

Somali/norsk

Xaqiiqda Hiifka iyo aydhiska

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.

Aydhisku waa cudur khatar ah oo ilaa iyo billowgii siddeetamaadkii dunidoo idil ku

fidday. Aydhiska waxaa keenaa fayras loo yaqaan hiifka, kaas oo mararka qaarkood dadku isu gudbiyaan.

Hiif waa maxay?

Hiif waa "humant immunsvikt virus" oo la soo gaabiyey.

Dadka hiifka qaba caadi ahaanba jirro dareemi maayaan sanadyada ugu horreeya kaddib markay cudurka qaadaan, laakiin fayrasku marba marka ka danbeysa ayuu burburin doonaa awoodda jirku u leeyahay inuu cudurrada isaga difaaco.

Dadka uu hiifku ku dhacay jirkooda ayuu fayrasku ku jirayaa, dadka kalena way qaadsiiin karaan inta noloshooda ka hartay.

Aydhis waa maxay?

Heerka ugu khatarsan ee isbeddelka cudurka ayaa aydhis loogu yeeraa.

Aydhis waa "acquired immune deficiency syndrom" oo la soo gaabshay. Qofka hiifka qaba ayaa aydhis ku dhacaa marka awoodda jirku u leeyahay inuu cudurrada iska difaaco ay aad hoos ugu dhacdo oo jirku iska difaaci waayo aaladaha cudurada keena ee ay ka mid yihiin fayraska iyo bakteeriyada. Dadka hiifka qaba waa kuwii aydhis ku dhoco haddii aan la daaweyn. Caadiyan waxay qaadataa 8-10 sano laga billaabo marka qofku hiif qaado ilaa inta uu kaasi aydhis isu beddelayo.

Meelo dunida ka mid ah ayuu aydhisku yahay sababa ay dadka ugu badani u dhintaan.

Ceceliska da'da nolosha dadka ee dalalka qaarkood ayaa sidaas darteed 10 sano hoos u dhacay.

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.

Sidee baa hiif loo qaadaa?

Hiifka waxaa loo qaadaa:

1. Isutag aan wax qofka difaaca la isticmaalin oo dhex mara nin iyo naag ama laba nin.

Qof kasta waa ku dhici karaa hiif haddii uu isagoo wax difaaca isticmaalin u tago qof fayraska qaba. Sababta qaadistu waa fayraska ku jira dhiigga, minada labka ama dhacaanka gudaha dumarka oo la taabto.

Hiifka nin baa naag qaadsiin kara, naag baa nin qaadsiin karta, ninna nin wuu qaadsiin karaa. Hiifka waxaa si fudud loo kala qaadaa haddii labada qof midkood ama labadooduba ay qabaan cudurrada kale ee galmada lagu kala qaado (SOS). Waxaa kaloo khatar ilaa xad ah loogu jiraa in hiif la kala qaado marka afka laysaga galmoodo, taas oo laga wado istaabasho dhex marta unugyada taranka iyo afka/carrabka. Tani waxay waliba sii tahay haddii ay afka ama unugyada taranku xagtin ama nabar leeyihiin.

2. Isticmaalka saliinggo ama saliingo afkiis hiif leh.

3. Dhiig isku shubis uu dhiiggu hiif wato.

4. Hooyo ilmaheeda ugu gudbisa uurka, dhalliinka ama naasnuujinta.

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.

Sidee looga hor tagaa qaadista cudurka?

Sida keliya ee waxtarka leh ee hiifka looga hor tegi karo waa salbatiibo/kondom. Salbatiibadu waxay kaloo qofka ka difaacdaa cudurrada kale ee galmada lagu kala qaado sida herpes, klamydia, jabtida iyo uur aan la dooneyn. Xataa marka afka laysaga galmoonayo waa in salbatiibo la isticmaalaa.

Kaniiniga ka hortagga dhalmada (p-pillar) iyo aaladda galoolan ee ka hortagga dhalmadu (spiral) waxay difaacan uurka aan la dooneyn oo keliya.

Dadka mukhaadaraaka isticmaala ee is dura waa in aanay saliiingaha la wadaagin dad kale.

Haddii si kastaba qofku doorto inuu saliinge wadaago waxaa loo baahan yahay in saliiingaha iyo saliiingaha afkiisaba sida soo socota kalooriin loogu nadiifiyo mar kasta oo laysku duro.

Qalabka ku biyaraaci biyo qandac ah 5 jeer

Kalooriin ku soo jiid saliiingaha iyo saliiingaha afkiisa. Kalooriinta u daa inay qalabka ku jirto ilaa 5 daqiiqo.

Qalabka ku biyaraaci biyo qandac ah 5 jeer

Dumarka uurka leh ee hiifka qabo oo la daaweeyo waxay aad hoos ugu dhigtay khatartii laga qabay in hooyadu ilmaha cudurka qaadsiiiso. Si looga hor tago in ilmuhu hiif qaado waxaa muhiim ah in hooyadu hesho daaweyn iyo la socod joogto ah.

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.

Hiif laguma kala qaado

xiriir bulsho oo caadi ah
Jirka oo aan nabar lahayn
Hawada iyo biyaha
Cabbitaanka iyo raashinka
Qalabka wax lagu cuno (sida qaaddada, fargeetada iwm.)
Dharka sariirta, shukumaannada iwm.
Fadhiga musqusha iyo waaskada qabayska'
Dhunkasho
Hindhisiid iyo quficid
Dhididka
Diifka iyo ilmada

Saliingooyinka nadiifka ah ee laga isticmaalo istbitaallada, goobaha dhakhaatiirta iyo xarumaha caafiimaadku keeni maayaan khatar loogu jiro in la qaado hiif ama cudurrada kale ee dhiigga lagu kala qaado. Sidaas awgeed wax khatar ahi kuma jirto in dhiig la bixiyo.

Dadka dhiigga bixin karan way xaddidan yihiin Noorweey. Kuwa aan bixin karin waxaa ka mid ah ragga u taga ragga kale, dadka mukhaadaraaka isticmaala ee is dura iyo dadka muddo dheer joogay ama ku dhashay qaar ka mid ah dalalka ka baxsan Yurubta Waqooyi.

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.

Daaweyn

Ma jiro tallaal hiifka ka hor taga oo qaadistiisa difaacaya. Sidoo kale ma jiraan daawooyin jirka ka saaraya fayraskiisa.

Waxaa jira daawooyin curyaaminaya taranka fayraska ee dhiigga. Marka fayrasku jirka ku yar yahay waxaa dheeraanaya muddada uu fayrasku ku burburinaya awoodda difaaca jirka. Awoodda difaaca jirka waxaa loogu yeeraa difaaca cudurrada (immunforsvar), marka daawo la qaatana burburinta awoodda difaaca cudurradu muddo dheer ayay qaadanaysaa. Ilaa iyo haddeer daaweynta natiijo fiican ayaa laga gaaray.

Isticmaalidda daawadani waxay u baahan tahay in dhakhtari si joogto ah ula socdo. Waa muhiim in hiifka loo ogaado sida ugu dhakhsaha badan ee suurtagalka ah, si isticmaalka daawooyinka saxda ah uu u billowdo isla marka ay taasi muhuumka noqotaba.

Haddii awooddii difaaca jirka oo daciiftay awgeed uu hurgun yimaado, waxaa jira daawooyin lagu daaweeyo qaar badan hurgunnadaan ka mid ah.

Dadka hiifka qaba waxaa la soconaya oo talo siinaya xarunta caafimaadka, waxaana daaweynaya dad khibrad u leh hurgunka hiifka.

Marka la eego daawooyinka iyo qaab-nololeedka saamaynaya cudurka, waxaa muhiim ah inuu qofka hiifka qabo uu kaashado dadka khibradda iyo aqoonta u leh daaweynta. Wadashaqayn fiican oo dhex marta bukaanka iyo daaweeyaha, waxay sare u qaadi kartaa fursadda uu qof hurgunka hiif qabo sanadyo badan caafimaad qab ugu noolaan karo.

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.

Tijaabada hiifka

Qaadista hiifku waxay keentaa in jirku sameeyo maaddooyinka difaaca (angrepsstoffer) ee loo yaqaan maaddooyinka ka-hortagga (antistoffer), si uu u baabbi'iyayo fayraska. Tijaabada hiifka sidii tijaabo dhiig oo kale ayaa gacanta laga qaadaa. Waxay tijaabadu tuseysaa in maaddooyinkii ka-hortagga ee hiifka ay dhiigga ku jiraan iyo kale. Maaddooyinka ka-hortagga waxaa dhiigga lagu arki karaa saddex ilaa lix toddobaad kaddib marka fayraska la qaado. Toddobaad ayey qaadaneysaa in jawaab laga helo tijaabada hiifka. Meelaha qaarkood xataa waxaa suuragal ah in tijaabo degdeg ah la sameeyo taas oo jawaabteeda lagu helayo 20 daqiiqo. Qofku wuxuu dooran karaa in aqoonsigiisu qarsoonaado marka uu iska qaadayo tijaabada hiifka.

Tijaabada hiifka oo keliya ayaa caddeyn karta in qofku qabo fayraska. Sidaas awgeed waa in dhammaanba dadka aaminsan inay soo mareen xaalad u soo jiidi karta inay fayraska qaadaan inay tijaabo iska qaadaan. Tijaabadu waa bilaash, dhakhtar kasta ayaana qaadi kara. Dhakhtarku warbixinta jawaabta tijaabada dad kale siin maayo asagoon oggolaasho ka helin cidda arrinta khuseyso. Tijaabada hiifku waa mid doorashadeeda xor loo yahay. Taas oo la micno ah in aan qofna tijaabo laga qaadi karin asagoon dooneyn, dhammaanna dadka tijaabada laga qaado waa in loo sheegaa waxa tijaabadani tahay. Dumarka uurka leh waxaa markay marayaan baariitaanka uurka loo fidinayaa deeq tijaabo. Tijaabo hiif laguma xiro marka oggolaasho joogitaan laga codsanayo Noorweey. Go'aanka arrimaha noocan ah lagu xiri maayo tijaabada hiifka.

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. Bli 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.

Marka tijaabada hiifku muujin weydo fayraskii

Tijaabo hiif oo noocaas ahi waxay sheegeysaa in aan maaddooyinkii ka-hortagga dhiigga lagu caddeyn karin. Waxay u badan tahay in aadan fayraska xambaarsanayn. Laakiin jirku wakhti buu u baahan yahay uu ku sameeyo maaddooyin ka-hortag kaddib marka fayraska la qaado. Haddii tijaabada la qaado ka hor intaan maaddooyinka ka-hortagga la sameyn, tijaabado xambaarsanaan sheegi meysa inkastoo fayrasku jirka ku jiro. Haddii aad og tahay in aad saddexdii bilood ee u danbeeyey halis u gashay in aad fayraska qaaddo, waa in aad tijaabo cusub iska qaaddaa 6-8 toddobaad kaddib.

Haddii aad fayraska qaadday laakiin aan jirku samayn maaddooyin ka-hortag, dadka kale waad qaadsiiin kartaa fayraska. Xusuuso in tijaabo sheegta in aadan fayraska xambaarsanayn aanay la mid ahayn in aadan fayraska qaadi karin mustaqbalka. Sidaas awgeed ka fogow waxyaalaha halista keeni kara sida galmo aan la isticmaalin waxyaalaha cudurrada ilaaliya iyo wadaagga saliingooyinka.

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.

Marka tijaabada hiifku muujiso fayraska

Tijaabada oo hiifka muujiso waxay la mid tahay in qofku fayraska qaaday oo uu dadka kale qaabsiin karo. Inkastoo jirku sameeyo maaddooyin ka-hortag, haddana kuwani ma baabbi'in karaan fayraska.

Marka qofku ogaado inuu qabo cudur la kala qaado oo khatar ah, su'aalo badan ayaa dadka intooda badan madaxooda ku soo dhaca.

Marka tijaabado hiifka sheegto waxaa qofka loo diraa dhakhaatiir iyo kalkaaliyooyin caafimaad oo khabiiriin ku ah hiifka iyo aydhiska. Halkan ayaa lagaaga jawaabi doonaa su'aalahaaga, waxayna kaala talin doonaan sidii aad noloshada u qorsheyn lahayd.

Dadka intooda badan waxay u shaqayn karaan ama wax u baran karaan si la mid ah sidii ay ahaayeen ka hor intaysan ogaan inay cudurka qabaan, meelo kooban oo keliya oo nolosha ah ayaana loo baahan yahay in wax laga beddelo. Isbeddellada ugu waaweyn waxay noqonayaan in had iyo jeer laga taxaddaro khatarta loogu jiro in dad kale cudurka la qaabsiiyo. Sidoo kale waxaa waaxda caafimaadka loola xiriirayaa qaab dadka badankooda ku cusub. Dhakhtarka oo si joogto ah loo booqdo wadashaqeyn hoosana lala yeesho waa muhiim.

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.

Liiska kalmadaha

Difaaca jirka

Difaaca jirka ee bakteeriyada iyo fayraska. Difaaca jirku wuxuu hor istaagayaa in aan ku jiranno maaddooyinka cudurrada keena ee aan la kulanno oo dhan.

Maaddooyinka cudurrada keena

Bakteeriyada iyo fayras cudur dhalin kara. Maaddooyinka cudurrada keena waxay jirka soo galaan ayagoo soo raacaya hawada aan neefsanno, waxa aan cabno ama cunno, galmada iyo dhiigga.

Fayras

Maaddo cudur keenta oo si ay u taranto u baahan unugyada nool ee jirka.

Bakteeriyada

Maaddo cudur keenta oo bani-aadamku la jirran karo. Cudurrada bakteeriyada keenta badankooda waxaa lagu daaweyn karaa anti-biyootiko.

Sopp

Maaddo cudur keenta oo loo jiran karo, gaar ahaan dadka awoodda is-difaaca jirkoodu liito.

Hurgun

Cudur ay bakteeriyada ama fayras keeneen.

Maaddo ka-hortag

Maaddooyin jirku sameeyo si uu u baabbi'iyo maaddooyinka cudurka keena ee jirka soo gala. Jirku maaddooyin ka-hortag ayuu u sameeyaa mid kasta oo ka mid ah maaddooyinka cudurrada keena ee kala duwan. Tusaale ahaan, jirku maaddo ka-hortag oo gaar ah ayuu u sameeyaa hiifka.

**Xaqiiqda hiifka iyo aydhiska
Waxaa soo saaray Machadka caafimaadka dadweynah ee
dawladda
Oo ay is kaashadeen Ilaalada caafimaadka ee dawladda.
Daabacaad cusub 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.folkehelsa.no



Statens helsetilsyn

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