احم نفسك، ومن يهمك أمرهم، من فيروس نقص المناعة البشرية/ متلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز)

نيسان/ أبريل 1998

برنامج الأمم المتحدة المشترك المعني
بفيروس نقص المناعة البشرية/ متلازمة
نقص المناعة المكتسب (الإيدز)

إدارة عمليات
حفظ السلام – الأمم المتحدة

احم نفسك، ومن يهمك أمرهم، من فيروس نقص المناعة البشرية/ متلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز)

توزِّع هذا المنشور كل من إدارة عمليات حفظ السلام – الأمم المتحدة وبرنامج الأمم المتحدة المشترك المعني بفيروس نقص المناعة البشرية/ متلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز)

حقوق النشر محفوظة للأمم المتحدة – 1998

أعدَّ الطبعة الأولى من هذا المنشور (التي صدرت بعنوان "احم نفسك من متلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز)" – 1995) البرنامج العالمي المعني بالإيدز وبرنامج الأمم المتحدة المشترك المعني بفيروس نقص المناعة البشرية/ متلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز)، بالتعاون مع وحدة التدريب بإدارة عمليات حفظ السلام. وقد كتبها دكتور ستيوارت كينغما ودكتور ليديا تيموشوك نيابة عن البرنامج العالمي المعني بالإيدز التابع لمنظمة الصحة العالمية بمشاركة وموافقة دكتور بيتر بيوت، المدير التنفيذي لبرنامج الأمم المتحدة المشترك المعني بفيروس نقص المناعة البشرية/ متلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز)، ودكتور ستيفانو بيرتوزي القائم بأعمال مدير البرنامج العالمي المعني بالإيدز، ودكتور دوريس شوبر؛ مدير التخطيط وتنسيق السياسات للبرنامج العالمي المعني بالإيدز.

وقامت السيدة سالي آغر-هاريس ودكتور ستيوارت كينغما من برنامج الأمم المتحدة المشترك المعني بفيروس نقص المناعة البشرية/ متلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز) بعملية تنقيح وتحرير مكثَّفة لهذه الطبعة، وهي الطبعة الثانية.

وحقوق النشر محفوظة لهذه الوثيقة بموجب البروتوكول 2 من الاتفاقية العالمية لحقوق النشر. ومع ذلك، فإن للسلطات الحكومية التابعة للدول الأعضاء أن تستنسخ هذه الوثيقة مجاناً لاستخداماتها الخاصة فقط.

ولا يجوز استنساخ أي جزء من هذه الوثيقة لغرض إعادة البيع أو النشر على نطاق واسع من دون موافقة خطية صريحة من إدارة عمليات حفظ السلام أو من برنامج الأمم المتحدة المشترك المعني بفيروس نقص المناعة البشرية/ متلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز).
ولا يجوز تخزين أي جزء من هذه الوثيقة في جهاز يتيح استعادتها منه دون إذن مسبق من إدارة عمليات حفظ السلام أو برنامج الأمم المتحدة المشترك المعني بفيروس نقص المناعة البشرية/ متلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز).

United Nations Plaza – New York, NY 10017 – USA
Phone: (+ 1-212) 963 8651 - Fax: (+ 1-212) 963 9061

نيسان/ أبريل 1998

احم نفسك، ومن يهمك أمرهم، من فيروس نقص المناعة البشرية/ متلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز)

"ربما يكون فيروس نقص المناعة البشرية/ متلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز) قد أثر الآن على القوات المسلحة في كل بلد، بمعدلات عدوى تزيد عن 30 في المائة، وهناك تقارير تشير إلى أنها قد تبلغ 40 في المائة في العديد من الجيوش. ويتعرض العاملون في حفظ السلام لمعدلات إصابة بفيروس نقص المناعة البشرية "تزيد عن معدلات تعرضهم للقتل في العمليات الحربية".

هذه العبارة منقولة عن: اللواء مارك-جين دي كوينتك، دكتوراه في الطب، رئيس الخدمات الطبية للقوات المسلحة البلجيكية والرئيس الدولي المشارك للتحالف المدني-العسكري لمكافحة فيروس نقص المناعة البشرية/ متلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز).

مقدمة

من الذي يستطيع استخدام هذا الكتيب؟

يستطيع أي شخص استخدام هذا الكتيب، غير أنه كتب بصفة خاصة من أجل الرجال والنساء المشاركين في عمليات الأمم المتحدة لحفظ السلام (بما في ذلك الشرطة، والقوات المسلحة، والمراقبون العسكريون والموظفون المدنيون) لتعريفهم من خلال مادة سهلة القراءة، وإن كانت مكتوبة بأسلوب تعليمي، بأساليب منع حدوث العدوى بوباء فيروس نقص المناعة البشرية والوقاية منه. ويتم 'سنوياً' نشر الآلاف من العاملين في حفظ السلام التابعين للأمم المتحدة في أنحاء العالم في ظروف غالباً ما تتسم بالخطر. ويقوم العاملون في حفظ السلام التابعون للأمم المتحدة بأعمال جليلة في خدمة الأمم المتحدة، غير أنهم كثيراً ما يتعرضون في سياق عملهم لظروفٍ صعبة وغير مألوفة. ونأمل أن يوفر هذا الكتيب بعض التوجيه فيما يتعلق بالتعامل على نحوٍ واقعي مع خطر التعرض للعدوى بفيروس نقص المناعة البشرية؛ وبخاصة في الظروف التي قد يحدث فيها اتصال جنسي، أو تعاطي مخدرات عن طريق الحقن وغير ذلك من صور السلوك الخطر.

ولا تظن أن هذا أمر غير مهم، أو أنه لا يشكل أي خطر أو أهمية بالنسبة لك. فقد يفيدك أن تعلم أن أكثر من 100 جندي من العاملين في حفظ السلام أُصيبوا بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية – وانهم ربما نقلوا العدوى لأشخاصٍ آخرين – في بعثة سلطة الأمم المتحدة الانتقالية في كمبوديا.

ويقدم هذا الكتيب مبادئ توجيهية محددة عن الكيفية التي **يمكنك** بها أن تحمي نفسك ومن تحب ورفقاءك من البشر من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية والإيدز أو من نقلهما للآخرين. وقبل أن تقرأ هذا الكتيب، ينبغي أن تكون قد تلقيت معلومات من الموظف الطبي الذي تتعامل معه و/أو من قائدك عن فيروس نقص المناعة البشرية، والإيدز. ومن أجل تعزيز واستكمال هذه المعلومات، ينبغي لك أن توفر لنفسك مكاناً هادئاً وأن تقرأ هذا الكتيب بكامله. وإذا واجهت كلمات أو أجزاء صعبة في الكتيب، فراجع المسرد الموجود في آخر الكتيب والذي يتضمن شرحاً للمصطلحات. وإذا كان لا يزال لديك أي استفسارات بعد ذلك، فتحدَّث إلى الموظف الطبي الذي تتعامل معه أو إلى قائدك أو الضابط المسؤول عن الأمور الدينية. ضع هذا الكتيب في متناول يدك طوال فترة البعثة حتى يسهل عليك الرجوع إليه.

تذكر

إن الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية هي وسيلة فعالة فعلاً!

مدونة قواعد السلوك للعاملين في حفظ السلام

تذكر طوال فترة البعثة أن تعمل وفق "مدونة الأمم المتحدة لقواعد السلوك الشخصي لذوي الخوذات الزرقاء من العاملين في الأمم المتحدة" سواء في وقت العمل أو خارج وقت العمل. وفيما يتعلق بجميع علاقاتك الشخصية، ينبغي أن تكون على علم تام بالنقاط التالية من مدونة الأمم المتحدة لقواعد السلوك للعاملين في حفظ السلام:

1. البس وفكر وتكلم واعمل وتصرف بأسلوب يتلاءم مع وقار جندي منضبط مهذَّب عطوف ناضج محترم وموثوق به، ويمارس أعلى درجات ا لنزاهة والحياد. كن فخوراً بعملك كواحدٍ من العاملين في حفظ السلام ولا تستغل سلطتك أو تستخدمها استخداماً سيئاً.

ملاحظة: بصفتك أحد العاملين في حفظ السلام فإنك تكون محل ثقة وتوضع في وضع يمنحك قوة وسلطة ويجب ألا تسئ استعمالهما.

2. احترم القانون الوطني للبلد المضيف، والتقاليد والعادات والممارسات المحلية.

ملاحظة: قد لا تكون على علم بالثقافات الأخرى، التي قد تكون أقل، أو ربما أكثر، انفتاحاً من ثقافتك. لا تفسر السلوك الوُدي تفسيراً خاطئاً ولا تحاول استغلاله. تصور ما سيكون عليه شعورك إذا وفد على بلدتك أناس غرباء بدعوى تقديم المساعدة ثم قاموا بالاعتداء جنسياً على النساء، أو الأطفال، أو الرجال في بلدتك.

3. عامل سكان البلد المضيف باحترام وأدب ولطف. إنك موجود هناك كضيف لمساعدتهم وإذا قمت بمهمتك على الوجه السليم فإنك تلقى عادة ترحيباً وإعجاباً.

ملاحظة: غالباً ما ينظر إلى العاملين في عمليات الأمم المتحدة لحفظ السلام من جانب مواطني البلد الذين يوجدون به على أنهم نماذج تُحتَذى و"حُماة"، وغالباً ما يُنظر إليهم أيضاً على أنهم في موقع قوة وسلطة. إنك تمثل الأمم المتحدة. واسلك السلوك الذي يجعلك فخوراً، لأنك في الحقيقة لا تكون في أي لحظة "خارج وقت العمل".

4. لا تنخرط في الأعمال غير الأخلاقية الجنسية أو البدنية أو النفسية التي تمثل اعتداء على السكان المحليين أو على موظفي الأمم المتحدة، وبخاصة النساء والأطفال، أو تمثل استغلالاً لهم.

ملاحظة: في الكثير من الثقافات، يكون هناك عدم توازن في القوة بين الرجل والمرأة. ويتضاعف ذلك عندما يرتدي الرجل زياً موحداً، يرمز للقوة، وعندما يكون أجنبياً. وفي هذه الظروف قد لا يتوفر للمرأة إلا قدر ضئيل جداً من السيطرة على الوقت الذي تمارس فيه الجنس ومع من تمارسه وكيف تمارسه. ويضطر النساء والأطفال والرجال أحياناً إلى بيع الجنس من أجل البقاء، وقد يتسم النساء والأطفال الذين تقابلهم بضعف شديد؛ لا تستغل هذا الضعف، حتى لو شجعوك على أن تفعل ذلك.

5 - احترم حقوق الإنسان وقدّرها.

ملاحظة: إذا رأيت أي إنسان يسيء إلى حقوق الإنسان لأي إنسان آخر أو ينتهكها بصورة مادية بأي شكل من الأشكال، فإن واجبك، كشخص يعمل في حفظ السلام، أن تحاول أن توقف ذلك. كما ينبغي لك أن تبلغ ذلك إلى الضابط الأعلى منك رتبة.

6 - أظهر الاحترام العسكري وآداب المجاملة المناسبة نحو جميع أفراد البعثة، بما في ذلك الوحدات العسكرية الأخرى العاملة في الأمم المتحدة بغض النظر عن العقيدة أو نوع الجنس أو الرتبة أو الأصل.

7 - لا تفرط في تعاطي المشروبات الروحية ولا تتاجر بالمخدرات.

ملاحظة: **حدد كمية المشروبات الروحية التي تتعاطاها. وإذا كان لا بد لك أن تشرب، فلا تأخذ إلا كأساً واحدة أو اشرب ماء بين الكأس والكأس التي يليها. فالإنسان السكران يفقد القدرة على الحكم السليم، ويشكل خطراً على نفسه وعلى الآخرين، وينخرط بسهولة نسبية في ممارسات جنسية غير مأمونة تنطوي على خطر شديد. والتقليل إلى أدنى حد ممكن من تعاطي المشروبات الروحية سيساعدك على المحافظة على قدرتك على الحكم السليم على الأمور وسيجعلك تشعر أنك في حالة صحية أفضل. أما المشاركة في استعمال أو توزيع المخدرات غير القانونية فهو جريمة بالغة الخطورة.**

- ليس ثمة مصل لحماية الناس من الإصابة بالفيروس. **وليس هناك علاج** للإيدز. ويعني ذلك أن الوسيلة المعينة الوحيدة لتجنب الإيدز هي الحيلولة دون الإصابة به في المقام الأول.

- ويمكن الحيلولة دون انتقال العدوى بالفيروس عبر الاتصال الجنسي عن طريق قدر أكبر من الأمان عند ممارسة الجنس. ويشمل ذلك عدم ممارسة الجنس، والإخلاص بين الشركاء غير المصابين، وممارسة الجنس بلا ولوج، وممارسة الجنس باستخدام الواقي الذكري على الوجه الصحيح، واستخدام واقي جديد عند كل مرة.

- إن كلاً من الرجال والنساء معرض للإصابة بالفيروس وغيره من الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي، التي يفضي الكثير منها إلى عواقب خطيرة بعيدة الأمد، خاصة بالنسبة للنساء، مثل مرض الالتهاب الحوضي والحمل داخل الأنابيب. والنساء أكثر عرضة من الرجال للإصابة، في اتصال جنسي وحيد غير مأمون، بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي.

- وعدم علاج الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي، مثل الزهري والسيلان، من شأنه تيسير انتقال العدوى بالفيروس من شخص لآخر. ووجود مرض منقول بالاتصال الجنسي ينم فعلا عن المجازفة في السلوك. والوقاية من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي وعلاجها هو وسيلة أخرى لحماية نفسك من الإصابة بالفيروس.

- ومن شأن الإسراف في شرب الكحوليات، أو استخدام المخدرات بصورة غير مشروعة، خفض قدرتك على تقدير الأمور والتصرف في حدود السلوك المأمون. ومن ثم سوف تكون عرضة للانغماس في اتصالات جنسية عرضية تنطوي على المجازفة.

هل يجري حالياً إيفادك إلى بعثة لحفظ السلام؟ أينما ذهبت، خذ حذرك من خطر فيروس نقص المناعة البشرية/ متلازمة نقص لمناعة المكتسب (الإيدز)!

- ☑ **لقد تم تدريبك على أداء عملك بصورة جيدة.**
- ☑ **إنك تعرف كيف تستخدم مُعدَّاتك وكيف تحافظ عليها.**
- ☑ **وقد تلقيت معلومات جديدة عن هذه البعثة.**
- ☒ **... ولكن الشيء الذي قد لا تكون مستعداً له هو فيروس نقص المناعة البشرية/ متلازمة نقص المناعة المكتسب.**

لعلك تعرف أنك إذا أُصيبتَ بفيروس نقص المناعة البشرية، فإن الفيروس يمكن أن يعيش في جسمك لشهور عديدة أو حتى لسنواتٍ دون ظهور أي دليل على وجوده. ومع ذلك، فإن العدوى تبدأ خلال هذه الفترة في تقليل مقاومتك الطبيعية للأمراض الأخرى. وهو تفعل ذلك بمهاجمة النظام الدفاعي ("المناعي") للجسم. وبمجرد حدوث انخفاض خطير في دِفاعات الجسم، قد تُصاب بأمراض أخرى مثل الالتهاب الرئوي أو الإسهال أو النوبات المتكررة للمرض ونقص الوزن. وهذه في الواقع هي بداية متلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز) نفسها. وجميع الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية يُصابون في نهاية المطاف بالإيدز ويموتون.

ولعلك تعرف أيضاً أن الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية تحدث، في الغالبية العظمى من الحالات، نتيجة لممارسة الجنس مع شخص مصاب (كما يحدث في الأمراض الأخرى التي تنتقل بالاتصال الجنسي). ويمكن أيضاً أن تنتقل الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية عن طريق المشاركة في استخدام إبر غير معقمة أثناء حقن المخدرات أو في الوشم، أو تُنقل من شخص مصاب إلى شخص غير مصاب – عن طريق استعمال دم مصاب في عمليات نقل الدم. بل لعلك تعرف أن الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية يمكن أن تنتقل من الأم المصابة إلى جنينها أو عن طريق إرضاعه رضاعة طبيعية.

الذي ينبغي أن تعرفه في الواقع هو أن الاستعمال السليم للرفالات، في كل مرة تمارس فيها الجنس، يساعد في منع انتقال عدوى فيروس نقص المناعة البشرية من شخص إلى آخر

ما هي إذن الأخطار الرئيسية للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية؟

- **الرجال والنساء الذين يبقون على علاقة متبادلة قائمة على الإخلاص مع رفيق جنسي واحد، والذين يمتنعون عن ممارسة الجنس خارج تلك العلاقة، يتبعون خطى الدفاع الأولين ضد الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية.**

- إنك تزيد فرصك في التعرض للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية في كل مرة تمارس فيها الجنس مع شخص مختلف. بل إنك تزيد الخطر بدرجة أكبر عندما تمارس الجنس غير المأمون – أي إذا لم تستعمل رفالاً.

- وبعض الناس، إحصائياً، معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية. فمثلاً، يرجح أن يكون الرجال والنساء وحتى الأطفال الذين يعملون كبغايا أكثر إصابة من غيرهم بفيروس نقص المناعة البشرية لأنهم مارسوا الجنس مع عدد كبير من الناس. وأي شخص ممن مارسوا ا لجنس معهم يمكن أن يكون مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية وأن ينقل إليهم عدوى الفيروس في أثناء ممارسة الجنس دون وقاية. وقد أظهرت الدراسات أن البغايا من الذكور والإناث يصابون بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية من عملائهم، وأنهم يمكن أن ينقلوا العدوى إلى عملائهم.

- والأشخاص الذين يتعاطون مخدرات بالحقن يكونون أكثر تعرضاً لخطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية، لأن الفيروس ينتشر بسهولة شديدة عن طريق الحقن بإبر ومحاقن ("قذرة") ملوثة بدم مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية.

- ويكون الرجال والنساء الذين يمارسون الجنس الشرجي أكثر تعرضاً لخطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية. والسبب هو أن الجنس الشرجي يمكن أن يؤدي إلى جرح أو تمزيق الغشاء الحساس المبطن للشرج والمستقيم، وأن النزف من هذه الجروح يتيح للفيروس أن ينتشر بسهولة أكبر في الجسم.

الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز) من العسكريين

- أفراد القوات العسكرية.

ستضطركم الحياة العسكرية لقضاء فترات زمنية طويلة بعيداً عن أسركم ومجتمعاتكم المحلية. ويصدق هذا فعلاً أثناء فترات الخدمة في عمليات حفظ السلام. ويعرضكم هذا الغياب عن الأسرة لخطر كبير، هو خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية. لماذا ؟ لقد أوضحت البحوث أن الأفراد العسكريين يُحتمل أن يمارسوا الجنس مع أشخاص آخرين بصورة عارضة أكثر من غيرهم، وبخاصة في أثناء فترات الخدمة في أماكن بعيدة عن مواطنهم. وتقترن هذه الفترات بالشعور بالوحدة، وقد تشعر بأنك ترغب في أن تجرب بعض المخاطر حيث انه لا يوجد أحد يعرفك في ذلك البلد. وقد يشجعك على ذلك ضغط زملائك عليك. وينبغي لك أن تتذكر أن بعثات حفظ السلام قد توجد في بلدان يكون فيها فيروس نقص المناعة البشرية/ متلازمة نقص المناعة المكتسب أكثر انتشاراً بين السكان بالمقارنة ببلدك. كما ينبغي لك أن تتذكر أن السكان المدنيين غالباً ما يتعرضون للإيذاء من جراء الحرب وأنك موجود في بلدهم لحمايتهم من الصراع.

والكثير من هؤلاء الناس الذين يحملون الفيروس قد لا يعرفون أنهم مصابون بفيروس نقص المناعة البشرية. ولمدة عشر سنوات أخرى أو أكثر، وقبل أن تظهر عليهم أعراض الإيدز، فإن الأشخاص المصابين يبدون طبيعيين ولا يشعرون بأي شيء غير عادي. وهذا يعني أنهم سيبدون في صحة جيدة، ويعيشون حياتهم اليومية، بما في ذلك ممارسة الجنس في جميع الأوقات، وهم يحملون عدوى فيروس نقص المناعة البشرية، في صمت، دون علم وبصورة خطرة.

- **ستكون غريباً في البلد الذي ستعمل فيه كفرد من أفراد حفظ السلام.**

إنك قد لا تكون على علم بعادات البلد الذي ستُوفَد إليه، وربما تكون القواعد والمعتقدات المتصلة بالسلوك الاجتماعي والجنسي مختلفة اختلاقاً كبيراً عما تعوَّدت عليه. وينبغي لك أن تعرف هذه الفروق وأن تحاول تفادي أي موقف أو سلوك قد يؤذي السكان المحليين. وقد يكون ذلك مهماً بصفة خاصة في البلدان التي أدت فيها الحروب أو الانتقال الاضطراري للناس إلى إحداث اضطراب في المسار العادي للحياة. وفي هذه الظروف، يكون السكان المدنيون عادة على درجة كبيرة من الضعف والحساسية العاطفية. ويجب على العاملين في حفظ السلام معاملة هؤلاء الناس بأقصى قدرٍ من الرعاية والحذر والاحترام. وتقع عليك مسؤولية خاصة في أن تتصرف بأمانة مع سكان البلد ا لمضيف.

وبعض الرجال والنساء وحتى الأطفال ربما يضطرون إلى البغاء في منطقة البعثة التي تعمل بها إذا تعذرت عليهم أسباب الكسب بالطريقة التي اعتادوها. وينبغي لك أن تنظر بعناية فيما إذا كنت تريد تشجيع وإنفاذ مثل هذا الظرف بممارسة الخدمات التي يقدمونها.

وأنت تعرف أيضاً أن الظروف التي تُرسَل فيها قوات حفظ السلام تكون عادة مشحونة بالتوتر الشديد بالنسبة للسكان المحليين وللقوات المسلحة وللعاملين في حفظ السلام في المنطقة. وهذا يمكن أن يؤدي إلى عنفٍ متعدد الأنواع، ويخلق جواً يمكن أن يحدث فيه العنف الجنسي والاغتصاب بسهولة. وعلمك بذلك مسبقاً يمكن أن يساعدك في تفادي هذه الأوضاع الحزينة أو في منع حدوثها. وربما تكون النساء بصفة خاصة عرضة للجنس الذي يُمَارَس بالقوة، ولكن عليك أن تتذكر أن المرأة والرجل على السواء معرضان للاغتصاب. وأي اتصال جنسي بين شخصين لا يتم بالاتفاق بينهما قد يؤدي إلى الاغتصاب. ومثل هذا الاتصال الجنسي ليس محظوراً بموجب مُدوَنة قواعد السلوك للعاملين في حفظ السلام فحسب، ولكنه يشكل عملاً إجرامياً وانتهاكاً خطيراً لحقوق الإنسان للشخص الذي لم يوافق عليه.

ومن الطبيعي أنك ستجد أصدقاء جدد أو رفقاء عاديين بين العاملين في حفظ السلام وبين السكان المحليين. وعندما تلتقي بأحد هؤلاء الأصدقاء، أو تلتقي في حانة أو في بهو أحد الفنادق أو في الشارع رجلاً أو امرأة يبحث أيضاً عن صديق، فإن التحدث إليهم لا يعني أن ذلك يؤدي إلى ممارسة الجنس معهم. تذكر أن الشخص الذي تتحدث معه قد يكون مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية، وأنك لا تملك أي وسيلة تُعرِّفك ما إذا كان مصاباً أو غير مصاب.

وعلى ذلك، وحتى يكون حكمك سليماً بالنسبة لما تفعله، وبخاصة فيما يتعلق بالدخول في علاقات جنسية عارضة، فإن من الأفضل لك أن تحدد كمية المشروبات الروحية التي تتعاطاها وأن تتفادى الإسراف فيها (تعاطيها بكمياتٍ كبيرة أو بدون توقف لعدة أيام، أو طوال عطلة نهاية الأسبوع، مثلا).

ما الذي يمكنك أن تفعله لتفادي التعرض للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية ؟

كفرد من أفراد هيئة عسكرية، فإنك مستعد بالفعل لتقبل مخاطر الصراع المسلح. ولكن لماذا تُعرض نفسك لخطر يمكن أن تتفاداه بسهولة بالغة – خطر فيروس نقص المناعة البشرية/ الإيدز؟ وبعد أن عرفت كل هذه الحقائق، فإنك قد تظن أنك لست ممن يُصابون بفيروس نقص المناعة البشرية.

كيف تعرف ما إذا كنت شخصياً معرضاً لخطر التعرض للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية، وما الذي يمكن أن تفعله في هذا الصدد؟ اقرأ ما يلي وانظر في كل نقطة وفي صلتها بحالتك.

- **ما هي وسيلتك الأساسية في قضاء وقت ممتع "في غير أوقات الخدمة"؟**

إنك معرض فعلاً، من خلال واجباتك العسكرية، لمخاطر قد تهدد حياتك. ومن المخاطر التي يتعين عليك تفاديها خطر استخدام الجنس العارض كوسيلة للتخلص من الضغوط والراحة "خارج وقت الخدمة". لأنك إذا فعلت ذلك فإنك تتعرض دون مبرر لخطر الإصابة بفيروس نقس المناعة البشرية وبالإيدز. والإيدز مرض مميت ولا علاج له، ويمكن أن تُصاب بسهولة بفيروس نقص المناعة البشرية بممارسة الجنس العارض مع شخص قابلته منذ فترة وجيزة.

ولا حاجة لك بأن تواجه ضغط السأم والقلق والشعور بالغربة والوحشة والضجر في "وقت الخدمة" أو "خارج وقت الخدمة". احذر خطر السلوك المتهور الذي يمكن أن يتخذ شكل عمل جنسي عدواني ضد الأشخاص الآخرين. فهذه التصرفات المتهورة تشكل خطر عليك وعلى الأشخاص الآخرين المشاركين فيها، كما تشكل خطر على أسرتك عند العودة الى الوطن.

وتمثل ممارسة الرياضة والتدريبات البدنية وسائل ممتازة للتسرية والتمتع والتخلص من الضغط الناجم عن العمل، والمحافظة على صحتك في الفترات الخارجة عن الخدمة. كما إن مشاهدة الأفلام وكتابة الرسائل إلى من تحبهم في أرض الوطن؛ والاستماع إلى الموسيقى؛ والقراءة؛ أو المشي مع الأصدقاء؛ تمثل كلها وسائل إيجابية لقضاء "الوقت الخارج عن الخدمة". وبطبيعة الحال ستذهب إلى المدينة في أثناء الأوقات الخارجة عن الخدمة، سواء بمفردك أو مع أصدقاءك. وسيكون ذلك جزءاً عادياً من البحث عن الأنشطة التي تُسري عنك الضغط وتُتيح لك فرصة للاستمتاع.

- عندما تكون "خارج وقت الخدمة" اجعل المخاطر نصب عينيك إذا ذهبت إلى حانة أو إلى حفلة.

فكر في هذا تفكيراً جدياً لبعض الوقت. إن الناس الذين تلتقي بهم في الحانات يذهبون إليها بغرض أن يدعوهم أحد إلى الخروج معه. قد يكون بينهم ذكر أو أنثى ممن يحترفون الدعارة. على أي الأحوال، يُحتمل أن يكون هؤلاء أُناساً يذهبون إلى الحانة كل ليلة وأنهم خرجوا مع أناس آخرين كثيرين قبلك. وقد لا يعرفون ما تعرفه عن الممارسة المأمونة للجنس باستخدام الرفالات.

فكر في شيء آخر تفعله. تجنَّب الإسراف في المواد الكحولية أو مواصلة الشرب لفترات طويلة، حتى لو سَكرَ جميع أصدقائك، لأن ذلك يعطل قدرتك على إصدار أحكام سليمة على الكثير من الأمور، بما فيها الجنس. إنك لا يمكن أن تقود سيارة أو تضع نفسك في موقف عسكري خطِر إذا كنت في حالة سكر. بالطبع لا – لأنك لن تكون قادراً على أن تفكر بنفس الوضوح ولأنك يمكن أن تُقتَل. وإذا أسرفتَ في الشرب ومارستَ الجنس غير المأمون فإنك يمكن أن تُصاب بفيروس نقص المناعة البشرية. بل إن الخطر يزيد عند تعاطي مخدرات، مثل المريهوانا (القنَّب الهندي)، أو الكوكايين أو أكستاسي (ecstasy)، وممارسة الجنس غير المأمون. والحفلات نوع من الظروف الخطرة. فأي شخص من رفقاء المعاشرة الجنسية العابرة الذين تقابلهم في الحفلات قد يكون مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية أو بأي مرض آخر من الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي. وعندما يشعر كل منكما "بالنشوة" نتيجة تعاطي المواد الكحولية أو المخدرات، وتكون الأضواء خافتة والموسيقى صاخبة، فإنك قد لا تفكر في استعمال الرفال. وحتى لو فعلت، فإنك قد لا تكون حذراً بالقدر الكافي الذي يجعلك تستعمله على النحو السليم. ونتيجة لأخطار الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية، فإن الكثير من الرجال والنساء أصبحوا أكثر حذراً وما زالوا أيضاً يستمتعون بممارسة الجنس بقدرٍ أكبر من الأمان. إن تصميمك واهتمامك سوف يساعدك ويساعد الآخرين على المحافظة على صحتكم، وإذا كنت في وضع خطر تمارس فيه الجنس العارض، فإن استخدام الرفال هو أقوى وسائل الدفاع المتاحة أمامك. وكأي وسيلة دفاع أخرى فإنه يجب:

أن يُستَعمَل في كل مرة.

وأن يُستَعمَل على النحو السليم.

للاطلاع على كيفية استعمال الرفال الأنثوي انظر الصفحات 32-....

حدد كمية الكحول التي تش ربها، ولا تستعمل المخدرات؛ واستخد ,لرفال دائماً

- هل تمارس الجنس أحياناً دون أن تستعمل الرفال؟

إذا كانت إجابتك هي "نعم"، حتى إذا كنت قد مارست الجنس لمرة واحدة دون أن تستعمل الرفال، فقد عرضَّتَ نفسك لخطر الإصابة بفيروس نقس المناعة البشرية.

ربما كنت محظوظاً – وربما لم تُصَبْ بعد بفيروس نقص المناعة البشرية، وربما لا يحالفك الحظ في المرة القادمة. أولاً، يقتضي التصرف الحكيم تفادي الظروف الخطيرة. إن ممارسة الجنس العارض أمر خطير – غير أن ممارسة الجنس العارض دون استعمال الرفال تصرف أحمق يعرضك للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية.

إن كنت مصاباً فعلاً بفيروس نقص المناعة البشرية، يجب عليك أن تدرك خطر قيامك بنقل الفيروس إلى الآخرين من خلال ممارسة الجنس دون اتخاذ الاحتياطات الوقائية.

- هل تعتقد أن ممارسة الجنس باستعمال الرفال تكون أقل متعة؟

إذا كانت إجابتك هي "نعم"، فإنك ربما لم تستعمل الرفال كثيراً. لعلك تشعر كذلك لأنك تعرضّت لتجربة سيئة أو محرجة، ولكن هذا ليس سبباً كافياً لتعريض حياتك للخطر بعدم استعمال الرفال! وقد تظن أن الجنس لا يكون ممتعاً بالقدر الكافي عندما تستعمل الرفال. فبعض الرجال يشتكون من أن الرفال يقلل الإحساس والإثارة في الجماع الجنسي، ويفضلون عدم استعمال الرفال بانتظام.

والحقيقة أن البحوث التي أجرتها الهيئات العسكرية في الولايات المتحدة أظهرت أن الرجال الذين تعلموا استعمال الرفالات بطريقةٍ صحيحة ومنتظمة لا يشتكون من نقص الحساسية أو المتعة. وبالنسبة لبعض الرجال، يؤدي التقليل الضئيل من الإحساس إلى إطالة فترة الانتصاب عنها في حالة عدم استعمال الرفالات.

وإذا كنت لا تستخدم الرفالات في أغلب الأوقات ولا تزال تشعر بشيء من الاستغراب عند استعمالها، فحاول التدرب عليها بمفردك. أخرج واشتر بعض الرفالات، واقرأ كيفية استعمالها، وجرب تلبيسها ثم استخدمها بعد ذلك **في كل مرة** تمارس فيها الجنس.

العلاقات

- **أقصر المرافقة الجنسية على رفيق واحد مخلص.**

تذكر أن خط الدفاع الأول ضد فيروس نقص المناعة البشرية هو أن تحافظ على علاقة أمينة مع رفيق واحد، وأن خط الدفاع الثاني هو الامتناع عن ممارسة الجنس خارج تلك العلاقة.

- اجعل علاقتك مع رفيقك الجنسي قائمة على الاحترام المتبادل. وتأكد دائماً من أن الرجل أو المرأة الذي ترغب في ممارسة الجنس معه يوافق على ذلك ويقبله.

ويشمل ذلك احترام كلمة **"لا"** كإجابة، إذا كان رفيقك غير راغب في ممارسة الجنس. وإذا لم تحترم هذا المبدأ، فإنك قد تُتَّهم بالاغتصاب.

- ينبغي لرفقاء الجنس أن يتعلموا كيفية التحدث عن الجنس والكيفية التي يمتع بها كل منهما الآخر.

فهذا يمكن أن يتيح التفاوض على ممارسة الجنس المأمون ويزيد من متعة الجماع لكليهما. والعناية بإمتاع كلٍ منهما للآخر تقلل من احتمال التسبب في عدم ارتياح أو في أذى أثناء ممارسة الجنس.

- هل تواجه صعوبة في أن تخبر رفيقك بأنك لا تريد ممارسة الجنس، وأنك تفضل الاحتضان فقط، أو أنك ترغب في الجماع ولكنك يجب أن تستعمل رفالاً ؟

قد يتَّسم الحديث عن هذه الأمور الحميمة بالحرج، وعلى ذلك فقد يكون من المفيد بدء مناقشة أثناء التقبيل والاحتضان. يمكنك، مثلاً، أن تقول "أعتقد أن كلانا يرغب في ممارسة الجماع. وأنا أعرف أن هناك أمراضاً سيئة كثيرة، وأنه يجب علينا أن نلتزم الحذر لتفادي هذه الأمراض، إذن لماذا لا ..."

ويجب عليكما أن تتحملا معاً مسؤولية اتباع سلوك مأمون، وأن تكون المسؤولية مشتركة بينكما. وبغض النظر عن أخطار الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية والأمراض الأخرى التي تنتقل بالاتصال الجنسي، هناك أيضاً خطر حدوث حمل إذا مورسَ الجنس بين رجل وامرأة بدون وسيلة وقاية. وخلافاً للاعتقاد السائد لدى بعض الرجال، فإن ممارسة الجنس بين رجل وفتاة صغيرة جداً لا يقل خطراً، على أي منهما. ومع ذلك، فإن مأساة حدوث حمل أو انتقال عدوى فيروس نقص المناعة البشرية أو أي مرض آخر من الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي، تكون أكبر في هذه الحالة.

- هل أنت متزوج أو مرتبط بعلاقة منتظمة، أو هل ترغب في أن تفعل ذلك يوما ما ؟

إذا كانت إجابتك هي "نعم"، فإن هناك أناساً غيرك ينبغي أن تفكر فيهم. وعليك أن تحافظ على صحتك، ليس من أجلك وحدك، ولكن أيضاً من أجل الأشخاص الذي تحبهم. وإذا أُصبت بفيروس نقص المناعة البشرية، فمن المؤكد أنك ستحمل العدوى إلى أسرتك. وإذا أُصيب زوجك أو زوجتك بالعدوى، فإن أي أطفال يولدون لكم في المستقبل يمكن أن يولدوا مصابين بالعدوى، أو أن يتيتموا صغاراً. فهل تساوي لحظة قصيرة من المتعة الجنسية هذه العواقب ؟

- بعد أن تقع في الحب، هل تقلل من استعمال الرفالات في أثناء ممارسة الجنس ؟

يعتقد الكثير من الناس أنه بمجرد وقوعهم في الحب، يُصبح التوقف عن استعمال الرفالات أمراً مأموناً. وللأسف، أُصيب الآلاف من الناس في جميع أنحاء العالم بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية من رفقاء دائمين لهم. ومن المحزن أنه لا يوجد ضمان لعلاقة قائمة على الوفاء المتبادل بنسبة 100 في المائة، ولذلك فإن من المهم استعمال الرفال في كل مرة تمارس فيها الجنس. ومهما كنت تعتقد أنك تعرف الشخص الآخر معرفة جيدة، فإنك لا تستطيع أن تقطع بأن ذلك الشخص غير مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية. إن النساء والرجال المرتبطين بعلاقات دائمة مُعرَّضون للخطر من رفقائهم في الجنس وينبغي لهم وقاية أنفسهم.

- هل تعتقد أن الجنس يجب أن يتضمن الإيلاج دائماً ليكون ممتعاً ؟

إن الجنس الذي لا يتضمن الإيلاج، أو الذي لا يلج فيه القضيب في المهبل أو الشرج، هو أحد البدائل التي ينبغي أن تفكر فيها. إنه وسيلة من سوائل الجنس المأمون التي تقلل إلى حد كبير من خطر إصابتك بفيروس نقص المناعة البشرية. إنك تستطيع أن تعطي وتتلقى قدراً كبيراً من الإثارة والمتعة عن طريق الجنس الذي لا يتضمن الإيلاج، مثل تبادل الاستمناء والدلك والتربيت والعناق وتقبيل مختلف أجزاء الجسم، أو بتحريك القضيب بين فخذي الشريك ("المفاخذة"). وقد يحتاج ذلك إلى الصبر، والممارسة، والخيال في تجربة أشياء مختلفة مع رفيقك في الجنس، ولكن عندما تتقن ممارسة الجنس دون إيلاج، ستجد أنه يمكن أن يكون بديلاً مثيراً ومرضياً للشهوة.

التقبيل

- ما مدى خطر التقبيل – وما مدى خطر التقبيل "الرطب" أو "التقبيل باللسان"؟

فيروس نقص المناعة البشرية لا يوجد في لعاب الفم في الظروف العادية. ومن ثم، فإن التقبيل بين شخصين مصحين، حتى لو كان التقبيل بتلامس اللسانين أو بإدخال أحد الشخصين لسانه بعمق في فم الشخص الآخر، لا ينطوي على أي خطر كبير. ومع ذلك، فإن كل شخص يمر بفترات يحدث فيها نزف من اللثة أو توجد لديه فيها قرحة صغيرة في الفم. وبعض الناس يحدث لهم نزف من اللثة طول الوقت تقريباً. وإذا صح هذا بالنسبة للفردين المشتركين في التقبيل كليهما واقترن بأي تبادل للدم، فإن هناك خطراً محتملاً من انتقال عدوى فيروس نقص المناعة البشرية من أحد الشخصين إلى الآخر. أما التقبيل "الجاف" الذي لا يولج فيه اللسان فلا يشكل أي خطر على الإطلاق.

وما هو الحال بالنسبة للجنس الفموي؟

يشير تعبير الجنس الفموي إلى استعمال الفم أو اللسان لإثارة قضيب الرجل (لعق القضيب) أو الأعضاء الجنسية للمرأة (لعق البظر). وكما تعرف الآن فإن الفيروس موجود في الإفرازات الجنسية للأفراد المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية. ويشير هذا إلى كل من إفرازات مهبل المرأة ومنى الرجل في كل من مخاط التزليق الذي يُفرز قبل القذف، والمنى، أو "المادة المقذوفة". إن أخذ الإفرازات الجنسية لشريكك في فمك يمكن أن ينطوي على خطر انتقال العدوى. وإذا كان الشخص الذي يقدم الجنس الفموي مصاباً بقروح في الفم أو بنزيف اللثة، فإن ذلك ينطوي على خطر انتقال العدوى من ذلك المصدر. ولهذا، ينصح بشدة ألا يمارس الجنس الفموي إلا في وجود نوع من الوقاية. وينبغي لك وضع رفال على القضيب المنتصب، أو استعمال غشاء واق للأعضاء التناسلية للأنثى. وإذا مارست الجنس دون أن تستعمل رفالاً وحدث تبادل للسوائل البدنية (كأن يقذف الرجل في فم شريكته)، فإنك تخاطر بالتعرض للعدوى بفيروس نقص المناعة البشرية.

لا يكون الجنس الفموي مأموناً إلا إذا لم يحدث أي تبادل لسوائل الجسم على الإطلاق – اتبع الأمان – استخدم الرفال الذكري أو الأنثوي

الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي

يستخدم مصطلح "الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي" للتعبير عن جميع حالات العدوى التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي، سواء أثناء الجماع المهبلي أو الشرجي. ومن أمثلة الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي فيروس نقص المناعة البشرية/ متلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز)، والسيلان، ومرض تقرُّح الأعضاء الجنسية، والزهرى، وفيروس الالتهاب الكبدي باء، والقرحة اللينة.

وإذا كنت مصاباً بمرض من الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي لم يُعَالج بعد، فإن احتمال إصابتك بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية يتضاعف مرات عديدة إذا مارست الجنس مع شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية، تذكر أن فيروس نقص المناعة البشرية هو أيضاً مرض ينتقل بالاتصال الجنسي، وانه ينتقل بالطريقة نفسها التي تنتقل بها الأمراض التي تحدث فيها العدوى بالاتصال الجنسي.

- هل أنت قلق من أنك قد تكون مصاباً حالياً بمرض من الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي ؟

قد يكون الرجل مصاباً بمرض من الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي إذا كان يشعر بحرقان عند التبول أو إذا كانت تظهر عنده قطرات من سائل عكر عند نهاية القضيب. وهذه هي العلامات التي يسميها بعض الناس "السيلان" أو "التنقيط". وفي بعض الأحيان يظهر المرض الذي ينتقل بالاتصال الجنسي كالتهاب أو قرحة أو تغير لوني أو نمو طفيف على جلد الأعضاء الجنسية، وقد يظهر هذا النمو في النساء خارج المهبل أو داخله، وقد تظهر لديهن إفرازات غير عادية أو نزف غير متوقع من المهبل، وبخاصة في أثناء الجماع أو بعده. فإذا لاحظتَ وجود أي من هذه العلامات عندك أو كنت قلقاً من وجود شيء غير عادي، فإنه ينبغي لك أن تذهب إلى الطبيب على الفور. وينبغي لك أن تعرف أيضاً أن الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي لا تقترن كلها بظهور علامات أو أعراض – فبعضها يمكن أن يكون "صامتاً" وبخاصة عند النساء.

وإذا كنت تعتقد أنك تعرضت للإصابة، أو كنت تعتقد أنك مصاب بمرض من الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي، وجب عليك أن تتحدث إلى المسؤول الطبي أو الطبيب على الفور. احصل على العلاج الكامل الذي تحتاجه، واطلب المشورة عن كيفية تفادي هذا الخطر مستقبلاً. ومن المهم للغاية أن تعالج الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي بأسرع ما يمكن لمنع حدوث مشاكل صحية في المستقبل. ويمكن أن تعتبر نفسك محظوظاً إذا أُصبتَ بأحد الأمراض التي تنتقل بالاتصال ا لجنسي والتي يمكن الشفاء

منها. تذكر أنك إذا كنت مصاباً بمرض ينتقل بالاتصال الجنسي، فإنك تلقيت تحذيراً خطيراً بأنك تمارس الجنس بدون وقاية وأنك مُعرَّض لخطر العدوى بفيروس نقص المناعة البشرية.

- هل تشك في أن رفيقك في الجنس قد يكون مصاباً بمرض من الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي ؟

حتى لو لم تكن لاحظت ظهور أي أعراض عليك لمرض من الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي، فإن وجود تقرحات أو إفرازات أو نزف غير عادي لدى رفيقك الجنسي قد ينطوي على احتمال كبير بأنه مصاب بالمرض. أو، ربما تكون قلقاً لأن رفيقك الجنسي شخص له رفقاء آخرين كثيرين وربما يكون أحدهم قد نقل العدوى إليه بالفعل. تذكر أن أي مرض من الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية أو نقلها إلى شخص آخر. كما أن أي شخص مصاب أصلاً بأحد الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي قد يكون مصاباً كذلك بفيروس نقص المناعة البشرية. ومن أجل سلامتك الشخصية وسلامة رفيقك، لا تمارس الجنس إذا كان هناك أي احتمال لإصابة أي منكما بمرض من الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي.

الجنس الشرجي

- هل تمارس الجنس الشرجي أحياناً، أو بصورة منتظمة ؟

يعتقد الكثير من الناس خطأً أنك يمكن أن تتفادى الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية بأن تمارس الجنس عن طريق الشرج. والواقع أن العكس هو الصحيح – فانتقال الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية من شخص مصاب إلى شخص آخر في أثناء ممارسة الجنس الشرجي يكون أسهل كثيراً بالمقارنة بالجنس المهبلي. وفي هذه الظروف يكون استعمال الرفال ضرورياً للوقاية.

فالشرج يختلف عن المهبل في أنه لا ينتج إفرازات مزلقة في أثناء ممارسة الجنس. وبدون هذا التزليق يمكن للاحتكاك الذي ينشأ في أثناء ممارسة الجنس الشرجي أن يؤدي إلى تمزق الرفال العادي. ولهذا فإن من المهم استعمال مادة مزلقة مع الرفال في أثناء ممارسة الجنس الشرجي. وإذا لم تتوفر الرفالات فابحث عن سبل أخرى لتحقيق الإشباع الجنس. وتتمثل إحدى الوسائل المأمونة في ممارسة "الجنس الفخذي" بتحريك القضيب بين فخذي رفيقتك أو بتبادل ممارسة العادة السرية.

تعاطي المخدرات

- ما هو احتمال الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية عن طريق تعاطي المخدرات بالحقن ("الحقن بالمخدرات")؟ وهل يمكن تقليل هذا الاحتمال ؟

أفضل أسلوب لتفادي الاحتمال الكبير جداً للتعرض للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية على هذا النحو هو استعمال إبر ومحاقن معقمة لم يسبق استخدامها من قبل، وعدم استخدامها إلا لمرة واحدة. وإذا لم تتوفر لك إلا محاقن وإبر سبق استخدامها، فإن الوسيلة الوحيدة للتأكد بصورة قاطعة من أنه تتوفر لك وقاية من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية هي عدم حقن أي مخدرات على الإطلاق. وربما تكون قد سمعت أنه يمكن تطهير الإبر باستخدام سائل القصر (التبييض). نعم، استعمال سائل القصر يساعد في ذلك، غير أنه لا يوجد ضمان بأنه سيكون فعالاً في قتل فيروس نقص المناعة البشرية. **وسائل القصر المنزلي الكامل القوة فقط** هو الذي يكون فعالاً كوسيلة لتطهير الإبر وتقليل خطر التعرض للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية. وينبغي غسل المحقن والإبرة بمياه نظيفة للتخلص من أي أثر للدم؛ وبديهي أن ذلك سيكون أكثر فعالية إذا تم غسل الدم قبل أن يجف. بعد ذلك، ينبغي ملء المحقن والإبرة بسائل القصر وتفريغهما 3 مرات على الأقل، وترك سائل القصر داخل ا لمحقن لمدة لا تقل عن 20 ثانية في كل مرة، واستعمال سائل قصر جديد في كل مرة. وأخيراً، ينبغي شطف المحقن والإبرة بملئهما عدة مرات بماء عذب نظيف.

وتختلف احتمالات الخطر إلى حدٍ ما حسب نوع المخدر المستعمل مثل الماريهوانا أو الكوكايين أو إكستاسي، ويتصل ذلك بدرجة أو أخرى بتأثير المخدر على درجة الحكم على الأمور والنزوع إلى ممارسة النشاط الجنسي غير المأمون.

هل أنت مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية ؟

- **هل تعتقد أنك مصاب فعلاً بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية ؟**

على الرغم من أن المبادرة بالحصول على إجابة عن هذا السؤال قد تحتاج إلى قدر كبير من الشجاعة، فإن من المهم أن تعرف الإجابة، لأنها ستتيح لك الحصول على الرعاية الطبية الكاملة والسليمة. ويمكن للأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية أن يعيشوا سنوات طويلة إذا كانوا حذرين للغاية وحافظوا على صحتهم قدر الإمكان. فمثلاً،

من المهم للغاية ألا تُصاب بمرض آخر من الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي وألا تعرض نفسك لنوع آخر من الأمراض.

وثمة سببان آخران يبرران أهمية معرفة ما إذا كنت مصاباً:

1 - إذا كنت مصابا بفيروس نقص المناعة البشرية ومارست الجنس مع أشخاص آخرين، فإن هناك خطرا يتمثل في أنك يمكن أن تنقل إليهم العدوى. وعليك أن تعمل على منع انتقال الفيروس إلى الآخرين. تأكد من أنك لن تنقل العدوى لإنسان آخر.

2 - ثانياً، إذا كنت مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية، فمن المؤكد أنك لا تريد أن يُستَخدم دمك في عملية نقل دم إلى زميل جريح. وفي هذه الحالة، من الضروري أن تعرف ما إذا كنت مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية حتى لا يتسبب الدم الذي تتبرع به في أن ينجو زميلك من جرحه ومن فقد الدم – ليُصبح ضحية للإيدز.

وإذا كنت قد مارست الجنس بدون وقاية، فربما يكون القلق قد بدأ يساورك. فإذا كنت تعتقد أنك ربما تكون قد أُصبت بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية وتود أن تعرف على وجه اليقين، فأبلغ الموظف الطبي الذي تتبعه بأنك تريد إجراء تحليل للدم للكشف عن فيروس نقص المناعة البشرية. وتحفظ نتيجة هذا التحليل في ملفك كنتيجة شخصية وسرية. ويمكن أن تتحقق من الموظف الطبي الذي تتبعه من أنها ستظل سرية. وينبغي لك أيضاً أن تطلب أن تُتاح لك فرصة للحصول على مشورة تفصيلية من الاستشاريين أو القساوسة أو الموظفين المدربين المتوفرين.

وإذا اتخذت قراراً بنفسك من أجل معرفة حالتك فيما يتعلق بالإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية، فإن هناك مدناً كثيرة توجد بها مراكز للتحليل ولتقديم المشورة يمكنك أن تجري بها تحليلاً للدم للكشف عن فيروس نقص المناعة البشرية وتحصل على بعض المشورة السليمة، حتى دون أن يكون عليك أن تذكر اسمك. وفي هذه الحالة حتى لو ثبت أنك مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية، فإنك تعرف أن النتيجة سوف تظل سرية.

♦ ولكن ما هو الوضع إذا كنت تعتقد أنك ربما تكون مصاباً، ولكنك لا تريد إجراء تحليل للكشف عن فيروس نقص المناعة البشرية؟ يجب عليك في هذه الحالة أن تلزم جانب الأمان، وأن تتصرف كما لو كنت تعرف أنك مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية سواء عن طريق:

- اختيار الامتناع عن الجنس بعدم ممارسته مع أي شخص.
- ممارسة الجنس بدون ايلاج.

- استعمال الرفالات الذكرية أو الأنثوية بصفة دائمة، ومراعاة الحذر الشديد لتفادي وقوع أي حوادث تتعلق بالرفال حتى لا تحدث عدوى جديدة لك أو لرفيقك (أو رفقائك).

ولأن الأشخاص الحاملين لعدوى فيروس نقص المناعة البشرية يبدون ويشعرون لمدة طويلة كأي شخص يتمتع بحصة جيدة، فإنهم يمكن أن يمارسوا عملهم كما كانوا يمارسونه قبل إصابتهم بالعدوى. وعلى ذلك، فمن الطبيعي أن يشعر أي شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية بأنه يريد أن يُعامل كأي شخص آخر. وعليك أن تحترم خصوصية ذلك الشخص وألا تتحدث إلى الناس عن حالته فيما يتعلق بفيروس نقص المناعة البشرية.

تذكر كيف تتقي إصابة بفيروس نقص المناعة البشرية/ متلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز)

عدوى فيروس نقص المناعة البشرية لا تنتقل بالاتصالات اليومية التي تحدث بين الأشخاص في المنزل أو العمل أو المعاملات الاجتماعية:

- عن طريق الاتصال المادي مثل المصافحة والاحتضان والتعانق والتربيت؛ أو ممارسة الألعاب الرياضية مع الآخرين (كرة القدم، السباحة، كرة السلة)؛
- بحمل أو احتضان طفل مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية أو باللعب مع طفل مصاب بالإيدز؛
- بالتنفس أو السعال أو العطس أو البصق، أو عن طريق الدموع أو العرق؛
- بالاتصال الشخصي العادي في المنزل مثل الاشتراك في أوعية الطعام أو في الأكل أو الشرب، أو الفراش، أو المراحيض، أو مياه الحمَّام، أو بأكل طعام أعدَّه شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية؛
- بالتعرض للدغة بعوضة أو أي حشرة أخرى.

نصائح للأشخاص الذين يقدمون الإسعافات الأولية ولجميع الأشخاص الذين يتداولون الجرحى

"التحذيرات العامة" هي مجموعة موحدة من الإجراءات البسيطة يستعملها كل شخص يعمل في رعاية جميع المرضى في جميع الأوقات للتقليل إلى أدنى حد ممكن من خطر ا لتعرض للفيروسات الموجودة في الدم؛ بما فيها فيروس نقص المناعة البشرية. وهي تتكون من:

- **التداول المأمون للآلات الحادة** هو أهم عامل منفرد في منع انتقال فيروس نقص المناعة البشرية في حالات الطوارئ والحالات الميدانية؛
- **وغسل اليدين بالماء والصابون**؛ وبخاصة بعد ملامسة سوائل الجسم أو الجروح؛
- **وارتداء القفّازات**، إذا أمكن، لأداء أي عمليات يحدث فيها اتصال بالدم أو بأي سائل آخر من سوائل الجسم يُحتمل أن يكون مصاباً بالعدوى؛
- واستعمال الملابس الواقية، مثل العباءات أو المرايل المقاومة للتبلل بالماء، أو الأقنعة أو النظارات الواقية للعين، ويكون ذلك ضرورياً فقط في الحالات التي تنطوي على احتمال التعرض لكميات كبيرة من الدم؛
- والتخلص المأمون من النفايات الطبية؛ بما فيها الإبر والآلات الحادة؛
- وتطهير الأدوات والمعدات.

والمبدأ الأساسي لاتقاء العدوى بفيروس نقص المناعة البشرية في ظروف الطوارئ والظروف الميدانية هو أنه **ينبغي افتراض أن أي دم يحتمل أن يكون معدياً.** وحتى الآن، لا يزال الدم هو السائل الوحيد المقترن بنقل فيروس نقص المناعة البشرية في أثناء ممارسة إجراءات الرعاية.

وسوف تحتاج إلى إجراء عمليات **الأفاقة فماً لفم** عند قيامك بتقديم الإسعافات الأولية إلى شخص مُغمى عليه ولا يتنفس. وهذا إجراء يتم لإنقاذ حياة إنسان وينبغي عدم الامتناع عن أدائه بسبب الخوف من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية أو أي عدوى أخرى. والحقيقة، أنه لم تُسجَّل أي حالة انتقلت فيها الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية عن طريق الإفاقة فماً لفم. وإذا كان لديك أي خوف فيما يتعلق باحتمال التعرض للإصابة، فاغسل فمك بالماء النقي فقط عدة مرات.

ذكر

احمل	معك رفالات ذكَرية و/أو أنثوية في جميع الأوقات. وبذلك، فإنك إذا قررت، في أي مكان أو زمان أن تمارس الجنس، ستكون مستعداً لممارسة الجنس المأمون. تذكر أن تستعمل رفالاً جديداً في كل مرة تمارس فيها الجنس.
تعلَّم	كل ما تحتاج إلى معرفته بشأن الرفالات بحيث تستطيع استعمالها بالطريقة السليمة، مثلما تتعلم استعمال معداتك العسكرية الواقية البالغة الأهمية.
زد	من وسيلتك الأساسية للوقاية من الإصابة من الإيدز بممارسة الجنس مع رفيق واحد يبادلك الإخلاص ويكون أيضاً غير مصاب، أو بالامتناع كلية عن الاتصال الجنسي عندما تكون موفداً في مهمةٍ خارج وطنك. إنك، في كل مرة تقوم فيها أنت أو رفيقك بممارسة الجنس **مع أي شخص جديد،** تُكرر فرصة تعرضك لفيروس الإيدز. وترتفع فرص الالتقاء بشخص سبق تعرضه لفيروس نقص المناعة البشرية كلما زاد عدد الرفقاء. وعدد رفقائك الجنسيين أهم بكثير من حيث زيادة الخطر من عدد المرَّات التي تمارس فيها الجنس مع رفيق معيَّن.
حافظ	على صحتك بتفادي الجنس غير المأمون.
حدد	كمية الكحول التي تتعاطاها، **وتجنب المخدرات**. إن الشعور بالابتهاج المتولد عن المخدرات أو الكحول يمكن أن يجعلك في حالة تفقدك قدرتك على الحكم على الأمور أو السيطرة على الأحداث.
لا تنس	مطلقاً أن خطر الإصابة بالإيدز يزيد بزيادة الحقن بالمخدرات بإبرة قد يكون شخص آخر قد استخدمها قبل ذلك. واعلم أن ثقب الجلد من أجل تركيب حلقة أو عمل وشم أيضاً ينطوي على خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية، إذا كانت الإبرة غير نظيفة (غير معقمة) وما زال عليها آثار دم شخص آخر قد يحمل فيروس نقص المناعة البشرية.
إذا	كنت تدرك مدى ارتفاع الخطر على حياتك من أي تعرض للعدوى بفيروس نقص المناعة البشرية، ولكنك تدرك أيضاً مدى سهولة تفادي ذلك الخطر، فكن حاذقاً – وبذلك تستطيع أن تظل تتمتع بعلاقة محببة مأمونة.

إذا لم تمتنع عن ممارسة الجنس في أثناء عملك في مهمة خارج بلدك، فإنه يوصى بأن تطلب إجراء اختبار للكشف عن فيروس نقص المناعة البشرية في نهاية فترة خدمتك بالخارج.

حتى عندما تعود إلى بلدك، ينبغي لك أن تستمر في الحفاظ على علاقات جنسية مأمونة باستعمال الرفالات بصفة دائمة.

خيارات الجنس الأكثر أماناً

تشمل :

- الاستمرار في علاقة قائمة على الإخلاص المتبادل بين رفيقين غير مصابين بالعدوى.
- الجنس الذي لا يتضمن الإيلاج، ويشمل العادة السرية، والتدليك، والاحتكاك، والتقبيل الجاف، والجنس الفخذي، والاحتقان.
- تفادي ممارسات معينة تزيد من احتمال انتقال فيروس نقص المناعة البشرية، مثل الجنس "الجاف" الذي قد يسبب أذى ويمزق جلد الأعضاء التناسلية.
- تفادي ا لجنس عندما يكون أحد الرفيقين مصاباً بتقرحات مفتوحة أو بأي مرض ينتقل بالاتصال الجنسي.
- الوقاية بالطرق الحاجزة. والطريقة الحاجزة الوحيدة التي يمكن التوصية بها هي الاستعمال المستديم للرفال الذكري أو الأنثوي. ولا يوصى بأن تستعمل المرأة أي طريقة حاضرة أخرى مثل استعمال غشاء واق أو غشاء واق لعنق الرحم أو مادة مزلقة أو رغوة مهبلية (سواء كان المنتج يحتوي أو لا يحوي على نتوكسينول – 9). وليس ثمة دليل على أن هذه الطرق توفر وقاية فعالة ضد فيروس نقص المناعة البشرية، حتى إذا استخدمت معاً.

كيف تستعمل الرفال السليم بالطريقة السليمة

تساعد الرفالات الذكرية والأنثوية على ممارسة الجنس بطريقة أكثر أماناً بمنع ملامسة السوائل المهبلية أو المنى أو الدم للرفقاء في الجنس. واستعمال الرفالات مهم بصفة خاصة إذا كنتَ تمارس الجنس مع أكثر من رفيق جنسي واحد؛ أو مع رفيق واحد له رفقاء جنسيين آخرين. ويجب عليك أن تعرف كيف تستعملها بطريقة سليمة.

- توفر الرفالات الذكرية والأنثوية الحماية من فيروس نقص المناعة البشرية والأمراض الأخرى التي تنتقل بالاتصال الجنسي في أثناء النشاط الجنسي عندما تُستعمل بالطريقة السليمة. كما أنها توفر الحماية من الحمل إذا استُعمِلت بالطريقة السليمة.

- ينبغي استعمال الرفالات **لجميع** أنواع الجماع الجنسي (المهبلي، والفموي، والشرجي).

- معظم عبوات الرفالات تحتوي إما على تاريخ الصنع أو تاريخ انتهاء الصلاحية. وهذا أمر مفيد لأنه يعطي مؤشراً على العمر. ومن المُرجَّح أن تضعف الأغشية القديمة، وينبغي التخلص منها في صندوق القمامة. ولا تستخدم مطلقاً غشاءً واقياً بعد ثلاث سنوات من تاريخ صنعه، وينبغي ألا يُستخدم في هذه الحالة إلا إذا كان مخزوناً في ظروف جيدة.

- جميع الرفالات تكون مزلقة أصلاً؛ ويكون عليها سائل أو مادة هُلامية مزلقة داخل العبوة. والمادة المزلقة في بعض الرفالات تحتوي على مادة مبيدة للحيوانات المنوية (مثل تنوكسينول-9)، وهي مادة كيميائية مُصمَّمة لقتل الحيوانات المنوية. ومبيدات الحيوانات المنوية يمكن أن تقتل الفيروسات، وهذا يمكن بالتالي أن يوفر قدراً إضافياً ضئيلاً من الوقاية ضد فيروس الإيدز.

- لا تستعمل الشحوم أو الزيوت أو مستحضرات الغسيل أو الهلام النفطي (الفازلين) لزيادة تزليق الرفالات. فهذه المواد يمكن أن تتسبب في تمزق الرفالات. لا تستعمل إلا المواد الهلامية التي تذوب في الماء أو الكريمات التي لا تحتوي على زيوت.

- احفظ الرفالات في مكان بارد جاف بعيداً عن ضوء الشمس. والحرارة تفسد المطاط بسرعة، ولهذا لا تحفظ الرفالات في أماكن حارة مثل درج القفازات الموجودة في السيارة.

- **ولا** ينصح باستعمال رفالين في وقت واحد، لأن ذلك قد يتسبب في مشاكل، كأن يؤدي إلى انزلاقهما.

الرفالات الذكرية

- معظم الرفالات الذكرية تُصنع من المطاط اللتي (اللاتكس). وقليل منها يُصنع إما من بوليمر اليوريثان أو من جلود الحيوانات. وبعض الرفالات التي تصنع من جلود الحيوانات تكون أكثر عرضة للتمزق.

- ينبغي التخلص من الرفال الذكري إذا بدا أنه سهل التمزق أو جاف أو شديد اللزوجة، أو إذا ظهر فيه تغير في اللون أو إذا كان الغلاف الذي يوجد به ممزقاً أو تالفاً – ولذا ينبغي لك فحص الرفالات قبل استعمالها.
- يكون بعض الناس حساسين للمطاط اللتي الذي تُصنع منه بعض الرفالات. وإذا حدث تفاعل نتيجة للحساسية وأدى إلى احمرار او ميل للهرش، ينبغي العمل على علاجه طبياً على الفور. وينبغي للشخص أن يستعمل بعد ذلك رفالاً مصنوعاً من بوليمر اليوريثان، أو استعمال رفالات انثوية.

الرفالات الانثوية

- تُصنع من بوليمر اليوريثان، وهو بوليمر على الرغم من أنه رقيق، فإنه يكون قوياً وحساساً في الوقت نفسه.
- يمكن أن تُستعمل في أثناء فترة الحيض.
- يمكن أن تُوضع في المهبل قبل فترة من بدء الجماع.
- تكون زلقة جداً من الداخل، ولكنك إذا أردت مزيداً من التزليق يمكنك استعمال الهلام-KY.

ينبغي عدم إعادة استعمال الرفالات نهائياً – استعمل رفالاً جديداً في كل مرة تمارس فيها الجنس. ولهذا ينبغي لك أن تحتفظ بعدد كافٍ من الرفالات في متناول يدك. احمل معك بعض الرفالات حيثما ذهبت. وحتى إذا لم تستخدمها فإنك يمكن أن توزعها على الأصدقاء الذين يكونوا قد نسوا رفالاتهم.

تخيَّر رفالاً مأموناً
واستعمل الرفالات بصفة دائمة وبطريقة سليمة

التحدث إلى رفيقك الجنسي عن استعمال الرفالات

التخطيط لوقاية نفسك ورفيقك الجنسي من الإصابة بأي مرض من الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي، وبخاصة من العدوى بفيروس نقص المناعة البشرية، يبين أنك حريص على صحتك وصحة رفيقك الجنسي. وهو يبين أيضاً أنك على علم بمخاطر ممارسة الجنس بدون وقاية بالنسبة لوباء فيروس نقص المناعة البشرية/ متلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز).

استعمل الحساسية والحكم السليم في الوقت المناسب لكي تناقش مع رفيقك الجنسي مسألة استعمال الرفالات. وأفضل وقت للتحدث عن موضوع استعمال الرفالات هو أول مرة تفكر فيها جدياً في ممارسة الجنس مع شخص آخر. قد يكون ذلك بعد أن قضيتما فترة من التقبيل والاحتضان وأصبح واضحاً أنكما تريدان ممارسة الجنس معاً. تحدث عندئذ لدقائق لتناقش بوضوح مع رفيقك الجنسي أهمية استعمال الرفال.

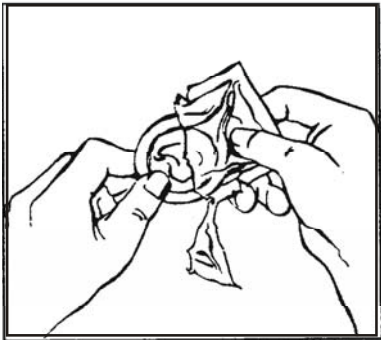
لا تؤجل إخراج الرفال إلى اللحظة السابقة مباشرة على ممارسة الجنس، لأنها ربما تكون أسوأ وقت ممكن لإثارة الموضوع. وقد يغضب رفيقك الجنسي لأنك انتظرت لفترة أطول مما ينبغي وقد يشعر أنه غُرِّر به أو أنه ليس محل ثقة.

والشخص الذي تفكر في ممارسة الجنس معه قد لا يوافق في البداية عندما تقول أنك تريد استعمال رفال. وقد تحتاج إلى تقديم بعض الأسباب التي تجعلك تشعر أنه يجب عليك أن تستعمل رفالاً، وأن تقدم بعض الحقائق عن توفير الوقاية لكليكما من الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي. وإذا استمر ذلك الشخص في الرفض، فإن التصرف السليم هو عدم ممارسة الجنس. وإذا كان اهتمام هذا الشخص بصحته – أو بصحتك – غير كبير إلى هذا الحد فإنه آمن لك ألا تمارس الجنس معه.

للاطلاع على الاستعمال السليم للرفالات الذكرية والأنثوية، انظر الصفحات التالية

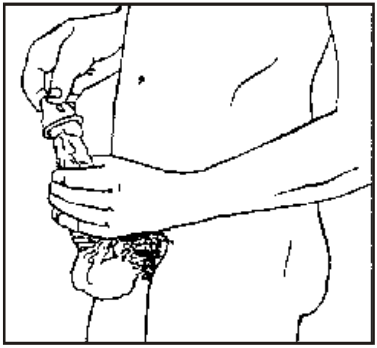
الاستعمال الصحيح للرفال الذكري

بمجرد أن تتفق أنت ورفيقك الجنسي على فكرة استعمال الرفال وتكونا مستعدين لممارسة الجنس، ترد أدناه كيفية استعمال الرفال بطريقة سليمة:



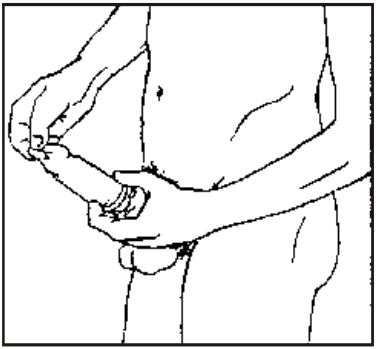
- لا تفتح العبوة المحتوية على الرفالات إلا عندما تكون مستعداً لاستعمالها. وإذا فُتِحت قبل ذلك فإن الرفال يجف. كن حذِراً وأنت تفتح العبوة حتى لا تُمزق الرفال ولا تثقبه. وإذا حدث وتمزق الرفال، تخلَّص منه وافتح رفالاً جديداً.

- تأتي الرفالات ملفوفة على هيئة دائرة مسطحة. ويمكن فردها على القضيب المنتصب ("المتصلب").



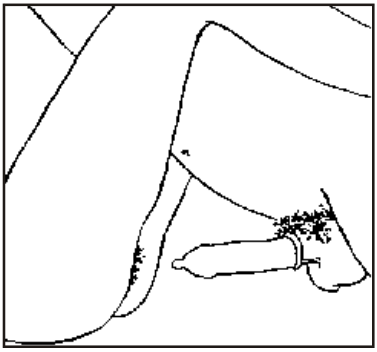
- امسك طرف الرفال بين ابهامك وسبابتك لإخراج الهواء من طرفه أو حلمته. ويوفر ذلك مكاناً يتجمع فيه المنى بعد القذف.

- قبل أن يلمس القضيب الشخص الآخر، ضع الرفال على طرف القضيب، جاعلاً الجزء الملفوف من الرفال على القمة، أو نحو الخارج عند سحبه على القضيب.



- استمر في الإمساك بطرف الرفال بإحدى يديك. باستخدام اليد الأخرى (أو يد رفيقك الجنسي)، ومع المحافظة على الجزء الملفوف نحو الخارج، اسحب الرفال على طول القضيب المنتصب حتى يصل إلى شعر العانة. وإذا كان الرجل غير مختن، فإن عليه أن يسحب الجلد الأمامي إلى الوراء قبل سحب الرفال على القضيب.

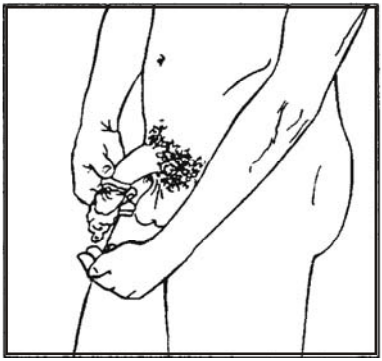
دائماً ضع الرفال على القضيب قبل إيلاجه في رفيقاً الجنسي



- إذا لم يكن الرفال مزلقاً بالقدر الكافي، فإنك قد ترغب في إضافة مادة مزلقة ذوابة في الماء، مثل السليكون، أو الجلسرين، أو هلام K.Y. وحتى اللعاب يمكن أن يؤدي هذه المهمة بكفاءة. أما المواد المزلقة المصنوعة من الزيوت (زيت الطهي، والزيت المهدرج، والزيت المعدني أو زيت الأطفال، والمواد الهلامية النفطية مثل الفازلين، ومعظم مستحضرات الغسيل) فينبغي ألا تُستعمل مطلقاً لأنها يمكن أن تتلف الرفال.

- إذا شعرت أن الرفال ينزلق أثناء الجماع، فامسكه من قاعدته للمحافظة عليه في مكانه خلال الفترة المتبقية من العملية الجنسية. وآمن شيء هو أن يسحب الرجل قضيبه ويقوم بتركيب رفال جديد، متّبعاً جميع الخطوات المذكورة مرة أخرى.

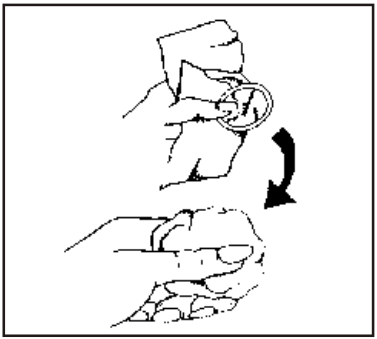
بعد الانتهاء من العملية الجنسية، ستحتاج إلى خلع الرفال بالطريقة الصحيحة.

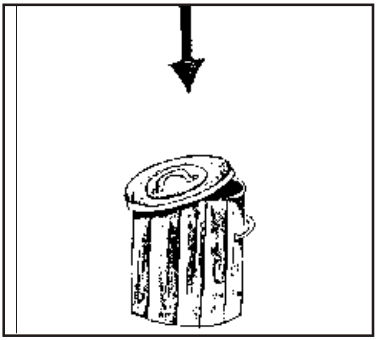


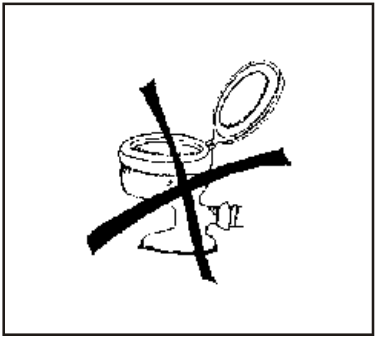
- بعد أن يقذف الرجل مباشرة، وهو ما زال داخل رفيقته، يجب عليه أن يمسك الرفال عند قاعدته، بالقرب من شعر العانة، وأن يتأكد من عدم انزلاقه.

- بعد ذلك يجب على الرجل أن يسحب نفسه والقضيب ما زال منتصباً – لأنك، إذا مكثتَ لفترة أطول مما ينبغي، سيقل حجم القضيب وسيندفق المنى من الرفال.

- لف الرفال المستعمل وتخلص منه في صندوق القمامة، بعيداً عن متناول الأطفال والحيوانات. لا تُلق به في المرحاض حتى لا يسده.

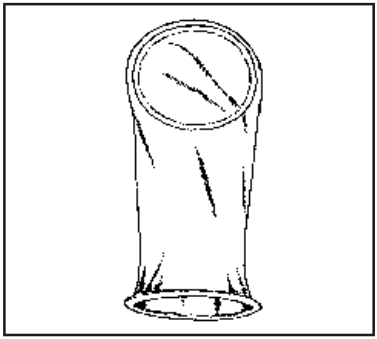




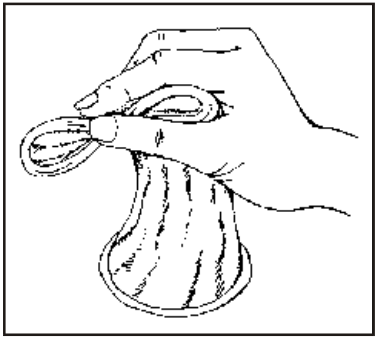


الاستعمال الصحيح للرفال الأنثوي

بمجرد أن تقتنعي أنت ورفيقك الجنسي بفكرة استعمال الرفال وتصبحا مستعدين لممارسة الجنس، ترد أدناه كيفية استعمال الرفال على النحو السليم:



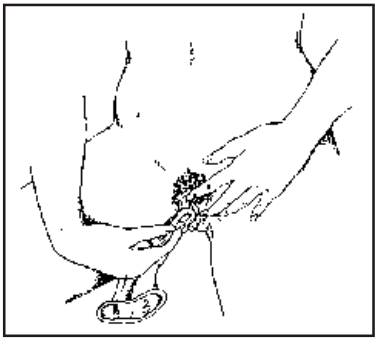
- افتحي العبوة واخرجي الرفال من غلافه وحكّي جانبي الرفال معاً لفرد المادة المزلقة داخله.
- تساعد الحلقة الداخلية على بقاء الرفال في الوضع السليم. ويجب أن تظل الحلقة الداخلية دائماً داخل الرفال.
- ينبغي إدخال الرفال الأنثوي قبل حدوث أي اتصال بين القضيب والمهبل.

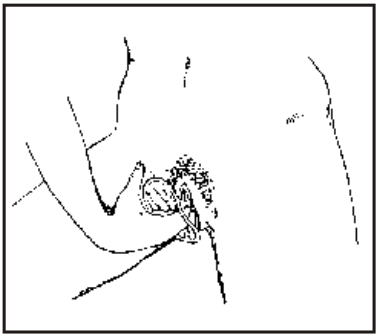


- هناك ثلاث طرق رئيسية لتركيب الرفال الأنثوي. يمكنك تركيبه وأنت واقفة أو في وضع القرفصاء أو وأنت مستلقية. ويسهل تركيب الرفال عندما تكوني مسترخية.
- اجعلي الناحية المفتوحة تتدلى إلى أسفل وامسكي الحلقة الداخلية بين إصبعيك.

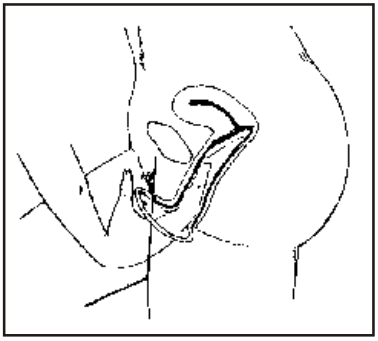
.ALWAYS PUT THE CONDOM IN BEFORE HAVING SEX

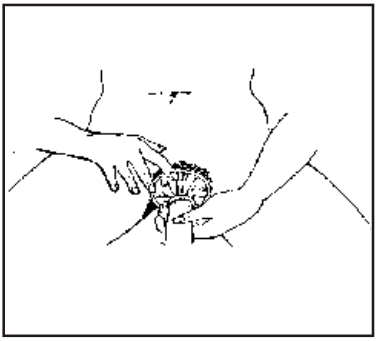
- أدخلي الرفال الأنثوي في مهبلك.



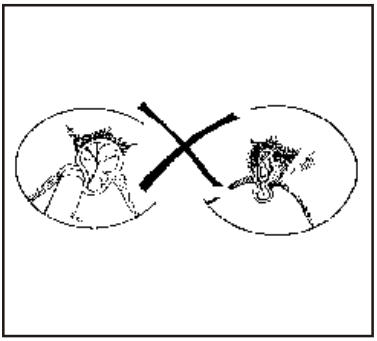


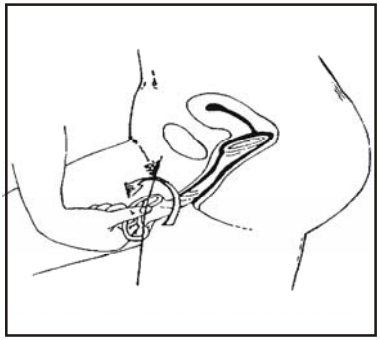
- وبعد ذلك ضعي إصبعك داخل الرفال وادفعي الحلقة الداخلية إلى أعلى بحيث تصبح خلف عظم العانة. وتحافظ الحلقة الداخلية على الرفال في مكانه أثناء العملية الجنسية.
- تأكدي من أن الرفال ليس مفتولاً داخل مهبلك.



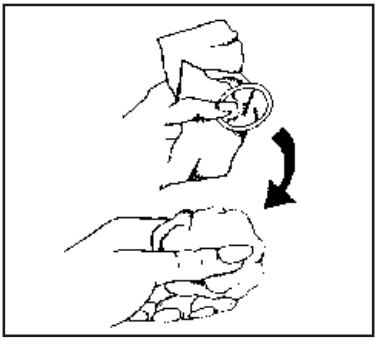


- عند بدء ممارسة الجنس وجِّهي القضيب المنتصب لرفيقك الجنسي داخل الرفال. تأكدي من بقاء القضيب داخل الرفال ومن عدم دخوله إلى جانب الرفال.

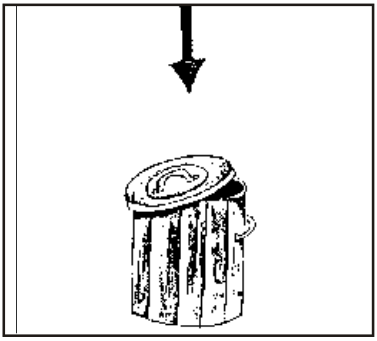


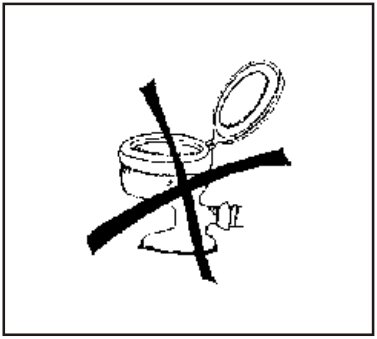


- بعد انتهاء العملية الجنسية، أخرجي الرفال بلفّه حتى لا ينسكب السائل الموجود بداخله.



- ألقي الرفال المستعمل وتخلصي منه في صندوق القمامة، بعيداً عن متناول الأطفال والحيوانات. لا تتخلصي منه في المرحاض حتى لا يسده.





قام بإعداد الرسوم المتعلقة بالرفال الأنثوي، واستُعملت هنا بتصريح من:
The Society For Family Health,
جمعية صحة الأسرة
PO Box 408, Aukland Park,
Johannesburg 2006, South Africa.
Telephone: + (27-83) 378 – 4083
Facsimile: + (27-11) 646 – 1276
E-mail : mediaids@icon.co.za.

مسرد المصطلحات الفنية

الامتناع عن ممارسة الجنس

عدم ممارسة الجماع الجنسي على الإطلاق.

متلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز)

مصطلح الإيدز (AIDS) هو تعبير منحوت من الأحرف الأربعة الأولى للكلمات المُكونة للتعبير الإنكليزي Acquired Immuno Deficiency Syndrome – وهو مرض مقعِد ومُميت ينجم عن فيروس نقص المناعة البشرية.

الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية غير المصحوبة بأعراض

تلك المرحلة من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية السابقة على ظهور المرض أو العلامات والأعراض الإكلينيكية.

القرحة اللينة

مرض ينتقل بالاتصال الجنسي يظهر في شكل قرحة في الأعضاء التناسلية، ويقترن في أحيان كثيرة بتضخم وتقرح العُقد اللمفاوية في الأربية (أصل الفخذ).

الرفال

جراب أو حاجز مصنوع من المطاط اللثي (الذي تفرزه الأشجار) أو من بوليمير اليوريثان أو أي مادة رقيقة أخرى مصممة لمنع انتقال السوائل الجنسية من شخص إلى آخر؛ ويُستخدم كوسيلة لمنع الحمل وكوسيلة لممارسة الجنس المأمون لمنع انتقال العدوى بين الرفقاء في الجنس.

الرفال الأنثوي - جراب، يُصنع عادة من بوليمر اليوريتان، مُصمَّم للوقاية عن طريق تبطين المهبل من الداخل في أثناء الجماع الجنسي.

الرفال الذكري - جراب، يُصنع عادة من المطاط اللثي أو من أي مادة رقيقة أخرى لتوفير الوقاية بأن يُلبَس على القضيب المنتصب في أثناء الجماع الجنسي.

السرية

حماية البيانات شخصية ونتائج الاختبارات من أجل ضمان حقوق الفرد ورفاهه من أي شخص يقوم بجمع تلك البيانات. ويقتصر العلم بإجراء تلك الاختبارات وإمكانية الوصول إلى نتائجها على الفرد نفسه وعلى العاملين الصحِّيين المشاركين بصورة مباشرة في رعاية ذلك الفرد.

منع الحمل

منع حدوث الحمل باستعمال أداة صغيرة، مثل الرفال الذكري أو الأنثوي، أو بأي وسيلة أخرى لمنع الحمل، مثل الأقراص الهرمونية.

تقديم المشورة

حوار سري بين عميل والشخص القائم على توفير الرعاية بهدف مساعدة العميل على مواجهة الضغط واتخاذ قرارات شخصية، في هذا السياق، فيما يتعلق بفيروس نقص المناعة البشرية/ متلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز). وتشمل عملية تقديم المشورة تقييم الخطر الشخصي فيما يتعلق بانتقال عدوى فيروس نقص المناعة البشرية وتسهيل السلوك الوقائي.

التبظير

الإثارة الفموية للأعضاء الجنسية للمرأة عن طريق اللعق و/أو المص بواسطة الرفيق الجنسي.

التمييز

التمييز ضد أي شخص أو معاملته معاملة غير عادلة على أساس نوع الجنس، أو الميل الجنسي، أو الانتماء الإثني، أو الجنسية، أو الديانة أو أي مركز آخر، فعلياً كان أو

مفترَضاً. وفي هذا السياق، قد يستند التمييز إلى افتراضات أو إلى علم بأن شخصاً آخر مصاب فعلاً بفيروس نقص المناعة البشرية.

الإفرازات

أي مخاط أو سائل آخر يتبين أنه يخرج من مجرى البول لرجل أو امرأة، أو من مهبل المرأة. وجميع النساء يفرزن كمية صغيرة من الإفرازات المهبلية التي تكون عادة إفرازات شفافة، أو بيضاء بلون اللبن أو مائلة للصفرة وتختلف في كميتها ومظهرها على مدار الدورة الشهرية للحيض. وتكون هذه الإفرازات المهبلية إفرازات صحية. وأي تغير في هذه الإفرازات المهبلية وبخاصة إذا كانت مصحوبة برائحة كريهة، أو تستثير حك الجلد، أو مقترنة بالتهاب أو حُمَّى، ربما يكون ناجماً عن مرض ينتقل بالاتصال الجنسي. وخروج صديد أو مخاط غير شفاف من فتحة مجرى البول للرجل أو المرأة مقترن بالشعور بحرقان عند التبول، يكون عادة علامة على وجود مرض من الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي.

لعق القضيب

الإثارة الفموية لقضيب الرجل التي تنشأ عن قيام الرفيق الجنسي بلعقه أو مصه.

الإخلاص

الوفاء، يُستعمل في هذا السياق للتعبير عن العلاقات القائمة على الإخلاص بين شخصين يظل كل منهما وفياً للآخر جنسياً.

الجلسرين

مادة مزلقة شفافة مأمونة تُستعمل للتزليق مع الغشاء الواقي.

فيروس نقص المناعة البشرية

هو الفيروس الذي يسبب متلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز).

الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية

الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية هي أساساً إصابة تنتقل بالاتصال الجنسي تتم بالإيلاج الجنسي الذي لا تتوفر معه وقاية. ويمكن أن ينتقل الفيروس أيضاً عن طريق عمليات نقل الدم، واستعمال معدات الحقن غير المُعقمة، ووسائل القطع، كما تنتقل من المرأة المصابة إلى جنينها أو طفلها الرضيع. وفي حين أن بعض الأفراد يشعرون بمرض طفيف مرتبط بفيروس نقص المناعة البشرية بعد حدوث الإصابة بوقت قصير، فإن كل الأشخاص تقريباً لا يظهر عليهم أي مرض لسنوات عديدة (انظر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية غير المصحوبة بأعراض). ولأن الفيروس يدمر الجهاز المناعي تدريجياً، يتزايد ظهور أمراض متزايدة الشدة مثل الإسهال، والحمَّى، ونقص الوزن، والأخماج الفطرية، والسل، والالتهاب الرئوي، والورم اللمفاوي، وعدم استعادة الصحة، وظهور سرطان الجلد القتامي.

مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية

شخص أُجري له تحليل دم، وكانت نتيجته "إيجابية"، مما يدل على إصابته بفيروس نقص المناعة البشرية.

ويُشار إليه أيضاً بتعبير "ثبت وجود فيروس نقص المناعة البشرية في مصل دمه".

نقص المناعة

عدم قدرة الجهاز المناعي على توفير الوقاية الكافية للجسم، والتي تؤدي إلى زيادة التعرض للإصابة بالأمراض الانتهازية والسرطانات المختلفة.

فترة الحضانة

تعني فترة الحضانة، في هذا السياق، الفترة الزمنية بين حدوث الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية وبداية ظهور العلامات أو الأعراض الإكلينيكية لمتلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز). وقد تصل فترة الحضانة لفيروس نقص المناعة البشرية إلى عشر سنوات أو أكثر.

انتقال العدوى

السهولة النسبية التي ينتقل بها مرض من الأمراض. وتتغير درجة سهولة انتقال عدوى فيروس نقص المناعة البشرية على مدى فترة تطور العدوى. وتكون عادة مرتفعة بعد إصابة الشخص مباشرة (قبل تكوُّن الأجسام المضادة)، وتقل أثناء فترة الحضانة، ثم ترتفع مرة أخرى عندما تظهر الأعراض.

الحقن الوريدي

الحقن الوريدي هو إدخال محلول في أحد الأوردة، عن طريق إبرة عادة.

انتهاك

يُستخدم هذا التعبير لوصف أي ممارسة يتم خلالها إدخال أي جسم أو أداة أو مادة في الجسم (تحت الجلد أو في داخل البدن). وأحد الأمثلة في هذا السياق عملية الوشم، التي تتطلب وخز واختراق الجلد السليم لإدخال الصبغ.

هلام KY

مادة هلامانية مزلقة يمكن استخدامها بأمان لتزليق الرفالات.

المتبرع بالدم القليل الخطر

الأشخاص الذي يكون احتمال وجود عوامل معدية في دمهم منخفضاً أو ضئيلاً – وهم أناس يتبرعون بدمهم عادة من تلقاء أنفسهم ولا يتلقون أي مدفوعات أو مكافآت لقاء ذلك.

العادة السرية

عملية إثارة الأعضاء التناسلية للذكر أو الأنثى لبلوغ هزة التهيج الجنسي بوسائل غير الجماع، مثل استخدام اليد.

ننوكسينول 9

مادة قاتلة للحيوانات المنوية تُوضع عادة ضمن المادة المزلقة للأغشية الواقية أو في الرغوة المهبلية التي تُستخدم لمنع الحمل، كوسيلة إضافية للوقاية من خطر حدوث حمل.

المواد المزلقة الزيتية

مواد مزلقة لا يُوصى باستعمالها مع الرفالات.

الشعور بالألم أثناء التبول

الشعور بحرقان أو بعدم ارتياح أثناء التبول، وهي علامة على تهيج مجرى البول تقترن في أحيان كثيرة بمرض من الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي.

مرض التهاب الحوض

التهاب أو إصابة الجزء السفلي من الفجوة البطنية للمرأة التي تضم الرحم وقناتي فالوب والمبيضين، وتنجم عادة عن السيلان و/ أو أي مرض آخر من الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي.

الفترة المحيطة بالولادة

الفترة السابقة على الولادة وفترة الولادة والفترة القصيرة اللاحقة لها. ويُشار إلى انتقال فيروس نقص المناعة البشرية من امرأة مصابة إلى جنينها أو طفلها الحديث الولادة بتعبير انتقال العدوى في *الفترة المحيطة بالولادة*.

الهلام النفطي

مادة مزلقة هلامية الشكل لا يُوصى باستعمالها مع الرفالات.

الحمل

حالة للمرأة يوجد فيها جنين أو أكثر ينمو داخل رحمها.

تدابير وقائية

تدابير تهدف إلى وقف انتقال عدوى فيروس نقص المناعة البشرية عن طريق الاتصال الجنسي أو عن طريق الدم أو خلال الفترة المحيطة بالولادة. وعلى سبيل المثال، تشمل التدابير الوقائية الرامية إلى خفض انتقال العدوى جنسياً ما يلي: التعليم لتشجيع الناس على تفادي الممارسات الجنسية التي تنطوي على خطر كبير؛ والوقاية من الأمراض الأخرى التي تنتقل بالاتصال الجنسي وعلاجها؛ واتخاذ تدابير لجعل البيئة الاجتماعية أكثر دعماً للممارسات الجنسية المأمونة، مثل، اتخاذ قرار يستند إلى سياسة عامة بتوفير الرفالات مجاناً في غرف الفنادق أو الثكنات العسكرية.

البَغِيّ

البَغِيّ هو شخص يمارس النشاط الجنسي بصورة مباشرة مع أشخاص آخرين مقابل نقود وسلع و/أو مخدرات، بمن في ذلك الأشخاص الذين يتقاضون نقوداً من خلال العمل الجنسي بصورة منتظمة، والأشخاص الذين يؤدّونه بصورة عارضة أو متقطعة. والبغي يمكن أن يكون ذكراً أو أُنثى أو شخصاً عابراً لنوع الجنس (الشخص الذي يتحول إلى الجنس الآخر، أو يظهر بمظهر الجنس الآخر؛ وقد يكون البغي شخصاً بالغاً أو مراهقاً أو طفلاً.
انظر العمل الجنسي؛ العامل الجنسي.

الاغتصاب

عملية إجبار شخص آخر على ممارسة الجماع الجنسي على غير رغبة منه.

مانح منتظم للدم

شخص يتبرع بدم مرة واحدة في السنة على الأقل. والمانح الذي لا يتبرع بدم لأكثر من سنة، يصبح متبرعاً متقطعاً وينبغي أن يُعتبر متبرعاً للمرة الأولى. والتوصيات الدولية فيما يتعلق بأقصر فترات زمنية بين عمليات التبرع بالدم، هي ثلاثة أشهر للرجل وأربعة أشهر للمرأة بين سن 18 سنة و 60 سنة.

الرفيق الجنسي المنتظم

زوج أو زوجة أو أي رفيق جنسي منتظم آخر مارس الشخص علاقات جنسية معه لأكثر من 12 شهراً، والرفيق غير المنتظم هو الشخص الذي لا ينطبق عليه هذا التعريف.

عوامل الخطر

الظروف أو التصرفات التي تزيد من احتمال إصابة شخص بفيروس نقص المناعة البشرية. وقد تشمل هذه العوامل: (أ) أن يكون للشخص رفقاء جنسيون متعددون – علاقات جنسية غير العلاقة مع الرفيق الجنسي المنتظم؛ (ب) وجود مرض ينتقل بالاتصال الجنسي؛ (ج) تعاطي المخدرات بالحقن؛ (د) التعرض سابقاً لعملية نقل دم؛ أو خرق الجلد أو إجراء عملية جراحية/ عملية في الأسنان أُجريت في ظل ظروف يُحتمل أنها لم تكن معقمة أو في وجود دم ملوث أو منتجات دم ملوثة؛ (هـ) ممارسة الجماع الجنسي مع رفيق ينطبق عليه أي من عوامل الخطر هذه، ولا سيما عند عدم ممارسة الجنس المأمون.

الجنس المأمون

الممارسات الجنسية التي تهدف إلى التقليل من خطر انتقال فيروس نقص المناعة البشرية من شخص إلى آخر. ومن أمثلة ذلك، الجنس الذي لا يحدث فيه إيلاج، أو الجماع المهبلي باستعمال رفال. وفي أثناء الجنس غير المأمون، تنتقل السوائل التي يمكن أن تنقل فيروس نقص المناعة البشرية (المنى أو السائل المهبلي أو الدم) إلى داخل جسم الرفيق الجنسي. وتشمل العناصر الخمسة للجنس المأمون ما يلي: استعمال الرفال دائماً؛ وتقليل عدد الرفقاء؛ وممارسة الإخلاص المتبادل؛ وممارسة الأنشطة الجنسية المأمونة، بما فيها تأخير العمر الذي يبدأ فيه الجماع الأول؛ والامتناع التام عن ممارسة الجنس.

التحليل الوقائي

التحاليل المختبرية المنهجية للدم الذي يتم التبرع به ولمنتجات الدم والأنسجة (بما في ذلك الحيوانات المنوية والأعضاء التي تنقل من شخص لآخر) بغرض منع انتقال عدوى فيروس نقص المناعة البشرية إلى المتلقي.

العمل المتعلق بالجنس

مصطلح أعم من مصطلح "البغاء" يُستخدم للتعبير عن تقديم الأعمال أو الخدمات الجنسية مقابل نقود أو سلع على أساس رسمي ومنتظم ومهني أو على أساس غير رسمي ومتقطع وعارض. وغالباً ما يكون العمل المتعلق بالجنس جزءاً من خدمات الترفيه" أو "الضيافة" أو "التدليل" أو "خدمات المرافقة".

عامل جنسي

شخص يقدم الأعمال أو الخدمات الجنسية مقابل نقود أو سلع.

عميل للعمل المتعلق بالجنس

شخص يشتري الأعمال أو الخدمات الجنسية ويدفع مقابلها نقوداً أو سلعاً.

مرض ينتقل بالاتصال الجنسي

مرض أو عدوى تنتقل عادة بالاتصال الجنسي (مثل، السيلان)، أو مرض يمثل فيه الاتصال الجنسي وسيلة مهمة لانتقال العدوى (مثل، الالتهاب ا لكبدي باء).

الرعاية المتعلقة بالأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي ("التعامل مع المرض")

الرعاية الشاملة التي تُقدَّم لشخص يسعى للحصول على علاج طبي لمرض ينتقل بالاتصال الجنسي، بما في ذلك التشخيص والعلاج والتعليم الصحي للوقاية من الإصابة في المستقبل، وتوفير الرفالات، والتوصية بإخطار الرفيق (الرفقاء).

مبيد الحيوانات المنوية

مادة كيميائية تقتل الحيوان المنوي، وتُضاف في أحيان كثيرة إلى الرغوة المهبلية أو إلى المواد المزلقة للرفالات.

الوصم

النظر إلى الناس أو معاملتهم على أنهم آثمون ومخطئون ومنحطون لاختلافهم (اختلافاً فعلياً أو تخيُّلياً) عن المعايير الاجتماعية المتَصورة. وفي أحيان كثيرة يوصَم الأشخاص المصابون بفيروس نقص المناعة البشرية أو الإيدز، أو الأشخاص القريبون منهم، على أساس التعصب أو على أسس "أخلاقية" ليس لها صلة بالعدوى نفسها.

التحليل للكشف عن عدوى فيروس نقص المناعية البشرية (باستعمال طرق التحليل المختبرية)

(1) قد يُستعمل التحليل للكشف عن فيروس نقص المناعة البشرية لغرض التحليل الوقائي للدم في عمليات نقل الدم أو زرع الأعضاء أو الأنسجة (انظر **التحليل الوقائي**)، أو من أجل إجراء تحليل لشخص معين.

(2) ويُستعمل التحليل الذي يجري للأفراد عموماً لتحديد حالتهم بالنسبة للعدوى بفيروس نقص المناعة البشرية. ويمكن تصنيف جميع عمليات التحليل من هذه الزاوية إلى ثلاثة أنواع:

I. تحليل يتم بمبادرة من العميل، أو بمبادرة من الجهة القائمة على الرعاية أو بمبادرة أو طلب من طرف ثالث لأغراض غير صحية؛

II. تحليل يتم بموافقة مستندة إلى معرفة أو بدونها.

III. تحليل يتم بدون معرفة الهوية، ويكون سرياً أو غير سري. وترد أدناه تعاريف هذه الاصطلاحات:

- **التحليل الذي يتم بناء على مبادرة من العميل** - اختبار للكشف عن وجود فيروس نقص المناعة البشرية بناء على طلب العميل وبمبادرة منه.
- **التحليل بناء على مبادرة من الجهة القائمة على الرعاية** - اختبار للكشف عن وجود فيروس نقص المناعة البشرية بناء على اقتراح من الشخص القائم على الرعاية الصحية.
- **التحليل بناء على مبادرة أو طلب من طرف ثالث لأسباب غير صحية** - اختبار للكشف عن فيروس نقص المناعة البشرية لأغراض أخرى، مثل الهجرة أو التوظيف أو التأمين.

- **التحليل بناء على موافقة مستنيرة من العميل** - اختبار للكشف عن فيروس المناعة البشرية لا يؤدَّى إلا بعد أن يعطي العميل موافقة مستنيرة بموافقته على إجراء تحليل له.

- وتعني كلمة "موافقة" القبول بإجراء تحليل للكشف عن فيروس نقص المناعة البشرية في ظرف لا يتعرض فيه العميل لأي قسر، وينبغي أن يشعر فيه العميل أنه حر في أن يعطي موافقته على ذلك أو لا يعطيها.

- ويعني تعبير "مستنير" أنه تم إبلاغ العميل وأنه يفهم المخاطر والفوائد المتصلة باختبار الكشف عن فيروس نقص المناعة البشرية والبدائل الأخرى لذلك.

- **التحليل دون موافقة مستنيرة** – اختبار للكشف عن فيروس نقص المناعة البشرية لم تطلب ولم تمنح فيه الموافقة المستنيرة الوارد تعريفها أعلاه.

- **التحليل الروتيني** – كشف يتم آلياً لفيروس نقص المناعة البشرية في الأفراد دون معرفتهم أو موافقتهم، إلا إذا رفضوا هذا الاختبار تحديداً. ومن أمثلة ذلك الاختبار الروتيني الذي تجريه المستشفيات للمرضى، وأحياناً للناس الذين يزورون عيادات رعاية الحوامل وعيادات الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي.

- **التحليل الإلزامي** – اختبار للكشف عن فيروس نقص المناعة البشرية يرغم الأفراد على أدائه. ويشير المصطلح إلى كل من الأوضاع التي يكون واضحاً فيها انه ليس هناك بديل آخر أمام الفرد، كما يحدث عند الكشف الإلزامي على السجناء، والأوضاع التي يكون فيها رفض الكشف أمراً غير عملي أو قد يتسبب في مشقة كبيرة للفرد. كما يحدث عندما يكون الكشف عن فيروس نقص المناعة البشرية مطلوباً للتعيين أو للزواج.

- **التحليل الغفل من الاسم** – اختبار للكشف عن فيروس نقص المناعة البشرية تعرف فيه عينة الدم ونتائج الاختبار تعريفاً رمزياً فقط لا يتضمن الاسم أو أي عناصر لتحديد الشخصية لربط العينة بالشخص الذي يجري تحليل دمه.

- **التحليل السري** – اختبار للكشف عن فيروس نقص المناعة البشرية لا يعلم به إلا العميل ولا تُتاح نتائجه إلا له وللموظف الطبي المسؤول مباشرة عن رعايته. ولا يتم الكشف عن هذه المعلومات تحت أي ظروف للمسؤولين

الآخرين عن الرعاية الصحية، أو السلطات الصحية، أو شركات التأمين، أو المدارس، أو أي طرف ثالث دون موافقة صريحة من العميل.

- **التحليل غير السري** - اختبار للكشف عن فيروس نقص المناعة البشرية. لا يكون غفلاً من الاسم ولا سرياً.
- **التحليل الطوعي** - اختبار غفل من الاسم أو سري يجري بمبادرةٍ إما من العميل أو من الجهة التي توفر له الرعاية الصحية وبموافقة صريحة من ا لعميل.
- **التحليل التوكيدي لفيروس نقص المناعة البشرية** - هو اختبار عينة للمرة الثانية من أجل إثبات صحة النتيجة الأولية أو تأكيدها. ويمكن إجراء الاختبار التوكيدي سواء بتكرار الاختبار الأولي، أو باستخدام أسلوب تحليل آخر يماثل الاختبار الأول أو يفوقه من حيث القدرة على تحديد نوعية المرض. ويجري هذا الاختبار في أغلب الأحيان لتوكيد نتيجة إيجابية أولية، ولكنه قد يجري أيضاً للتأكد من صحة نتيجة سلبية.

نقل الدم

إدخال دم كامل أو منتجات دم في مجرى الدم مباشرة، ويتم ذلك عادة عن طريق أحد الأوردة.

الحمل خارج الرحم

حدوث حمل ونمو الجنين خارج الرحم في قناة فالوب. ويؤدي ذلك في أحيانٍ كثيرة إلى حالة طارئة إذا أدى نمو الحمل إلى تمزيق القناة وتسبب في نزف داخلي.

ممارسة الجنس بدون وقاية

ممارسة الجنس دون استخدام رفال للوقاية؛ وتعد ممارسة الجنس في هذا ا لسياق غير مأمونة.

الفيروس

واحد من مجموعة من عوامل العدوى الدقيقة التي لا تُرى باستخدام المجهر الضوئي العادي.

المانح المتطوع، الذي لا يتقاضى مقابلاً

تقديم المشروبات ودفع قيمة تكاليف السفر مباشرة لا يتعارضان مع التطوع بإعطاء الدم ولا تُعتبران مدفوعات عينية.

الفترة التي لا يظهر فيها الفيروس بالتحليل

الفترة الزمنية بين العدوى بفيروس نقص المناعة البشرية وظهور أجسام مضادة لفيروس نقص المناعة البشرية يمكن الكشف عنها في الدم – ويستمر ذلك فترة تتراوح بين 3 و 6 أسابيع. وتكون النتيجة سلبية لأي تحليل يجري خلال هذه الفترة للأشخاص الذين يجري لهم اختبار للكشف عن فيروس نقص المناعة البشرية.