



DET HÄR ÄR EN ÖVERSÄTTNING TILL TIGRINSKA AV FAKTABLADET RÅD OCH FAKTA OM SEXUELLT ÖVERFÖRDA INFEKTIONER.

# ምኽርን ሓቅነትን ብዛዕባ ብግብረሰጋ ዝመሓላለፍ ረኽሱታት

እዚ ናይ ሓበሬታ ገጽ ከመይ ጌርካ ውሑስ ጸታዊ ርክብ ከም ዚግበርን ብኣኡ ኣቢልካ ድማ ካብቲ ብስጋዊ ርክብ ዝመሓላለፍ ረኽሲ ከመይ ጌርካ ከም እትከላኸልን ፍልጠት ይህበካ፡ ክላሚድያ ከም ኤች ኣይ ቪ ረኽሳዊ ሕማም እዩ፡ ኣብዚ ብዛዕባቶም ዝውቑራት ረኽሱታትን ምስ ዘይትሕከም ድማ እንታይ ዓይነት ጸገማት ከም ዚፈጥሩልካን ሓበሬታ ክትረክብ ኢኻ፡ ብዛዕባ ንምኽሪ ንመን ክትውከስ ከም ዘሎካን ኣባይ ክትምርመር ከም ዘሎካን ገለ ሓበሬታዊ ሓገዝ ኪወሃበካ እዩ፡

ብጸታዊ ርክብ ዚመሓላለፍ ረኽሱታት ቦቲ ካብ ናይ እንግሊዝ Sexually Transmitted Infections እተወሰደ ኣህጽሮተቃል STI እዩ ዚብሃል፡ ምስቲ ብጸታዊ ርክብ ዚመሓላለፍ ረኽሲ ድማ ይመሳሰል፡

## ጸታዊ ርክብ

ጸታዊ ርክብ ናይ ህይወት ኣወንታዊ ክፋል ኪኸውን ይኽእል፡ ጸታዊ ርክብ ናይ ፍትወትን ተቐባልነትን መግለጺ እዩ፡ ጸታዊ ርክብ ኪብሃል ከሎ ካብቲ ብርሕሚ ወይ ብባጡቕ ወይ ብኣፍ ዚካየድ ስጋዊ ርክብ ንላዕሊ እዩ፡

## እንታይ እዩ ንረኽሲ ዚፈጥር?

ብጸታዊ ርክብ ዚመጽእ ረኽሲ ብባክተርያ ወይ ብቫይሩስ እዩ ዚፍጠር፡ እቶም ኣብዚ ተገሊጾም ዘለው ናይ ረኽሲ ሕማማት እዞም ዚሰዕቡ እዮም፤

- ክላሚድያ (ባክተርያ)
- ሚኮፕክላሚያ ጆኒታልዩም (ባክተርያ)
- ጅግል (ባክተርያ)
- ፍንጣጣ (ባክተርያ)
- ኤችኣይቪ (ቫይረስ)
- ኮንዲሎም (ቫይረስ)
- ሀርፐስ (ቫይረስ)
- ሀፓቲት (ወይቦ) (ቫይረስ)

ልፋጫዊ ሽፋን ወይ መምብራና ኣብ መተሓላለፌ ሽንገቲ፡ ኣፍ፡ ጎረር፡ ልፋጫዊ ሽፋን ወይ መምብራና ኣብ መተሓላለፌ ሽንገቲ፡ ኣፍ፡ ጎረር፡ ርሕሚን ባጡቕን ዚርከብ ረቂቕ ኣካሊት እዩ፡ ኣብ ግዜ ሕማም እቶም ነቲ ብጸታዊ ርክብ ዚመሓላለፉ ሕማም ዚፈጥሩ ባክተርያ ወይ ቫይረስ ኣብኡ እዮም ዚእከቡ፡ ኮንዲሎም፡ ሀርፐስን ሲፊሊስን ኣብ ቆርቦት

ብልዕቲውን ይርከቡ እዮም፡ ባክተርያን ቫይረስን ኣብ ዘርኢ ተባዕታይ፡ ኣብ ናይ ርሕሚ ፊሳሲ ኣብ ናይ ቍስሲ ፊሳሲን ኣብ ደምን እውን ይርከቡ እዮም፡ ኤችኣይቪን ሀርፐስን ናይዚ ኣብነታት እዮም፡

ብባክተርያ ዚለዓል ረኽሲ ኪሓዊ ይኽእል እዩ፡ ብቫይረስ ዚለዓል ረኽሲ ግን ሳሕቲ እዩ ብመድሃኒት ዚሓዊ፡ ይኹንምብር እቲ ኣፋፍኖት ሕማም ኪዝሕልን እቲ ንውሒ ሕማም ድማ ኪሓጽር ይኽእል፡ ኣንጻር ሓድሓደ ዓይነታት ኮንዲሎም (HPV) ከምኡውን ሀፓቲት ኤን ቢን ክትክተብ ይከኣል እዩ፡

ነቲ ዘሎካ ረኽሲ ክንክን ምስ ዘይትረኽበሉ ንጥዕናኻ ብእተፈላለዩ መገዲ ዚጸሉ ሕልኽላኻት ወይ ጸገማት ኪመጽካ ይኽእል፡

## መኣስ እዩ ረኽሲ ዝመጽካ?

ኩሉ ሰብ ዕድሜ፡ ጾታን ጾታዊ ባህርያትን ብዘየገድስ ብጸታዊ ርክብ ዚመሓላለፍ ረኽሲ ኪጎነፎ ይኽእል እዩ፡ ምስ ወድተባዕታይ ይኹን ምስ ጓልኣንስተይቲ ብዘየገድስ እትገብር ጸታዊ ርክብ ማለት ብዝኾነ ኣገባብ ርክብ ክትልከፍ ትኽእል ኢኻ፡ ምስቲ ናይ ጸታዊ ርክብ ሕማም መተሓላለፊ ዝኾነ ባክተርያ ወይ ቫይረስ ተሰኪሙ ዚነብር ሰብ ዘይውሑስ ጸታዊ ርክብ ምስ እተካይድ ብጸታዊ ርክብ ዚመሓላለፍ ረኽሲ ኪህልወካ ግድን እዩ፡

ሓደ ሰብ ረኽሲ ከም ዘለዎ ኪፍለጥ ኣይከኣልን፡ ኣብ ውሽጡ ዚካየድ ዘሎ ረኽሲ ዚሰምዖ ሰብ ዳርጋ የልዎን፡ ገለ ጸታዊ ሕማም ምልክት ኣይህቡን እዩ፡ ብፍላይ ኣብቲ ምጅማር ረኽሲ፡ ከም እተለኸፍካ ኣይፍለጠካን እዩ፡ ስለዚ ክልተኻትኩም ከይፈለጥኩም ካብቲ ናይ ጸታዊ ርክብ ብጸይካ ኣምጺእካዮ ክትከውን ትኽእል፡ ንስኻውን ከይፈለጥካ ናብ ብጸይካ ክትሕልፎ ትኽእል፡ ወላውን ምስ ሓደ ወይ ሓንቲ ናይ ጸታዊ ርክብ ብጸይ ወይ ብጸይቲ ተራኽቡ፡ ክትልከፍ ትኽእል ኢኻ፡ ምስ ብዙሓት ምስ እትድቅስ እዎ እቲ ናይ ብረኽሲ ምልክፍ ወይ ምትሕልላፍ ዕድላት ኪልዕል ይኽእል እዩ፡

## ሓድሓደ ረኽሲ ካብ ካልእ ረኽሲ ንላዕሊ ብቐሊሉ ኪተሓላለፍ ይኽእል

ዘይውሑስ ጸታዊ ርክብ ማለት ብዘይ ኮንዶም ጸታዊ ርክብ ምክያድ ማለት እዩ፡ በዚ ኸኣ እቲ ናይ ረኽሲ ምትሕልላፍ ዕድላት ይልዕል፡ በዩናይ ኣገባብ ዘይውሑስ ጸታዊ ርክብ ተካይድ ምህላውካውን ነቲ ጠንቂ ይጸልዎ እዩ፡ ማለት ብርሕሚ ዲዩ ወይ ብባጡቕ ወይ ብኣፍ፡ ሓድሓደ ረኽሲ ካብ ካልእ ረኽሲ ብቐሊሉ ኪተሓላለፍ ይኽእል፡ ንኣብነት ክላሚድያ ካብ ኤችኣይቪ ንላዕሊ ብቐሊሎ ስተሓላለፍ፡ ብገለ ምክንያት ነቲ ልፋጫዊ ሽፋን ብልዕቲ ምስ እትትገክፎ እቲ ናይ ክላሚድያ ባክተርያ ኪተሓላለፍ ይኽእል፡ ስለዚ ብክላሚድያ ንክትልከፍ ብርሕሚ ወይ ብባጡቕ ዚግበር ጸታዊ ርክብ ከተካይድ ኣሎካ ማለት ኣይኮነን፡

ዘይተኸናኸንካዮ ናይ ጸታዊ ርክብ ሕማም ምስ ዚህልዎካ ብኻልእ ሕማም ንክትልከፍ ኣዚዩ ቀሊል እዩ፡ ዛጊት ክላሚድያ ምስ ዚህልዎካ ንኸም በዓል ሲፊሊስ፡ ኮንዲሎም፡ ሀርፕስ ወይ ኤችኦይቪ ዝኣመሰሉ ብጸታዊ ርክብ ዚመሓላለፉ ርኽቦታት ቅሉዕ ኢኻ፡ ንገለ ካብዚኣቶም ብሕክምናዊ ክንክንውን ከተሕውዮም ኣይትኸእልን፡ ይኹንምበር እቲ ኣብ ልዕሊ ናይ ቫይረስ ርኽብ ዚካየድ ሕክምናዊ ክንክን ነቲ መስርሕ ሕማም የደንገዮን ነቲ ኣፋፍኖት ሕማም ድማ የዝሕሎን እዩ፡ ካብ ምልካፍ ተኸላኸል፡ ብውሒስ መገዲ ከኣ ጸታዊ ርክብ ኣካይድ፡

**ኮንዲሎም ውሒስ መከላኸሊ እዩ**

ኮንዲሎም ወይ ዚሊሓስ ጎሣ ብምጥቃም ንክብስኻን ንብጻይካን ካብ ተመሓላፊ ጸታዊ ሕማም ክትዕቅብ ትኸእል፡ ብልዕቲ ናብ ርሕሚ ወይ ኣብ ባጡቕ ወይ ኣብ ኣፍ ኣብ ዚኣትወሉ ኩነታት ኮንዲሎም ኣዘውትር፡ እቲ ኮንዲሎም ኣብቲ እዋን ጸታዊ ርክብ ኪወጽእ የብሉን፡ እቲ ኮንዲሎም ምስ ዚመልቅ ወይ ምስ ዚትርባዕ፡ እቲ ርክብ ዚይውሒስ ይኸውን፡ ቅኑዕን ቀጻልን ምዝውታር ኮንዲሎም ነቲ ጠንቂ ምትሕልላፍ ባክተርያ ወይ ቫይረስ የጉድሎ፡

**ምክልኻል ካብ ጥንሲ**

ኮንዲሎም ንሰብኣይ ይኸን ንሰበይቲ ውሒስ መከላኸሊ እዩ፡ ንባክተርያ ወይ ቫይረስ ብኣኡ ኣቢሉ ድማ ንኤችኦይቪ ከይተሓላፈ ይከላኸል፡ ብኸኑዕ መገዲ ምስ ዚዘውተር ከኣ ንዘየድሊ ጥንሲውን ይከላኸል እዩ፡ ይኹንምበር ውሒስ ምክልኻል ንምህላው ፒ-ኪና ወይ ፒ-ዘንጊ ወይ ዕኩላል ኪውስኸሉ ይግባእ፡ ኮንዲሎም ኣንጻር ኤችኦይቪን ብጸታ ዚመሓላፈ ሕማማትን ይከላኸል፡ ኣብ ግዜ ግብረ-ስጋ እቲ ኮንዲሎም ምስ ዚቕደድ ንስኽ ከም ሰበይቲ መጠን ንናይ ምጥናስ ዕድል ንክትቅንሲ ብቕልጡፍ ፒ-ኪና ክትወስዲ ይግባእ፡

**ማዕረ ዝኾነ ሓላፍነት፡ ከም ልምዲ ምውሳድ**

ምስ ግዚያዊ ግብረ-ስጋዊ ብጻይ ክትራኽቡ ከሎኻ፣ ወይውን ሓድሽ ዕርክነት ክትጅምር ከሎኻ፣ ኮንዲሎም ምጥቃም ከም ልምዲ ጌርካ ውሰዱ፡ ምስ ሓድሽ ናይ ግብረ-ስጋ ብጻይካ ርክብ ክትጅምር ከሎኻ፣ ክልቲኹም ብውሒዱ ንሰለስተ ኣውርሕ፣ ኮንዲሎም ተጠቐሙ ኢኹም፡ ኣብቲ እዋን እቲ ድማ፣ ክልቲኹም ብሓይ ተመርመሩ፡ ከም ብዓል ጎፍርያን ክላሚድያን ዝኣመሰሉ ርኽቦታት ከም ዚይብልኩም ድማ ኣረጋግጹ፡ ገለ ከም ፍንጣጣን ሀፓቲትን ዝኣመሰሉ ብጸታዊ ርክብ ዝተሓላፈ ርኽቦታት ምስ ለኽፉኻ፣ ቅድሚ ብምርመራ ዚረጋገጹ፣ ንሰለስተ ወርሒ ዝኸውን ጊዜ ተሓቢኦም ይጸንሑ እዮም፡ ስለዚ ድማ ከም ብሓድሽ ድሕሪ ሰለስተ ወርሒ ክሳብ ትምርመሩ፣ ኮንዲሎም ምጥቃምኩም ቀጻልዎ ኢኹም፡ ሽዑ ክልቲኹም ካብ ርኽብ ነጻ ምጻንኩም ምስ ትፈልጡ፣ ብሓባርዊ ስምምዕ፣ ኣብ ጸታዊ ርክባትኩም ኮንዲሎም ካብ ምጥቃም ክተቋርጹ ትኸእሉ ኢኹም፡

መከላኸሊ ምዝውታር ንርእስኻን ነቲ ናይ ጸታዊ ርክብ ብጻይካን ክብረት ምርኣይ ማለት እዩ፡ ኣብ መንእሴት ሽወደን እተገብረ መጽናዕቲ ከም ዚሕብር፡ ካብ ብዙሕ ብኸፊል UngKAB09<sup>1</sup> መብሓሕትኣም ንምዝውታር ኮንዲሎም ከም ዚደግፉዎ ይገልጹ፡

ኣብ ስጋዊ ርክብ፡ እቲ ኣንጻር ብረኽሲ ምልካፍ ዚካየድ ምክልኻል ንሓይ ጥራይ ኣይኮነን ዚምልከቶ፡ ንኸልተኻትኩም እዩ ዚምልከት፡ ስለዚ ንስኻ ኮንዲሎም ረሲዕካ ክትመጽእ ከሎኻ ንብጻይካ ሒዙ ምህላው

ሕተቶ፡ ንመሓለውታ ብዙሕ ክትሕዝ ይግባእ፡

**ንክብስኻ መርምር ከምዚ ዚስዕብ እንተ ጌርካ**

- ዘይውሒስ ስጋዊ ርክብ ጌርካ እንተ ኾንካ
- ብረኽሲ ተለኽፊ ኣሎኹ ኢልካ ትጠራጠር እንተ ኾንካ
- ርኽብ ከም ዘሎካ ምልክት ተርእይ እንተ ኣሎኻ
- ናይ ጸታዊ ርክብ ብጻይካ ርኽብ እንተ ሃልዩዎ
- ኮንዲሎም ተቐዲዱካ እንተ ኾይኑሞ ተለኽፊ እዩ ትብል እንተ ኾንካ

ተለኽፊ እዩ ኢልካ ትጠራጠር እንተ ኾንካ፡ እቲ ብጻይካውን ይመርመር

ርኽብ ነይሩካ ከተብቅዕ ምሉእ ሕክምና ምስ እትገብር፡ እንተ ደሊኻ ድሕሪ ሽድሽተ ኣዋርሕ ደጊምካ ተመርመር፡ በዚ መገዲ ድማ ካልኣይ ግዜ ከም ዘይተለኸፍካ ርግጸኛ ትኸውን፡ ሽድሽተ ኣዋርሕ ከይተወደኣ ምስ ካልእ ብጻይ ዘይውሒስ ስጋዊ ርክብ ምስ እተካይድ፡ ኣቐዲምካ ክትምርመር ይግባእ፡ ኣብዚ ኩነታትዚ እቲ ምርመራ ውሒስ መታን ኪኸውን ድሕሪ ናይ ኣንቲባዮቲክ ሕክምና፡ ኣርባዕተ ኣዋርሕ ኪሓልፉ ይግባእ፡

**መሰልን ግቡእን**

መብሓሕትኣም ካብዞም እንዛረበሎም ዘሎና ርኽቦታት ኣብቲ ደምቢ ተላባዒ ሕማም ሰፊሩ ኣሎ፡ እዞም ሕማማት እዚኣቶም ንወልቀሰብን/ ወይ/ማሕበረሰብን ሓደገኛ ብምጻፍም እቶም በዚኣቶም ዚልከፉ ክንክንን ሕክምናን ኪወሃቦም፡ ወይ ድማ እቲ ሕማም ከይላባዕ ብማለት ነቲ ኣብ ጥቓኣም ዘሎ ሰብ ምክልኻል ኪግበረሉ ይግባእ፡ ደምቢ ወይ ሕጊ ተላባዒ ሕማም ስላ ሕማም ርኽብ ይጥርንፍ፡ ኣብ መንጎቶም መብሓሕትኡ ግዜ ብጸታዊ ርክብ ዚተሓላፈ ሕማማት፡ ኤችኦይቪ፡ ክላሚድያ፡ ፍንጣጣ፡ ጅግልን ሀፓቲት ቢን ኣብቲ ደምቢ ኣለው፡ ሀፓቲት ኦ፡ ሀፓቲት ሲ እውን ሓድሓድ ግዜ ብጸታዊ ርክብ ስለ ዝተሓላፈ ኣብቲ ደምቢ ኣለው፡ ከምዚ ኪባሃል ከሎ እቲ ሕክምናዊ ምርምር ኣይክፈሎን ማለት እዩ፡ እንተ ደሊኻውን ምኽርን ደገፍን ክትረክብ ትኸእል ኢኻ፡ ብሕክምናዊ ምርመራ ጌርካ ርኽብ እንተ ሃልዩካ ትፈልጥ፡ ስለዚ ዝበዝሕ እዋን ሕክምና ይወሃቦካ እዩ፡ ርኽብን ምልክታትን ድማ ይጠፍኣልካ፡

ኣብቲ ደምቢ ዚርከብ ሕማም እንተ ኣጥቀሳካ ነቲ ለበዳ ንምክትታል ክትሕግዝ ይግባእ፡ ብመን ከም እተለኸፍካ ክትነግር ይግባእ፡ ገለ ሰብ ነቶም ኣብ ቀረባ ዓመት እተራኸቦም ናይ ግብረ-ስጋ ብጻይ ይጠቅቡ ከመይሲ እቲ እዋን ወይ እቲ ሰብ ኣረጋጊጽካ ምጥቃስ ስለ ዚይከአል፡ ገና ከይተለበድካ ከሎኻ ነቲ ሕማም ንመን ወይ ንመኖት ከም ዘመሓላፍካ ምንጋርውን ይግባእካ፡ በዚ መሰረትዚ እቶም ሰባት እንተ ደኣ ተለኽፎም ተረኽቦም ኪምርመሩን ሕክምና ኪወሃቦምን ይከአል፡ ባዕልኻ ክትረኽቦም እንተ ዘይከአልካ እቲ ናይ ጥዕና ማእከል ኪተሓባበር ይኸእል እዩ፡ እቶም ብናይ ጥዕና ማእከል ዚርከቡ ሰባት ሰሞም መን ከም ዝሓበሮ ኪፈልጡ ኣይግባእን፡ ከመይሲ እቲ ማእከል ጥዕና ምስጢር ዚሕሉ ስለ ዝኾነ፡

1. ንግግራዊ ቦርድ ብዩኒቨርሲቲ የተቦርድ ኣ2009 እተገብረ መጽናዕቲ፡ ኣስታት 15,000 ዝኾኑ ዕድመኣም 15-19 ዝኾኑ ነቲ ቅጹ መሊኦምም፡ ንሱ ኣብ መንእሴት ንፍልጠት፡ ኣቐዋምን ጸታዊ ተግባራት ዚምልከት ሕተታት ነይሩም፡ ንተወሳኺ ኣብ [www.ungkab.se](http://www.ungkab.se) ኣንብብ

# ዚሰማምዓካ መከላኸል ድላ

- ኮንዶም ኣብ ብዙሕ ቦታታት ክትገዝእ ትክእል፡ ንኣብነት ኣብ ሱፐርማርኬት፡ መዓደል በንዚንን ቤትመድሃኒትን ከምኡውን ብኢንተርኔት
- ኮንዶም ኣብ ናይ መንእሰያት ኣብያተ-ጽሕፈትን ወይ ከኣ ኣብተን ንብጻታዊ ርክብ ዚመሓላፍ ሕማማት ዚከታተላ ትካላት እውን ይወሃብ ወይ ብሕሰር ዋጋ ይሸየጥ እዩ፡
- ተኸንሺብካ ትኹን ወይ ኣይትኹን ኮንዶም ውሑስ መከላኸል እዩ፡ ኮንዶም ብእተፋላለየ ዓቕን ይርከብ፡ ንኣኻ ዚሰማማዕ ድላ፡ ብቅጥዕ ኣገባብን ብቐጻልንትን ከኣ ኣዘውትር፡
- ኮንዶም ብላተክስ ጎማ እዩ ዚሰራሕ፡ መብዛሕትኦ እዋን ድማ መለሰሰሲ ቅብኢ ይግበረሉ እዩ፡ ንስኻን ብጻይካን ኦቲ ላተክስ ኣለርጂ ዚገብረልኩም እንተ ኾይኑ፡ ላተክስ ዚይብሉ ኮንዶም ዝሸየጥ ኣሎ፡
- መለሰሰሲ ዚይብሉ ኮንዶም እውን ክትዕድግ ትክእል ኢኻ፡ ባዕልኻ ድማ ማይ ወይ ሲሊኮን ዘለዎ መለሰሰሲ ክትገብረሉ ትክእል፡
- ናይ ርሕሚ ኮንዶም (ቅድም ናይ ደቀንስትዮ ኮንዶም ወይ ፈሚዶም ይብሃል ነይሩ) ጸታ ወይ ጸታዊ ኣቕዋም ብዘየገድስ ኣብ ርሕሚ ወይ ባጡቕ ዚኣቱ ኮንዶም እዩ፡ ናይ ርሕሚ ኮንዶም ከም ዓቢ ኮንዶም ኪውሰድ ይክእል፡ ንሱ ገለ ኮንዶም ኣዚዩ ዓቢ ወይ ኣዚዩ ንእሽቶ ምስ ኪኸውን ከም መማረጺ ይዝውተር፡ ናይ ርሕሚ ኮንዶም ከምቲ ንቡር ኮንዶም ኣብ ጊዜ ስጋዊ ርክብ ዚግበር ዚይነስ ቅድሚ ስጋዊ ርክብ ንብዙሕ ሰዓታት ኣብቲ ርሕሚ ኣትዩ ኪጸንሕ ኣለዎ፡ ናይዚ ኮንዶምዚ ረብሓ፡ ዘዩቓርጽ ብምኣኑ እዩ፡ እዚኣቶም ንኣደ ጊዜ እዮም ዚዝውተሩ፡ ከም ብኣድሽ ኪዝውተሩ ኣይግባእን፡ ብዙሕ ዓይነት ናይ ደቀንስትዮ ኮንዶም ኣሎ፡ ግን ኣብ ሽወደን ፍሉጥ ኣይኮነን፡ ብዝቐለለ መገዲ ብኢንተርኔት ኪዕደግ ይከኣል፡
- ናይ ምልሓስ ጎማ ንኣፋዊ ግብረስጋ ይከላኸል፡ ንሱ ረቂቕ ናይ ጎማ ወይ ላተክስ ጨርቂ ኮይኑ ኣብ ልዕሊ ርሕሚ ወይ ድማ ንባጡቓዊ ምልሓስ ግብረስጋ ዚምልከት እንተ ኾይኑ ኣብ ልዕሊ ባጡቕ ይዘርጋሕ፡ እዚ ብኢንተርኔትን ኣብ ፍሉይ ድኻኖትን ይሸየጥ፡ እቲ ዚለሓስ ጎማ ዓቕኑ ውሉን እዩ፡ ማለት 15X25 ሲ.ሜ ወይ ከኣ 'መከላኸል ኣፍ' ኮይኑ ኣብ ኣእዛን ዚእሰር ገመድ እንተ ኣለዎ፡ ዝነኣስ ይኹን፡ ካብ ኮንዶም ቀዳድካ ባዕልኻ ዝለሓስ ጎማ ክትሰርሕ ኣይትፈትን ከመይሲ ነቲ ኣፍካ ብምሉኡ ከይከድጥ ይክእል እዩ፡ ነቲ ዚለሓስ ጎማ ከመይ ጌርካ ከም እትጥቀመሉ ኣብቲ ናይቲ ሰብ ልማድን ኣተገባብራን እተመርኮስ እዩ፡ ብዛዕባ መጠን ተኸላኸልንቲ ግን ኣብቲ እተገብረ ዓበይቲ መጽናዕቲ ኣይሰፈረን፡
- ግብረስጋ ከተካይድ ከሎኻ ንመሓለውታ ብዙሕ መከላኸል ሓዘ

# ነቲ መከላኸል ብግቡእ ኣገባብ ተጠቐመሉ

- ነቲ መከላኸል ተጠንቂቕካ ሓዞ፡ ናይ ብልዕቲ ጸጉሪን ጽፍርን ነቲ መከላኸል ኪቐዶ ይክእል እዩ፡ ኣብ ጸሓይን መቐትን ኣብ ማሕፉዓን ዚቐመጡ ኮንድማት ቀልጢፎን ይኣርጉ፡ ስለዚ ኩሉ ጊዜ ኣድሽ ክትሕዝ ይግባእ፡
- ኩሉ ዓይነት ኮንዶም ወይ ዚለሓስ ጎማታት ቀልጢፉ እዩ ዚበላሾ፡ መኣስ ከም ዚወድቕ ኣብቲ መጠቐለሊ ተጻሒፉ ኣሎ፡ ተኸተሎ፡
- ግብረስጋ ከተካይድ ከሎኻ ክልተ ኮንዶም ደራብካ ኣይትጠቐም፡ ዝያዳ ውሕሰት የብሉን፡ ብኣንጻሩስ ንክቐደድ ዘሎ ዕድላት ዓቢ እዩ፡

- ኮንዶም ንምዝውታር ተመክሮ ምስ ዘይህልወካ ንስኻ ከም ወድተባዕታይ ግብረ-ኣናን (ሴጋ) ከተካይድ ከሎኻ ክትላመዶ ትክእል ኢኻ፡ መጀመርታ ነቲ ዕልቦኻ ንድሕሪት ሰሓቡ፡ ደሓር ነቲ ኮንዶም ኣእትዎ፡ ግን ክትእትዎ ከሎኻ ነቲ ጫፉ ጨቢጥካ ሓዘ መታን ኣብኡ፡
- ክንሹብ ምስ እትኸውን ኮንዶም ቅድሚ ምግባርካ ነቲ ጫፍ ብልዕትኻ መለሰሰሲ ልኸዮ፡ ነቲ ደስታኻ ኪውስኸሎውን ይክእል እዩ፡ ብዙሕ ምስ እትለኸዮ ግን ኪመልቐ፡ ይክእል እዩ፡
- መለሰሰሲ ክትጥቀም ከሎኻ ማይ ወይ ሲሊኮን ዝመሰረቱ ኪኸውን ይግባእ፡ ስብሒ ወይ ዘይቲ ዝመሰረቱ መለሰሰሲ ነቲ ናይ ምክልኻል ዓቕሚ የድክሞ፡ ኪቐደድ ድማ ይክእል፡
- ብኣርቲፊኛል ብልዕትን ካልእ ግብረጸታዊ መሳርሕን ምስ ብጻይካ ምስ እትራኸብ ኩሉ ጊዜ ኮንዶም ኣእትወሉ፡ ከመይሲ በዚኣቶም ገይሩ ባክተርያ ወይ ቫይረስ ኪተሓላፍ ስለ ዚክእል፡

ብዛዕባ ኮንዶም ዚምልከት ናይ ምክርን ሓበሬታን መርበብ ኢንተርኔት ኣብ መውጻእታ ናይዚ ጽሑፍዚ ሰፊሩ ኣሎ፡

# ጸታዊ ርክብ ኣብ መገሻ

ብጸታዊ ርክብ ዚመሓላፍ ረኽቢ ኣብ ሽወደንን ኣብ ካልእ ሃገራትን ይርከብ፡ ይኹንምበር ኤችኦይቪን ካልእ ብግብረስጋ ዚመሓላፍ ሕማማትን ዝያዳ ኣብ ካልእ ሃገራት ይገኝን፡ ክላሚድያውን ኣብ ሽወደንን ኣብ ካልኣት ሃገራትን ዘሎ ዓርጋ ሕድ እዩ፡ ኣብ ውሽጢ ሽወደንን ኣብ ወጻኢ ሃገራትን ክትዘውር ከሎኻ ኮንዶም ምሓዝ ከም ኣመል ውሰዶ፡

ብርሕሚ ይኹን ብባጡቕ ወይ ብኣፍ እተካይዶ ዘይውሑስ ግብረስጋ ሓደጋነቱ ካብ ኣብ ሃገር ሽወደን ኣብ ወጻኢ ሃገራት ኪገድድ ይክእል፡ እዚ ኸኣ ብፍላይ ኣብቲ ናይ ቱሪስት መስሓቢ ዝኾነ ቦታታት ኮይኑ ካብ እተፈላለየ ሃገራት ዝመጹ ሰባት ጸታዊ ምሕዝነት ዘካይዱሉ ማእከል ኪኸውን ይክእል፡

ኣብ እተፈላለዩ ሃገራት ኣብ ውሽጥን ኣብ ወጻኢን ኤውሮጳ ከይተረፈ፡ እቲ ናይ ጥዕና ማእከላት እተፈላለዩ እዩ፡ ኣብ እተፈላለዩ ሃገራት እቲ ናይ ምምርማር ተኸእሎ እተፈላለዩ እዩ፡ ንኣብነት ንናይ ኤችኦይቪ ዚወሃቦ መድሃኒታዊ ክንክን እተፈላለዩ ኪኸውን ይክእል፡ መብዛሕትኦም ኤችኦይቪ ከም ዘለዎም ኣይፈልጡን፡ ስለዚ ኣይምርመሩን፡ በዚ ምክንያትዚ ኣብቲ ሃገር ነቲ ለበዓ ዘጉድል ሕክምና ኣይካየድን፡ ገለ ብጸታዊ ርክብ

ኣብ መገሻኻ ብርሕሚ፡ ባጡቕ ወይ ብኣፍ ኣብ እትገብሮ ግብረስጋ፡ ኮንዶም ይሃሉኻ፡ ኣብ መገሻኻ ምስ ገለ ሰብ ዘይውሑስ ግብረስጋ ምስ እተካየድ ዓድኻ ምስ ተመለስካ ተመርመር፡ ብጸታዊ ርክብ ንዚመሓላፍ ረኽቢ ብዚምልከት ኣብ ወጻኢ ዓዲ ክንክን ምስ ዚግበረልካ ናብ ዓድኻ ምስ ተመለስካ ከም ብኣድሽ ተመርመር፡ ወላውን ናይ ሕማም ምልክት ኣይሃሉኻ፡ ከምዚ እትገብር ምሕዋይካ ንምርግጽ እዩ፡

# ምሃብ ምክርን ምርመራን

አብቲ ዘለኻዮ ከባቢ ክትምርመርን ምክሪ ክትረክብን ትኽእል፡ ንኣብነት ኣብ

- ናይ መንእሰያት ክሊኒክ
- ናይ ነእሹቱ ተመሃሮ ክሊኒክ
- ናይ ብግብረሰጋ ዚመሓላፍ ረኽቦ፡ ናይ ቆርቦት፡ መትሂን፡ ጾታዊ ክሊኒክን
- ናይ ተመሃሮ ክሊኒክ
- ናይ ደቀንስትዮ ክሊኒክ
- ማእከል ጥዕና
- ቅድመ-ሕርሲ ክሊኒክ
- ግብረሰጋን ዝምድናዊ ናብራን ክሊኒክ
- ናይ ረኽቦ ክሊኒክ
- ናይ ከባቢኻን ናይ ዞባኻን መርበብ ሓበሬታ

አብ ገለ ቦታታት ከም Noaks Ark, RFSU ከምኡውን RFSL ዝኣመሰሉ ውድባት ምክርን ምርመራን ይህቡ እዮም፡ ነቲ መርበብ ሓበሬታኦም ተመልከት፡

አብ መብዛሕትኡ ከባቢታት ሽወደን ክላሚድያ እንተ ኣሎካ ንምፍላጥ ብኢንተርኔት ጌርካ ናይ ምርመራ ቆጸራ ክትሕገ ትኽእል ኢኻ፡ ኣብ ናይ ከባቢኻን ዞባኻን መርበብ ሓበሬታ ተወክሉ፡ klamydiatest.nu ከምኡውን klamydia.se.

## ናይ ሶዶሞኛን ድርብ ጾታዊነትን ክሊኒክ

አብ ገለ ካብተን ዓበይቲ ከተማታት፣ ነቶም ሰብኡት ምስ ሰብኡት ርክብ ዚገብሩ ዚኸውን ክሊኒካት ኣሎው፡ ኣብ ዮቶብርይ "ገይ-ሀልሳን" ዚባሃል፣ ኣብ "ሳልግራንሰካ ሹክሁሰት" ዝተባህለ ሆስፒታል ኣሎ እዩ፡ ኣብ ስቶክሆልም ውን "ሺን-ሀልሳን" ዚባሃል፣ ኣብ "ሶደርሹክሁሰት" ዝተባህለ ሆስፒታል ኣሎ፡ ኣብ ከተማ ማልመ ድማ፣ ነቶም ሰብኡት ምስ ሰብኡት ዚራኸቡን ንኻልኦትን ዜገልግል፣ ናብቲ "ማእከል ጾታዊ ጥዕና" ዝተባህለ ክሊኒክ ክትከይድ ይክኣል እዩ፡ ኣብ ማልመን ኣብ ስቶክሆልም ውን፣ "RFSL-RÅDGIVNING" ዝተባህለ፣ ናይ ኤችኣይቪ ምርመራ ንምግባር ዕድል ዚህብ ትኣል ኣሎ እዩ፡

ናብተን ምስ ኣንስቲ ግብረሰጋ ዘካይዳ ዝዓለመ ክሊኒካት ግን ዝውቴር ኣይኮነን፡ ኣብ ስቶክሆልም ነተን ምስ ኣንስቲ ግብረሰጋ ዘካይዳን ድርብ ጾታዊ ባህርይ ዘለዎንን ዘስተናግድ ናይ ደቀንስትዮ ሆስፒታል ኣሎ፡ ኣብ ካልእ ዓበይቲ ከተማታት ነተን ምስ ኣንስቲ ግብረሰጋ ዘካይዳ ኣንስቲ ዘስተናግድ ኣብ ፍሉይ ሰዓታት ዚኸፈት ክሊኒካት ኣሎ፡ ንዝያዳ ሓበሬታ ኣብቲ ናይ ከባቢኻ መርበብ ሓበሬታ ተመልከት፡

## ዝያዳ ሓበሬታ ትደሊዶ?

ብዛዕባ ኮንዶም ኤችኣይቪን ካልእ ብግብረሰጋ ዚመሓላፍ ረኽቦታትን ዝያዳ ከተንብብ እንተ ደሊኻ ኣብዚ ዚሰዕብ መርበባት ሓበሬታ ተመልከት፣

- [www.1177.se](http://www.1177.se)
- [www.umo.se](http://www.umo.se) (ናይ መንእሰያት ክሊኒክ ኣብ መርበብ)
- [www.sakraresex.se](http://www.sakraresex.se)
- [www.sentry.nu](http://www.sentry.nu)
- [www.rfsl.se](http://www.rfsl.se)
- [www.rfslungdom.se](http://www.rfslungdom.se)
- [www.sexperterna.com](http://www.sexperterna.com)
- [www.rfsu.se](http://www.rfsu.se)
- [www.hiv-sverige.se](http://www.hiv-sverige.se)
- [www.noaksark.org](http://www.noaksark.org)
- [www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)

ብዛዕባ ኤችኣይቪ ሕቶ እንተ ደኣ ኣሎካ ንኖኣክስ ኣርክ Noaks ark ብቐጥታ ርኽቦም፡ ተሌ. 020-78 44 40

ኤችኣይቪን ብግብረሰጋ ዚተሓላፉ ረኽቦታትን ኣለው፡ ምፍላጥ ጠቓሚ እዩ፡



Folkhälsomyndigheten  
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN