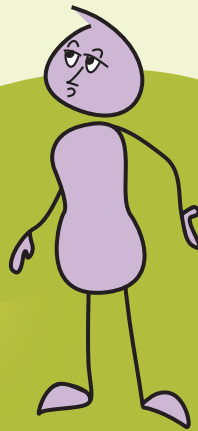


ከኤች ኣይ ቪ ዶር መኖር

የመጀመርያ ነጥቦች

Living with HIV: starting points
in Amharic

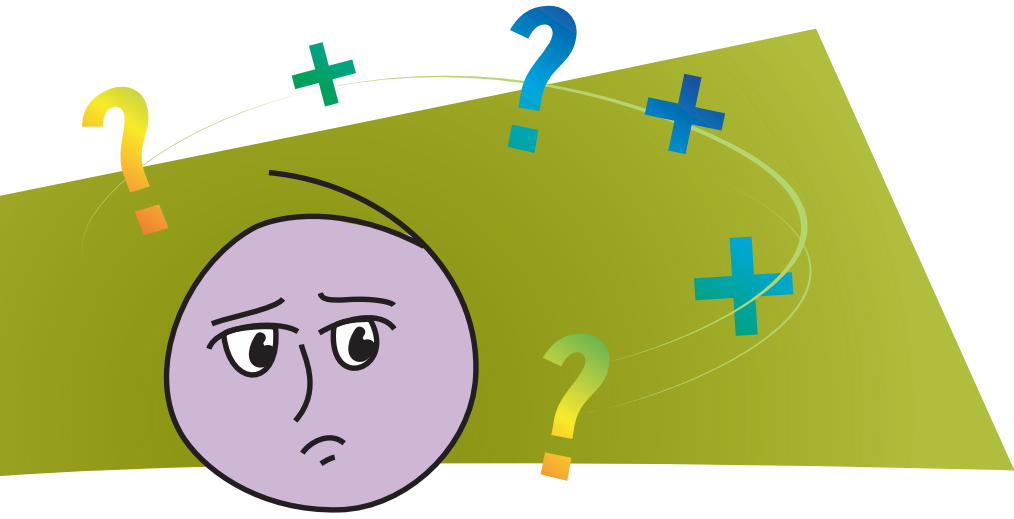


toronto
PEOPLE WITH AIDS
foundation



ኤች ኣይ ቪ በደምዎ እንዳለ ኣውቀዎል ወይ? እና ምን ለማድረግ እያሰቡ ነው?
ከኤች ኣይ ቪ ጋር እንዴት ለመኖር እንደሚቻል መሰረታዊ ሐሳቦች በመስጠት ልንረዳዎታችሁን። በዚህ መጽሐፍ ስለ፦

- ኤች ኣይ ቪና ኤድስ ምንድናቸው?
- ኤች ኣይ ቪ በደምዎ እያለ እንዴት በጤና ለመኖር እንደሚችሉ
- የሲዲ4 ሕዋሳት ቁጥሮችና የቫይራል ሎድ ትርጉም
- ቀጥሎ ምን ማድረግ እንደሚገባዎ ተገልጾ ይገኛል።



አሁን እንግዲህ ኤች ኣይ ቪ በደምዎ እንዳለ አውቀዋል

በዘመናችን፡ በሕክምና ሳይንስ በኩል ትልቅ ዕድገት ስለተደረገ፡ ኤች ኣይ ቪ በደሙ ያለ ሰው፡ ጤናው ተጠብቆ እንዳለ ለረዥም ጊዜ መቆየት እንደሚችል ያውቃሉ ብለን ተስፋ እናደርጋለን። (ምናልባት ያላወቁ ከሆነ፡ ደግሞ አሁን እንነግርዎታለን) ።

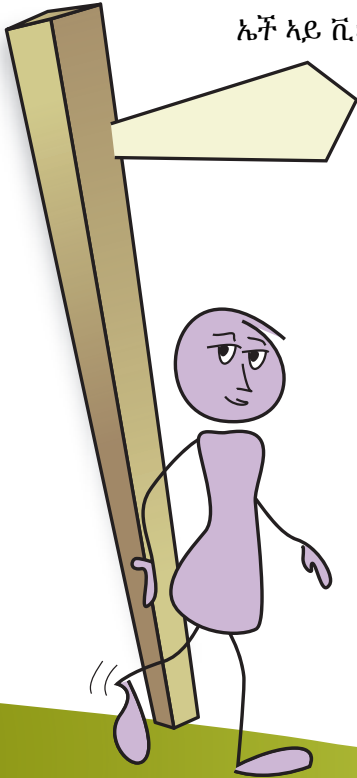
ለማንኛውም፡ ኤች ኣይ ቪ በደምዎ እንዳለ ማወቁ ራሱ፡ አስጨናቂ ነው። ኤች ኣይ ቪን አስመልክቶ ብዙ መልካም ዜና ሰምተው ይሆናል። ነገርግን ካስደነገጠዎ የኤች ኣይ ቪ ሁኔታ ምርመራ ውጤት የመውጣት ጉዳይ በገዛራስዎ የኑሮ ሁኔታና መንገድ የተመረከዘ ነው።

በዚህ ጊዜ፡ ስለ ኤች ኣይ ቪ ብዙ ለማወቅ ይፈልጉ ይሆናል። በሌላ በኩል ደግሞ፡ ማድረግ ያለብዎት የመጨረሻ ነገር ብዙ ማወቅ ይሆናል። ባንድጊዜ ደግሞ እንደ የሕክምና ባለሙያ አዋቂ መሆን ባይቻልም ደረጃ በደረጃ መማሩ ይቻላል። አንዳንድ ስለ ኤች ኣይ ቪ መሰረታዊ ዕውቀት ማግኘት ብዙ ይረዳዎታል። እራስን ማወቅ ደግሞ በበለጠ ጤንነትን ለመቆጣጠርና ከሐኪም ጋር በከፍተኛ ደረጃ ትብብር ለማድረግ ይረዳል።

ኤች ኣይ ቪ

ኤች ኣይ ቪ (HIV) ማለት በአንግሊዝኛ Human Immunodeficiency Virus ማለት ነው። ኢሙኖደፊሸንሲ ማለት የደክሙ የበሽታ ተከላካይ ሕዋሳት ማለት ነው። በኤች ኣይ ቪ የተመረዙ ሰዎች ኤች ኣይ ቪ ፖዚቲቭ (HIV+) ይባላሉ።

ኤች ኣይ ቪ (HIV) እና ወይም ኤድስ (AIDS) ምንድን ናቸው



ኤች ኣይ ቪ: በአንግሊዝኛ ሁማን ኢሙኖደፊሸንሲ ቫይረስ (Human Immunodeficiency Virus) ተብሎ የሚጠራው፡ የሰውን ታችንን የተፈጥሮ በሽታ ተከላካይ ሕዋሳትን (ነጭ የደም ሕዋሳት) የሚያጠቃ ቫይረስ ነው፡ የሰውነትዎ በተፈጥሮ በሽታን የመከላከል ኃይል ከተላላፊ በሽታ ሊጠብቅዎት ቢችልም ኤች ኣይ ቪ ግን ዘሎት ሽልኮ የመግባት ችሎታ አለው። አንዴ ከገባ ደግሞ፡ ነጭ የደም ሕዋሳትን ከውስጥ ማጥቃት ይጀምራል። በተፈጥሮ በሽታን የመከላከል አቅምዎ ከተዳከመ ደግሞ በቀላሉ በሌሎች ተላላፊ በሽታዎች ሊጠቁና ሊታመሙ ይችላሉ። በዚህ ደረጃ ከነዚህ በሽታዎች በአንዱ ቢጠቁ ኤድስ (AIDS) ያዘዎት ይባላል። ኤች ኣይ ቪ አለብዎ ማለት ግን፡ ታመዋል ማለት አይደለም። አብዛኛዎቹ፡ አስፈላጊው እንክብካቤና ሕክምና ከተደረገላቸው፡ ለረዥም ጊዜ በጤንነት ሊኖሩ ይችላሉ።

አመንምኔ/ኢድስ (AIDS)

አኳይርድ ኢሙኖን ደፊሸንሲ ሲንድሮም (Acquired Immune Deficiency Syndrome) ማለት ነው። ኤች ኣይ ቪ ካለብዎትና መድሃኒት ካልወሰዱ፡ ከጊዜ ብኋላ ወደ ኤድስ ይቀየራል።

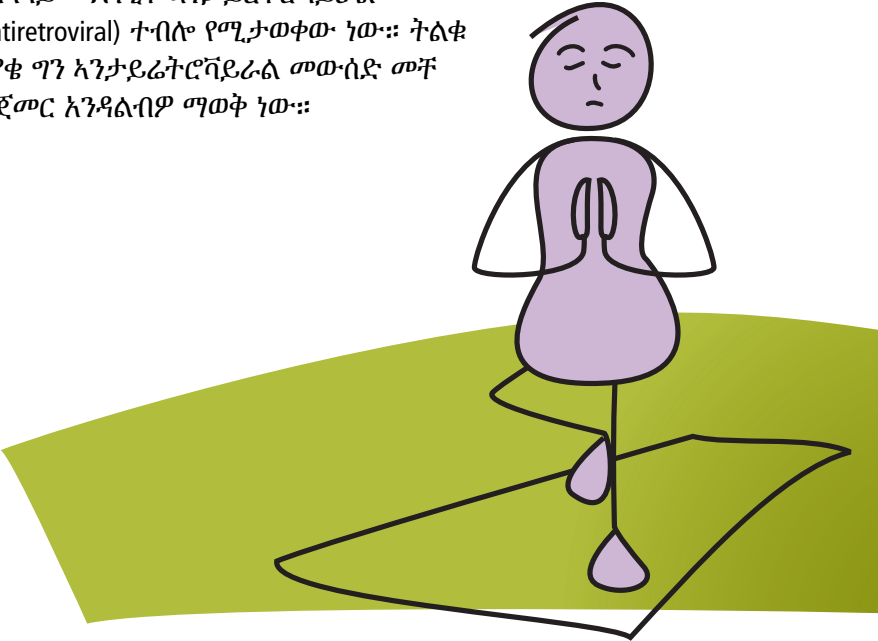
ኤች ኣይ ቪ እያለኝ እንዴት በጤና መኖር እችላለሁ?

ከሁሉም አስቀድመው፡ ከኤች ኣይ ቪ የሚኖሩት ሰዎችን በማከም የስራ ልምድ ያለው ጥሩ ዶክተር ያግኙ። በተጨማሪም በግልጽነትና በእውነት ማነጋገር የሚችሉትን ሰው ማግኘት አስፈላጊ ነው።

በመቀጠል የአእምሮዎንና የውስጣዊ ስሜትዎን ጤንነት ይጠብቁ። የአእምሮ ጭንቀት፣ የጎዘንና የብስጭት ስሜቶች፣ መጠጥና ሱሰኝነት ከ ኤች ኤይ ቪ ጋራ እጅ ለእጅ ተያይዘው የሚሄዱ ናቸው። በዚህ ሁሉ ማፈር አያስፈልግም፤ እንዲያውም ከ ኤች ኤይ ቪ ምርመራ ውጤት በኋላ ራስዎን ለማስተካከል የሚያስችሉዎትን አንዳንድ እርዳታ ማግኘት ተገቢ ነው። ስለዚህ ካማካሪዎች፣ ከሐኪሞችና ከጓደኞች መነጋገር፤ እንዲሁም ብዙ ሰዎች ጭንቀትን ለማርገብ አንደ ዮጋ ወይም ታይ-ቺ (yoga or Tai Chi) የአእምሮና የአካል እንቅስቃሴዎችን ያዘወትራሉ።

ራስዎን በጤና ለመጠበቅ ሲባል ብዙ የሚደረጉ ነገሮች አሉ። ከቻሉ ተመጣጣኝ መግብ ማዘውተር (በምግብ ላይ፣ ቪታሚኖችና ልዩ ልዩ ማዕድኖችን መጨመር)፣ ስፖርት ማዘውተርና በቂ ዕረፍት ማግኘትም አስፈላጊ ናቸው። በአብዛኛው በኤች ኤይ ቪ የተመረዙ ሰዎች እንደ የሄርባል፣ የናቱሮፓቲና፣ የሰውነት መታሸት (ማሳጅ) የመሳሰሉትን ተጓዳኝ ህክምና ያዘወትራሉ።

በቅርቡ ወይም በኋላ መድሃኒት መውሰድ ካለብዎ ሐኪምዎን ማነጋገር ይኖርብዎታል። የ ኤች ኤይ ቪ ዋና ተከላካይ መድሃኒት አንታይሪትሮቫይራል (antiretroviral) ተብሎ የሚታወቀው ነው። ትልቁ ጥያቄ ግን አንታይሪትሮቫይራል መውሰድ መቻ መጀመር አንዳልብዎ ማወቅ ነው።



ኤ አር ቲ (ART)

ኤች ኤ ኤ አር ቲ (HAART)

አር ቲ (ART)
በእንግሊዘኛ
Antiretroviral Treatment
(አንታይሬትሮቫይራል ሕክምና) ሲሆን፡ ኤች ኤ ኤ አር ቲ (HAART) በጣም አክቲቭ ለሆነው አንታይሪትሮቫይራል መድሃኒት ያመልክታል።

የ ኤች ኤይ ቪ መድሃኒት ተሎ ብዩ መጀመር አለብኝ ወይ?

ኤች ኤይ ቪ በ ደምዎ ስላለ ብቻ፡ ወድያውኑ መድሃኒት መጀመር አለብዎ ማለት አይደለም። የሰውነትዎ የተፈጥሮ የበሽታ ተከላካይ ሕዋሳት (ነጭ የደም ሕዋሳት) ጤናማና ጠንካራ እስከሆኑ ድረስ፡ መድሃኒት መጀመር ላይኖርብዎት ይችላል።

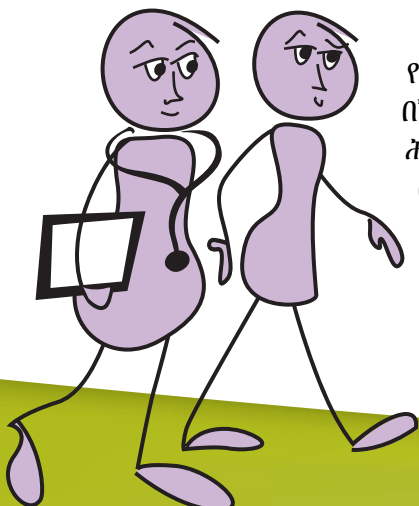
ነገርግን፡ በኤች ኤይ ቪ የተጠቁ ሰዎች፡ ኤድስን ለመከላከል ይቻላቸው ዘንድ፡ በአንድ ወቅት ላይ መድሃኒት መጀመር አለባቸው። መቸ መድሃኒት መጀመር እንዳለብዎ ግን ከሰው ለሰው ይለያያል ። እያንዳንዱ ሰው የተለያየ የሰውነት ግንባታ ስላለው፡ አንዳንድ ሰዎች ብኤች ኤይ ቪ ከተያዙ ብቻላ፡ ምንም መድሃኒት ሳይወስዱና ኤድስ ሳይዛቸው፡ እስከ 10 ዓመት መቆየት ይችላሉ።

እርስዎና ዶክተርዎ ከተደረገው የደም ምርመራ ውጤትና ምልክቶች መሠረት፡ መቸ መድሃኒት መጀመር እንዳለብዎ መወሰን ይገባቸዋል።

ስለሰውነትዎ ጤንነት ሁኔታ የደም ምርመራ ውጤት ብዙ ሊያስረዳ ይችላል። በተለይም ሁለት ዋና ነገሮችን ያሳያል፡ የሲዲ ቁጥር (CD4 Count) እና የቫይራል ሎድ (Viral Load) ናቸው

የሲዲ ቁጥር (CD4 count) ምንድን ነው? ምንስ ያስረዳኛል?

የሲዲ4 ሕዋሳት፡ ዋና የሰውንታችን የተፈጥሮ በሽታ ተከላካይ ሕዋሳት (ነጭ የደም ሕዋሳት) አለቆች ናቸው። ከውጭ ወደ ሰውነታችን የሚገቡትን ወራሪ ጀርሞችና ቫይረሶች ለመዋጋት ጦርነቱን ያስተባብራሉ ። ስለዚህ የሲዲ4 ቁጥሮች በደምዎ ምን ያህል የሲዲ4 ሕዋሳት እንዳሉ ያሳያል። በአንድ ጤናማ ሰው ከ600 እስከ 1,200 ሕዋሳት በሚሊ-



ሜትር ኪዩብ (cells/mm³) ይገኛሉ (አንዲት የሚሊ-ሜትር ኪዩብ የደም ጠብታ፡ አንድ የሩዝ ፍሬ ታክላለች)።

በኤች ኣይ ቪ ከተያዙ፡ የሲዲ4 ቁጥሮች ከተፈላጊው ቁጥር ምናልባት ሊያንሱ ይችላሉ። ይህም ደህና ሊሆን ይችላል። የሲዲ 4 ቁጥር ምንም እንኳን ቢያንስም የሰውነትዎ የተፈጥሮ በሽታ ተከላካይ ሕዋሳት፡ የመከላከል ሥራቸው እየሰሩ በጤንነት ሊያቆዩዎት ይችላሉ። ቁጥሩ ከ200 በታች ከሆነ በጣም ከፍተኛ የመታመም ዕድል አለ ማለት ነው። በጤና መኖር ማለት ቁጥሩ ሁሌ ከ200 በላይ መሆን አለበት።

የሲዲ-4 ቁጥር መቸ መድሃኒት መጀመር እንዳለብዎ የሚያሳይ ወሳኝ ምልክት ነው። የሲዲ4 ቁጥሩ በጣም ከወረደ፡ ሓኪምዎ ስለ ኤች ኣይ ቪና ከሱ ጋራ የተያያዙ የበሽታ ምልክቶችን አስመልክቶ መውሰድ ያለብዎትን እርምጃና መድሃኒቶችን፡ መቸ መጀመር እንዳለብዎት፡ ሊያናግርዎ ይችላል። እንዲሁም በህክምና ጉዳይ ያሉትን አማራጮችና ዕድገቶች በየጊዜው መከታተል ይችላሉ።

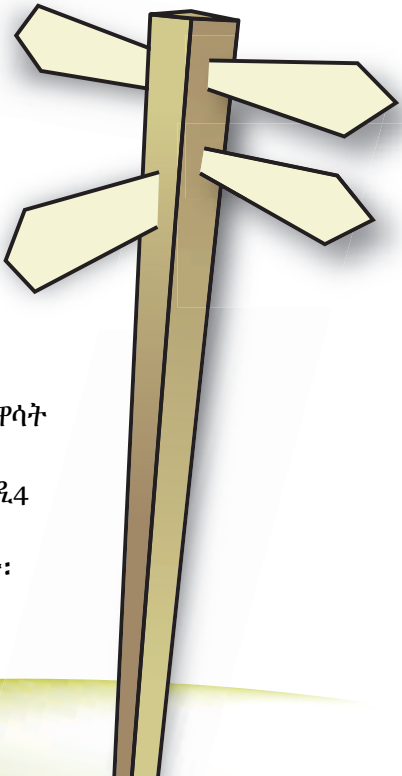
የሲዲ4 ቁጥር

የሲዲ4 ቁጥር የሰውንታችን የተፈጥሮ በሽታ ተከላካይ ሕዋሳት ጤናማ መሆናቸው ወይም አለመሆናቸው ያሳያሉ። በጤና ለመኖር የሲዲ4 ቁጥር ከፍ ማለት አለበት

ለምንድነው የሲዲ4 ቁጥር የሚቀንስ?

ቀደም ብለን እንደገለጽነው፡ የሲዲ4 ሕዋሳት ዋና የሰውንታችን የተፈጥሮ በሽታ ተከላካይ ሕዋሳት (ነጭ የደም ሕዋሳት) አለቆች ናቸው ብለናል። ኤች ኣይ ቪ በጣም አደገኛ የሆነበት ዋና ምክንያት ደግሞ፡ እነዚህ ጠንካራና በጤንነት የሚይዙን የሲዲ4 ሕዋሳትን በቀጥታ ስለሚያጠቃ ነው።

በኤች ኣይ ቪ አንዴ ከተያዙ፡ ቫይረሱ በሲዲ4 ሕዋሳት ውስጥ ይገቡና፡ የሚባዙበትን ዋና ፋብሪካቸው ያደርጉታል። በዚህ ተደጋጋሚ ሂደት ደግሞ፡ የሲዲ4 ሕዋሳት ይገደላሉ። ከግዜ በኋላ ደግሞ፡ ሰውነትዎ የሞቱትን የሲዲ4 ሕዋሳት መተካት ስለሚያቅተው፡ ቁጥሮቹ እየቀነሱ ይመጣሉ ማለት ነው።



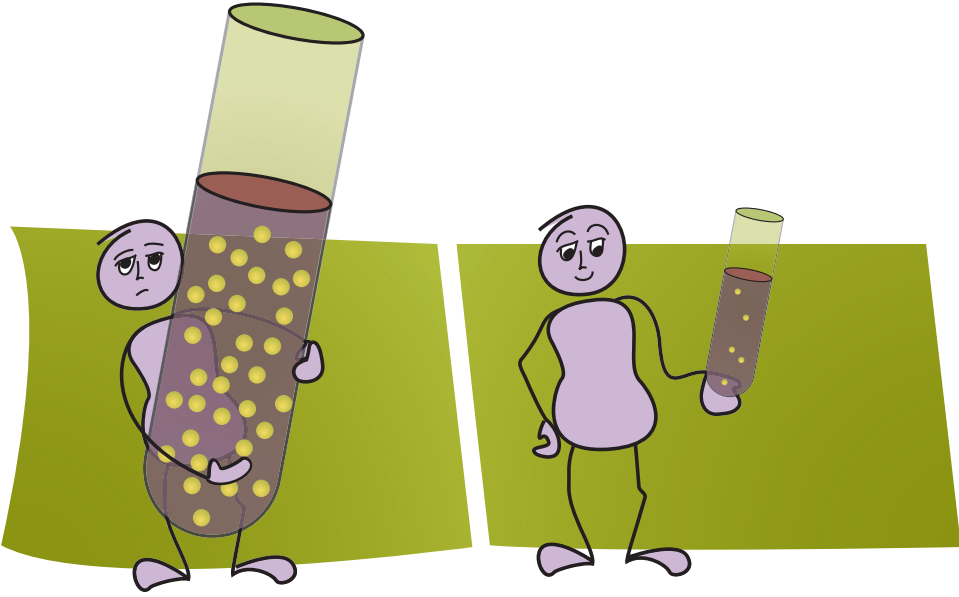
ቫይራል ሎድ (Viral Load) ምንድን ነው? ምንስ ያሳየኛል?

ቫይራል ሎድ ማለት፡ በአንድ የሚሊ-ሊትር ደም ውስጥ ያሉትን የኤች ኤይ ቪ ብዛት የሚያሳይ ነው (አንድ የሚሊ-ሊትር ደም፡ አንድ የአደንጓሬ ጥሬ ዘርን ያክላል)። በሕክምና ውስጥ ካልሆኑ የቫይራል ሎድ ከአንድ ቪ እስከ አንድ ሚሊዮን ወይንም ከዛ በላይ ሊሆን ይችላል። ምንም እንኳን አነስተኛ የቫይራል ሎድ ጤናማ መሆንን የሚያሳይ ቢሆንም፡ ይኼንን ነገር ከሰው ወደ ሰው ይለያይያል።

መድሃኒት እየወሰዱ ከሆነ፡ የቫይራል ሎድ ብዛት፡ መድሃኒቱ ውጤታማ መሆኑ ወይም አለመሆኑን የሚያመለክት ነው። መድሃኒቱ ውጤታማ ከሆነ፡ ቫይራል ሎድ ወደ “የማይታይበት ደረጃ” (Undetectable) ሊወርድ ይችላል። የማይታይበት ደረጃ ማለት፡ የቫይራል ብዛት በጣም አነስተኛ በመሆኑ፡ የደም ምርመራ ስታደርግ አይታዩም ወይም ለመለካት አይቻልም ማለት ነው። ይኸ ማለት ግን፡ በሽታው ወይም ቫይራሱ በቁጥጥር ስር ሆኖዋል ማለት ነው አንጂ፡ ከብሽታው ድካሃል ማለት አይደለም።

ቫይራል ሎድ

ቫይራል ሎድ የኤች ኤይ ቪ ቫይረስ በሰውነትዎ ያላቸው ሃይል ይሳያል። ብዛታቸው አነስተኛ ቢሆን ይመረጣል



ኢጋጣሚ ዕድል አግኝተው የሚያጠቁ ተላላፊ በሽታዎች (Opportunistic Infections) ምንድን ናቸው?

ለኤች ኣይ ቪ ህክምና ሳያደርጉ ብዙ ጊዜ ከቆዩ፡ በሰበቡ ለሌሎች አደገኛ በሽታዎች መጠቃት እንደሚችሉ ቀደም ብለን ገልጸናል። ምናልባትም፡ ኤች ኣይ ቪ እንዳሉብዎ ያወቁትም፡ በመጀመርያ እነዚህ ተላላፊ በሽታዎች ስላጠቁሉ ሊሆን ይችላል። እነዚህ በሽታዎች በጣም ብዙና ስማቸውንም ለመያዝ በጣም አስቸጋሪ ናቸው። ለምሳሌ፡ ኒዩሞሳይስቲስ ዠሮቪሲ (Pneumocystis jirovecii) ወይም ባጭሩ ፒ ሲ ፒ (PCP) እና ኤም ኤ ሲ (MAC) ተብለው የሚታወቁ፡ ከዚህ በፊት ስምተሃቸው የማታውቅ ከሆነ ብዙ አትጨነቅ። ኤች ኣይ ቪ ከመታወቁ በፊት ምንም የማይታወቁ በሽታዎች የነበሩ ናቸው።

እነዚህ በሽታዎች፡ አለፍ አለፍ ብለው ነው የሚታዩት። ምክንያቱ በጤናማ ሰው፡ የሰውነታችን የተፈጥሮ በሽታ ተከላካይ ሕዋሳት በቀላሉ ሊከላከሏቸው ይችላሉና። ነገርግን ኢጋጣሚ ባገኙበት ጊዜ፡ ማለት በተፈጥሮ የሰውነት በቭታን የመከላከል አቅም ሲዳከም ማጥቃት ይችላሉና።

ስለዚህም ነው መዝማኝ ተላላፊ በሽታዎች (Opportunistic Infections) ባጭሩ ደግሞ “ኦ ዲስ” (“OIs”) ተብለው የሚታወቁት።

ብዙ በኤች ኣይ ቪ የተጠቁ ሰዎች፡ በነዚህ መዝማኝ ተላላፊ በሽታዎች የተነሳ ይሞቱ ነበር። እስከ አሁንም አንዳንዶች አስፈላጊውን መድሃኒትና አንክብካቤ ካላገኙ ይሞታሉ። አሁን ግን የኤች ኣይ ቪ መድሃኒት በጣም እየተሻሻለ ስለመጣ፡ እነዚህ በሽታዎች በብዛት አይታዩም። በኤች ኣይ ቪ እንደተያዙ በምርመራ ከታወቀና አስፈላጊውን ሕክመና ካገኙ፡ ስለነዚህ ተላላፊ በሽታዎች ብዙ መጨነቅ አያስፈልግዎትም።

በኤች ኣይ ቪ መያዝዎቻቸው፡ በአንድ ከነዚህ አመቺ ጊዜ ፈልገው ካጠቁ ለወደፊቱ ዳግመኛ እንዳያጠቁላቸው ለመከላከል እንዲችሉ፡ ከወዲሁ ስለነሱ በቂ ጥናትና ዕውቀት እንዲኖርዎት ማሰብ ጥሩ ነው።

ተጨማሪ መረጃዎች

ስለ ኤች ኦቲ ቪ በጣም ጠቃሚ የሆኑ ብዙ የመረጃ ምንጭች አሉ። ሓኪምህ፣ በምትኖርበት አካባቢ የሚገኙትን የኤድስ አግለግሎት ሰጭ ድርጅቶች እና ሲ ኤ ቲ አይ ኢ (CATIE, www.catie.ca)

ከዚህ በመቀጠል ምን ማድረግ ይገባኛል?

በእርግጥ ብዙ የሚማሩዎቸውና ማድረግ ያለባቸው ነገሮችን አሉ። ነገርግን ስለ ኤች ኦቲ ቪ መሰረታዊ ነገሮችን ካወቁ፣ ቀጥሎ የሚመጡትን ነገሮችን ለመቆጣጠር ትችላለህ። ስለ ኤች ኦቲ ቪና ከኤች ኦቲ ቪ መኖርን አስመልክቶ፣ ብዙ መረጃዎች አሉ። እነዚህን ሁሉ ለመከታተል የሙሉ ጊዜ ሥራ ሊሆን ይችላል። ስለ ኤች ኦቲ ቪ በቂ ግንዛቤ ማግኘትና፣ በጤንነትዎ ዋና ተዋናይ መሆንዎ ይበቃል። ከዚህ በመቀጠል ምን ማድረግ ያለባቸው ጉዳዮች ግን፣ የሚከተሉትን ንድፈ ሐሳቦች ያስተውሉ!

ጤንነትን መጠበቅ፡ ጤንነትዎን እንዴት መጠበቅ እንዳለብዎት ካመጋገብህ ጀምረው እስከ የአኦሮ ጭንቀትና፣ የነዘንና የብስጭት ሰጫቶችን ለመቆጣጠር ምን ማድረግ እንዳለብህ አሁኑኑ መማር አለብዎት። ጥንቃቄ የተሞላበት ግብረሥጋን ማዘውተር፣ የጸዳ ግኑኝነት መጠቀምን ይማሩ። ቫይረስ ያለበት ሰው የተጠቀመበትን ያልፀዳ መርፌ ሳይጠቀሙ እራስዎን ከሌሎች ተላላፊ በሽታዎች መጠበቅ አለብዎት።

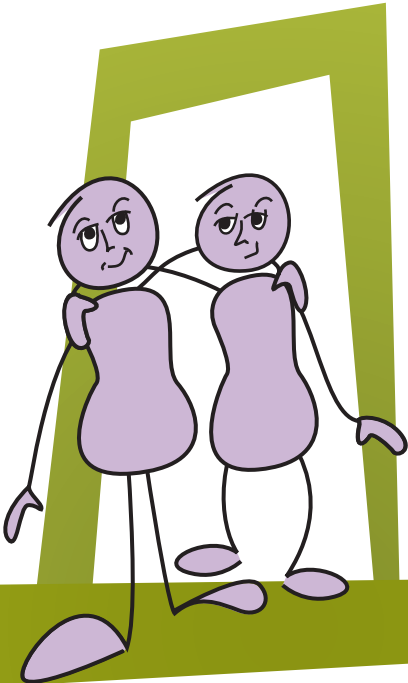
አብረዎት የሚኖሩትን ሰዎች ጤንነት ይጠብቁ፡ ኤች ኦቲ ቪ ከሰው ወደ ሰው እንዴት እንደሚተላለፍ ይወቁ፣ ቫይረሱ አንዳያስተላልፍ መጠንቀቅ፣ ጥንቃቄ የሞላበት የግብረ ሥጋ ግኑኝነት ማዘውተርና፣ ሌላ ሰው የተወጋበት ያልፀዳ መርፌ አለመጠቀም።

ማህበረሰብአዊ ግኑኝነት ለመፍጠር፡ በሚኖሩበት አካባቢ ያሉትን በኤች ኦቲ ቪ ለተያዙ ሰዎች አገልግሎት የሚሰጡ ድርጅቶች ማወቅ አለብዎት። ይኸንን የማስታወቂያ ወረቀት (Brochure) በአንዱ ከነዚህ ድርጅቶች ያገኙ ከሆነ ደግሞ፣ ሰዎቹን አነጋግሯቸው። እነዚህ ድርጅቶች፣ ብዙ ድጋፍና መረጃዎች ሊሰጡዎና ከፈለክ ደግሞ ከሌሎች በኤች ኦቲ ቪ የተያዙ ሰዎች ሊያገናኙዎ ይችላሉ። ከኤች ኦቲ ቪ ያለባቸው

ሰዎች መነጋገር፡ ቫይረሱን ከሚያስከትለው የአእምሮ ጭንቀትና፡ የጎዘንና የብስጭት ሰሜቶችን እንዴት መቋቋም እንደሚቻል የሚረዳ መልካም መንገድ ነው።

በምትኖርበት አከባቢ ያሉትን ድርጅቶች ለማወቅ ከፈለጉ፡ በቀላሉ የሚገኙበት መንገዶች አሉ። ሲ ኤ ቲ ኣይ ኢ ወይም CATIE (Canada's gateway to information about HIV/AIDS) ተብሎ የሚታወቀው በካናዳውያን ስለ ኤች ኣይ ቪና ኤድስ አስፈላጊውን ማብራሪያና መረጃ የሚያሰራጭ ድርጅት በነዚህ አድራሻ ለመገናኘት ይችላሉ። www.catie.ca እና በ 1-800-263-1638. በተጨማሪም የካናዳ ኤድስ ማህበረሰብ በ www.cdn aids.ca በመጎበኘት ብዙ መረጃዎች ለማግኘት ትችላለህ።

ነገር ግን ይኸንን ሁሉ ከማድረግም በፊት፡ አሁን ላጭር ግዜ ዕረፍት እንዲወስዱ ተፈቅዶአል። አንድ ቆንጆ ፊልም መርጠው፡ ፈንድሻዎን ይዘው ለጊዜው የኤች ኣይ ቪ በሽተኛ መሆንዎን ለጥቂት ጊዜ ይርሱ።



ከኤች ኣይ ቪ ጋር መኖር

የመጀመርያ ነጥቦች

Living with HIV: starting points in Amharic

Toronto
PEOPLE WITH AIDS
foundation



200 Gerrard Street East, 2nd Floor
Toronto, ON M5A 2E6
www.pwatoronto.org



555 Richmond Street West
Suite 505, Box 1104
Toronto, ON M5V 3B1
www.catie.ca

This publication, originally developed by the Toronto People With AIDS Foundation, has been adapted and reprinted in partnership with CATIE. Translated by the AIDS Committee of Cambridge, Kitchener, Waterloo & Area (ACCKWA).

Funding provided by the Public Health Agency of Canada.

Disclaimer

Decisions about particular medical treatments should always be made in consultation with a qualified medical practitioner knowledgeable about HIV-related illness and the treatments in question. Toronto People With AIDS Foundation, CATIE and ACCKWA in good faith provide information resources to help people living with HIV/AIDS who wish to manage their own health care in partnership with their care providers. Information accessed through or published or provided by Toronto People With AIDS Foundation, CATIE or ACCKWA, however, is not to be considered medical advice. We do not guarantee the accuracy or completeness of any information published by the Toronto People With AIDS Foundation, CATIE or ACCKWA. Users relying on this information do so entirely at their own risk.

የተለፈነት ጉዳይ መግለጫ

ስለ የማንኛውንም መድሃኒት የመጠቀም ውሳኔ፣ ስለ ኤች ኣይ ቪና መድሃኒቱ በቁ አውቀት ካላቸው ሓኪሞች ከመወያየት በኋላ መሆን ይገባል። ይኸ ጽሑፍ በ Toronto People With AIDS Foundation እና በ CATIE፣ በ ኤች ኣይ ቪ የተመረዙ ሰዎችና የኤ ድስ በሽተኞች፣ ከሓኪሞቻቸው በመተባበር የጠራላቸውን ጤንነት ለመቆጣጠር ይችሉ ዘንድ ያዘጋጀው ነው። ነገርግን በነዚህ ሁለት ድርጅቶች የሚወጡ ማስታወቅያዎች፣ ሳይንሳዊ የሕክምና ምክሮች ተብለው መቆጠር እንደሌላባቸውና የማስታወቅያው ትክክለኛነትና ሙሉነት እንደማናረጋግጥልዎት ለማስታወስ እንፈልጋለን። በምናወጣቸው ማስታወቅያዎች ለመሞርኮዝ የሚፈልጉ ሰዎች ሁሉ ግን የገዛራላቸው ሓላፊነት መሆኑን እንገልጻለን።