

# ESHTE KOHA TE FLASIM PER HIV/AIDS



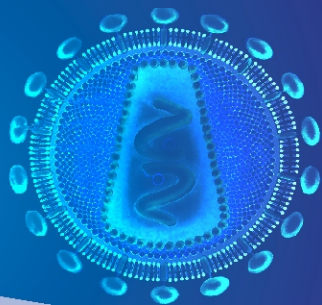
# Ta njohim **HIV/AIDS** dhe të mbrohemi



**Kjo broshurë ju jep informacion dhe këshilla për shumë pyetje që ne i bëjmë shpesh, duke përfshirë:**

- Ç'është HIV/AIDS ?
- A ka ndonjë mjekim ?
- Ç'është seksi i sigurtë ?
- Nëse unë shoqërohem vetëm me një partner, a duhet përdorur prezervativi ?
- Kur unë mund të vendos të bëj testin e HIV -it?
- Si të sillem dhe çfarë mund të bëj kur marr vesh se dikush jeton me HIV/AIDS ?

# HIV / Aids-i



- **HIV-i** është një virus që dëmton sistemin mbrojtës të trupit duke ulur aftësinë e tij për t'i luftuar shumë lloje infeksionesh.
- Nëse një person që jeton me HIV kalon në shfaqjen e sëmundjeve serioze kjo gjëndje quhet AIDS.

**HIV-i përdoret për Virusin e Imunodeficiencës Humane.**

**AIDS përdoret për Sindromin e Imunodeficiencës së Fituar.**

## **A ka shërim nga HIV/AIDS ?**

Për momentin nuk ka asnjë shërim nga HIV/AIDS. Megjithatë, si për shumë sëmundje, edhe për HIV/AIDS ka mjekime me kombinime ilaçesh, prej të cilave njerëzit me HIV kanë përmirësime të konsiderueshme shëndetësore. Ilaçet reduktojnë nivelin e HIV-it në gjak dhe ndalojnë përkohësisht zhvillimin e AIDS-it. Kërkimet tregojnë se shumë njerëz që përfitojnë nga këto mjekime jetojnë më gjatë dhe ndjehen më mirë.

**Aktualisht nuk ka një vaksinë kundër HIV/AIDS-it.**



## Sa shqetësues është problemi ?

Infeksioni HIV është i përhapur në të gjithë botën. Por ka disa zona të botës si Afrika sub-Sahariane, Azia Jugore dhe

Europa Lindore ku nivelet e njohura të infeksionit janë më të larta se në zonat e tjera. Rreziku i infeksionit është kudo dhe rruga më e përhapur e transmetimit të infeksionit është rruga heteroseksuale (kontakt seksual midis sekseve të kundërta).

Në Shqipëri infeksioni HIV u shfaq për herë të parë në vitin 1993. Deri në fund të vitit 2004 numëroheshin 148 raste me HIV. Shqipëria renditet në vendet me prevalencë të ulët por me tendencë drejt rritjes. 89 % e rasteve janë infektuar me rrugën seksuale (hetero dhe homobiseksuale). Duke parë ecurinë e infeksionit HIV mund të vihet re një tendencë feminizimi, sidomos në vitet e fundit. Deri në fund të vitit 2004 janë diagnostikuar 40 femra dhe 108 meshkuj me HIV. Grupmosha që dominon është nga 25 - 45 vjeç.

# Si transmetohet

## HIV-i ?



Virusi i HIV-it transmetohet nëpërmjet 3 rrugëve kryesore:

● **Transmetimi me rrugë seksuale**

Seks vaginal  
Seks anal  
Seks oral

● **Transmetimi nëpërmjet gjakut**

Transfuzioni i gjakut dhe nënprodukteve të tij  
Shkëmbimi i shiringave  
Shkëmbimi i mjeteve prerëse dhe shpuese

● **Transmetimi nga nëna tek fëmija (rruga vertikale)**

Gjatë shtatzanisë  
Gjatë lindjes  
Gjatë ushqyerjes me gji

● **HIV-i nuk merret gjatë:**

Puthjeve, prekjeve dhe dhënjes së dorës  
Këmbimit të enëve të kuzhinës  
Kollitjeve apo teshtitjeve  
Kontaktit me sendet e tualetit  
Pickimit të insekteve  
Larjes në pishina  
Ngrënjes së ushqimit të përgatitur nga dikush që jeton me HIV



# Seksi dhe SIGURIA

## Ç'është seksi më i sigurtë?

Në terma të mbrojtjes nga HIV-i, seksi më i sigurtë është një kontakt seksual që nuk lejon gjakun, spermën ose lëngjet e një partneri të infektuar të kalojnë në trupin e partnerit tjetër.

## Cilat janë llojet më të rrezikshme të seksit ?

Seksi vaginal dhe seksi anal pa prezervativ përmbajnë rrezikun më të lartë. HIV-i mund të transmetohet nga një partner (mashkull apo femër) gjatë seksit me penetrim (ku penisi futet në vaginë, anus ose gojë) kur nuk përdoret prezervativ.

## A është i sigurtë seksi oral?

Seksi oral kemi kur njëri partner përdor gjuhën ose gojën për të stimuluar organet gjenitale të partnerit tjetër. Ka një rrezik të vogël të infektimit përmes seksit oral. Por, pavarësisht kësaj, ju mund ta reduktoni këtë rrezik duke:

Evituar marrjen e spermës në gojë, sidomos nëse keni ndonjë të çarë ose ulçerë në gojë.

Përdorni prezervativ për seks oral me një mashkull.

# Si t'a përdorim PREZERVATIVIN ?



## **Rregullat e përdorimit efektiv të prezervativit janë:**

Ruajini prezervativat në një vend të freskët dhe të thatë dhe gjithmonë kontrolloni datën e skadencës para përdorimit.

Hapeni paketën me kujdes që të mos e çani prezervativin.

Sigurohuni që prezervativi të jetë vendosur në drejtimin e duhur.

Mos e çmbështillni prezervativin pa e vënë më parë në organin mashkullor.

Shtypni majën e prezervativit për të hequr ajrin.

Duke mbajtur majën e prezervativit, çmbështilleni atë duke mbuluar të gjithë organin mashkullor.

Pasi të keni mbaruar kontaktin seksual, hiqeni prezervativin me kujdes, para se të zbutet organi mashkullor.

Lidhni prezervativin dhe hidhni në një vend të sigurtë.

Përdorni prezervativ të ri sa herë kryeni mardhënie seksuale.



## Sa të rëndësishme janë **PREZERVATIVËT ?**

Prezervativët janë një barriërë efektive kundër HIV-it. Ato gjithashtu ju mbrojnë nga infeksionet seksualisht të transmetueshme ashtu si edhe nga shtatzaninë e padëshiruara.

### **Karakteristika të prezervativit:**

- Prezervativët janë të formave, masave, ngjyrave dhe aromave të ndryshme.

Përgjithësisht prezervativët janë të lubrifikuar, por këshillojmë që gjatë kontaktit seksual, të përdoren edhe lubrifikantë shtesë me bazë ujore. Kjo e bën seksin më të pëlqyeshëm dhe ndihmon në mosçarjen e prezervativit.

Për seks anal duhen përdorur gjithmonë prezervativë të fortë, me shumë lubrifikant me bazë ujore që ndihmon në parandalimin e çarjes së tij.

Ekziston edhe një prezervativ femëror që mund të vendoset nga femra gjatë aktit seksual.

Një prezervativ i cilësisë së mirë, i përdorur vetëm një herë, ju ndihmon për t'u mbrojtur nga infeksionet seksualisht të transmetueshme, përfshirë HIV/AIDS-in dhe shtatzaninë e padëshiruara.



Nëse mbaj një partner  
a është i nevojshëm përdorimi i

**PREZERVATIVIT ?**



Nëse ju dhe partneri juaj jeni të dy HIV negativë, dhe nuk keni patur partnerë/e të tjerë seksualë, ju nuk mund ta merrni HIV-in nga kontakti seksual. Pra, nëse jeni besnikë ndaj njeri - tjetrit zvogëlohet mundësia e infektimit. Por, nëse ju ose

partneri juaj jeni përfshirë në sjellje me risk atëhere rritet mundësia e infektimit me HIV.

**Nëse ju keni më shumë se një partner:**

Gjithmonë përdorni prezervativin me të gjithë partnerët e tjerë. Në të kundërt, marrëdhëniet seksuale të pambrojtura, shtojnë mundësinë e kontaktit me HIV-in dhe infeksione të tjera seksualisht të transmetueshme.

**Mos harroni !**

**Prezervativi ju mbron edhe nga infeksionet e tjera seksualisht të transmetueshme (IST) dhe nga shtatzanitë e padëshiruara.**

# Drogat dhe siguria

## Si mund t'a evitohet HIV-in nëse përdor drogë me injektim?

Gjithmonë përdor pajisjet e tua (shiringë, aq, etj) sa herë që merr drogë me injektim. Njerëzit që injektojnë drogë ose kryejnë marrëdhënie me përdorues drogë, kanë rrezik të lartë për t'u infektuar me HIV. Gjithmonë përdorimi i drogës dobëson gjykimin e individit dhe mund të çojë në sjellje seksuale me risk, si p.sh. mospërdorimi i prezervativit.

## A është e sigurtë:

### A është e sigurtë të japësh gjak ?

Në vendin tonë janë marrë masa që dhurimi i gjakut të jetë sa më i sigurtë. Të gjitha pajisjet në Qendrat e Dhurimit janë sterile dhe me një përdorim. Ndaj është e sigurtë të dhurohet gjak.



### ● **A është e sigurtë të marrësh gjak?**

Si një masë sigurie, i gjithë gjaku dhe produktet e tij në Shqipëri analizohen për antitropa të HIV-it. Në këtë kuptim është e sigurt të marrësh gjak kur ke nevojë.

### ● **A mund t'a marr HIV-in kur trajtohem nga mjeku ose dentisti ?**

Mjekët, dentistët dhe punonjësit e tjerë të kujdesit shëndetësor duhet të përdorin masa dhe pajisje mbrojtëse kur merren me pacientët. Kështu sigurohet parandalimi i ndonjë rreziku apo infeksioni. Në këtë rast është e papërfillshme mundësia e marrjes së HIV-it tek mjeku apo dentisti.

### ● **Ç'duhet të dimë kur japim ndihmën e parë ?**

Është e domosdoshme për këdo, që detyrohet të japë ndihmën e parë, të ndjekë procedura standarte higjienike dhe të sigurisë dhe të evitojë kontaktin direkt me gjakun e personit të plagosur. Në rast se gjaku i dikujt tjetër bie në lëkurën tuaj, lajeni shpejt dhe me ujë të bollshëm.



### **Si të sillemi me një shiringë të përdorur ?**

Mos e prekni pjesën metalike të shiringës. Në se çpoheni nga një shiringë e përdorur, shtrydheni plagën që të rrjedhë gjak jashtë, pastrojeni vendin dhe lajeni me ujë të bollshëm e sapun. Mbulojeni dhe kontaktoni urgjent me një mjek specialist.

### **Ç'duhet të dimë kur bëjmë shpime të lëkurës (pirsing)?**

Gjithshka që lidhet me shpuarjen e lëkurës duke përfshirë tatuazhet, akupunkturën, dhe pajisjet për pirsing në vesh, në hundë, në trup, mund ta transmetojë HIV-in ose edhe infeksione të tjera. Praktikantë të tillë duhet të përdorin pajisje të posaçme dhe t'i sterilizojnë ato para përdorimit. Pyesni, në se nuk jeni të sigurtë, dhe vazhdoni me procedurën vetëm nëse jeni të bindur që ata po përdorin pajisje sterile.

### **Ç'farë duhet të kemi parasysh kur lëvizim jashtë shtetit ?**

Shumë njerëz punojnë, udhëtojnë ose bëjnë pushimet jashtë shtetit. Në një rast të tillë të gjithë kanë nevojë për pasaportë dhe për vizë, ndërsa AIDS nuk ka nevojë për të për të kaluar kufijtë. Mos harroni se pavarësisht ku jeni, ose sa i përhapur është virusi i HIV-it në shtetin që ju po vizitoni, rrugët kryesore të marrjes së HIV-it janë të njëjta.

# Testi i HIV-it

## Ç'është testi i HIV-it?

Ju ndodh të keni dëgjuar apo lexuar rreth “testit të AIDS”, por testi nuk tregon nëse dikush ka AIDS. Testi tregon prezencën e antitropave që prodhohen në rast se virusi HIV hyn në organizmin tonë. Ai quhet “testi i antitropave të HIV-it” ose shkurt “testi i HIV-it”.

## Ç'farë pëfshin testi i HIV-it?

Në se interesoheni për një test HIV-i, ju duhet të kontaktoni me një mjek specialist. Ai ju spjeron çfarë përfshin testi dhe ç'do të thotë rezultati i tij. Testi bëhet vetëm nëse ju do të jeni dakord që ai të bëhet.

Nëse rezultati i testit tuaj është pozitiv, ju duhet të bëni edhe një test tjetër për të konfirmuar rezultatin.

Kini parasysh që testi është tërësisht **kofidencial (i fshehtë)** dhe ju komunikohet vetëm juve. Askush nuk duhet ta marrë vesh atë pa lejen tuaj dhe kjo e drejtë mbrohet me ligj.

## **HIV negativ**

Asnjë antitrop i HIV-it nuk është gjetur në gjakun tuaj. Kjo zakonisht do të thotë që ju nuk keni virusin HIV.

**Megjithatë**, një test i vetëm negativ mund të mos jetë i mjaftueshëm për të qënë i qetë. Mund të duhen 3 muaj ose më shumë që antitropat e HIV-it të shfaqen në gjak pas infektimit. Është për këtë arsye (“periudha dritare”) që disa njerëzve ju këshillohet të bëjnë një test tjetër. Koha se kur duhet bërë ky test i dytë caktohet nga specialisti.

# Ç'farë tregon rezultati i testit?

## ● **HIV pozitiv**

**Antitruapat e HIV-it janë gjetur në gjakun tuaj  
Ju keni virusin HIV  
Kjo nuk do të thotë se ju keni AIDS**

Të jesh HIV pozitiv do të thotë që ju duhet të gjeni rrugët për kujdes të veçantë për shëndetin tuaj. Kjo do të thotë gjithashtu që ju mund t'a transmetoni virusin tek të tjerët.

## ● **Prandaj:**

Gjithmonë përdor prezervativ për seks vaginal ose anal,

Nëse përdorni drogë me injektim, mos lejo të tjerët të përdorin pajisjet tuaja dhe,

Mbani parasysh se nuk e transmetoni virusin përmes kontakteve të përditshme shoqërore.

## ● **Si të sillem me një person që jeton me HIV/AIDS?**

Ç'donjeri që jeton me HIV/AIDS është si gjithë të tjerët dhe duhet trajtuar me respekt. Gjëja e fundit që dikush me HIV do të donte të përjetonte është paragjykimi i të tjerëve. Mos harroni, ju nuk jeni i rrezikuar nga infeksioni në jetën e përditshme. Mos e ndërprisni një shoqëri kur merrni vesh që miku juaj jeton me HIV/AIDS. Shoqëria dhe mbështetja janë dy gjërat më të rëndësishme që ju mund të ofroni.

“Sëmundja vret trupin paragjykimet vrasin shpirtin!”

# Ku mund ta bëj testin?



**Testi për HIV/AIDS mund të bëhet :**

- Në Institutin e Shendetit Publik (Tiranë)
- Në QSUT-në “Nënë Tereza” (Tiranë)
- Në Qendrën Kombëtare të Dhurimit të Gjakut pranë Spitalit Ushtarak (Tiranë)
- Pranë Bankave të Gjakut në rrethe
- Pranë Qendrave të Këshillimit dhe Testimit Vullnetar

Pranë këtyre qendrave ju ofrohet edhe **këshillim** para dhe pas testimit, i cili është konfidencial dhe ku mbrohen të drejtat tuaja ligjore dhe etike.

**Mos harroni !**

**HIV/AIDS nuk shkon me pushime, por me siguri që udhëton shumë shpejt. Virusi i HIV-it nuk ka nevojë për pasaportë. Ai i ka kaluar të gjithë kufijtë e botës. Ndaj në udhëtimet tuaja, për punë apo për qejf, duhet të tregoni të njëjtin kujdes ndaj tij siç tregoni kur jeni në shtëpi.**

**Për më shumë informacion kontaktoni falas:**

**Linja e gjelbër 0 800 50 50**

ESHTE KOHA TE FLASIM PER HIV/AIDS



**IOM - International Organization for Migration**  
**ONM - Organizata Ndërkombëtare për Migracionin**

**Adresa: Rr. Brigada e Tetë, Vila Nr. 3**  
**Tiranë - Shqipëri**  
**Tel. ++355 4 257 836/7**  
**Fax. ++355 257 835**

**Email: [iomtirana@iomtirana.org.al](mailto:iomtirana@iomtirana.org.al)**  
**Internet: [www.iomtirana.org.al](http://www.iomtirana.org.al)**