

Tagalog/norsk

Katotohanan tungkol sa HIV at AIDS

Fakta om hiv og aids

Aids er en alvorlig sykdom som siden begynnelsen av 1980-tallet har spredd seg over hele verden. Aids skyldes et virus, hiv, som overføres fra person til person i bestemte situasjoner.

Hva er hiv?

Hiv er forkortelse for humant immunsvikt virus. Personer med hiv vil vanligvis ikke føle seg syke de første årene etter at de er smittet, men viruset vil etterhvert bryte ned kroppens motstandskraft mot smittestoffer.

Personer som har fått hiv vil ha viruset i kroppen og kunne smitte andre resten av livet.

Hva er aids?

Det alvorligste stadium i sykdomsutviklingen kalles aids. Aids er forkortelse for acquired immune deficiency syndrom. En person med hiv utvikler aids når kroppens motstandskraft er så svekket at den ikke lenger klarer å uskadeliggjøre smittestoffer som virus, bakterier og sopp. Personer med hiv vil etter hvert utvikle aids hvis de ikke får behandling. Vanligvis tar det 8-10 år fra man blir smittet til man utvikler aids.

I noen deler av verden er aids en av de vanligste dødsårsakene. Gjennomsnittlig levealder har derfor i noen land gått ned med ca. 10 år.

AIDS ay isang mapanganib na sakit na kumalat sa buong mundo nagsimula buhat nuong 1980. Ang AIDS ay nagmumula sa isang birus (mikrobyo), sa pangngalang HIV na maikakalat mula sa tao hanggang sa tao.

Ano ang HIV?

Ang ibig sabihin ng HIV sa Ingles ay “human immunodeficiency virus”. Ang HIV ay isang mikrobyong makamandag. Ang mga taong may HIV ay hindi mararamdaman na sila ay may sakit sa loob ng mga unang taon mula sa oras ng pagkakahawa. Pero ang mikrobyo ay paunti-unting sisiraing lahat ang resistensiya ng katawan. Ang mga taong may HIV ay may mikrobyo sa katawan at maaring mahawahan ang ibang tao sa buong buhay.

Ano ang AIDS?

Ang pinakagrabeng grado ng sakit ay tinatawag na AIDS. Ang ibig sabihin ng AIDS sa Ingles ay “acquired immune deficiency syndrome”. Ito ay nangangahulugan na ang resistensiya ng katawan ay humihina o kaya hindi gumagana. Ang taong may HIV ay magkakadebelop ng AIDS kapag ang resistensiya ng katawan ay humina at kapag hindi na kaya ng katawan na labanan ang mikrobyong HIV. Ang mga taong may HIV ay magkakadebelop din ng AIDS kapag hindi nabigyan ng gamot o kaya hindi naasikaso. Sa ibang parte ng mundo ang AIDS ay isa sa mga pangkaraniwang dahilan sa pagkamatay ng tao. Ito rin ang dahilan kung bakit umigsi ng 10 taon ang buhay ng tao sa ibang parte ng mundo.

Hvordan smitter hiv?

Hiv smitter:

1. Ved ubeskyttet samleie mellom kvinne og mann eller mellom menn. Hvem som helst kan få hiv ved ubeskyttet samleie med en person som har viruset. Årsaken til smitte er direkte kontakt med viruset som finnes i blod, sæd eller skjedesekret.

Hiv kan overføres fra mann til kvinne, fra kvinne til mann og fra mann til mann. Hiv smitter lettere hvis en eller begge parter har andre seksuelt overførbare sykdommer (SOS). Det kan også være en risiko for overføring av virus gjennom munnsex, det vil si kontakt mellom kjønnsorganer og munn/tunge. Dette er spesielt aktuelt hvis det finnes rifter eller sår i munnen eller på kjønnsorganene.

2. Ved bruk av sprøyter og sprøytespisser forurenset med hiv.

3. Ved blodoverføring dersom blodet inneholder hiv.

4. Fra mor til barn under svangerskapet, fødselen eller ved amming.

Papaano mahawa ng HIV?

Ito ang mga paraan kung papaano mahawa ng HIV:

1. Pagsasama na walang gamit na proteksyon sa pagitan ng babae at lalaki o kaya sa pagitan ng lalaki at lalaki. Kahit sino man ay maaaring mahawa ng HIV kapag nakipagseks na walang proteksyon sa taong may dalang mikrobyo. Ang dahilan sa hawa ay ang direktong kontakt sa mikrobyo na nasa dugo, esperma, o kaya katas mula sa ari.

HIV ay masasalin mula sa lalaki-babae, mula babae-lalaki at mula sa lalaki-lalaki. Ang HIV ay mas madaling maihawa kapag ang isa og kaya ang parehong partner ay may iba pang pangsekswal na sakit. Maaari rin na mahawa sa pamamagitan ng seks mula sa bibig. Ang ibig sabihin nito ay kontakt sa ari at bibig/dila. Ito ay posibleng mangyari lalo na kung may gasgas o sugat ang bibig o kaya ang ari.

2. Sa pagsasalin ng dugong hindi malinis (may hawa).
3. Sa paulit-ulit gamit ng inyeksyon na hindi nililinis sa bawat gamit.
4. Sa pagbubuntis o kaya mula kapanganakan o kaya sa pagpapadede.

Hvordan unngå smitte?

Det eneste effektive beskyttelsesmiddel mot hiv er kondom. Kondom beskytter også mot andre seksuelt overførbare sykdommer som herpes, klamydia, gonore og mot uønsket graviditet. Også ved munnsex bør man bruke kondom.

P-piller og spiral beskytter bare mot uønsket graviditet

Injiserende stoffbrukere må unngå å dele sprøyter med andre. Velger man likevel å dele sprøyteutstyr, må sprøyte og sprøytespiss rengjøres grundig med klorin mellom hver injeksjon på følgende måte:

Skyll gjennom utstyret med lunkent vann 5 ganger.

Trekk klorin opp i spiss og sprøyte. La klorinen stå i utstyret i minst 5 minutter.

Skyll gjennom utstyret med lunkent vann 5 ganger.

Medisinsk behandling av gravide med hiv har redusert risikoen for smitte fra mor til barn betydelig. For å unngå at barnet får hiv er det viktig at moren får regelmessig medisinsk oppfølging.

Papaano maiwasang mahawa?

Ang isang epektibong paraan para hindi mahawa ng mga nakakahawang sakit ay ang paggamit ng kondom. Ang kondom ay pangprotekto rin sa iba pang sekswal na sakit katulad ng herpes, klamidya, gonore at protekto rin para hindi mabuntis. Dapat din na gumamit ng kondom kapag magseseks sa paraan ng bibig.

Ang pils at IUD ay nakakaprotekto lang para hindi mabuntis.

Ang mga adikto na gumagamit ng karayom ay dapat iwasan na gumamit ng karayom na pag-aari ng ibang tao. Kung gagamit man ng karayom na pag-aari ng ibang tao ay dapat na linisin munang mabuti ng kloroks tuwing gamit sa ganitong paraan:

Sa maligamgam na tubig ay hugasan ng 5 beses ang pang-inyeksyon;

Isipsip ang karayom at pang-inyeksyon ng kloroks. Hayaan ng 5 minuto;

At pakatapos ay banlawan ng 5 beses sa maligamgam na tubig.

Ang medikong paggagamot sa mga buntis na may HIV ay isang paraang nakatulong para hindi mahawa ng HIV ang sanggol sa tiyan. Para maiwasan ng sanggol na mahawa ay kinakailangan na ang nanay ay mabigyan na pirmihan subaybay ng mediko.

Hiv smitter ikke

Ved vanlig sosial omgang.
Gjennom hel hud.
Gjennom luft og vann.
Gjennom mat og drikke.
Via spisebestikk, servise og lignende.
Via sengetøy, håndklær og lignende.
Via toalettseter og badebasseng.
Ved kyssing.
Ved nysing og hoste.
Gjennom svette.
Gjennom snørr og tårer.

Sterile sprøyter som brukes på sykehus, hos legen og på helsestasjoner medfører ingen fare for overføring av hiv eller andre sykdommer som smitter gjennom blod. Derfor er det heller ingen risiko ved å gi blod.

I Norge har vi begrensninger på hvem som får gi blod. Begrensningene gjelder blant annet menn som har sex med menn, injiserende stoffbrukere, personer som har oppholdt seg lenge eller er født i noen land utenfor Nord-Europa.

Ang HIV ay hindi nakakahawa sa mga ganitong paraan

Sa mga normal na pikikihalubilo sa tao
Sa balat na walang sugat
Sa pamamagitan ng hangin at tubig
Sa pamamagitan ng pagkain at inumin
Sa pamamagitan ng kutsara, tinidor, pinggan at iba pa
Sa pamamagitan ng sapin sa kama, tuwalya at iba pa
Sa pamamagitan ng paggamit ng kasilyas at bahay languyan
Sa pamamagitan ng halik
Sa pamamagitan ng bahing at ubo
Sa pamamagitan ng pawis
Sa pamamagitan ng sipon at luha

Ang mga esteril na pang-inyeksyon na ginagamit sa hospital, sa manggamot at sa mga senter ng kalusugan ay hindi dapat katakutang gamitin dahil sa ito ay siguradong malinis. Kaya hindi rin dapat katakutang magdonasyon ng dugo.

Dito sa Norway ay maraming mga restriksyon kung sino ang maaaring magbigay ng dugo. Kasama na rito ang mga lalaking may partner na lalaki, ang mga adiktong gumagamit ng inyeksyon, ang mga taong tumira ng matagal sa ibang bansa at ang mga taong ipinanganak sa ibang bansang labas ng Norteng Europa.

Behandling

Det finnes ingen vaksine mot hiv som beskytter mot smitte. Det finnes heller ikke medisiner som fjerner viruset fra kroppen.

Det finnes medisiner som kan hemme formeringen av viruset i blodet. Når det er små mengder virus i kroppen tar det lengre tid å svekke kroppens motstandskraft. Kroppens motstandskraft kalles immunforsvar, og ved bruk av medisiner tar nedbrytingen av immunforsvaret lengre tid. Behandlingen så langt har gitt positive resultater.

Bruken av disse medisinene krever regelmessig oppfølging hos lege. Det er viktig at hiv blir oppdaget så tidlig som mulig slik at behandling med de rette medisiner kan begynne straks det er nødvendig.

Hvis det har oppstått infeksjoner p.g.a. et svekket immunforsvar finnes det medisiner til behandling av mange av disse infeksjonene.

Personer med hiv vil få oppfølging og råd av helsetjenesten og behandling av eksperter på hivinfeksjon.

Når det gjelder medisiner og levesett som vil virke inn på sykdommen, er det viktig at den som har hiv samarbeider med de som har erfaring og kunnskap om behandling. Med godt samarbeid mellom pasient og behandler er det store muligheter for at en med hivinfeksjon kan leve som frisk i mange år.

Ang paggagamot

Walang bakuna laban sa HIV para hindi mahawahan. Wala rin gamot para mawala ang mikrobyo sa katawan.

Pero mayroon gamot para hindi kumalat ang mikrobyo sa dugo. Kapag kaunti lamang ang mikrobyo sa katawan ay matagal bago humina ang resistensiya ng katawan. Ang resistensiya sa katawan ay tinatawag na panglabang immunidad at sa paggagamit ng mga gamot ay matagal bago matalo ang resistensiya ng katawan. Ang paggagamot hanggang sa ngayon ay nagpatunay ng magandang resulta.

Ang paggamit ng mga gamot ay nanganga-ilangan ng pirmihang-alaga ng duktur. Importante rin na ang HIV ay matuklasan ng maaga para maagapan at mabigyan ng wastong gamot kaagad-agad.

Kung sakaling nag-karoon ng impeksyon dahil sa kahinaan ng resistensiya ng katawan ay maaring mabigyan ng paraan at gamot ang mga nasabing impeksyon.

Ang mga taong may HIV ay masusubaybayan at mapapayuhan ng sentro ng kalusugan at maaaruga ng mga eksperto sa HIV-impeksjon.

Tungkol naman sa mga gamot at palakad ng pamumuhay na maaring umipekto sa sakit ay nanganga-ilangan na iyung may HIV ay makipagtulungan sa mga taong may karanasan at kaalaman tungkol sa paggagamot. Sa magandang pakikipagtulungan ng pasyente at ng manggagamot ay malaki ang posibilidad ng may HIV na mabuhay na malusog sa loob ng maraming taon.

Hivtest

Smitte med hiv fører til at kroppen danner angrepsstoffer, såkalte antistoffer for å ødelegge viruset. En hivtest tas som en blodprøve i armen. Den viser om det finnes hiv antistoffer i blodet. Man kan finne antistoffer i blodet tre til seks uker etter smitte. Det tar ca. en uke å få svar på hivtesten. På enkelte steder er det også mulig å ta en hurtigtest hvor man får resultatet etter 20 minutter. Man kan velge å være anonym når man tar en hivtest.

Det er bare hivtesten som kan gi svar på om man er smittet. Alle som tror de har vært i en risikosituasjon bør derfor teste seg. Testen er gratis og kan tas hos hvilken som helst lege. Legen skal ikke gi opplysninger om testresultat til andre uten samtykke fra den det gjelder. Dette gjelder så lenge den smittede ikke utsetter andre for smittefare.

Hivtesten er frivillig. Det betyr at ingen kan testes mot sin vilje, og alle som testes skal være informert om hva testen innebærer. Gravide får tilbud om test i forbindelse med svangerskapskontroll. Det stilles ikke krav om hivtest i forbindelse med søknad om oppholdstillatelse i Norge. Avgjørelsen i slike søknader skal ikke være knyttet til hivtesten.

HIV-test

Ang hawang HIV ay nagpapatnubay na ang katawan ay nagtatatag ng laban sa hawa (antibody) para sirain o wasakin ang mikrobyo. Ang pagkuha ng HIV-test ay kinukuhanan ng blod-test sa braso. Dito ay makikita kung may HIV-antibody sa dugo. Makikita ang antibody sa dugo 3-6 na linggo pagkatapos na mahawa. Umaabot ng 1–3 linggo bago makakuha ng sagot sa HIV-test. May mga lugar na maaring makakuha ng madaliang HIV-test na ang resulta makukuha sa loob ng 20 minutos. Maaari na piliin maging lihim ang pagkatao (anonimo) sa pagkuha ng HIV-test.

Ang HIV-test lang ang maaaring magbigay ng katotohanan kung may hawa o wala. Ang lahat ng taong may kutob na sila ay nakihalubilo sa mga piligrong kalagayan ay nararapat na kumuha ng HIV-test. Ang test ay walang bayad at puwedeng kuhanin kahit sa kaninong duktor. Ang duktor ay walang karapatang ibigay ang resulta kahit kanino maliban kung sumang-ayon ang pasyente. Ngunit ito ay maaari lang kung ang may hawang HIV ay maingat at hindi pinababayaan na mahawa ang iba.

Ang HIV-test ay kusang-loob. Ang ibig sabihin nito ay walang makakakuha ng blod-test na laban sa sarili ng isang tao o kaya hindi sang-ayong ang tao. Lahat ng kumukuha ng blod-test ay may karapatan na malaman kung ano ang nilalaman ng test o kaya kung bakit kukuha ng blod-test. Ang mga buntis ay inaalok ng HIV-test kasabay ng kontrol.

Hindi nangangailangan ng HIV-test kung mag-aaplay ng permiso na manirahan sa Norway. Ang disisyon sa mga ganitong bagay ay hindi rapat na may kaugnayan sa HIV-test.

Når hivtesten er negativ

En negativ hivtest betyr at det ikke kan påvises antistoffer i blodet. Sannsynligvis er du ikke smittet. Men kroppen trenger tid for å danne antistoffer etter at smitten har funnet sted. Blir testen tatt før antistoffene er dannet vil det gi et negativ resultat selv om viruset er i kroppen. Hvis du vet at du har utsatt deg for smitte de siste tre månedene bør du ta en ny test etter 6-8 uker.

Er du smittet uten at det ennå er dannet antistoffer kan du smitte andre.

Husk at et negativt resultat ikke betyr at du ikke kan bli smittet i fremtiden. Unngå derfor risikoadferd som ubeskyttet sex og deling av sprøyter.

Kung negatibo ang HIV-test

Ang negatibong HIV-test ay nangangahulugan na walang nakitang antibody sa dugo. Nangangahulugan din na maaari na wala kang hawa. Pero ang katawan ay nangangailangan ng panahon para makagawa ng antibody pagkatapos na mahawa. Kung ang HIV-test ay kinuha bago nakagawa ang katawan ng antibody ay magbibigay ito ng negatibong resulta bagaman ang mikrobyo ay nasa loob ng katawan. Kung alam mo na ikaw ay nakahalubibo sa piligro sa loob ng huling 3 buwan ay nararapat lang na ikaw ay kumuha ng panibagong HIV-test pagkaraan ng 6-8 linggo.

Kung ikaw ay may hawang HIV at ang katawan ay hindi pa nakagawa ng antibody ay maaari mong mahawahan ang iba. Itanim sa isip na ang negatibong resulta ay hindi nangangahulugan na ikaw ay hindi mahahawa sa kinabukasan. Kaya ang dapat ay iwasan ang mga piligrong situasyon katulad ng pagsasamang walang proteksyon at makigamit ng pang-inyeksyon ng ibang tao.

Når hivtesten er positiv

En positiv hivtest betyr at en er smittet og dermed kan smitte andre. Selv om kroppen danner antistoffer klarer de ikke å uskadeliggjøre viruset.

Når man får vite at man har en alvorlig smittsom sykdom vil det for de fleste melde seg mange spørsmål.

Når hivtesten er positiv blir man henvist til leger og sykepleiere som er spesialister på hiv og aids. Her vil du få svar på de spørsmålene du har, og de vil kunne gi deg råd for hvordan du kan planlegge livet ditt.

De aller fleste kan jobbe eller studere som de gjorde før de fikk vite at de var hivpositive, og det er kun på enkelte områder i livet det er nødvendig å gjøre forandringer. De største forandringene vil være at man alltid må ta hensyn risikoen det er for å smitte andre. Man må også forholde seg til helsevesenet på en måte som er ny for de fleste. Faste besøk og nært samarbeid med legen er viktig.

Kung positibo ang HIV-test

Ang positibong HIV-test ay nangangahulugan na ikaw ay may hawa at nangangahulugan din na ikaw ay makakahawa ng iba. Kahit na ang katawan ay makagawa ng antibody hindi kaya nito na labanan ang mikrobyo.

Maraming mga tanong-tanong ang sumusipot sa ulo kapag ang isang tao ay nalaman na siya ay mayroon grabeng nakakahawang sakit. Ito ay pangkaraniwan lang sa pangkaramihan.

Kung ang HIV-test ay positibo bibigyan ka ng payo na pumunta sa mga duktor at mga nars na espesyalista sa HIV at AIDS. Sila ay makakasagot sa mga tanong-tanong na nasa iyong ulo at sila rin ay makakapagbigay ng payo kung papaano mo ipaplano ay iyong pamumuhay.

Ang pangkaramihan ay maaaring mag-trabaho o kaya mag-aral katulad ng kanilang ginawa bago nila nalaman na sila ay may hawa at tanging sa ibang parte lamang ng pamumuhay na kailangang gumawa ng pagbabago. Ang pinakamalaking pagbabago ay nararapat na isiping parati na hindi mahawahan ang ibang tao. Kailangan din sa tao na makipagkasunduan (umasal ng wasto) sa serbisyo ng kalusugan sa isang bagay na bago para sa pangkaramihan. Ang pirmihang pagpunta sa duktor at pakikipagtulungan ay importante.

Ordliste

Immunforsvar

Kroppens eget forsvar mot bakterier, virus og sopp. Immunforsvaret skal hindre at vi blir syke av alle smittestoffene vi kommer i kontakt med.

Smittestoffer

Bakterier, virus eller sopp som kan lage sykdommer. Smittestoffene kommer inn i kroppen gjennom luften vi puster, gjennom det vi drikker og spiser eller gjennom seksuell kontakt og gjennom blod.

Virus

Smittestoff som trenger kroppens levende celler for å kunne formere seg.

Bakterier

Smittestoff som kan gi sykdom hos mennesker. De fleste sykdommer som skyldes bakterier kan behandles med antibiotika.

Sopp

Smittestoff som kan gi sykdommer, spesielt hos mennesker med dårlig immunforsvar.

Infeksjon

Sykdom fremkalt av bakterier, virus eller sopp.

Antistoffer

Stoffer som kroppen lager for å uskadeliggjøre smittestoffer som kommer inn i kroppen. Kroppen lager egne antistoffer for hvert enkelt av de ulike smittestoffene. For eksempel lager kroppen sitt eget antistoff mot hiv.

Listahan ng mga salita

Panglabang inmunidad

Ang pagtatanggol ng sariling katawan laban sa bakteryang, mikrobyo at mga fungus. Ang panglaban na inmunidad ay pipigilan na tayo ay magkasakit galing sa lahat ng mga nakakahawang bagay na ating nahihipo.

Nakakahawang bagay

Bakteryang, mikrobyo o kaya mga fungus ay maaaring maggawa ng sakit. Ang mga nakakahawang bagay ay pumapasok sa katawan nagmumula sa hanging ating hinihigop, sa tubig na ating iniinom at pagkain o kaya sa pamamagitan ng pagsasama at sa pamamagitan ng dugo.

Birus (mikrobyo)

Ang nakakahawang bagay na pumapasok sa katawang ng tao sa buhay na selula para magparami.

Bakteryang

Ang nakakahawang bagay na nakapagbibigay ng sakit sa mga tao. Ang pangkaraniwang sakit sa kadahilan ng bakteryang ay puwedeng magamot ng antibayotika.

Fungus

Ang nakakahawang bagay na nakapagbibigay ng sakit, lalu na sa mga taong may mahinang inmunidad.

Impeksyon

Ang sakit na galing sa bakteryang, birus at fungus.

Antibody

Ang mga bagay na ginagawa ng katawan para mapinsala ang mga nakakahawang bagay na pumapasok sa katawan. Ang katawan ay gumagawa ng isat-isang antibody para sa ibat-ibang nakakahawang bagay. Halimbawa gumagawa ang katawan ng sariling antibody laban sa HIV.

**”Katotohanan tungkol sa HIV at AIDS”
Inilathala ng Pambangsang pamamahalang pangkalusugan
Sa kooperasyon kasama ng Institutong pambansa para sa
pangkalusugan ng mga tao.
Bagong panibagong edisyon 2001**

"Fakta om hiv og aids"
Utgitt av Statens institutt for folkehelse
i samarbeid med Statens helsetilsyn.
Ny revideret utgave 2001

Informasjonstelefonen om aids: 810 03 200



Postboks 4404 Nydalen
N-0403 Oslo, Norway
Internett: www.folkehelse.no



Statens helsetilsyn

Trykksakbestilling:
Tlf.: 22 24 88 86 - Faks: 22 24 95 90
E-post: trykksak@helsetilsynet.dep.no
Internett: www.helsetilsynet.no