ.ቪ/ኤድስን በመከላከል ረገድ ለሴቶች፣ ለሕፃናትና ለወጣቱ በዋነኛነት ትኩረት እንደሚያስፈልጋቸው ግንዛቤ ውስጥ በማስገባት መንቀሳቀስ፡፡
- ለበሽታው ይበልጥ ይጋለጣሉ ተብለው የሚገመቱትን ለወቅታዊ ሥራና ንግድ የሚመላለሱ ወገኖች ለትምህርትና ለቅስቀሳው ቅድሚያ ትኩረት እንዲያገኙ ማድረግ፡፡
- ከኤች.አይ.ቪ በምርመራ ነፃ መሆናቸውን በማረጋገጥ አንድ ለአንድ ወሲባዊ ግንኙነት በመተማመን ከሚፈጽሙት በስተቀር፣ መታቀብ ካልተቻለ ኮንዶምን መጠቀም ለሚሹ

በአካባቢያቸው በቀላሉ ሊያገኙ የሚችሉበትን ሁኔታ ማመቻቸት::

4. የሚከናወኑ ዝርዝር ተግባራት

4.1. መረጃ መሰብሰብ

- የቀጠና ነዋሪዎች ብዛት
- የቀጠናው ያሉ የኤድስ ሕመምተኞች ብዛት
- የቀጠና ውስጥ ፀረ ኤች.አይ.ቪ ኤድስ መድኃኒት የሚወስዱ ብዛት፣
- በቀጠና ውስጥ በፍቃደኝነት ላይ የተመሰረተ የደም ምርመራ ያደረጉ ብዛት፣
- በቀጠና ͵ ውስጥ በኤድስ ምክንያት ወላጅ አልባ የሆኑ ሕፃናት ብዛት
- በቀበሌው ውስጥ ያሉ በኤች.አይ.ቪ ኤድስ የሚሰሩ ማህበራት ብዛት
- በቀበሌው ውስጥ ያሉ ድርጅቶች ብዛት
- በቀበሌው ውስጥ ያሉ የተለያዩ ሙያተኞች ብዛት

4.2. በኤች.አይ.ቪ/ኤድስ ዙሪያ ትምህርት መስጠት፣

- ትምህርቱ ከመሰጠቱ በፊት በቂ ዝግጅት ማድረግ፣
- ትምህርት በሚዘጋጅበት ወቅት ለኤች.አይ.ቪም ሆነ ለሌሎች የአባላዘር በሽታዎች ይበልጥ ሊጋለጡ ይችላሉ ተብሎ የሚገመቱትን የማህበረሰቡ አባላት ቅድሚያ ትኩት መስጠት ፣
- በቤተሰብ ውስጥ በኤች.አይ.ቪ/ኤድስና ሌሎች አባላዘር በሽታዎች ዙሪያ ግልጽ ውይይት የማካሄድን ባህል ማጎልበት ፣
- ትምህርታዊ የሆኑ በራሪ ፅሁፎችና ፖስተሮች ሌሎችየ ተምህርት መርጃ መሳርያዎች ካሉ ማሰራጨት ፣
- ስለ መታቀብ መወሰንና ኮንደም ጠቀሜታ አጠቃቀም በማስተማርና በማሳየት መጠቀም ለሚፈልግ መስጠት ፣
- በፈቃደኝነት ላይ የተመሠረተ የምክክርና የኤች.አይ.ቪ ምርመራ አገልግሎት ጥቅም ማስተማርና ቅድመ ጋብቻ የኤች.አይ.ቪ የደም ምርመራ ማበረታታት ፣
- ጎጂ ልማዳዊ ተግባራት ኤች.አይ.ቪ/ኤድስን የሚያስፋፉ በመሆናቸው ማህበረሰቡ ጥንቃቄ እንዲያደርግ ማስተማር፣
- የፀረ ኤች.አይ.ቪ ኤድስ መድሀኒትን በአግባቡ እንዲወስዱ ትምህርት መስጠት፣

4.2.1. የኤች.አይ.ቪ/ ኤድስ ምንድ ነው?

ኤች.አይ.ቪ ማለት በሽታ ተከላካይ የሆኑ ነጭ የደም ሴሎችን በተለይም CD-4 ሊንፎሳይትስ የተባሉትን በመቀነስ ቀስ በቀስ የሰውነታችንን በሽታ የመከላከል አቅም አዳክሞ ለሌሎች ተደራቢ በሽታዎች /ተላላፊ በሽታዎች/ ወይንም ነቀርሣ/ካንሰር ሌሎች ብዙ አለ ለምሣሌ የሳንባ ቲቢ፣ የሚጥል በሽታ የተባለ የሳንባ ምች፣ ከወር በላይ የሚቆይ ተቅማጥ ወዘተ./ አሳልፎ የሚሰጥ የሰውን ልጅ ብቻ የሚያጠቃ ቫይረስ ነው።

ኤች.አይ.ቪ ሁለት ዋና ዋና ዝርያዎች ሲኖሩት እነርሱም HIV-1 እና HIV-2 በመባል ይታወቃሉ። ኤች.አይ.ቪ በርካታ ንዑስ ዝርያዎች ያሉት በፍጥነት የሚዛመት ቫይረስ ነው። በሀገራችን ተሠራጭቶ የሚኘው በተለይ HIV-1C የሚባለው ንዑስ ዝሪያ ነው።

አንድ ሰው ኤች.አይ.ቪ በደሙ ውስጥ መኖሩ ሊታወቅ የሚችለው በደም ምርመራ ብቻ ነው። ቫይረሱ ወደ ደሙ ከገባበት ጊዜ ጀምሮ ለብዙ ዓመታት እንደማንኛውም ጤናማ ሰው ሥራውን እያከናወነ መኖር ይችላል። ምንም እንኳን በኤች.አይ.ቪ የተያዙ ሰዎች ለብዙ ጊዜ የሕመም ምልክቶችና ስሜቶች ሳያሳዩ ጤናማ ሆነው ቢቆዩም ቫይረሱ በደማቸው ስለሚገኝ በቀላሉ ለሌላው የማስተላለፍ አደጋ /እድል የሰፋ ነው። ስለሆነም ቫይረሱ ያለበትንና የሌለበትን ግለሰብ ያለ ደም ምርመራ ማወቅ ስለማይቻል የግብረ ሥጋ ግንኙነት መፈጸም ለቫይረሱ ሊያጋልጥ ስለሚችል ጥንቃቄ ማድረግ ይበጃል። ቫይረሱ ሰዎች ቀስ በቀስ የኤድስ ሕመም ስሜቶችና ምልክቶች እየታዩባቸው ሲሄዱ የኤድስ ሕመምተኛ ይሆናሉ።

ኤድስ ማለት የሰውነት በሽታን የመከላከያ ኃይል/አቅም በኤች.አይ.ቪ ምክንያት በመዳከሙ የሚከሰት በሽታ ነው።

4.2.2. የኤች.አይ.ቪ መተላለፊያ መንገዶች

በሀገራችን ኤች.አይ.ቪ ከሰው ወደ ሰው በሶስት ዋና ዋና መንገዶች ይተላለፋል። እነዚህም:-

ሀ) ጥንቃቄ በጎደለው ልቅ የግብረ ሥጋ ግንኙነት

ለ) ኤች.አይ.ቪ ካለባት እናት ወደ ፅንስ ወይም ልጅ

ሐ) በደም አማካኝነት /በኤች.አይ.ቪ የተያዘ ሰው ደም

ሀ) ጥንቃቄ የጎደለው የግብረ ሥጋ ግንኙነት ሲባል:-

- ከጋብቻ በፊትና ከጋብቻ ውጭ የሚደረግ ማንኛውም ልቅ የሆነ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ፣
- ሁለቱም ተጓዳኞች ተመርምረው ቫይረሱ የሌለባቸው መሆኑን እስካላረጋገጡ ድረስ ያለኮንዶም የሚደረግ ማንኛውም ልቅ የሆነ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ማለት ነው።

ለ) ኤች.አይ.ቪ ካለባት እናት ወደ ፅንስ ወይም ልጅ

- በእርግዝና ወቅት ፣
- በወሊድ ጊዜ እና
- ጡት በምታጠባበት ጊዜ ኤች.አይ.ቪ ወደ ፅንስ/ልጅ ሊተላለፍ ይችላል።

በሀገራችን በዚህ መንገድ ኤች.አይ.ቪ የመተላለፉ ሁኔታ ከ30% እስከ 40% ሊሆን እንደሚችል ይገመታል።

ሐ) በደም አማካኝነት

ኤች.አይ.ቪ በደም አማካኝነት ከሰው ወደ ሰው ሊተላለፍ ይችላል። ይህም ሊሆን የሚችለው በሚከተሉት መንገዶች ነው።

- የተለገሠ ደም ሳይመረመር ለሌላ ሕመምተኛ ቢሰጥ ፣
- ንጽሕናቸው ባልተጠበቀ የሕክምና መሣሪያዎች በተለይም በሕገወጥ ሕክምና መሣሪያዎች መወጋት፣ ርስ መነቀስ፣ ፅንስ ማቋረጥ ወዘተ./ ፣
- በቤት ውስጥ ስለታምና ሹል ነገሮችን መርፌ፣ ወረንጦ፣ መርፌ ቁልፍ፣ መቀስ፣የጥፍር መቁረጫ፣ምላጭ ለንቅሳት የሚጠቀሙበት መሳሪያ፣ መፋቂያ ወዘተ/ ፣/መሳሪያዎችን በጋራ በመጠቀም/
- በጋራ ስለታምና ሹል ነገሮችን በመጠቀም በሚፈጸሙ ጎጂ ልማዳዊ ተግባራት ለምሳሌ እንጥል መቁረጥ፣ የሴት ልጅ ግርዛት፣ ጉሮሮ ማስቧጠጥ፣ ግግ ማስወጣት ወዘተ.

4.2.3. ለኤች.አይ.ቪ የሚያጋልጡ ሁኔታዎች

ኤች.አይ.ቪ ሁሉንም የሕብረተሰብ ክፍል የሚያጠቃ ቢሆንም የተወሰኑ ሰዎችና የኅብረተሰብ ክፍሎች ለዚህ ችግር በይበልጥ ተጋልጠው ይታያሉ። ከነዚህም ውስጥ ሴተኛ አዳሪዎችና በሥራቸው ፀባይ ከቦታ ወደ ቦታ የሚዘዋወሩ ሰዎች ይገኙበታል።

ከላይ ከተጠቀሰው ባሻገር ማንኛውም ሰው ለኤች.አይ.ቪ የመጋለጥ እድሉ የሚሰፋ ነው:-

- ከአቅም በላይ የአልኮል መጠጦችን በመውሰድ ፣
- እንደ ካናቢስ፣ ኮኬይን፣ ጫት የመሳሰሉ አደንዛዥ ዕፆችን በመጠቀም ፣
- ከትዳር በፊት ወይም ከትዳር ውጪ ከተለያዩ ሰዎች ጋር በሚደረግ ጥንቃቄ የጎደለው የግብረ ስጋ ግንኙነት ፣
- በአባለዘር በሽታዎች ሲያዙ ፈጥኖ ወደ ሕክምና ተቋም ባለመሄድ ነው ፣
- ባሕላዊ የሆነ ሌሎች የሚፈጸም የግብረ ሥጋ ግንኙነት ቁርኝቶች፣ለምሳሌ ዋርሳ፣ የሚች ሚስት መውረስ፣ ቅምጥ ማስቀመጥ፣ ውሽምነት ወዘተ.

4.2.4. ኤች.አይ.ቪ የማይተላለፍባቸው መንገዶች

ኤች.አይ.ቪ የማይተላለፍባቸውን መንገዶች ጠንቅቆ ማወቅ ተገቢ ነው:: ምክንያቱም በቫይረሱ ልያዝ እችላለሁ በሚል ፍራቻ ከቫይረሱ ጋር የሚኖሩትንና የኤድስ ሕሙማንን ከማግለል ባሻገር ራስን ከማኅበራዊ ግንኙነቶች የማራቅ አዝማሚያ ሊከሰት ስለሚችል ነው::

ኤች.አይ.ቪ ከማይተላለፍባቸው መንገዶች ዋና ዋናዎቹ የሚከተሉት ናቸው፣

- አብሮ በመስራት፣ አብሮ በመብላትና በመጠጣት
- ጉንጭ ለጉንጭ በመሳሳም ፣
- እጅ ለእጅ በመጨባበጥ፣
- በትንፋሽ /ጎን ለጎን በመቀመጥ ወይመ በማውራት/፣
- በመፀዳጃ ቤት፣ በመዋኛ ገንዳ /አካባቢ/፣ በሕዝብ ገላ መታጠቢያና ሌሎችንም መሰል መገልገያዎች በጋራ በመጠቀም፣
- በትንኝ፣ ቁንጫና ቅማል በመነከስ::

ለማሳወቅ ያህል ኤች.አይ.ቪ ከሰው አካል ውጭ ለብዙ ጊዜ መቆየት የማይችል ስለሆነ ከአንዱ ወደ ሌላው ሰው ለመተላለፍ ቀጥተኛ ንክኪን ይጠይቃል። ኤች.አይ.ቪን በተመለከተ ቀጥተኛ ንክኪ ማለት በተለይም ቫይረሱ ያለበት ሰው ደም ወይንም የብልት ፈሳሾች ከሌላው ጤነኛ ሰው ደም ጋር የሰውነት ቆዳ ቁስል /የቆዳ ክፍተት/ ባለበት ሁኔታ ሲነካካ ማለት ነው::

አብዛኛውን ጊዜ በቀጥተኛ ንክኪ ሊከሰት የሚችለው ጥንቃቄ በጎደለው የግብረ ሥጋ ግንኙነት፣ ስለታምና ሹል በሆነ መሣሪያዎችን በጋራ በመጠቀም እንዲሁም ቫይረሱ ካለባት እናት ወደ ፅንስ/ልጅ

በመተላለፉ ሁኔታ ብቻ ነው። ቫይረሱ ያለበት ደም የሚለገስ ቢሆን ኖሮ ይህም ቀጥተኛ የደም ንኪኪ የሚያስከትል ነው፣ ይሁን እንጂ በሀገራችን ያልተመረመረ ደም ለሕሙማን ስለማይሰጥ ኤች.አይ.ቪ በዚህ መንገድ የመተላለፍ እድሉ የመነመነ ነው።

4.2.5. የኤች.አይ.ቪ/ኤድስ የሕመም ስሜቶችና ምልክቶች

የኤድስ የሕመም ስሜቶችና ምልክቶች የሚባሉት በዋናነት የሰውነትን የበሽታ መከላከያ ኃይል መዳከም ተከትለው ሊከሰቱ የሚችሉ የሌሎች የተለያዩ ተደራራቢ በሽታዎች የሕመም ስሜቶችና ምልክቶች ስለሆኑ እዚህ ላይ ከፍተኛ ጥንቃቄ ማድረግ ይገባል። አንድ ሰው የኤድስ ሕመምተኛ ሊባል የሚችለው ከነዚህ የሌሎች በሽታዎች የህመም ስሜቶችና ምልክቶቹ መከሰት በተጨማሪ ኤች.አይ.ቪ በደሙ ውስጥ መኖሩ በደም ምርመራዎች ሲረጋገጥ ጭምር መሆኑን ልብ ልንለው ይገባል።

የሰውነት በሽታን የመከላከል አቅም እየተዳከመ ሲሄድ የተለያዩ በሽታዎች የሕመም ስሜቶችና ምልክቶች መታየት ይጀምራሉ። ከነዚህም መካከል ዋነኞቹ ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ሲሆኑ

- የሰውነት ክብደት በአጭር ጊዜ ውስጥ መቀነስ /ከነበረው የሰውነት ክብደት በአንድ ወር ውስጥ እስከ 10% መቀነስ፣
- አንድ ወርና ከዚያም በላይ የሚቆይ ተቅማጥ ፣
- ከአንድ ወር በላይ የሚቆይ ትኩሳት ፣
- በቀላሉ የሚድኑ በሽታዎች በተደጋጋሚ መታየት፣ ቶሎ አለመዳን ፣
- የሰውነት እጢዎች /በአንዳንድ አካባቢዎች ፍርንትት ይባላል/ መቆጣትና ማበጥ ፣
- የነርቭ የአእምሮ መታወክ ፣
- በአፍና በጎሮሮ አካባቢ ቁስለት ፣
- በሳምባ ነቀርሳ /ቲቢ/ መጠቃት፣
- በብልት ላይና አካባቢ የሚታይ ኪንታሮት እና ለረጅም ጊዜ የሚቆይ ቁስል ፣
- የቆዳ በሽታ /Herpes zoster /በተለምዶ አልማዝ ባለጭራ የሚባለው ፣ Kaposi sarcoma/ የቆዳ ካንሰር፣

እነዚህ ከላይ የተጠቀሱት የኤድስ የሕመም ምልክቶችና ስሜቶች የኤድስ ሕመምተኛ ያልሆነ ሰውም በሌላ በሽታ በሚታመምበት ወቅት ሊታዩ እንደሚችሉ መዘንጋት የለበትም። ቫይረሱ ወደ ሰውነት

ከገባበት ጊዜ ጀምሮ ከላይ የተዘረዘሩት የኤድስ የሕመም ስሜቶችና ምልክቶች እስኪታዩ ድረስ ከ3 እስከ 12 ዓመታት ሊወሰድ ይችላል። ከዚህም በመነሳት ሁለት ነገሮችን ማወቅ ይገባል።

አንድ ሰው ዛሬ ኤች.አይ.ቪ. ተያዘ ማለት ወዲያውኑ የአልጋ ቁራኛ ይሆናል ማለት ሳይሆን እንደማንኛውም ሰው እየሠራ ለብዙ ዓመታት ከቫይረሱ ጋር መኖር እንደሚችል ፣
በደም ምርመራ እስካልተረጋገጠ ጊዜ ድረስ በአይን በማየት ብቻ ቫይረሱ በደሙ ውስጥ ያለበትን ወይንም የሌለበትን ሰው ማወቅ እንደማይቻል። አንድን ግለሰብ እንዲሁ በዓይን በማየት ከቫይረሱ ነፃ ነው ብሎ በመገመት ወሲባዊ ግንኙነት መፈጸም ለኤች.አይ.ቪ. ራስን ማጋለጥ ስለሆነ ማንኛውም ሰው ጥንቃቄ ማድረግ ይኖርበታል።

4.2.6. ኤች.አይ.ቪ.ን ለመከላከልና ለመቆጣጠር የሚያስችሉ ዘዴዎች

የቫይረሱን ስርጭት ከዚህ በታች በተዘረዘሩት መንገዶች መከላከልና መቆጣጠር ይቻላል፣

- ከጋብቻ በፊት እንዲሁም ከጋብቻ ውጭ የግብረ ሥጋ ግንኙነት አለማድረግ፣ /መታቀብ/ ከሁሉም በላይ ለኤች.አይ.ቪ. ከመጋለጥ ያድናል፣
- በምርመራ ከቫይረሱ ነፃ በሆኑ ሁለት ተቃራኒ ፆታዎች መካከል የሚደረግ በመተማመን ላይ የተመሠረተ ለዘለቄታ የአንድ ለአንድ የተጣጣመ ወሲባዊ ግንኙነት፣
- ከጋብቻ በፊትና ከጋብቻ ውጭ በተለያዩ ምክንያቶች የግብረ ሥጋ ግንኙነት የሚደረግ ከሆነ ኮንዶምን ሁልጊዜ በትክክለኛው መንገድ መጠቀም ፣
- ከቤተሰብ አባላት ማን ኤች.አይ.ቪ. እንዳለውና እንደሌለው ያለምርመራ ለማወቅ ስለማይቻል፣ ስለታምና ሹል ዕቃዎችን በጋራ አለመጠቀም፣ በተለይም በቤት ውስጥ ወላጆችና ልጆች የሚጠቀሙባቸውን ምላጭ፣ መርፌ፣ ወረንጦ ወዘተ. መለየት፣
- የጥርስ ቡሩሾችና መፋቂያዎች በጋራ አለመጠቀም ፣
- ሕጋዊነታቸው በማይታወቅ የህክምና ተቋማት አለመታከም ፣
- ለኤድስ ሕመምተኛ ክብካቤ በሚሰጥበት ወቅት ከሰውነት ፈሳሽ ጋር ንክኪ እንዳይኖር በአካባቢው የሚገኘውን ቁሳቁስ ለምሳሌ:- የእጅ ጓንት፣ ፌስታልሕላስቲክ፣ ደረቅ ጨርቅ፣ ወፍራም ቅጠል ወዘተ መጠቀም፣
- በመንግስትም ሆነ በግል ሕክምና ተቋማት ተገቢው የንጽሕና ደረጃ እንዲጠበቅ ያላሰለሰ ጥረት ማድረግ ፣

- ማናቸውንም ጎጂ ልማዳዊ ተግባራት በማስተማርና በሕጋዊ መንገድ መከላከል ፣
- በቫይረሱ መያዛቸውን ያወቁ ወይም የገመቱ እናቶች /ከእርግዝና በፊትም ሆነ በኋላ/ ወደ ሕክምና ባለሙያ በመሄድ የምክር አገልግሎት ተጠቃሚ እንዲሆኑ መምከር፣ ማበረታታት፣ ለባለቤቶቻቸው ነግረው እንዲያስመረምሩ ማድረግ ይጠቅማል፣
- ከቫይረሱ ጋር ለሚኖሩና በኤድስ ሳቢያ ደጋፊ ላጡ ወገኖች በቤተሰብም ሆነ በኅብረተሰብ ደረጃ ሳይገለሉ ፍቅርና ርህራሄ የተሞላበት ድጋፍ መስጠት፣ ራሳቸውን የቻሉ ዜጎች እንጂ ጥገኞች አድርጎ አለመመልከት፣ የጥገኝነት ስሜት እንዲያሳድሩ አለመገፋፋት፣
- በተገኘው አጋጣሚ ሁለ ስለኤች.አይ.ቪ/ኤድስ የሚያውቁትን ለሌሎች ማጋራት፣ ያላወቁትን በውይይት ማዳበር፣ በተገኘው መድረክ ሁሉ ስለኤች.አይ.ቪ የሚያውቁትን ለሌሎች መድረክ ሁሉ ስለኤች.አይቪ መተላለፊያ መከላከያ ዘዴዎች በግልጽ እንዲነገር ማድረግ ፣
- በቤተሰብ አባላት መካከል ኤች.አይ.ቪና ሌሎች አባላዘር በሽታዎች አስመልክቶ ግልጽ ውይይት የማድረግ ልምድ እንዲዳብር መጣር ፣
- ሌሎች የአባለዘር በሽታዎች ሲከሰቱ ፈጥኖ ሕክምና ተቋም መሄድና የታዘዙትን መድኃኒቶች በአግባቡ መውሰድና የወሲብ ተጓዳኙም ተገቢውን ሕክምና እንዲያደርግ መገፋፋት::

4.2.7. ኤች.አይ.ቪ ከእናት ወደ ጽንስ/ልጅ እንዳይተላለፍ የመከላከያ ዘዴዎች

- ከጋብቻ እና ከእርግዝና በፊት የኤች.አይ.ቪ ምርመራ ማድረግን መምከር ፣
- ከቫይረሱ ጋር የምትኖር እናት መምከር፣የወሊድ መከላከያ ዘዴ እንድትጠቀም
- አርግዛ ከተገኘች ወደ ፅንስ እንዳይተለለፍ የሚከላከል መድኃኒት እንድትወስድ መምከር፣ መድኃኒቱ ወደሚኘበት ጤና ድርጅት መምራት ፣
- በወሊድ ጊዜ በአቅራቢያው ወደሚገኘው የጤና ድርጅት መሄድ እንዳለባት መምከርና ማበረታታት ፣
- ሕፃኑ ከተወለደ በኋላ የሚቻል ከሆነ በጡት ወተት ምትክ:-
  - የላም /የፍየል/ ሰው ሠራሽ ወተት /ፎርሙላ ወተት/ ለመስጠት መሞከር

- ካልተቻለ የጡት ወተት ብቻ 6 ወር ለማይበልጥ ጊዜ መስጠት፣ ከዚያ ጨርሶ አለማጥባትን ማስረዳት ፣
- ከስድስት ወር በኋላ ተመጣጣኝ ምግብ ማስጀመርን መምከር።

4.2.8. ፀረ ኤች.አይ.ቪ/ኤድስ ሕክምና

ዓላማ

- የቫይረሱን ቁጥር መቀነስ
- ሰውነት በሽታን የሚከላከልበት አቅም እንዲጎለብት ማድረግ
- ሕመምና ሞትን መቀነስ / ዕድሜ ማራዘም

ፀረ ኤች.አይ.ቪ. መድኃኒትና አስፈላጊው ቁርኝት

- ፀረ ኤች.አይ.ቪ/ኤድስ መድኃኒት ከተጀመረ መቋረጥ የሌለበትና እድሜልክ መወሰድ ያለበት ነው።
- ስለዚህ መቶ በመቶ ላለማቋረጥ መወሰን ይኖርበታል
- ፀረ ኤች.አይ.ቪ. መድኃኒት ማቋረጥ
    1. ሕመሙ እንዲያገረሽ ያደርጋል
    2. ከፀረ ኤች.አይ.ቪ. መድኃኒት ጋር ቫይረሱ ይለማመዳል/ ለመድኃኒት የማይበገር ቫይረስ የፈጥራል/
    3. በማሕበረሰቡም ውስጥ መድኃኒት የማያድነው አደገኛ ቫይረስ እንዲሰራጭ እድል ይፈጥራል

የፀረ ኤች.አይ.ቪ. መድኃኒት የሚወስዱ ሰዎች ለምን ያቋርጣሉ?

- መድኃኒት መዋጥ (መውሰድ) መሰልቸት
- የመጓጓዣ ገንዘብ እጥረት
- ዕርዳታና ድጋፍ ማጣት
- ለዘመድና ለደጋፊ ችግርን አለማካፈል
- መድኃኒቱ የሚያስከትለው ያልተፈለገ ውጤት
- የመድኃኒቱ (እንክብሉ) ቁጥር መብዛት
- መድሎና መገለል
- የአእምሮ ህመም፣ ድብርት፣ ወዘተ.
- የጤና አገልግሎቱ አመቺ አለመሆን
- በሌሎች ባልታወቁ ምክንያቶች ሊቀሩ ይችላሉ መለየት አለመቻሉ

የፀረ ኤች.አይ.ቪ. መድኃኒት ለሚወስዱ በሙሉ

- መድኃኒቱን እንዳያቋርጡ ተደጋጋሚ ትምህርትና ምክር መስጠት ፣
- አለማቋረጣቸውን በየወሩ መከታተል ፣
- የአእምሮ ሕመምና ድብርት ያለባቸውን በማወቅ አስፈላጊውን ምክር መስጠት ፣
- (ትሪትመንት ሴንተር) እንዲኖራቸው ማድረግ፣
- የመጓጓዥያ ችግራቸውን ለማስወገድ መሞከር፣/ሕብረተሰቡን እና ተቋማትን በማስተባበር/
- አድሎና መገለል እንዳይደርስባቸው ማገዝ ፣
- የፀረ ኤች.አይ.ቪ. መድኃኒት ተጠቃሚዎች ክበብ በማቋቋም እርስበርስ እንዲረዳዱ ማድረግ ፣
- በፀረ ኤች.አይ.ቪ. መድኃኒት ተጠቃሚነታቸው ሐፍረት እንዳይሰማቸው ማበረታታት ፣

የፀረ ኤች.አይ.ቪ. መድኃኒት ቁርኝትን የማጠናከሪያ ስልት

- ሥፋትና ጥልቀት ያለው ግንዛቤን የሚያዳብር ውይይት ከቤተሰብ፣ ከዘመድ፣ ከደጋፊ አባላት ጋር ማካሄድ ፣
- የፀረ ኤች.አይ.ቪ. መድኃኒት ተጠቃሚነትን ለዘመድ፣ ለጓደኛ፣ ለደጋፊ ክበብ አባላት መግለጽ ፣
- የፀረ ኤች.አይ.ቪ. መድኃኒት የሚያስከትለውን ያልተፈለገ ጉዳት ውጤት እንዲያውቁና ሲያጋጥምም በፍጥነት ሐኪማቸውን እንዲያማክሩ ማድረግ ፣
- ከድጋፍና እንክብካቤ ቡድኖች ጋር ግንኙነት መፍጠር፣ ስለመድኃኒት አወሳሰድ ውይይት ማካሄድ ፣
- የፀረ ኤች.አይ.ቪ. መድኃኒት ተጠቃሚዎች ማህበር እንዲያቋቁሙና እንዲረዳዱ ማበረታታት ፣
- በርቀት ምክንያት እንዳያቋርጡ ወደ አቅራቢያቸው የሕክምና ተቋም እንዲዛወሩ ማድረግ ፣
- አስፈላጊውን አገልግሎት በአጭር ጊዜና ያለመጉላላት እንዲያገኙ ማድረግ ፣
- አስፈላጊ የሆነውና ትክክለኛ መስጠትና በትክክል እንዲተገብሩት ማድረግ።

4.2.9. ኤች.አይ.ቪ/ኤድስና ሌሎች የአባላዘር በሽታዎች ያላቸው ቁርኝት

አንድ ሰው በሌሎች የአባላዘር በሽታዎች ከተያዘና ብልቱ ላይ ቁስል ካለው በኤች.አይ.ቪ የመያዝና ቫይረሱንም ወደሌላ ሰው በቀላሉ የማስተላለፍ አደጋው ከፍተኛ ነው:: ይህም ማለት የኤድስ ቫይረስ በደሙ ውስጥ የሌለ ነገር ግን ሌላ ማንኛውም የአባለዘር በሽታ ያለበት ሰው የአባላዘር በሽታ ከሌለበት ሰው በላይ በኤች.አይ.ቪ የመያዝ ዕድሉ ከፍ ያለ ነው:: እንደዚሁም በኤች.አይ.ቪ የተያዘ ሆኖ ሌሎች የአባላዘር በሽታዎች ያለበት ሰው ደግሞ የአባላዘር በሽታ ከሌለበት ሰው ጋር ሲነፃፀር ኤች.አይ.ቪን ወደ ሌላ ሰው የማስተላለፍ ዕድሉ ከፍተኛ ነው::

በሀገራችን የተሟላ መረጃ ባይኖርም ጎልተው ከሚታዩት የአባላዘር በሽታዎች መካከል ጨብጥ፣ ቂጥኝ፣ ከርክርና ባምቡሌ ዋና ዋናዎቸ ናቸው:: ምንም እንኳን የአባላዘር በሽታዎች በተለያዩ ተህዋስያን የሚተላለፉ ቢሆንም ተቀራራቢና የጋራ የሆነ የህመም ስሜቶችና ምልክቶች አሏቸው::

እነዚህም:-

- ከወንድና ከሴት ብልት የሚወጣ መግል መሰል ፈሳሽ፣
- በብልት አካባቢ የሚከሰት ቁስለት፣
- በሴቶች ላይ ከዕምብርት በታች የሚሰማ የሆድ ህመም፣
- በወንዶች የብልት ፍሬ ወይንም በግራና ቀኝ ንፍፊት ማበጥ፣
- አዲስ በተወለዱ ህፃናት ላይ የዓይን ሕመም ሲኖር፣ /ከዓይናቸው የሚወጣ መግል መሳይ ፈሳሽ ይታያል/::

እነዚህ የህመም ስሜቶችና ምልክቶች በአንዳንድ ሰዎች በተለይም በሴቶች ላይ አብዛኛውን ጊዜ ላይታዩ ይችላሉ::

የአባለዘር በሽታዎች የሚያስከትሉት ጉዳቶች ፣

- በግብረ ሥጋ ግንኙነት ወቅት ኤች.አይ.ቪን ጨምሮ ከህመምተኛው ወደ ጤነኛው ማስተላለፍ ፣
- በወንድም ሆነ በሴቶች ላይ መካንነትን ማስከትል ፣
- በሴቶች ላይ ውርጃን፣ አካለ ስንኩል ወይንም ህይወት አልባ ሕፃን መውለድን፣
- ለሞት ሊደርግ የሚችል ከማህፀን ውጪ የሚፈጠር እርግዝናና፣ የማህፀን በር ካንሰር፣

- አዲስ የሚወለዱ ህፃናት ለዓይነ ሥውርነት ወይንም የመተንፈሻ አካልና የልብ ችግር ፣
- ጨብጥ በወንዶች ላይ የሽንት ቧንቧን በማጥበብ የመሽናት ችግርን ያስከትላል፡፡

በአባለዘር በሽታዎች ከተያዙ በወቅቱ ትክክለኛውን ሕክምና ማድረግ አስፈላጊ መሆን ትምህርት መስጠት ይገባል፡፡

በአጠቃላይ ኤች.አይ.ቪም ሆነ ሌሎች የአባላዘር በሽታዎች መከላከያ ዘዴያቸውም ተመሳሳይ በመሆኑ የአባ-ላዘር በሽታዎችን መከላከል ማለት ኤች.አይ.ቪንም መከላከል ማለት ነው፡፡

4.2.10. በፈቃደኝነት ላይ የተመሠረተ የምክርና የኤች.አይ.ቪ የደም ምርመራ አገልግሎት ጥቅሞች

- ተመርምረው ቫይረሱ የሌለባቸው ሰዎች በበለጠ ጥንቃቄ ጥሩ ሕይወት እንዲመሩ ያስችላቸዋል፣
- ጥርጣሬ/ጭንቀት ለማስወገድ ፣
- ውጤትን በፀጋ ተቀብለ ከቫይረሱ ጋር እንዴት አብሮ መኖር እንደሚቻል ለማወቅ ፣
- ለኤች.አይ.ቪ የሚያጋልጡትን የግል ባሕሪያት ለይቶ በማወቅ ዘለቄታ ያለው የባሕሪይ ለውጥ ለማምጣት ፣
- ከቫይረሱ ጋር የሚኖሩ ሰዎች የራሳቸውን ጤንነት ለመጠበቅ ለጤና ጠንቅ ከሆነ ነገሮች እንዲርቁ ለማድረግ፣ ለምሳሌ:- ጥንቃቄ የጐደለው የወሲብ ተግባራት ከአልኮልና ሌሎች አደጋ ከሚጋብዙ አደንዛዥ ዕፆች ወዘተ.
- ቫይረሱን ለሌላው ወገን ላለማስራጨት ፣
- የሕክምና ክትትል ለማድረግ ፣
- የወሊድም ሆነ ለሌሎች ተላላፊ በሽታዎች የመከላከያ መድኃኒቶችን ለመጠቀም ፣
- የወደፊት ዕቅድን ለማስተካከል ፣
- ድጋፍ የሚሹ ግለሰቦችን ድጋፍ ማግኘት የሚችሉበትን ሁኔታዎች ለማመቻቸት ፣
- የኤች.አይ.ቪን ከእናት ወደ ፅንስ/ልጅ የመተላለፉን ሁኔታ የመከላከል ስራዎችን ለመስራት ፣
- ኤች.አይ.ቪ/ኤድስን እንደማንኛውም ሌሎች በሽታዎች በመቁጠር ከቫይረሱ ጋር የሚኖሩትንና የኤድስ ሕሙማንን የማግለል ሁኔታ ለመቀነስ፡፡

4.2.11. የወንድ ኮንደም

4.2.11.1 ኤች.አይ.ቪ.ን ለመከላከል

- በዋናነት መታቀብ፣ ከዚያ ባሻገር ተመርምሮ መጋባት አስተማማኝ ነው።
- ከዚህ ውጪ የግብረሥጋ ግንኙነት ካስፈለገ ግን ኮንዶም መጠቀም የመጨረሻው አማራጭ ነው

4.2.11.2 የኮንደም ጥቅም

- ኤች.አይ.ቪ/ኤድስን ለመከላከል ሌሎች አባላዘር በሽታዎችንና ያልተፈለገ እርግዝናን ይከላከላል ፣ የኮንደምን የመከላከል ብቃት የሚቀንሱ ዋና ዋና ምክንያቶች
- የአገልግሎት ዘመኑ ያለፈበትን መጠቀም
- የኮንደም ማሸጊያ መቀደድ
- ሙቀት /የአካባቢና የሰውነት/ ባለበት ቦታ ኮንደምን ማስቀመጥ፣ ለምሳሌ፣ በኪስ ውስጥ ለረጅም ጊዜ መያዝ፣ ለፀሐይ መጋለጥ
- በግንኙነት ጊዜ የኮንደም መቀደድ
- ከግንኙነት በኋላ በሴቷ ብልት ውስጥ ሲቀር

ኮንደምን ከመጠቀም በፊት መወሰድ ያለባቸው ጥንቃቄዎች እና የኮንደም አጠቃቀም ማሳያ ዘዴ

- በወንድ ብልት ሞዴልንና ኮንዶሞችን ማዘጋጀት ፣
- ስለ ኮንዶም ጥቅምና አጠቃቀም አጠቃላይና አሳማኝ ትምህርት መስጠት ፣
- በተሰጠው ትምህርት ላይ ጥያቄና አስተያየት መቀበልና ተገቢውን መልስ መስጠት ፣
- የወንድ ብልት ምስሉንና ኮንደምን በመጠቀም የኮንዶም አጠቃቀም በየደረጃው በቅደም ተከተል ማስረዳትና ማሳየት፣
- በቅድሚ የኮንዶሙ ማሸጊያ ደህና መሆኑን ማረጋገጥ፣ ማስገንዘብ፣
- በማሸጊያው ላይ የተጻፈውን የመጠቀሚያ ጊዜ ጽሑፍ ጊዜው አለማለፉን አንብቦ ማረጋገጥ፣
- በአውሮጠውያን አቆጣጠር ተጽፎ ከሆነ ስምንት ዓመት በመቀነስ በኢትዮጵያ አቆጣጠር እስከመቼ ድረስ አገልግሎት እንደሚሰጥ መረዳት መቻል፣

- ኮንዶሙን ከእሽጉ ለማውጣት በተዘጋጀው ቦታ ምልክት መቀደድ እንዳለበት ማስረዳት ፣
- የተበላሸ ኮንዶም ከነማሸጊያው ሊወይብ/ቀለሙ ሊለወጥ ስለሚችል በጥንቃቄ ማየት እንደሚገባ ማሳወቅ፣ በዚህ ሁኔታ ያለውን አለመጠቀም ማስረዳት፣
- ኮንዶሙ ከአያያዝ ጉድለት መተንፈሱን ለማረጋገጥ በሁለት ጣቶች ይዞ ጫን ሲደረግ መልሶ እንደሚገፋና መጠቀም እንደሚቻል ማስረዳት፣
- የተነፈሰ ኮንዶም መልሶ እንደማይገፋ /ጠርመስ ብሎ እንደሚቀር/ አለመጠቀምን ማስረዳት፣
- ከመጠን በላይ ከተወጠረ የብልሽት ምልክት ሊሆን ስለሚችል በዚህ ሁኔታ ያለውን ኮንዶም መጠቀም ትክክል እንዳልሆነ ማብራሪያ መስጠት ፣
- እሽጉን ለመቅደድ
  - በመቀስ ወይም በምላጭ በመጠቀምና በጥፍር መጠቀም ኮንዶሙን እንደሚጐዳ ማብራራት
- ኮንደሙን ከማሸጊያው በእጅ ጣት ቀዶ ማውጣት ፣
- ቅባት የሌለው ኮንዶም የተበላሸ መሆኑን ማሳወቅ ፣
- ኮንዶሙን በወንድ ብልት ከማጥለቁ በፊት በሁለት ጣት የኮንደሙን ጫፍ ጫን አድርጐ አየሩን ማስወጣት ኮንደሙን እንዳይቀደድ የሚረዳ መሆኑን በመግለጽ ማስረዳት ፣
- በጫፍ ላይ ያለው ቦታ ለወንድ አባለዘር ማጠራቀሚያ የሚገለግል መሆኑን በማስረዳት ኮንደሙን በወንድ ብልት ሞዴል ላይ በሙለ በማጥለቅ ጠቃሚ መሆኑን መግለጽና ማሳየት፣
- በቅርቡ ተላጭቶ በበቀለ የብልት ፀጉር ምክንያት ኮንዶሙ እንዳይቀደድ ለመከላከል የወንድ ብልት በሚገባበት ጊዜ በእጅ መደገፍ እንዳለበት ማስረዳት ፣
- የወንድ የዘር ፍሬ ከፈሰሰ በኋላ ብልቱ ሳይሟሽሽ ከሴት ብልት ማውጣት እንደሚገባ ማስረዳት ፣
- የወንድ ዘር ፈሳሽ ከኮንደሙ ወደ ውጪ እንዳይፈስ ተጠ ንቅቆ ኮንደሙን በጥንቃቄ ከወንድ ብልት ማውለቅና መቋጠር እንዳለበት በመግለጽ እጅ ላይ ቁስል ካለ ጥንቃቄ መወሰድ እንደሚገባ ማብራሪያ መስጠት ፣
- አንድ ኮንዶም የሚያገለግለው ለአንድ ጊዜ ብቻ መሆኑን መግለጽ ፣
- የተጠቀሙበት ኮንዶም ሕፃናት እንዳይጫወቱበት፣
  - ከሌላ ቆሻሻ ጋር በማድረግ ማቃጠል፣

- ○ በውሃ የሚጸዱ ሽንት ቤቶች እንዳይደፈን አለመክተትና
- ○ ኮንዶም በሚገባ ከተወገደ በኋላ እጅን በሳሙና መታጠብ እንዳይዘነጋ ማስረዳት፣

ማሳሰቢያ

የኮንዶምን አጠቃቀም መማር ያለባቸው ወንዶች ብቻ ሳይሆኑ ሴቶችም ጭምር ናቸው:: ይኸውም በሀፍረት ወይም ባለማወቅ ምክንያት ኮንዶም ለመጠቀም የሚያመናታ ወንድ ሲያጋጥማቸው ጠቃሚነት ከማሳመን ባሻገር አጠቃቀሙንም በትክክል ማሳየት እንዲችሉ ይረዳቸዋል::

ኮንዶም በጤና ድርጅቶች፣ በጤና ኬላ፣ በስነተዋልዶ ጤና ተጠ ሪዎች፣ በሱቆች፣ ወዘተ ሊገኝ ይችላል:: በየአካባቢው ኮንዶም የሚገኝበትን ቦታና አማካይ ዋጋ ማወቅ የማስተማር ተግባርን ያቃልላል::

4.2.12. ጎጂ ልማዳዊ ተግባራትና ኤች.አይ.ቪ/ኤድስ

በሃገራችን በተለያዩ አካባቢዎች የሚዘወተሩ ጎጂ ልማዳዊ ተግባራት /ለምሳሌ እንጥል ማስቆረጥ፣ የሴት ልጅ ግርዛት፣ ጉሮሮ ማስቧጠጥ፣ ግግ ማስወጣት ወዘተ./ በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ ለኤች.አይ.ቪ/ኤድስ ሥርጭትና ለሚያስከትለው ጉዳት መባባስ አስተዋጽኦ ያደርጋሉ:: እነዚህ ተግባራት በቀጥታ የኤች.አይ.ቪ መተላለፊያ መንገዶች ሲሆኑ ከዚህ በተለየ ደግሞ ከትዳር ውጪ ባሕላዊ የወሲብ ትስስር /ዋርሳ፣ የሚች ሚስት መውረስ ቅምጥ ወዘተ/ ያለእድሜ ጋብቻ፣ አስገድዶ መድፈርና ጠለፋ ወጣት ሴቶች ወደማያምኑበት የግዴታ ትዳር ገብተው ለቫይረሱ እንዲጋለጡ ሊያደርግ የሚችሉ ልማዶች ናቸው:: በዚህ መንገድ ተገደው ትዳር የያዙ ወጣት ሴቶች ኮብልለው ወደ ከተማ ሊገቡና በሴተኛ አዳሪነት ኑሮ ላይ ሊሠማሩም ስለሚችሉ በቀላሉ ለኤች.አይ.ቪ በመጋለጥ ቫይረሱን ሊያስፋፉ ይችላሉ::

ሁሉንም ዓይነት ጎጂ ልማዳዊ ተግባራት ለመቀነስና ቀስ በቀስ ለማስወገድ/ለማስቀረት የምንጠቀምባቸው ዋና ዋና ስልቶች ሦስት ናቸው:: እነሱም:-

- ማስተማር
- ተለዋጭ መተዳደሪያ መፈለግ
- በሕጋዊ መንገድ መከላከል

ሀ. ማስተማር

በመጀመሪያ ደረጃ የምናስተምረው ጠቅላላውን ኅብረተሰብ ብቻ ሳይሆን እነዚህን ተግባራት የሚያካሂዱትንም ጭምር መሆኑን መገንዘብ ይገባል፡፡ የትምህርቱ ዋነኛ ዓላማ እነዚህ ተግባራት ከጤና፣ ከማኅበራዊና፣ ከኤኮኖሚ አንፃር የሚያስከትሉትን ችግሮች ዘርዝሮ በማስረዳት ነው፡፡ ይህ ብቻውን ግን በቂ አይደለም፡፡ በባህላችን ውስጥ ጎጂ ልማዳዊ ተግባራት ብቻ ሳይሆኑ በርካታ ጠቃሚ ልማዶችም እንዳሉ ማስረዳት ያስፈልጋል፡፡ ለምሳሌ ያህል ዘመድ ከዘመድ የመረዳዳቱ፣ በድንግልና እስከ ጋብቻ የመቆየቱ የመሳሰሉት የቆዩ ባህላዊ ልማዶች ኤች.አይ.ቪ/ኤድስን ለመቆጣጠር ታላቅ ድጋፍ የሚሰጡ ስለሆነ መጎልበት ይኖርባቸዋል፡፡

በአንዳንድ አካባቢ የሚዘወተሩ ጎጂ ልማዳዊ ተግባራት በሌሎች አካባቢዎች የማይታዩበት ሁኔታ ስላለ በንጽጽር ማስረዳት ጠቃሚ ነው፡፡ ለምሳሌ ያህል ሴቶች የማይገረዙበት፣ የሚች ሚስት አለመውረስ፣ በአንድ መወሰን፣ ያለእድሜ ጋብቻ የተከለከለበት፣ እንጥል የማይቆረጥበት፣ ወዘተ አካባቢ መጥቀስ ይጠቅማል፡፡

ለ. ተለዋጭ መተዳደሪያ መፈለግ

በአንዳንድ አካባቢዎች በእነዚህ ተግባራት ብቻ /ለምሳሌ ሴት ልጆችን በመግረዝ፣ ግግ በማውጣት፣ እንጥል በመቁረጥና በመሳሰሉ/ የሚተዳደሩ ሰዎች ያጋጥማሉ፡፡ እነዚህ ሰዎች የሥራቸውን አስከፊነት ቢገነዘቡ እንኳ ሌላ መተዳደሪያ ከሌላቸው ዝም ብለው ሊገፉበት ይችላሉ፡፡ ስለዚህ ከኅብረተሰቡና ከአካባቢ መስተዳድር ጋር በመተባበር ተለዋጭ መተዳደሪያ ቢፈለግላቸው ጎጂ ልማዳዊ ተግባራትን በመቀነስ በኩል ከፍተኛ ጠቀሜታ ይኖራቸዋል፡፡ በተወሰነ አካባቢዎች እንደታየው የነዚህን ዓይነት ሰዎች አመለካከት መለወጥ በአካባቢው ኅብረተሰብ አመለካከት ላይ አወንታዊ ለውጥ ሊያመጣ ስለሚችል ጠ ቀሜታው እጥፍ ድርብ ነው ማለት ይቻላል፡፡

ሐ. በሕጋዊ መንገድ መከላከል

የሀገራችን ሕጎች አብዛኞቹን ጎጂ ልማዳዊ ተግባራት የሚከለክሉ በመሆናቸው ሶስተኛው የመከላከያ ዘዴ ፈፃሚዎቹ ሕግ ፊት እንዲቀርቡ ማድረግ ነው፡፡ ይህ በተለይ ያልእድሜ ጋብቻን እንዲሁም አስገድዶ የመድፈር ወንጀልን ለመቆጣጠር ይረዳል፡፡

4.2.13. ተጓዳኝ በሽታዎች **(Opportunistic Infection)**

ሀ) የመተንፈሻ አካል በሽታዎች

የላይኛው የመተንፈሻ አካል በሽታዎች

- የጉሮሮ ሕመም
- የቶንስልና የሳይነስ ሕመመ፣ ወዘተ.

የታችኛው የመተንፈሻ አካል በሽታዎች

- ቲቢ (ሳንባ ነቀርሳ)
- የሳንባ ምች (ባክቴሪያል ኒሞኒያ)
- ኒሞሲስቲስ ካሪናይ ኒሞኒያ

ለ) የምግብ መውረጃና ማዋሃጃ አካል በሽታዎች

- የመዋጥ ችግር ፣ /ፈንገስ፣ ቫይረስ፣ ወዘተ./
- ተቅማጥ /አሜባዕ፣ ጃያርዲያ፣ ክሪፕቶሰጠሮዲየም፣ ማይክሮስፖሮዲየም/
- የፊንጢጣ አካባቢ ዕብጠትና ኢንፌክሽን

ሐ) የአንጎልና የነርቭ በሽታዎች

- የእግር ቁርጥማትና ውጋት
- ማጅራት ገትር
- የአንጎል ኢንፌክሽን /ባክቴሪ፣ ቫይረስ፣ ሴሬብራል ቶክሶፕላስሞሲስ/

መ) የቆዳ ሕመም

- የቆዳ መድረቅና ሽፍታ
- የቆዳ መቁሰል/ ባክቴሪያ፣ ፈንገስ፣ ቫይረስ፣ ፓራሳይት፣ ካንሰር/

ሰ) ትኩሳት የሚያስከትለ ልዩ ልዩ መንስኤዎች

- የባክቴሪያ ኢንፌክሺን
- ፈንገስ
- ማይኮባክቴሪየም ቲዩበርክሎሲስ
- ቫይረስ
- ፕሮቶዝዋል (ወባ፣ ሌሽማኒያሲስ፣ ወዘተ)
- ካንሰር

የቲቢና የኤች.አይ.ቪ/ኤድስ ግንኙነት

የኤድስ ቫይረስ የሰውነታችንን የበሽታ መከላከያ ህዋሣት በማዳከም ለተለያዩ በሽታዎች በቀላሉ ያጋልጠናል፡፡ ቫይረሱ በደሙ የሌለው ሰው የቲቢ ባክቴሪያዎች በሰውነት ውስጥ ቢኖሩም በተወሰነ ደረጃ እንዳይራቡ መከላከል የሚያስችለው የተፈጥሮ መከላከያ ኃይል ይኖረዋል፡፡ ከቫይረሱ ጋር የሚኖር ሰው ግን የነዚህን ባክቴሪያዎች መራባት የመቆጣጠር አቅም ስለሌለው ባክቴሪያዎቹ በፍጥነት በሰውነቱ ውስጥ ተራብተው የበሽታው ምልክት ይከሰትበታል፡፡

- የቲቢ በሽታ ምልክት ሲታይ በሽታው ስር ሳይሰድ ፈጥኖ ወደ ጤና ድርጅት በመሄድ ተገቢውን ምርመራ ማድረግ፣
- በሽታው ቲቢ መሆኑ ከተረጋገጠ የሕክምና ባለሙያው ያዘዘውን መድሃኒት ሳያቋርጡ ተከታትሎ መውሰድና መጨረስ፣

4.3. በኤች.አይ.ቪ/ኤድስ በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ ጉዳት ለደረሰባቸው ወገኖች ድጋፍና ክብካቤ መስጠት፣

- የኤድስ ሕሙማንን በቤት ውስጥ እንዴት መንከባከብ እንደሚቻል ለቤተሰብ አባላት ማስተማርና በተግባር ማሳየት እና የተማሩትን መልሰው በተግባር እንዲያሳዩና በትክክል መስራታቸውን አረጋግጠው ክብካቤ እንዲሰጡ ማድረግ ፣
- ከቫይረሱ ጋር ለሚኖሩ ወገኖችና የኤድስ ህሙማን ሳይገለሉ ፍቅርና ርህራሄ በተሞላበት የሚረዱበትን መንገድ ማመቻቸት እንዲሁም ማበረታታት ፣
- ከቫይረሱ ጋር የሚኖሩ ወገኖች ማንኛውም የህመም ስሜት ሲኖራቸው በቅርብ በሚገኘው ጤና ድርጅት ሄደው ሕክምና እንዲያደርጉ መምከር፣ ማበራታታት፣
- የኤድስ ሕሙማን የታዘዙላቸውን መድኃኒቶች ሳያቋርጡ በአግባቡ እንዲወስዱ ማበረታታት ፣ መከታተል፣
- ከቫይረሰ ጋር ለሚኖሩ ወገኖችና የኤድስ ህሙማን ዓቅም በፈቀደ የስነ-ልቦና ድጋፍ መስጠት ፣ ማበረታታት፣ ወይም በቀበሌው ውስጥ በኤች.አይ.ቪ/ኤድስ ዙሪያ የሚሠሩና የምክክረ አገልግሎት የሚሰጡ ካለ ወደ እነርሱ መምራት ፣
- በኤድስ ሳቢያ ወላጅ አልባ የሆነ ህፃናት በሕብረተሰብ አቀፍ ማህበራዊ ድርጅቶች በኩል ድጋፍ ማግኘት እንዲችለ መርዳት ፣
- በአባላዘር በሽታዎች የተያዙ ሰዎች ወደ ህጋዊ ህክምና ድርጅት ቀርበው ቶሎ ህክምና እንዲያገኝ እና

ፍቅረኛቸውን/የወሲብ ጓደኞቸውንም እንዲታከሙ ማበረታታት ፣

4.3.1. ከቫይረሱ ጋር የሚኖሩ ማድረግ የሚገባቸው ጥንቃቄዎች

አንድ ሰው ኤች.አይ.ቪ በደሙ ውስጥ መኖሩን ካረጋገጠ የሚከተሉትን ጥንቃቄዎች በማድረግ እድሜውን ማራዘምና ጤናማ ሰው የሚሠራውን እየሠራ መኖር ይችላል።

- የፀረ ኤች.አይ.ቪ መድሃኒት ከተጀመረ ተጠቃሚዎች ህክምናውን እንዳያቋርጡ ማስተማር ።
- የግል ንፅህና በመጠበቅ ሌሎች ተላላፊ በሽታዎችን በተለይም የአንጀት ጥገኛ ትላትሎችን መከላከል ይቻላል። እነዚህን በሽታዎች መከላከል ሰውነት በቶሎ እንዳይዳከም ይረዳል። የግል ንጽህናን በተመለከተ የሚከተሉትን ያጠቃልላል።
    - ምግብ ከመብላት በፊትና ከበሉ በኋላ እጅን መታጠብ ፣
    - ከማንኛውም ሥራና ከተፀዳዱ በኋላ እጅን የመታጠብ ልምድ ማዳበር
    - ገላን በየጊዜው መታጠብ
    - ልብሶችን በየጊዜው እያጠቡ መልበስ ፣
    - ጫማ ማድረግ ወዘተ
- አቅም በፈቀደ መጠን ተመጣጣኝ ምግብ መውሰድ የሰውነት በሽታን የመከላከል አቅም በቶሎ እንዳይዳከም ያደርጋል ፣
- በአካባቢው የሚገኘውን አትክልትና ፍራፍሬ መመገብ /ጥቅል ጎመን፣ ሰላጣ፣ ቆስጣ፣ ካሮት፣ የስኳር ድንች፣ ሙዝ፣ ብርቱካን፣ ሎሚ፣ አናናስ፣ እንጆሪ፣ አቮካዶ ወዘተ/። አትክልት ከመበላቱ በፊት ንጹህ መሆኑን ማረጋገጥ፡ አትክልትና ፍራፍሬ በሽታ ተከላካይ ምግቦች ናቸው።
- ተቅማጥ ከተከሰተ ቅባት የበዛባቸውን ምግቦች ለጊዜው መተው፣ አስፈላጊውን የሕክምና እርዳታ እንዲያገኝ ወደ ጤና ተቋም እንዲሄድ ማበረታታት።
- ከቫይረሱ ጋር ተደርበው የሰውነትን የመከላከል አቅም የሚያዳክሙና በፍጥነት ወደ ሞት ሊያደርሱ የሚችሉት በመሆናቸው አልኮል ከመጠጣት፣ ሲጋራ ከማጨስ፣ ጫት ከመቃምና አደንዛዥ ዕፆችን ከመውሰድ መቆጠብ እንዲሁም ጭንቀትና ብስጭትን ቀንሶ በቂ ዕረፍት ማድረግ።
- በሀገራችን በስፋት ተሰራጭተው የሚገኙት በሽታዎች በአብዛኛው ታክመው የሚድኑ በመሆናቸው ኤች.አይ.ቪ በደሙ ውስጥ ያለ ሰው በሌሎች በሽታዎች ሲታመም ፈጥኖ ወደ ጤና ድርጅት መሄድ ይኖርበታል።

- ከተቻለ ቢሆን ከወሲባዊ ግንኙነት መታቀብ አስፈላጊ ማድረግ። ይህም በሌሎች አባላዘር በሽታዎች፣ በሌሎች የኤች.አይ.ቪ. ዝርያዎች ከመያዝ እንዲሁም በእርግዝና ሳቢያ በቫይረሰ የተያዘ ህፃን ከመውለድ ያድናል። ይህ ካልተቻለ ግን ሁልጊዜ በትክክለኛው መንገድ በኮንዶም መጠቀም ተገቢ ነው።

4.3.2. በቤተሰብ ደረጃ መደረግ የሚገባው ጥንቃቄና ክብካቤ

- ኤች.አይ.ቪ. የሚተላለፍባቸውና የማይተላለፍባቸውን መንገዶች ጠንቅቆ ማወቅ ከአላስፈላጊ መበርገግና መደናገጥ ያድናል። ከሁሉም በላይ የደም ወይንም ሌላ የሰውነት ፈሳሽ /መግል፣ ከብልት የሚወጣ ፈሳሽ ወዘተ/ ጋር ንክኪ እስከሌለ ድረስ ለታመመው ሰው ክብካቤ በማድረግ ምንም ችግር ሊከሰት እንደማይችል ማስገንዘብ ቅድሚያ የሚሰጠው ጉዳይ ነው።
- የአልጋ ቁራኛ የሆነ የኤድስ ሕመምተኛ ከሰውነቱ የሚወጡ የተለያዩ ፈሳሽ ነገሮች ካሉበትና በንክኪ ፍራቻ ተገቢውን ክብካቤ መንፈግ አግባብ አይደለም። እንደዚህ ያለውን ችግር ለመቅረፍ የቤተሰብ አባላትና ማህበረሰቡ የሚከላከልበትን ዘዴ አውቆ በመጠቀም ለሕመምተኛው አስፈላጊውን ክብካቤ መስጠት ይችላል።

ከእጅ ጋር ቀጥታ ንክኪ እንዳይኖር የእጅ ጓንት ካልተቻ ላስቲክ /ፌስታል/፣ ደረቅ ጨርቅ ካልተቻለ ወፍራም ቅጠል በመጠቀም ፈሳሽ ነገሮች በማስወገድ ፣

- የሕመምተኛው ልብሶች ከሰውነት በሚወጠ ፈሳሽ ነገሮች ተበክለው ከተገኘ ያልተበከለውን ቦታ በመያዝ በጣም በፈላ ውሃ ውስጥ መንከርና እስኪቀዘቅዝ ድረስ በእንጨት ማገላበጥ። ከቀዘቀዘ በኋላ በደንብ በሳሙና አጥቦ እንዲደርቅ ፀሐይ ላይ ማስጣት ፣
- የመግዛት አቅም ካለ በረኪና ገዝቶ በስድስት እጅ ውሃ ውስጥ አንድ እጅ በረኪና ጨምሮ ጨርቆችን ለሃያ ደቂቃ መዘፍዘፍና ከዚያ በኋላ በደንብ አጥቦ ማድረቅ፣ መረሳት የሌለበት ግና ክብካቤው ካበቃ በኋላ የሕመምተኛውን አካባቢ በሚገባ ማጽዳትና ሌላው ወገን ችግር ላይ እንዳይወድቅ ፈሳሽ ነገሮችን አግባብ ባለው መንገድ ማስወገድ መቻልና እጅን በሣሙና መታጠብ አለመዘንጋት፣

- ለታመመው ሰው እንደወትሮው ፍቅርና ርህራሄ ማሳየት በሽታውን ለመቋቋም ይረዳዋል። ይህ ሲባል ግን ሰውዬው የጥገኝነትና የበታችነት ስሜት እንዳይጫነው መጠንቀቅ ይገባል ፣
- በጤና ባለሙያ የታዘዙለት ማንኛውም መድኃኒቶች ካሉ እነሱን በትክክል እንዲወስድ ማበረታታት ያስፈልጋል። በተለይም የኤች.አይ.ቪ/ኤድስ የዕድሜ ማራዘሚያ መድኃኒቶችና ለቲቢ መድኃኒቶች አወሳሰድ ልዩ ትኩረት መስጠት ተገቢ ነው። ምክንያቱም በሽታው መድኃኒቱን ሊለማመደው ከቻለ ለሕመምተኛው /ለራሱም/ ሆነ ለኅብረተሰቡ አደገኛ ሁኔታን ሊፈጥር ስለሚችል ነው።
- በኤድስ ሕሙማን ላይ ተደጋግመው ለሚከሰቱ በሽታዎች በቤት ውስጥ የመጀመሪያ እርዳታ እንዲሁም ቀጣይነት ያለው እንክብካቤ መስጠት አስፈላጊ ነው። ከነዚህም ውስጥ ዋና ዋናዎቹ በሚቀጥለው ሰንጠረዥ ውስጥ ለማካተት ተሞክሯል። ለተጨማሪ መረጃ የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር ያወጣውን የኤድስ ሕሙማን የቤት ውስጥ ክብካቤ አሰጣጥ መመሪያ የማሰልጠኛ ማንዋል እና ማሰልጠኛ ስርዓተ ትምህርት መመልከቱ ይጠቅማል። ከሁሉም በላይ የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች የኤድስ ሕሙማን የቤት ውስጥ ክብካቤ ስልጠና ቢያገኙ ይመረጣል።

ሠንጠረዥ 1.1 የሚታዩ መልዕክቶችና የቤት ውስት የማሰጡ የመጀመሪያ ዕርዳቴ

ምልክት	በቤት ውስጥ የሚጥ የመጀመሪያ እርዳታ
ተቅማጥ	ህይወት አድን ንጥረ ነገር (ORS) ነገር እና ሌሎች ፈሳሾች ታማሚው መውሰድ የቻለውን ያህል መስጠት፣ በሳምንት ውስጥ ካልቆመ ወደ ጤና ባለሙያ እንዲወስዱ ማበረታታት፣
ሳል	ሎሚ ብርቱካን የመሳሰለ ፍራፍሬዎች፣ ማር፣ ትኩስ መጠ ጦች እንዲወስዱ መሞከር ከሁለት ሳምንት በላይ ከቆየ ወደ ባለሙያ መውሰድ
የቆዳ ማሳከክ	ገላንና ልብሶችን ቶሎ ቶለ ማጠብ፣ የሚቀቡ መድኃኒቶችን ገዝቶ መቀባት፣ ካልታገሰ ወደ ባለሙያ እንዲወስድ መምከር ማበረታታት
የሕመም ስሜት	ሌላ በግልፅ የሚታይ የጤና ችግር ሳይኖር ሕመም ከተሰማው ፓራሲታሞል መስጠት ቢወስዱ እንዲወስድ መምከር።

4.3.3. በኅብረተሰብ ደረጃ ለኤድስ ሕሙማን የሚደረገው ድጋፍና ክብካቤ

በኅብረተሰብ ደረጃ ኤች.አይ.ቪ. በደሙ ውስጥ ላለበት ወይም የኤድስ ሕመምተኛ ለሆነ ሰው ለሚሰጠው የቤት ውስጥ ክብካቤ በበጎ ፈቃደኝነት መሳተፍ በሽታውን ለመቆጣጠር ታላቅ ድርሻ አለው:: ይኸውም የመገለል ስሜትን በማስወገድ ከቫይረሱ ጋር የሚኖሩትም ሆነ የኤድስ ህሙማን ለሕዝብ ተቆርቋሪ ሆነው በሽታውን ወደ ሌላ ሰው እንዳያስተላልፉ የሞራል ጥንካሬ ስለሚሰጣቸው ነው:: ከዚህም ሌላ ቀደም ሲል እንደተጠቀሰው በቂ ድጋፍና እብካቤ ካገኙ አምራች ዜጋ ሆነው መቆየት ስለሚችሉ ራሳቸውንም ሆነ ወገናቸውን ሊጠቅሙ ይችላሉ:: ይህ የገንዘብ ወይንም የቁሳቁስ ድጋፍ ብቻ ሳይሆን የህክምናም ሆነ የስነ ልቦና ድጋፍንም ያጠቃልላል::

4.3.4. ወላጅ አልባ ለሆነ ሕፃናት ድጋፍና ክብካቤ ማድረግ

ኤች.አይ.ቪ./ኤድስ ከሚያስከትላቸው ማህበራዊ ችግሮች መካከል የወላጅ አልባ ሕፃናት መበራከት ልዩ ትኩረት የሚያሻው ነው:: እነዚህ ህፃናት ተገቢው ድጋና ክብካቤ ካልተደረገላቸው በስተቀር ወረርሽኙን መቆጣጠር የሚታሰብ አይደለም:: ረዳትና ደጋፊ ሲያጡ ሰ በለጋ ዕድሜያቸው ወደ ሴተኛ አዳሪነት፣ ወንዶቹ ደግሞ ወደ ወንጀል ተግባራት ሊሰማሩ የሚችሉብት ዕድል መኖሩ መዘንጋት የለበትም::

ለወላጅ አልባ ሕፃናት አስተዳደግ የተሻለው አማራጭ በወላጆቻቸው ዘመዶች /አጎት፣ አክስት፣ አያት፣ ወዘተ/ ተይዘው የሚያድጉበት ዋነኛው ስልት ነው:: ዘመድ ከዘመዱ መረዳዳቱ የኖረ ልማዳችን ስለሆነ ይህ ስልት ከባህላችን ጋር የሚጣጣም አሠራር ነው:: በተደጋጋሚ እንደታየው ሰዎች የሟች ዘመድ ልጆችን ተቀብለው እንዳያሳድጉ ከፍተኛ መሰናክል የሚሆንባቸው የራሳቸው ድህነት ነው:: ኅብረተሰቡ ይህንን ከተገነዘበ የሟች ልጅ ለሚያሳድጉ ወገኖች የጉልበት፣ የማቴሪያልና የገንዘብ ድጋፍ ሊያደርግ ስለሚችል ለዚህ በጎ ተግባር ማስተባበርና ማነሳሳት ያስፈልጋል::

4.4. የኤች.አይ.ቪን ስርጭት ከመከላከልና ከመቆጣጠር በተጨማሪ ከቫይረሱ ጋር የሚኖሩ ወገኖችንና የኤድስ ሕሙማንን እንክብካቤ ከመስጠት አኳያ፣ ከጤና አጠባበቅ ኤክስቴንሽን ባለሙያ የሚጠበቁ ዋና ዋና ተግባራት

- በኤች.አይ.ቪ እና በሌሎች አባላዘር በሽታዎች ዙሪያ በኤክስቴንሽን ባለሙያ ሊከናወን የሚችል ዝርዝር የሥራ እቅድ አውጥቶ በበላይ አካል ሲጸድቅ ለተፈጻሚነቱ መንቀሳቀስ ፣
- በሀገራችን ተሠራጭተው ከሚገኙት ተላላፊ በሽታዎች አብዛኞቹን በግልና በጋራ ጥረት መከላከል እንዲቻል አምኖ ማሳመን፣ ኤች.አይ.ቪም ከነዚሁ መካከል አንዱ መሆኑን ተረድቶ ማስረዳት፣
- በዚህ ጠኬጅ ውስጥ የተካተቱትን ሃሳቦች በሚገባ ተረድቶ ለማስተማሪያነት መጠቀም፣ በትምህርት ያገኙትን ዕውቀት በየጊዜው ከሚመጡ ሳይንሳዊ ግኝቶች ጋር አጣጥሞ ለኅብረተሰቡ ትምህርት በመስጠት ለድጋፍና እንክብካቤ ተግባራት የኅብረተሰቡ እንዲነሳሳ መቀስቀስ፣
- የመከላከያ መንገዶችን በቤተሰብ ደረጃ እየወረዱ ማስተማር፣ በተገቢው ቦታ ተገቢ ትምህርት መስጠት /ትምህርቱ ከሚሰጠው ሰው አኗኗር፣ ቋንቋና እምነት ጋር የተጣጣመ እንዲሆ ማድረግ/ ፣
- በሐኪሞች የሚታዘዙትን መድኃኒቶች የኤድስ ሕሙማን በታዘዘው መሠረት እንዲወስዱ መምከርና መከታተል ፣
- በቀበሌው ውስጥ በኤድስ ምክንያት የአልጋ ቁራኛ ለሆነ ሕመምተኞች ከቤተሰብና ከማህበረሰቡ ጋር በመሆን የቤት ውስጥ ክብካቤ መስጠት ፣
- በቀበሌያቸው ወይም ከዚያ ውጪ ለኤድስ ሕሙማን የቤት ውስጥ ክብካቤ ከሚሰጠ ደርጅቶች ጋር ቅንጅታዊ የሥራ ግንኙነት በመፍጠር ልምዶችን መለዋወጥ ፣
- ራስን ከኤች.አይ.ቪ በመጠበቅ ከቫይረሱ ጋር ለሚኖሩ ወገኖችና ለኤድስ ሕሙማን ፍቅርና ርህራሄ የተሞላበት ድጋፍና ክብካቤ በማድረግ ለአካባቢው ኅብረተሰብ አርአያ መሆን
- ከጋብቻ በፊት ወይም ውጭ የግብረ ሥጋ ግንኙነት ከማድረግ መታቀብ ፣
- ይህ ሳይሆን ሲቀር ኮንዶም በትክክለኛው መንገድ ሁልጊዜ ሳያቋርጡ መጠቀም ፣

- ከቫይረሱ ጋር ለሚኖሩ ሰዎች ፍቅር፣ አክብሮት፣ ርህራሄ ማሳየት እንደማንኛውም ሰው በእኩልነት ማስተናገድ፣ የጥገኝነት መንፈስ እንዳይጫናቸው ተጠንቅቆ የተቻለውን ድጋፍ መስጠት ፣
- የሥራ ሪፖርት በየወሩ፣ በየሩብ ዓመቱና በበጀት ዓመቱ መጨረሻ ለሚመለከተው ክፍል በፅሁፍ ማቅረብ ፣

5. የሚጠበቁ ውጤቶች

- በኤች.አይ.ቪ/ኤድስና በሌሎች አባላዘር በሽታዎች ዙሪያ ግንዛቤ በማሳደግ የባሕሪይ ለውጥ ይመጣል ፣
- ከቫይረሱ ጋር የሚኖሩ ወገኖችና የኤድስ ሕሙማን ከህብረተሰቡ ሳይገለሉ ድጋፍና ክብካቤ እንዲያገኙ ይደረጋል፣
- በአባላዘር በሽታዎችና በኤድስ ሳቢያ ሊከሰት የሚችለው ህመምና ሞት መጠን ይቀንሳል ፣
- በኤድስ ሳቢያ ወላጅ አልባ የሆነ ህፃናት ተገቢውን ድጋፍና ክብካቤ ያገኛሉ ፣
- ተተኪው ትውልድ ስለኤች.አይ.ቪ/ኤድስ አሉታዊ ተጽዕኖዎች ገና ከጅምሩ አውቆ ግንዛቤን በማዳበር የወደፊት ሕይወቱን አስተማማኝ እንዲሆን ያደርጋል ፣
- ሕብረተሰቡ ንቃተ ሕሊናውን ከፍ በማድረግ ለኤች.አይ.ቪ. መስፋፋት እገዛ የሚያደርጉ ጎጂ ባሕሎች ያስወግዳል።

6. አጭር የመልዕክት ማስተላለፊያ ዘዴዎች

ሀ) መልዕክት ማስተላለፊያ ሥፍራዎች

- ቤት ለቤት ጉብኝት በማድረግ /በቤተሰብ ደረጃ/ ፣
- በቀጠና ደረጃ ፣
- በትምህርት ቤቶች ፣
- በእምነት ቦታዎች /ቤተክርስቲያንና መስጊድ/
- በባሕላዊ ተቋማት /እድር፣ ዕቁብ ወዘተ./
- በልማት ጽ/ቤቶች

ለ) የመልዕክት ማስተላለፊያ መንገዶች

- ሰው ለሰው /አንድ ለአንድ/ በመነጋገር ፣
- ስብሰባ በማካሄድ በቀበለ ስብሰባ ፣
- በቡድን ስብሰባ በማካሄድ ፣
- ሠርቶ ማሳያ በመጠቀም ፣
- በድራማ፣ በዘፈን፣ በግጥም፣ በተረትና ምሳሌ ፣
- በዓለም ኤድስ ዘመቻ ቀን ፣
- ቴፐሪከርደር በመጠቀም ፣
- በፖስተር፣ በበራሪ ጽሁፎችና በመጽሔት
- ጋዜጣ፣ ሬዲዮና የመሳሰሉትን በአካባቢው የሚገኝ የብዙሃን መገናኛ ዘዴዎችን በመጠቀም ፣
- ተንቀሳቃሽ የጤና ትምህርት መስጫ መሣሪያ በመጠቀም::

ሐ) የሚተላለፉ መልዕክቶች

በፓኬጁ ውስጥ የተካተቱትን ዝርዝር ተግባራት መሠረት በማድርግ የሚፈፀም ይሆናል::

7. ክትትልና ግምገማ

ክትትል ማለት የተለያዩ የሥራ ፕሮግራሞች በተያዘላቸው የጊዜ ሠሌዳ የተመደበላቸውን የገንዘብ፣ የማቴሪያልና የሰው ኃይል ግብአት በመጠቀም ዕቅዳቸውን ከግብ ለማድረስ የሚያደርጉትን እንቅስቃሴ በሂደት የሚፈተሽ ሲሆን ይህ ዓይነት ክትትል በተወሰነ ጊዜ በተደጋጋሚ የሚከናወን ተግባር ነው::

ግምገማ ማለት አስተዳደራዊ ባህሪይ ያለው የዕቅድ ክንውን መጠን መለኪያ ወይንም መመዘኛ የሚደረግ ሲሆን ዓላማው የስራ ውጤታማነትን ለመገምገምና የተሰራው ስራና ያስገኘው ውጤት ለመመዘንና ዕቅድንና ክንውንን በማነፃፀር ለስራው የፈሰሰውን ግብአት ውጤት ለመለካት የሚያስችል ነው:: ባጠቃላይ ሲታይ ግምገማ የታቀደው /የታለመው ግብ ወይም ውጤት መድረስ አለመድረሱን የሚፈትሽ/ የሚለካ ሥራ ነው::

ስለዚህ በኤች.አይ.ቪ/ኤድስና በሌሎች አባላዘር በሽታዎች መከላከልና ቁጥጥር ዙሪያ እየተከናወነ ያለ ተግባራትን ማጎልበት እንዲቻል የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዋ ከዚህ አኳያ እንዴት አድርጋ ይህን ወሳኝና የአመራር ቁልፍ ስራ ማከናወን

እንደምትችል ከዚህ በታች የዕቅድ ክንውን መለኪያዎች በአጭሩ ተቀምጠዋል፡፡

- ዓላማዎቹን ለማሳካት የተዘጋጀ ዝርዝር ዕቅዶች
- ዕቅዶቹን ለማስፈጸም የዋሉ ግብአቶች
- የሰው ሐይል/ ብዛትና የሙያ ስብጥር /በኤች.አይ.ቪ/ኤድስና

ሌሎች አባላዘር በሽታዎች ዙሪያ በግልም ሆነ በቡድን በትምህርት የተሰጣቸውን

- የማቴሪያል:- ለህብረተሰቡ የተሠራጩ በራሪ ጽሁፎችና ፖስተሮች ብዛት
- ምን ያህል የሌሎች አባላዘር በሽታዎች ህሙማን ወደ ጤና ደርጅት እንደተላከ ፣
- የገንዘብ መጠን እና ምንጭ /ከሕዝብ እርዳታ/ የተገኘ ምን ያህል ገንዘብ ለወላጅ አልባ ሕፃናት እንደተከፋፈለ ፣
- የተሰራጨ የኮንደም ብዛት

- የዕቅድ ማስፈጸሚያ ስልቶች ጠቋሚ መለኪያ
  በመስክ በመዘዋወር
  ዛት
- ሪፖርቶችን በማሰባሰብና በመተንተን
- ተገልጋዮችን በማነጋገር
- የተከናወነ ተግባራት
  የሸፋን መለከያያዎች በመጠቀም /በፐርሰንት/
  በቀበሌ ውስጥ ከቫይረሱ ጋር የሚኖሩ ሰዎች ብዛት
  በቀበሌው ውስጥ ያሉ የኤድስ ሕሙማን ብዛት

- በቤት ውስጥ ክብካቤ የተሰጣቸው የኤድስ ሕሙማን ብ
  - → የተገኙ ጠንካራ ጎኖች
  - → የታዩ ደካማ ጎኖች
  - → የተከናወኑ ተግባራት በሕብረተሰቡ ባሕሪይ ላይ ያስከተለው ለውጥ
  - → ያጋጠሙ ችግሮች
  - → ችግሮችን ለመፍታት የተወሰዱ እርምጃዎች

8. ሊያጋጥሙ የሚችሉ ችግሮችና መፍትሄዎቻቸው

ሀ) ሊያጋጥሙ የሚችሉ ችግሮች

- በባሕሪይ አለመለወጥ ችግር ምክንያት ከኤች.አይ.ቪ/ኤድስ ጋር የሚኖሩ ወገኖች ብዛት በሚጠበቀው መጠን መገደብ አለመቻል::
- የኤድስ ሕሙማንን የተለያዩ ችግሮችና ፍላጐቶች የመፍታት አቅም የማነስ ፣
- በኤድስ ምክንያት ወላጅ አልባ ለሆኑ ሕፃናት ያለባቸው ማህበራዊና ሥነልቦናዊ ችግር ለዘለቄታ መፍታት ያለመቻል ፣
- ኤድስን ለመከላከል የሚሰጠውን አማራጭ የመከላከያ ዘዴ ጥቅም ላይ እንዲውል የተሰጠውን ትምህርት በባሕል ተጽዕኖ ወይም የተሳሳተ አስተሳሰብና አመለካከት የተነሣ ተቀብሎ ተግባራዊ ያለ ማድረግ ፣ ለምሳሌ:- ኮንዶምን አለመጠቀም
- ያሉትን አማራጮች ትኩረት ሰጥቶ መጠቀም አለመቻል ለምሳሌ:- መታቀብ፣ በአንድ መወሰን፣ ወዘተ.
- ከቫይረሱ ጋር የሚኖሩ እና የኤድስ ሕሙማን ያለባቸውን ችግር በውል ተረድቶ ቫይረሱን ወደ ጤናማ ሰው እንዳያስራጩና ሕብረተሰቡን የመጠበቅ ኃላፊነት እንዳለባቸው ቢነገራቸወ አንዳንዶቹ ተግባራዊ ለማድረግ ፈቃደኝነትና በጐ አመለካከት ያለማሳየት ፣
- ከቫይረሱ ጋር የሚኖሩ አንዳንድ ባለትዳሮች ያሉበትን ሁኔታ ለትዳር ጓደኞቻቸው ለመንገር ፈቃደኛ ያለመሆን ፣
- ውሽምነት ሥር የሰደደ አጉል ባሕል በሆነባቸው አካባቢዎች ይህንን የአኗኗር ስልት ለመለወጥ ዝግጁነት ማነስ::

ለ) የመፍትሔ ሃሳቦች

ለዓመታት ስር ሰዶ ውህደት በመፍጠር አብሮ ያደገው ባሕሪይ በጥቂት ጊዜ ውስጥ ለመለወጥ አስቸጋሪ ቢሆንም ያለማቋረጥ በቀጣይነት ያላሰለሰ ጥረት በማድረግ ትምህርት መስጠቱ በሂደት ዘለቄታ ያለው የባሕሪይ ለውጥ ሊያጣ ይችላል::

- በኤድስ ምክንያት ወላጅ አልባ የሆነ ሕፃናት ለከፋ ሥነ ልቦናዊና ማህበራዊ ችግሮች የተጋለጡ ናቸው:: ሕፃናት የነገውን ሀገር ተረካቢዎች በመሆናቸው የአገሪቷ የወደፊት ሁኔታ የሚወሰነው በእነርሱ መልካም አስተዳደግ ላይ የተመሰረተ በመሆኑ ችግራቸው የሀገር ችግር ስለሆነ በቀላሉ መታየት እንደሌለበት ተገንዝቦ በማህበረሰቡ ውስጥ

ከዘመዶቻቸው ጋር እንዲያድጉ ባሉበት አካባቢ አስፈላጊው ድጋፍ እንዲሰጣቸው የሚመለከታቸው ሁሉ መቀስቀስና ማስተባበር ፣

- የኤድስ ሕሙማን የሚያጋጥማቸው የተለያዩ ችግሮችን ለመፍታት ከፍተኛ የሆነ የሰው፣ የገንዘብና የማቴሪያል አቅም ስለሚጠይቅ መንግሥታዊና መንግሥታዊ ያልሆኑ፣ የሃይማኖትና የግል ድርጅቶች እንዲሁም አጠቃላይ ማህበረሰቡ በተቀናጀ ሁኔታ በመንቀሳቀስ ድጋፍ እንዲሰጥ መቀስቀስና ማነሳሳት እንዲሁም ማስተባበር ፣
- አንዳንድ ከቫይረሱ ጋር የሚኖሩና የኤድስ ሕሙማን ያለባቸውን ችግር በውል ተረድተው ቫይረሱን ወደ ጤናማ ሰው እንዳያሰራጩና ሕብረተሰቡን የመጠበቅ ኃላፊነት ሲኖርባቸው በማሰራጨቱ ተግባር ላይ ሆን ብለው ቢሰማሩ ከዚህ ድርጊታቸው እንዲቆጠቡ ትምህርትና ምክር ያስፈልጋቸዋል፣ ሆኖም ከዚህ አስከፊ ድርጊታቸው የማይመለሱ ከሆነ ሕጋዊ እርምጃ ማስወሰድ ፣
- ከቫይረሱ ጋር የሚኖሩ አንዳንድ ባለትዳሮች ያሉበትን ሁኔታ ለትዳር ጓደኞቻቸው አለመንገር እነርሱን ራሳቸውንና ቤተሰቦቻቸውን ጭምር ለከባድ ችግር ማጋለጥ እንደሆነ በማስረዳት፣ ያለመናገራቸው የሚያስከትለውን ጉዳት፣ በመንገራቸው የሚያስገኘውን ጥቅም በዝርዝር በማስረዳት አማራጩን እንዲወስዱ ማድረግ በጣም አስፈላጊ ነው:: በትክክል ከተነገራቸው በኋላ ለመንገር ፈቃደኛ የማይሆኑት ካለ ለትዳር ጓደኞቻቸው ከቫይረሱ ጋር መኖራቸውን መንገር እንዳለባቸው የመንግሥት ፖሊሲ እንዳለ መረጃ ሰጥቶ ማሳመን መቻል ፣
- ኤድስን ለመከላከል እንደ አንድ አማራጭ የመከላከያ ዘዴ ኮንዶምን መጠቀም የሚሰጠውን ትምህርት በባሕል ወይም በግል የተሳሳተ እምነት፣ አመለካከትና አስተሳሰብ ምክንያት አለመጠቀም ሕይወትን ለከፋ አደጋ መጋበዝ መሆኑን በማስረዳት፣ ሌሎች የመከላከያ ዘዴዎች መጠቀም የማይቻል ከሆነ ኮንዶም መጠቀም አንዱ አማራጭ መሆኑን ማስረዳትና ማሳመን መቻል ፣
- ውሽምነትን ለመዋጋት ባልና ሚስት ወሲባዊ ፍላለጎታቸውን በተመለከተ በግልጽ የመወያየት ባህል እንዲያዳብሩ ቀስ በቀስ መሥራት፣

አባሪ አንድ

አዘውትረው የሚነሱ ጥያቄዎችና መልሶቻቸው

ኤች.አይ.ቪ/ኤድስን አስመልክቶ በተለያዩ አጋጣሚዎች ገለጻ የሚነሰ በርካታ ተደጋጋሚ ጥያቄዎች አሉ፡፡ ከዚህ ቀጥሎ የተወሰነ ጥያቄዎችንና መልሶቻቸውን እናቀርባለን፡፡ አንደኛው መልስ ሳይንሳዊ ሲሆን ሁለተኛው ደግሞ ተግባራዊ ሊባል የሚችል ነው፡፡

ተ.ቁ	ጥያቄ	መነሻ ምን ይሆን	መልሶች
1	ቫይረሱ ከሰው አካል ውጪ ምን ያህል ጊዜ ይቆያል?	እገሌ የተጠቀመበትን ምላጭ መርፌ ቁልፍ ወዘተ ከስንት ጊዝ በኋላ ብጠቀምበት ነው አደጋ የሌለው የሚል ሃሳብ ከጀርባው ያዘለ ነው	1. ቫይረሱ ከሰው አካል ውጪ ምን ያህል እንደሚቆይ በትክክል አይታወቅም፡፡ ምክንያቱም የአካባቢው ሙቀት፣ የአየሩ እርጥበት፣ በተበከለው ዕቃ ላይ ያለው ደም መጠን ወዘተ ተለዋዋጭ ስለሆነ ነው፡፡ ነገር ግን ቫይረሱ በተፈጥሮው ከደም ሴል ውጪ ብዙ መቆየት የማይችል ደካማ ተህዋስ እንደሆነ ይታወቃል፡፡ 2. ቢታወቅም እንኳ እያንዳንዱ ሰው ይህን ምላጭ የተጠ ቀምኩበት በዚህ ሰዓት በዚህ ደቂቃ ነበር የሚል ማስታወሻ ጽፎ መሄድ አለበት ማለት ነው፡፡ ይህ ደግሞ በየትኛውም አገር ሁኔታ የሚቻል አይደለም፡፡
2	ኤች.አይ.ቪ በመሳሳም ይተላለፋል?	መቼም ሳልሳሳም ግንኙነት ስለማላደርግ በመሳሳም የሚተላለፍ ከሆነ በኮንዶም መጠ ቀም ዋጋ የለውም ወይም በመሳሳም የሚተላለፍ ከሆነ	ጉንጭ ለጉንጭ መሳሳም ኤች.አይ.ቪን ስለማያስተላልፍ ይመርጣል ለመሆኑ በአገራችን በአደባባይ የመሳሳም ባህል ምን ያህል ተለምዷል ይህ በሌለበት ሁኔታ ከመሳሳም ቀጥሎ የሚመጣው ምንድነው ስለዚህ መሳሳም ጥንቃቄ ለሌለው ግንኙነት ሊያጋልጠን ይችላል፡፡ ለወሲብ ያልተዘጋጀ ሰው /ኮንዶም ያልያዘ/ ወደ መሳሳም የሚሄድ ከሆነ ለአደጋ ተጋለጠ ማለት

		ልጆቻችንን ፈጽሞ ወሲብ አትፈጽሙ ብላችሁ አስተምሩልን	ነው ነው::
3	የጤና ባለሙያዎችን በኤች.አይ.ቪ የተያዙትን ሰዎች ማንነት በይፋ የማያሳውቁት ለምንድነው?	እኔ መቼም ነፃ ነኝ፣ ስለዚህ የተያዘውን ሰው ባውቀው ከማን ጋር እንደምተኛ እየመረጥኩ እኖራለሁን /ይህ እኔን እንካ አይመለከተኝም የሚል ጎጂ አዝማሚያ ነው/	የአንድን ሰው ሕመም ምንነት ከሕመምተኛው ፍላጎት ውጪ ለሌላ ሰው አሳልፎ መንገር ከሙያው ሥነምግባር ውጭ ከመሆኑም በላይ በኤድስ ፖሊሲ ላይ የተገደበ ነው:: ይህም መገለልን ሊያስከትልና ፕሮግራምን ሊያፋልስ ይችላል:: ሕዝቡም በጤና አገልግሎቱ ላይ እምነት ሊያጣና ጠቅላላ አገልግሎቱንም ሊጎዳ ይችላል:: *ይህን ጥያቄ የሚያቀርቡ ሰዎች አንተ ተምርምረህ በደምህ ውስጥ* ቫይረሱ እንዳለብህ ቢነገርህ ውጤትህን በአደባባይ እንዲነገር ትፈቅዳለህ ሲባል ስህተታቸውን ቶሎ መረዳት ይችላሉ::
4	ከቫይረሱ ጋር የሚኖር የሉካንዳ ቤት ሠራተኛ በቫይረሱ ደም በተበከለ እጁ ያቀረበውን ሥጋ ብመገብ ኤች.አይ.ቪ ይተላለፍብኛል?	ብያዝም በወሲብ አይሆንም በማለት ከዋናው ርዕሰ የመሸሻ ዘዴ ነው:: ውይይትንም ከዋናው ጉዳይ ሊያርቅና ጊዜ ሊገድል ይችላል::	1. በአፍ አካባቢ ቁስል ከሌለ ኤች.አይ.ቪ በዚህ መንገድ ሊተላለፍ አይችልም:: ምክንያቱም ቫይረሱ የጨጓራን አሲድ መቋቋም ስለማይችል ነው:: 2. ጥሬ ሥጋ ለመተው እኮ ኮሶን መከላከል በቂ ምክንያት ነወ በተጨማሪም ከዚህ ይልቅ 90 ክብደት ያለውን ርዕሰ ለምን እንሸሻለን በማለት የብዙ ሰዎች ትኩረት መሳብ ይቻላል ነው::