

في هذه الوثيقة يمكنك العثور على معلومات أساسية حول كيفية انتقال فيروس نقص المناعة البشرية VIH، كيفية الوقاية منه وكيفية التقليل من مخاطر انتقال العدوى خلال الاتصال الجنسي بغض النظر عما إذا كنت تعيش مع VIH أم لا.

## كيف يتم انتقال VIH؟

انتقال VIH عن طريق الإتصال الجنسي يحدث عندما يكون هناك كمية كافية من الفيروس في الدم، المنى والسوائل المهبلية لدخول مجرى دم الشخص، عادة من خلال الأغشية المخاطية أو الجروح الصغيرة للمهبل، الشرج، المستقيم، الفم أو الجلد.

VIH لا يمكن أن يخترق الجلد، ولكن نظرا لصغر حجمه، هناك أجزاء من الجسم تغطيها الأغشية المخاطية (مثل فتحة الشرج والمستقيم، المهبل، القضيب، الفم والعينين) يمكن ل VIH أن يخترقها والوصول إلى مجرى الدم.

عندما يتعرض VIH للهواء أو الماء، لا يستطيع العيش خارج الجسم. لذلك، الفيروس لا يمكن أن يكتسب في المراحيض أو لاستخدام أدوات المائدة، الكؤوس، المناشف أو الأفرشة التي استخدمت سابقا من قبل شخص مصاب ب VIH.

## كيف يتم الوقاية من انتقال العدوى؟



استعمال الغشاء الواقي الذكري والأنثوي.

إذا ما تم استخدامه بشكل صحيح ولم يتمزق، الغشاء الواقي الذكري والأنثوي هو أداة أثبت مدى فعاليتها لمنع انتقال VIH ومعظم الأمراض التي تنتقل جنسيا.

استخدام مواد التشحيم القابلة للذوبان في الماء يقلل من خطر تمزق الأغشية الواقية ويسهل الاختراق، الأمر الذي يجعل الكثير من الناس، أكثر راحة ومتعة.

## خطر انتقال العدوى

تعتبر بعض الممارسات أكثر خطرا من غيرها، مثل الاختراق الجنسي بدون استعمال الغشاء الواقي أو تقاسم الإبر أمام استعمال الغشاء الواقي في الممارسات الجنسية أو استخدام إبر شخصية جديدة أو معقمة. هناك طريقة جيدة لفهم خطر انتقال VIH هو اعتبار المعادلة التالية (وهذا يساعد على توضيح الشروط الثلاثة اللازمة التي يمكن أن تسبب في انتقال الفيروس).

## كيف ينتقل VIH؟

**عن طريق الاتصال الجنسي:** اختراق المهبل، الشرج، والجنس عن طريق الفم بدون حماية.

**عن طريق الدم:** تبادل الإبر، مواد قطع للاستخدام الشخصي، تحتوي على دم، استخدام أدوات غير معقمة للوشم أو الثقب.

**من الأم لابنها:** خلال الحمل، الولادة أو الرضاعة الطبيعية.

## كيف لا ينتقل VIH؟

لا ينتقل VIH عن طريق النوم في سرير واحد، تقاسم الوجبات الغذائية واستخدام نفس المرحاض.

لا ينتقل VIH عن طريق المصافحة، المعانقة وتقبيل شخص مصاب.

لا ينتقل VIH عن طريق العمل، الذهاب إلى المدرسة أو ممارسة الرياضة مع أشخاص مصابين.

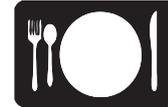
لا ينتقل VIH عن طريق لدغة بعوضة.

## ما هي السوائل التي تظهر أكبر إمكانية لنقل VIH؟

- | الدم (بما في ذلك دم الحيض)
- | المنى
- | السوائل المهبلية
- | حليب الأم

## ما هي السوائل التي لا يمكن أن تنقل VIH؟

- | اللعاب، البول، العرق والدموع لا تشكل خطر انتقال VIH.
- | يمكن للسوائل التي تخرج قبل القذف أن تحتوي على الفيروس ولكن بكمية غير كافية لنقله.



## الدخول المباشر للفيروس إلى مجرى الدم

- | الغشاء المخاطي للمهبل
- | الغشاء المخاطي للشرج
- | الغشاء المخاطي لمجرى البول (في القضيب)
- | الجروح المفتوحة
- | الأغشية المخاطية الأخرى
- | الإصابات الناجمة عن الأمراض الأخرى
- | المنقولة جنسيا
- | مواقع حقن الإبر

+

## الممارسة الجنسية / الحالة

- | الجماع عبر الشرج أو المهبل
- | بدون استعمال وقاية
- | تقاسم الإبر للحقن
- | الحمل
- | الولادة
- | الرضاعة الطبيعية

+

## سوائل الجسم ذات مستويات عالية من VIH

- | الدم (بما في ذلك دم الحيض)
- |مني
- |السوائل المهبلية
- |حليب الأم

## = خطر انتقال VIH

الأشخاص الذين يمارسون الجنس بدون وقاية مع عدة أشخاص في وقت قصير أكثر عرضة للإصابة أو نقل VIH. بيولوجيا ، النساء أكثر عرضة ل VIH من الرجال في الممارسات الجنسية.

### التقليل من خطر انتقال العدوى ب VIH

على الرغم من أن استعمال الغشاء الواقي هو أضمن وسيلة لمنع انتقال VIH، ليس دائما خيارا واقعيا أو مرغوبا فيه عند بعض الأشخاص. حتى في تلك الحالات ، لا يزال هناك إمكانية للتقليل من خطر انتقال VIH أو الإصابة به مرة أخرى. التقليل من الخطر هو بديل لعدم اتخاذ أي احتياطات للأشخاص الذين لا يستعملون أبدا الغشاء الواقي أولا يستعملونه دائما.

في الحالات التي لا تتوفر فيها الغشاء الواقي فمن الأفضل:

- | القيام بممارسات جنسية أخرى التي لا تنطوي على الاختراق ، مثل الاستمناء المتبادل.
- | الجنس عن طريق الفم بدلا من اختراق المهبل او الشرج.
- | استعمال زيوت التشحيم عند الاختراق.
- | ممارسة الإختراق بالإدخال بدلا من الإستقبال.
- | ممارسة الجنس دون القذف بدلا من القذف.
- | تقليل عدد مرات القذف خلال الاختراق.
- | تقليل عدد المرات التي يمارس فيها الجنس بدون وقاية مع نفس الشريك.
- | تقليل عدد الشركاء الجنسيين اللذين يمارس معهم الجنس بدون وقاية.

### للمزيد من المعلومات:

إذا كنت بحاجة الى المزيد من المعلومات حول الوقاية من VIH وغيرها من الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي ، يمكنك الاتصال على الأرقام المجانية التالية:

| الصليب الأحمر الإسباني: 900 111 000  
| روزا 900: 900 601 601 Rosa

مصادر: gTt/Aids Vancouver/Canadian AIDS Society

### الشروط الثلاثة التي تزيد من خطر انتقال VIH هي:

- | سائل في الجسم ذو تركيز عالي من VIH.
- | نشاط أو حالة من خلالها السائل الذي يحتوي على الفيروس يدخل في اتصال مع جسم شخص آخر.
- | دخول مباشر للسائل في جسم شخص آخر.

### ما هي الممارسات الجنسية التي تظهر أكبر قدرة لنقل VIH؟

#### الأقل خطرا

- | الجنس عن طريق الفم بدون الغشاء الواقي مع رجل ، مع القذف أو من دونه. يزداد خطر انتقال العدوى إذا كان هناك إصابات في الغشاء المخاطي للفم للشخص الذي يمارس الجنس عن طريق الفم.
- | الجنس عن طريق الفم بدون وقاية مع امرأة.
- | الجنس عن طريق فم - شرج بدون وقاية.

#### الأكثر خطرا

- | اختراق الشرج بدون استعمال الغشاء الواقي.
- | اختراق المهبل بدون استعمال الغشاء الواقي.
- | اختراق المهبل أو الشرج مع استعمال الغشاء الوقائي بشكل غير منتظم.
- | الجنس عن طريق المهبل أو الشرج مع استعمال الغشاء الواقي بطريقة غير صحيحة.
- | تقاسم لعب الجنس بدون استعمال الغشاء الواقي في كل ممارسة أو بدون تنظيفها بطريقة كافية.

### ما هو احتمال انتقال العدوى ب VIH؟

من الصعب تقدير الخطر الحقيقي لانتقال VIH عند كل شخص في كل حالة معينة. معادلة انتقال العدوى المفصلة أعلاه يمكنها أن تكون أداة مفيدة لتقييم خطر العدوى عند كل فرد. ومن المهم أيضا أن نأخذ بعير الاعتبار أن هناك بعض العوامل التي قد تزيد من خطر الإصابة ب VIH:

- | وجود عدوى منقولة جنسيا (حتى من دون أعراض) يزيد من خطر انتقال أو الإصابة ب VIH أثناء ممارسة علاقة جنسية.
- | الأشخاص المصابون حديثا بعدوى VIH لديهم مستويات أعلى من الفيروس في الدم ، وبالتالي ، هناك احتمال أكبر لانتقال VIH خلال مرحلة تقادم الإصابة (إذا لم تتخذ الاحتياطات المناسبة).