

Part (1-1)



مربیان سلامت

۱- کارکنان

۲- داوطلبین سلامت و مربیان همسان



این بسته آموزشی توسط سازمان مردم نهاد جامعه پیشگیری از ایدز و بر اساس مدل جامع سیستماتیک آموزش و ارتقاء سلامت تهیه و تدوین شده است و به تایید اداره ایدز مرکز مدیریت بیماریهای واگیر وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی و دفتر مشاوره و سلامت سازمان امور دانشجویان وزارت علوم تحقیقات و فناوری رسیده است

شعار CAP: **باهم، قویتر هستیم**



[www.shepmodel.com](http://www.shepmodel.com)

Part (1-2) آدرس وب سایت :



Part (1-3) **تقدیم به :** شهدا، به پاس جانفشانی شان در راه **امنیت و سلامت کشور**

**تقدیم به :** زنان و مردانی که می کوشند تا کشور خود را به جایی برسانند که مستحق آن است .

Part (1-4) **اهداف آموزشی :**

انتظار می رود فراگیران عزیز پس از پایان دوره بتوانند:

- ۷- عامل ایجاد بیماری و نحوه بیماری زایی آن را توضیح دهند .
- ۸- راههای انتقال و پیشگیری بیماری ایدز را توضیح دهند .
- ۹- گروههای پرخطر از لحاظ ابتلا به بیماری ایدز را نام ببرند.
- ۱۰- آدرس مراکز مشاوره شهر محل سکونت خود را نام ببرند
- ۱۱- معنای خویشتن داری را بیان کنند.
- ۱۲- رفتار مناسب در مقابل تقاضای رفتارهای پرخطر را توضیح دهند.
- ۱۳- نقش مردم در قبال کنترل و پیشگیری از بیماری را شرح دهند.
- ۱۴- طرز صحیح برخورد با بیماران مبتلا به ایدز را بیان کنند.

- ۱- بیماریهای نوپدید و باز پدید را تعریف کنند.
- ۲- علت گسترش بیماری ایدز در جهان را توضیح دهند .
- ۳- سبب حمایت از بیماران ایدز را بیان کنند.
- ۴- آمار و ارقام جهانی و کشوری مبتلایان به ایدز را بیان کنند.
- ۵- وضعیت کشور ایران از نظر بیماری ایدز را شرح دهند.
- ۶- وجه تشابه ایدز با پدیده های اجتماعی را شرح دهند.

Part (1-5)

بیماریهای نوپدید: **ایدز**  
بیماریهای بازپدید: **سل، سوزاک و سیفلیس**



Figure (1-1)

Part (1-6)

بیماری HIV/AIDS یک بیماری نوپدید محسوب میشود که تقریباً بیش از ۳۰ سال از عمر آن می گذرد !!

**سوال :** به نظر شما علت گسترش شدید این بیماری در جوامع خصوصاً در بین نسل جوان چیست ؟

**جواب:** ۱- جهل ۲- انکار



انتشار ایدز در جامعه

نقص در دانش ← جهل (عدم آگاهی از در معرض خطر بودن و سایر خطرهای اجتماعی و اقتصادی و ...)  
نقص در نگرش صحیح و مثبت ← انکار (پاک کردن صورت مسئله)  
ترس ← سکوت

**باید گفت که:**



Figure (2-1)

Part (2-1) روزهای اول ...

دکتر ساموئل برودر - کشور آمریکا - سال ۱۹۸۱

ما با یک مرد جوانی روبرو هستیم که سیستم ایمنی بدنش در نهایت ضعف و تحلیل است، و تابحال مثل آنرا ندیده ایم. ما علت آنرا نتوانستیم تشخیص بدهیم، فقط امیدوار هستیم و از خدا می‌خواهیم که دیگر بیماری مثل ایشان را نبینیم!!

به نظر شما در جهان "ایدز" چرا ایدز

Part (2-2)



Figure (2-2)

ایدز با محرمانه ترین رفتار افراد (رفتار جنسی و اعتیاد تزریقی) سر و کار دارد.

ایدز درمان قطعی ندارد و قابل پیشگیری با واکسن نیست.

گزارشات اولیه ایدز از مردان همجنس گرا  
شیوع در بین معتادین تزریقی و افراد با بی بندوباری های جنسی

ایدز نیروی کار و جمعیت مولد جامعه (جوانان) را هدف خود قرار داده است.

ایدز با آسیب های اجتماعی از جمله فقر، اعتیاد و ... همراه شده است.

دوران نهفتگی طولانی مدت ◀ ناشناخته ماندن بیماری و انتقال آن به دیگران.

بعلت ترس از ایجاد چهره منفی در جامعه بین المللی ◀ عدم اطلاع رسانی صحیح ◀ ناآگاهی جوامع

انکار ایدز توسط جوامع ◀ عدم بکار بستن پیشگیری و درمان ◀ انتشار بیشتر ایدز در بین مردم

Part (2-3)



World Health Organization



unicef



UNAIDS

Part (2-4)

سمبل حمایت از بیماران ایدز چیست؟

روبان قرمز

روبان یعنی: حمایت و محبت

علت انتخاب رنگ قرمز:

۱. قرمز نماد عشق و امید و حمایت که سمبل شور و عشق و مدارا با بیماران است.

۲. قرمز نماد خون که نمایانگر درد و رنج انسانها از مرگ بیماران مبتلا به ایدز است.

۳. قرمز نماد خطر است که بی توجهی به آن باعث بوجود آمدن یکی از بزرگترین معضلات جهانی شده است.



Figure (2-3)

Part (2-5)

روز جهانی ایدز

1 December هر سال مصادف با ۱۰ آذرماه

نمونه ای از شعارها ...

• 2002 من مواظبم شما چطور؟

• 2003 زندگی کنیم و اجازه دهیم زندگی کنند.

• 2004 زنان و دختران و ایدز.

• 2005-2010 هم پیمان در برابر گسترش ایدز.

• 2010-2015 رسیدن به صفر در: موارد جدید بیماری-تبعیض و انگ به بیماران- موارد مرگ مربوط به ایدز



هم پیمان در برابر گسترش ایدز

پیشگام شویم- توانمند کنیم- تحقق بخشیم

Figure (2-4)

# HIV/AIDS

Part (3-1)

ویروس نقص ایمنی انسانی / سندرم نقص ایمنی اکتسابی

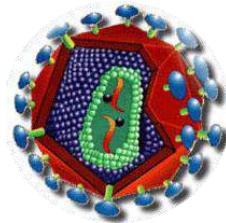


Figure (3-1)

سوال : HIV+ مثبت یعنی چه؟



UN Security Council



Figure (3-2) شورای امنیت

## تاریخچه بیماری HIV/AIDS

Part (3-2)

۱. ۵ ژوئن ۱۹۸۱: اولین گزارش در مورد ۵ بیمار مبتلا به ذات الریه غیر عادی در مردان همجنس گرا.
۲. ۷ ژانویه ۱۹۸۳: گزارش انتقال همین بیماری از فرد مبتلا به دو شریک جنسی مونث.
۳. ۲۰ می ۱۹۸۳: جداسازی ویروس HIV از یک فرد مبتلا به AIDS در پاریس.
۴. ۱۹۹۳: اعلام ایدز به عنوان مهمترین عامل مرگ در افراد ۴۴-۲۵ ساله **آمریکائی**.
۵. ۱۹۹۶: تاسیس واحد **UNAIDS** در سازمان ملل
۶. ۲۰۰۰: بیانیه **شورای امنیت سازمان ملل متحد**:

ایدز امنیت همه مردم جهان را به خطر انداخته است

و در حال حاضر یکی از بزرگترین چالش‌های جهانی است

Part (3-3)

## توزیع بیماری در جهان ؟

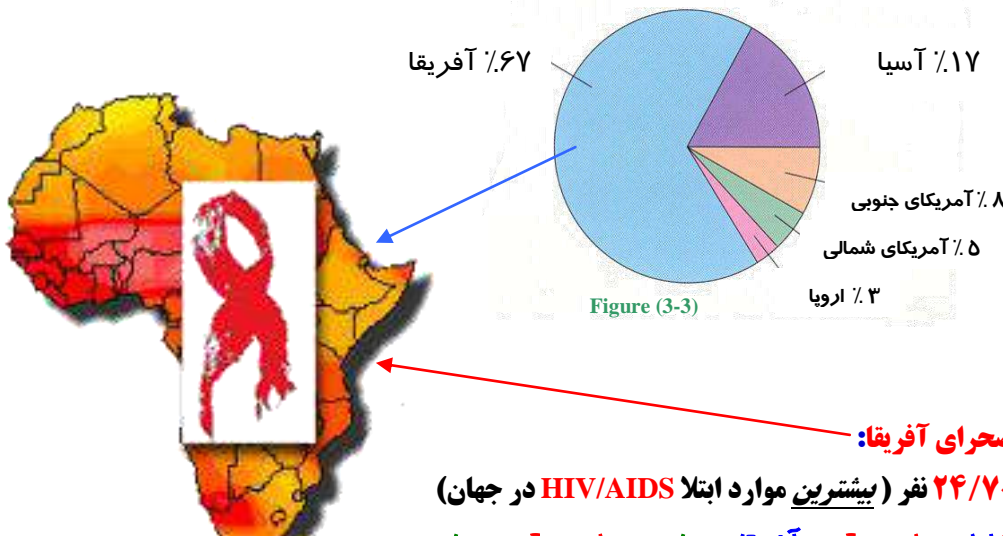


Figure (3-3)



figure (3-5)

درخواست کمک یک زوج آسیایی مبتلا به HIV/AIDS

جنوب صحرای آفریقا:

۲۴/۷۰۰/۰۰۰ نفر (بیشترین موارد ابتلا HIV/AIDS در جهان)

ایدز اولین علت مرگ در آفریقا و چهارمین علت مرگ در جهان

Figure (3-4)

- هر یک دقیقه ۵ جوان مبتلا می شوند.
  - در کامبوج ۸۰۰/۰۰۰ نفر HIV+ هستند
  - در کشورهای عربی، خاورمیانه و شمال آفریقا بیش از ۲۳۰/۰۰۰ نفر HIV+ هستند.
  - در تایلند ۵۰۰/۰۰۰ نفر HIV+ هستند.
  - روسیه، اروپای شرقی و آسیای مرکزی بیش از ۱/۱۰۰/۰۰۰ نفر بیمار HIV/AIDS دارد.
  - در هند تعداد مبتلایان از ۲۰/۰۰۰ نفر در سال ۱۹۸۹ به ۶/۰۰۰/۰۰۰ نفر در سال ۲۰۰۰ رسیده است.
- طوریکه
- ۳٪ زنان باردار،
  - ۵۰٪ نیروی نظامی،
  - ۵۰٪ زنان تن فروش،
- متأسفانه تعداد موارد ابتلا به HIV/AIDS در این منطقه رو به افزایش است. و همانطور که میدانیم ایران در این منطقه قرار دارد.

گسترش انفجاری ایدز در آسیا، به این دلایل که:

۳۰۰ برابر





آخرین آمار و ارقام جهان

Part (4-1)

UNAIDS, WHO تا پایان سال

مردم زنده مبتلا به HIV در این سال \_\_\_\_\_ نفر

تعداد موارد جدید در این سال \_\_\_\_\_ نفر

مرگ و میر بعلت AIDS در این سال \_\_\_\_\_ نفر

توجه:

حدود ۶۰۰۰ مورد جدید در هر روز

حدود ۴۰۰۰ مورد مرگ در هر روز

توجه: برای به روز کردن آمارها میتوایند به وب سایت [www.shepmodel.com](http://www.shepmodel.com) مراجعه کنید.

Part (4-2)

اهداف ۹۰-۹۰-۹۰ برنامه مشترک سازمان ملل تا سال ۲۰۲۰

۹۰٪

۹۰٪

۹۰٪

در ۹۰٪ کسانی که تحت درمان هستند، تکثیر ویروس در بدنشان به حداقل رسیده باشد.

۹۰٪ افرادی که از ابتلای خود آگاه هستند، تحت مراقبت و درمان باشند.

۹۰٪ مبتلایان، از ابتلای خود آگاه باشند

Part (4-3)

آخرین آمار و ارقام ایران

آمار ثبت شده: بیش از \_\_\_\_\_ نفر تا پایان

تخمین تعداد مبتلایان به HIV/AIDS بیش از ۱۰۰/۰۰۰ نفر!!

سوال! به نظر شما علت تفاوت زیاد دو آمار ثبت شده و تخمینی فوق چیست؟



توجه: خطر: توجه: بررسی روند آماری چند سال اخیر مبتلایان به HIV/AIDS در ایران نشان میدهد که متأسفانه:

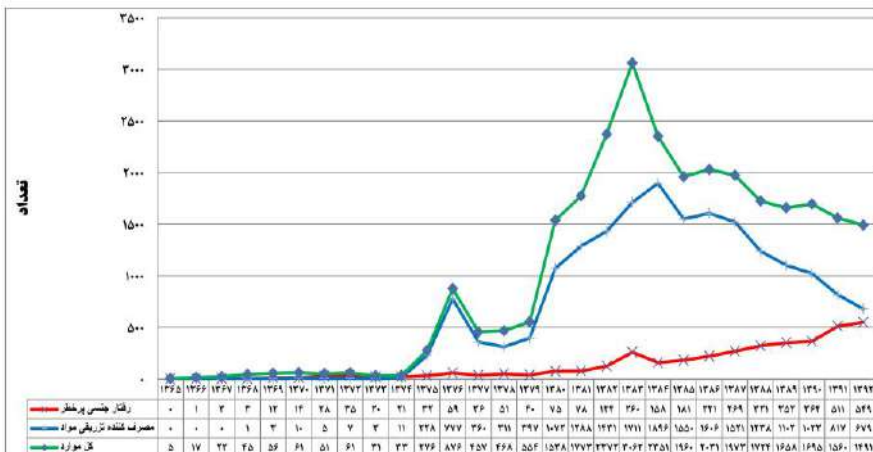
figure (4-1)

- ❖ تعداد و درصد مبتلایان از طریق ارتباط جنسی محافظت نشده در حال افزایش است!
- ❖ همچنین تعداد و درصد مبتلایان زن نسبت به مرد نیز در حال افزایش است!



Part (4-4)

بررسی تغییر الگو و روشهای انتقال ایدز در ایران از ۱۳۶۵ تا ۱۳۹۲



➤ با دقت در نمودار مقابل مشخص میشود که کل بیماران ثبت شده (رنگ سبز) و همچنین موارد ابتلا با اعتیاد تزریقی (رنگ آبی) در ایران تا سال ۸۲ در حال افزایش بود و از آن به بعد رو به کاهش گذاشته است.

➤ ولی متأسفانه روند ابتلا به ایدز از طریق ابتلا به روش جنسی (رنگ قرمز) در طی این سالها، همواره در حال افزایش بوده است.

تاریخچه ورود و الگوی گسترش HIV/AIDS در ایران!

Part (5-1)



Part (5-2)

افراد پرخطر از نظر ابتلا به HIV/AIDS

همجنس گرایان معتادین تزریقی

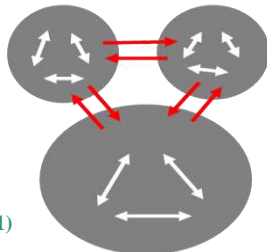


figure (5-1)

زنان تن فروش  
انتقال از/به جنس مخالف

شکل روبرو نشان دهنده افراد پرخطر از نظر ابتلا به HIV/AIDS میباشد:

- ۱- همجنس گرایان به ویژه همجنس گرایان مرد
- ۲- معتادین تزریقی
- ۳- زنان شاغل در حرفه جنسی که انتقال به جنس مخالف را باعث میشوند.

شکل روبرو همچنین نشان دهنده ساختار شبکه ای پیچیده داخل گروه و بین گروهی انتقال، بین افراد پرخطر است.

Part (5-3)

مدل تئوری همه گیری HIV/AIDS در جهان در ۱۰۰ سال آینده!

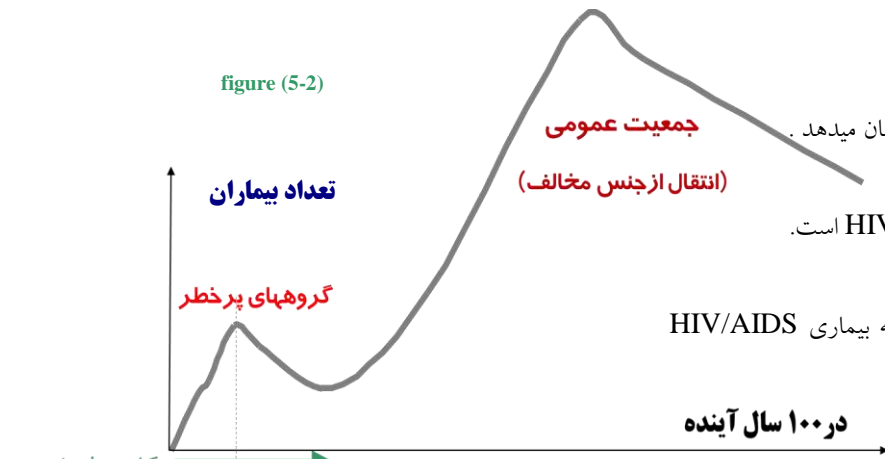


figure (5-2)

این نمودار متشکل از دو محور است.

محور افقی محور زمان است و ۱۰۰ سال آینده را نشان میدهد.

محور عمودی تعداد بیماران مبتلا به HIV/AIDS را در کشورها نشان میدهد.

در این منحنی شما دو قله (ماکزیمم) می بینید.

قله اول مربوط به اوج ابتلای گروههای پرخطر به بیماری HIV/AIDS است.

(همجنس گرایان - معتادین تزریقی - زنان شاغل در حرفه جنسی)

قله دوم مربوط به اوج ابتلا در جمعیت عمومی یا عامه کشورها به بیماری HIV/AIDS

است که رفتارهای پرخطر ندارند.

در ۱۰۰ سال آینده

این منحنی نشان میدهد در ۱۰۰ سال آینده در همه کشورها ابتدا گروههای پرخطر به این

بیماری مبتلا خواهند شد و اگر کشورها هیچ اقدامی از لحاظ آموزش پیشگیری و یا درمانی و

کنترلی انجام ندهند در مرحله دوم جمعیت عمومی یا عادی آنها درگیر این بیماری خواهند شد.

در این منحنی بعد از هر قله (ماکزیمم مبتلایان) با یک سیر نزولی مواجه هستیم! این کاهش

به دلیل از بین رفتن مبتلایان به بیماری است که باعث کاهش جمعیت کشورها خواهد شد.

در حال حاضر

➤ کشورهای غربی در مرحله رسیدن به جمعیت عمومی توانسته اند جلوی انتشار بیماری را بگیرند.

➤ در کشورهای آفریقایی متأسفانه بیماری وارد جمعیت عمومی شده و منجر به مرگ گسترده شده است.

➤ در کشورهای جنوب شرقی آسیا بیماری در حال ورود به جمعیت عمومی است.

➤ در ایران هم بیماری در حال رسیدن به اوج خود در بین گروههای پرخطر میباشد.

در حال حاضر با توجه به نمودار فوق:

وضعیت کشورهای جهان

Part (6-1)



Figure (6-4)



Figure (6-3)

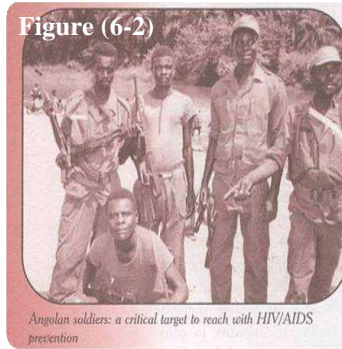


Figure (6-2)

Angolan soldiers: a critical target to reach with HIV/AIDS prevention

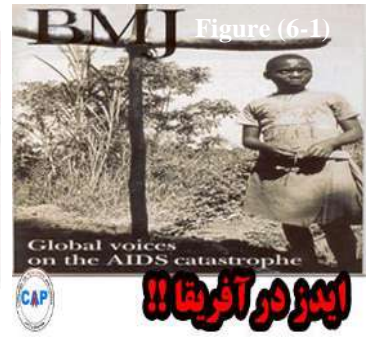


Figure (6-1)



ایدز در آفریقا !!

ایدز را به چه پدیده هایی تشبیه کرده اند ؟

Part (6-2)

۱۰٪ کوههای یخی شناور در آب اقیانوسها قابل مشاهده هستند ، ۹۰٪ آن زیر آب بوده و در نگاه سطحی و گذرا دیده نمی شود . ولی موجود هست و واقعیت دارد . وضعیت بیماری ایدز در کشورهای خاورمیانه به کوه یخ تشبیه شده است !

(۱) پدیده کوه یخ (Ice berg)



Figure (6-5)

سونامی موجهای سهمگین دریایی هستند که در اثر زمین لرزه در اقیانوسها تولید می شوند و بسیار ویرانگر هستند . اشاره می شود ، کشورهایی که فرصت آموزش و پیشگیری از بیماری ایدز را از دست بدهند ( و حقیقتاً فرصت اندک است ) ، همه گیری ایدز همانند موجهای قدرتمند سونامی جوامع انسانی آن کشورها را در خواهد نوردید ، همانند کشورهای آفریقایی که متأسفانه در بعضی از آنها بیش از نیمی از جمعیت یک کشور مبتلا به HIV/AIDS می باشند !

(۲) پدیده سونامی (Tsunami)



Figure (6-6)

همانطور که می دانید کشتی تایتانیک (پیشرفته ترین و عظیم الجثه ترین ساخته بشر در سال ۱۹۱۲) قرار بود از انگلستان عازم آمریکا شود . ولی متأسفانه در طول مسیر بعثت غفلت دیده بانان کشتی ، در اثر برخورد باکوه یخی ، غرق شد و بسیاری از مسافریــــن آن از بین رفتند .  
 وجوه اشتراک بین فاجعه تایتانیک و همه گیری بیماری ایدز :  
 (۱) مسافریــــن کشتی تایتانیک از همه طبقات جامعه (ثروتمند - طبقه متوسط - فقیر) بودند . ایدز هم یک بیماری است که همه طبقات جامعه میتوانند به آن مبتلا شوند .  
 (۲) غرق شدن کشتی تایتانیک به علت غفلت دیده بانان آن و برخورد باکوه یخ بود .  
 جوامع پیشرفته امروزی هم به دلیل غفلت دیده بانان سلامت جامعه ( مردم و مسئولین ) در خطر تهدید برخورد باکوه یخ ایدز هستند .

(۳) فاجعه تایتانیک (TITANIC peril)

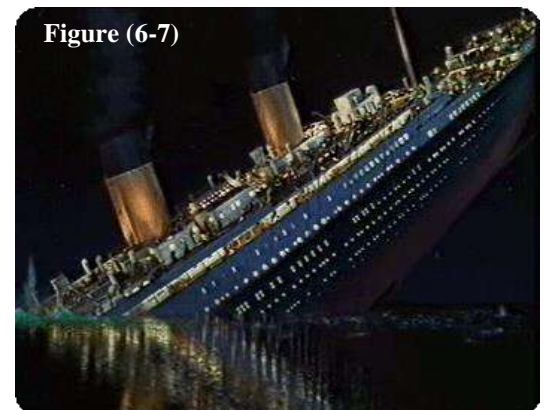


Figure (6-7)



عامل ایجاد بیماری

Part (7-1)

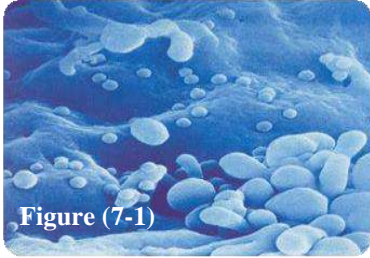


Figure (7-1)

عامل ایجاد کننده بیماری ایدز **ویروس** نقص ایمنی انسانی (HIV) می باشد .  
این ویروس در تمام مایعات بدن فرد مبتلا وجود دارد .  
**ولی، انتقال بیماری از طریق تماس مایعات زیر صورت می پذیرد.**  
**خون (Blood) - ترشحات جنسی مردانه و زنانه و شیر مادر و مایع آمنیوتیک** ( مایعی که جنین در داخل رحم مادر در آن شناور است)

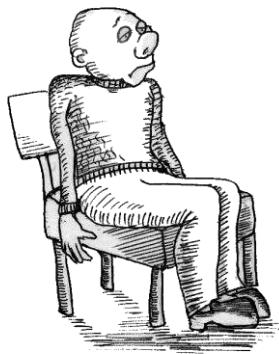
Part (7-2) **دو نکته**  
اشک و بزاق نمی توانند آلوده کننده باشند، مگر اینکه آغشته به خون شوند.  
عمر ویروس در محیط خشک بیرون، کوتان و در حد چند ساعت است.



Part (7-3) **اساس بیماری زایی:**  
حمله ویروس به سیستم ایمنی بدن و کاستن تعداد و عملکرد سلولهای ایمنی (گلبولهای سفید خون)

Figure (7-2)

در عرض ۳ تا ۶ هفته اول  
علائم عمومی مثل:  
تب،  
گلودرد  
بی اشتهايي و...



مراحل سه گانه بیماری

Part (7-4)

۱- عفونت اولیه

۲- مرحله نهفتگی ← بدون علائم ظاهری

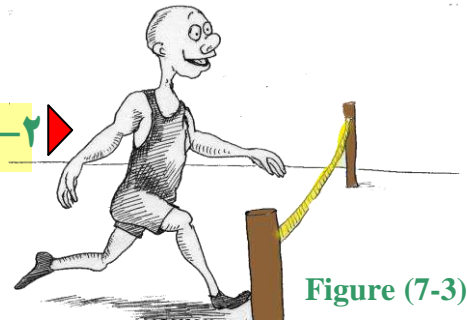


Figure (7-3)

۳- مرحله ایدز  
ضعف شدید سیستم ایمنی بدن  
بروز عفونتهای فرصت طلب  
کاهش وزن شدید  
و نهایتاً مرگ

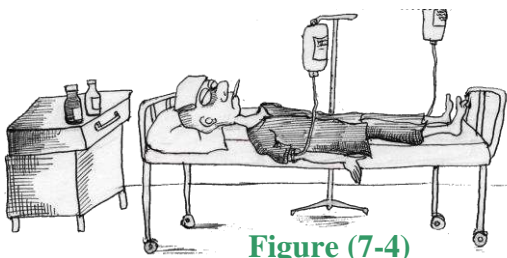


Figure (7-4)

Part (7-5)

۱ تا ۳ ماه بعد

مثبت شدن نتیجه آزمایش

مرحله پنجره یا Window period

ورود ویروس به بدن

تا ۱۰ سال بعد

مرحله ایدز

ورود ویروس به بدن

Part (8-1)



Figure (8-1)



Figure (8-4)



Figure (8-3)



Figure (8-2)

نقاشی های دو کودک برنده جایزه

Part (8-2)

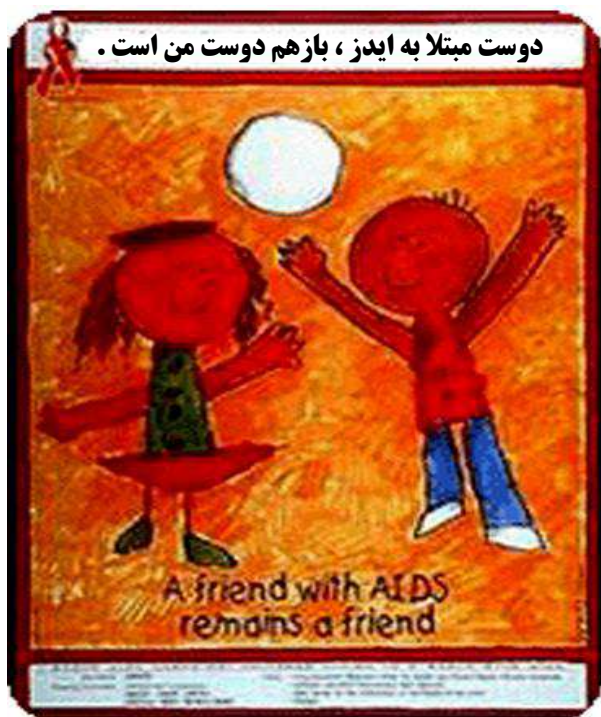


Figure (8-6)



Figure (8-5)



### راههای انتقال بیماری

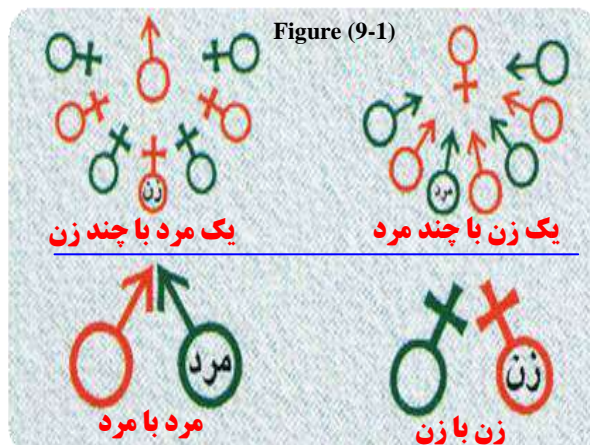
**تماس جنسی :** بیشترین انتقال در:

کسانی که دارای شرکای جنسی متعدد هستند .  
کسانی که همزمان به یک عفونت آمیزشی دیگر مبتلا هستند.

و بین همجنس گرایان (علی الخصوص مرد با مرد)

احتمال انتقال بیماری در تماس های :

مقعدی (anal) **بیشتر از** مهبلی (vaginal) **بیشتر از** دهانی (oral)



افراد پرخطر از نظر ابتلا به HIV/AIDS از راه انتقال جنسی

**به نظر شما در یک رابطه جنسی احتمال انتقال : از زن به مرد بیشتر است یا مرد به زن ؟**

**جواب :** مرد به زن **بیشتر از** زن به مرد ، تا چندین برابر . لذا خانمها در **خطر بیشتری** هستند.

**علت :** تفاوت ساختمان اندام تناسلی زن و مرد موجب می شود که مخاط اندام تناسلی زن در معرض تماس بیشتری با ترشحات (اسپرم)

آلوده قرار گیرد و همچنین بقای اسپرم آلوده در اندام تناسلی زن بیشتر است.

**استفاده مشترک از سرنگ و وسایل تزریق آلوده: تزریق با سرنگ و یا وسایل تزریق آلوده بصورت مشترک (شایع در بین مصرف کنندگان تزریقی مواد مخدر)**

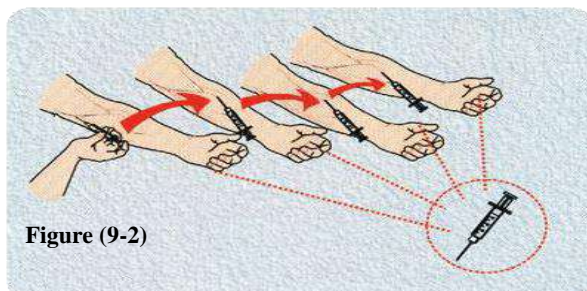


Figure (9-2)

**خون : از طریق خون و فرآورده های خونی و ابزار آلوده در تماسهای شغلی**

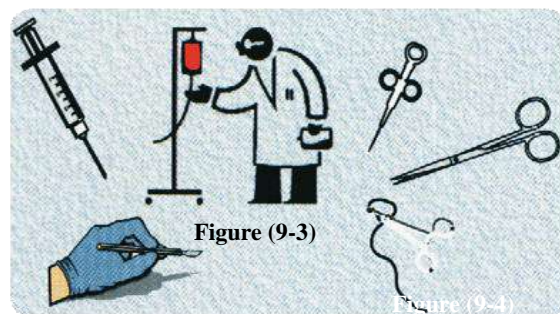


Figure (9-3)

Figure (9-4)

**انتقال از مادر به کودک :**

حین بارداری ۳۰٪

حین زایمان ۶۵٪

دوران شیردهی ۲۰٪



Figure (9-4)

## راههای عدم انتقال بیماری

Part (10-1)



Figure (10-1)

توجه:

باور کنید که:

ویروس ایدز از طریق تماسهای عادی مانند استفاده از استخر شنا، توالت عمومی و حمام، وسایط نقلیه عمومی، گزش حشرات، عطسه، سرفه، ظروف غذا خوری، دست دادن و روبوسی منتقل نمی شود.

(۸۰٪) راه انتقال HIV/AIDS در سطح جهان تماس جنسی است.

Part (10-2)

کودکان از همان ابتدا باید با HIV/AIDS به عنوان یک بیماری آشنا شوند.

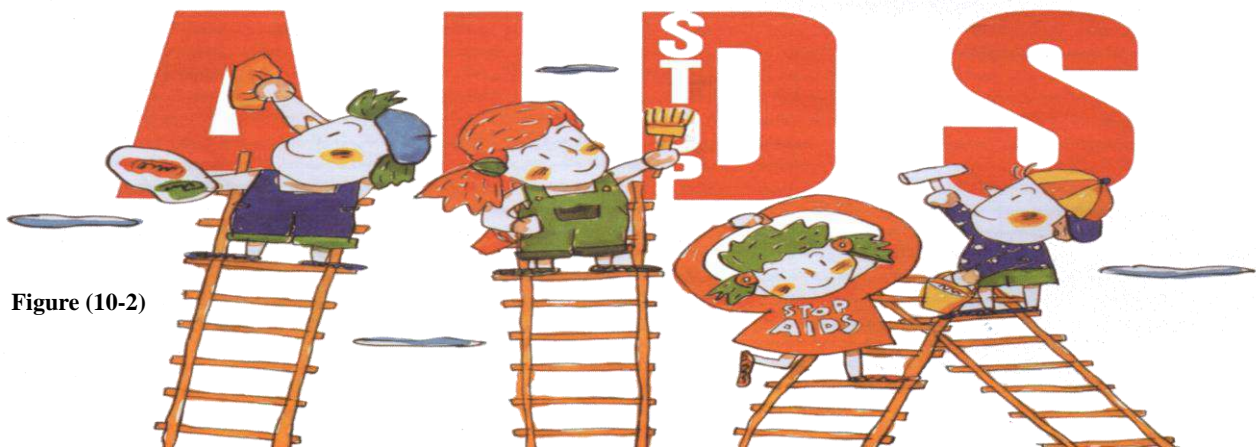


Figure (10-2)



Figure (10-3)

آموزش پیشگیری از ایدز را باید از دبستان شروع کرد



Part (11-1)

با در نظر گرفتن میزان شیوع ، گروههای اصلی پرخطر و در معرض خطر در کشور ما عبارتند از :



۱- مصرف کنندگان تزریقی مواد مخدر

۲- تن فروشان

۳- زندانیان

۴- همسران یا شرکای جنسی گروههای فوق

۵- نوجوانان و جوانان (گروه در معرض خطر)

Part (11-2)

عوامل مساعد کننده (عوامل خطر) برای ابتلا به HIV/AIDS

اجتماعی

- مهاجرت ( شغلی - تحصیلی ، تفریحی و ...)
- بی سواد ، فقر ، بیکاری
- سوء استفاده جنسی
- شیوع عفونت در جامعه

ساختار جسمی

جنس مونث در خطر بیشتری است

فردی

- رابطه جنسی حفاظت نشده (بدون استفاده از کاندوم)
- داشتن شرکای جنسی متعدد
- رابطه جنسی مقعدی
- بیماری های آمیزشی
- استفاده مشترک از وسایل برنده و نوک تیز
- ( مثل سرنگهای مشترک - تیغ - سوزن های خال کوبی و تاتو و...)
- مواد مخدر تزریقی، معنادین الکل و مواد روانگردان (قرصهای X، شیشه و ...)



Part (11-3)

زندگی کودکان در دنیایی که ایدز از واقعیتهای آن است .

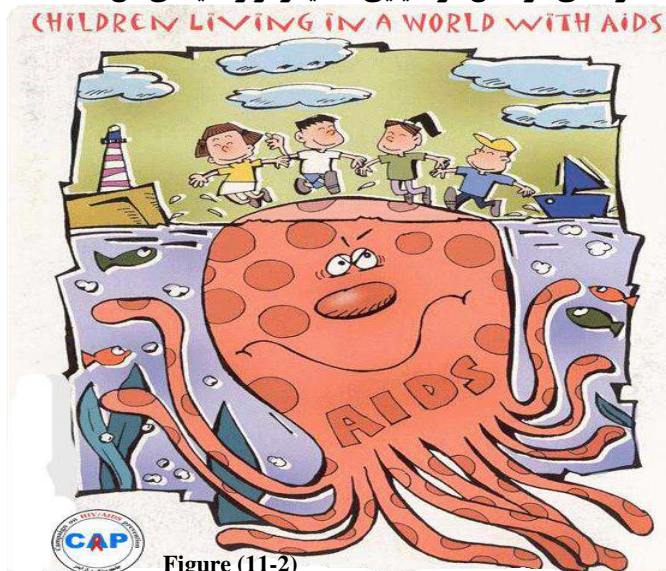


Figure (11-2)



Figure (11-1)



Part (12-1)

**HIV/AIDS** راههای پیشگیری از عفونت



Figure (12-1)

- راههای پیشگیری از عفونت **HIV/AIDS** در رابطه جنسی
- ۱- خویشتن داری و به تاخیر انداختن اولین رابطه جنسی تا زمان ازدواج با شریک جنسی ثابت (همسر) (پایبندی به اصول اخلاقی و خانوادگی، تقویت اعتقادات مذهبی و معنویات)
  - ۲- وفاداری به شریک جنسی (همسر) - در صورت وجود رابطه جنسی:
- الف) استفاده از کاندوم به عنوان محافظ فیزیکی  
ب) محدود نمودن تعداد شرکای جنسی

**توجه:**



• در استفاده از کاندوم باید به: **تاریخ انقضاء و کیفیت کاندوم** دقت کرد.  
• هر یک عدد کاندوم فقط برای یک بار استفاده است.  
• قرصهای ضد بارداری نقشی در پیشگیری از انتقال بیماری ایدز ندارند.

Part (12-2)

**خویشتن داری یا Abstinence چیست؟**

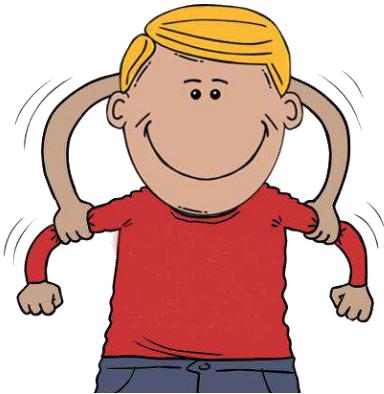


Figure (12-2)

خویشتن داری یعنی این که فرد بتواند نیازهای خود را مدیریت کرده، ارضای آنها را به تعویق بیندازد و به آنها در موقعیت‌های مناسب و به شیوه‌ای درست دست پیدا کند.

**بنابراین:**

خویشتنداری به معنای سرکوب نیازها نیست بلکه تنظیم و مدیریت آنهاست.

**نکته:** خویشتنداری در تقویت اعتماد به نفس و جرات افراد بسیار موثر است.

Part (12-3)

**پیشگیری از ایدز بسیار آسان است، اگر الفبای پیشگیری از آن را رعایت کنیم ...**



Figure (12-3)

**A = Abstinence** خویشتن داری

به معنی خویشتن داری تا سن ازدواج و داشتن شریک جنسی ثابت (همسر)

**B = Be faithful** وفاداری به همسر

به معنی وفاداری به همسر و کانون خانواده

**C = Condomise** استفاده از کاندوم

و پرهیز از رفتارهای جنسی محافظت نشده

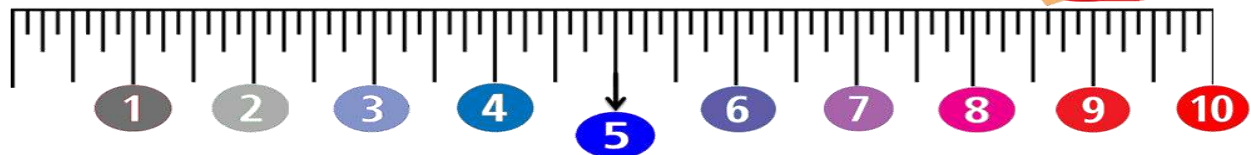
درمقابل درخواست رفتارهای پرخطر مانند:

رفتار جنسی - اعتیاد سنتی (تریاک و هرویین) - اعتیاد صنعتی (مواد روانگردان و ...) - الکل و حتی سیگار!



از طرف دوستان یا افراد غریبه، سه رفتار کلّی وجود دارد:

Figure (13-1)



رفتار منفعلانه

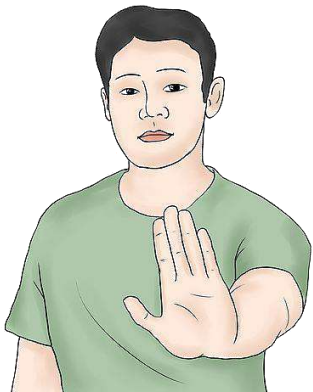
عذرخواهی بی مورد و افراطی  
نداشتن اعتماد به نفس، تضییع حق خود،  
خود کوچک انگاری، و عدم توانایی گفتن نه

رفتار جرات مندانه

اعتماد به نفس - حفظ احترام و حقوق انسانها  
تصمیم گیری قاطع  
نه گفتن اول به نفس خود و بعد دیگران

رفتار پر خاشگرانه

تهدید - تضییع حق دیگران -  
برخورد توهین آمیز



از بین سه رفتار فوق،

رفتار جرات مندانه بهترین رفتار میباشد که مابین دو رفتار منفعلانه و پر خاشگرانه است.  
برای داشتن رفتار جرات مندانه و توانایی گفتن نه باید تمرین، تمرین و تمرین کنیم.

رفتارهای جرات مندانه و همچنین توانایی گفتن نه را  
باید از دوران خردسالی به کودکانمان بیاموزیم



Figure (13-2)

... ادامه راه های پیشگیری

Part (14-1)



Figure (14-1)

- ۱) ترغیب جهت ترک اعتیاد
- ۲) تبدیل اعتیاد تزریقی به خوراکی یا تدخینی (در مراکز ترک اعتیاد)
- ۳) عدم استفاده از سرنگ و ابزار مشترک هنگام تزریقات (پخش سرنگ رایگان)
- ۴) در غیر اینصورت استفاده از مواد ضد عفونی کننده  
(مثل وایتکس یا آب جوش به مدت ۳۰ دقیقه) قبل از استفاده از سرنگ

راههای پیشگیری از عفونت  
**HIV/AIDS**  
در مصرف کنندگان  
تزریقی مواد مخدر

در همه حال : انجام آزمایش خون ، آموزش و مشاوره بصورت دوره ای توصیه می شود.

مراکز گذری کاهش آسیب:

مراکزی هستند که با حمایت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی و بهزیستی و عموماً در حاشیه شهرها و در مناطق با جمعیت پرخطر، ایجاد شده اند. معتادین تزریقی با مراجعه حضوری به این مراکز از انواع خدمات سلامتی اعم از دریافت امکانات تزریق سالم، آموزش، مشاوره، ارجاع به مراکز درمانی و ... بصورت رایگان برخوردار میشوند.

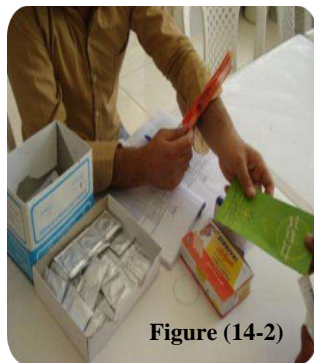


Figure (14-2)

Part (14-2)

شعار سازمان انتقال خون :

اهداء خون سالم اهداء زندگی

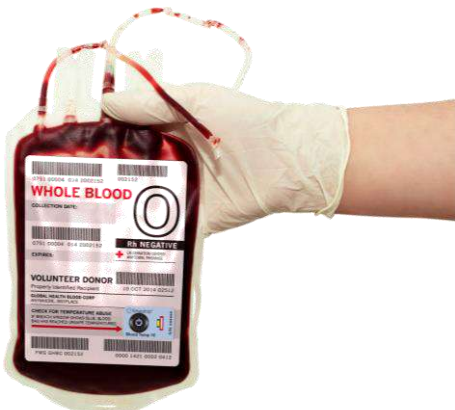


Figure (14-3)

الف) مشاوره اولیه در افراد اهداء کننده خون

ب) غربالگری تمام خونهای اهداء شده.

ج) استفاده از اهداء کنندگان دائمی خون

د) تبلیغ اهداء خون در گروههای کم خطر

ه) عدم استفاده مشترک از وسایل نوک تیز و برنده مثل تیغ ، سوزن خال کوبی ، تاتو و غیره

راههای پیشگیری از عفونت  
**HIV/AIDS**  
از طریق خونی

- ۱- پوشیدن دستکش ۲- برداشتن مواد قابل جمع آوری با دستمال دارای قابلیت جذب
- ۳- شستشوی محل با آب و شوینده ها و ضد عفونی محل با وایتکس

Part (14-3)



۱. رعایت دقیق موارد توصیه شده در مراکز مشاوره بیماری های رفتاری

۲. استفاده از داروهای تجویز شده قبل و حین بارداری تحت نظر پزشک معالج

۳. استفاده از شیوه مناسب زایمان سزارین با نظر پزشک متخصص

۴. عدم شیردهی به نوزاد از سینه مادر مبتلا و تغذیه نوزاد صرفاً با شیر خشک

راههای پیشگیری از عفونت  
**HIV/AIDS**  
از مادر به کودک

Figure (14-4)



... ادامه راه های پیشگیری



۱. فرض بر اینکه تمام بیماران احتمال آلودگی به HIV را دارند
۲. استفاده از دستکش لاتکس حین انجام خدمات
۳. استفاده از عینک و ماسک حین انجام خدمات
۴. ضدغفونی و استریل نمودن تجهیزات مورد استفاده

راههای پیشگیری از عفونت  
**HIV/AIDS**  
کارکنان گروه پزشکی

Figure (15-1)

درمان؟



۱. اگر ویروس با هر روش انتقال وارد بدن یک فرد شود،  
دیگر هیچ وقت از بدن حذف نمیشود.
۲. برای این بیماری تاکنون واکسن موثر و یا درمان قطعی یافت نشده است.

Part (15-3) در صورت شک به ابتلا و یا داشتن رفتارهای پرخطر و یا هرگونه سوال در مورد HIV/AIDS چه باید کرد؟

بهترین کار مراجعه به مرکز مشاوره بیماریهای رفتاری شهرستان محل سکونت در اولین فرصت ممکن است.



Figure (15-2)

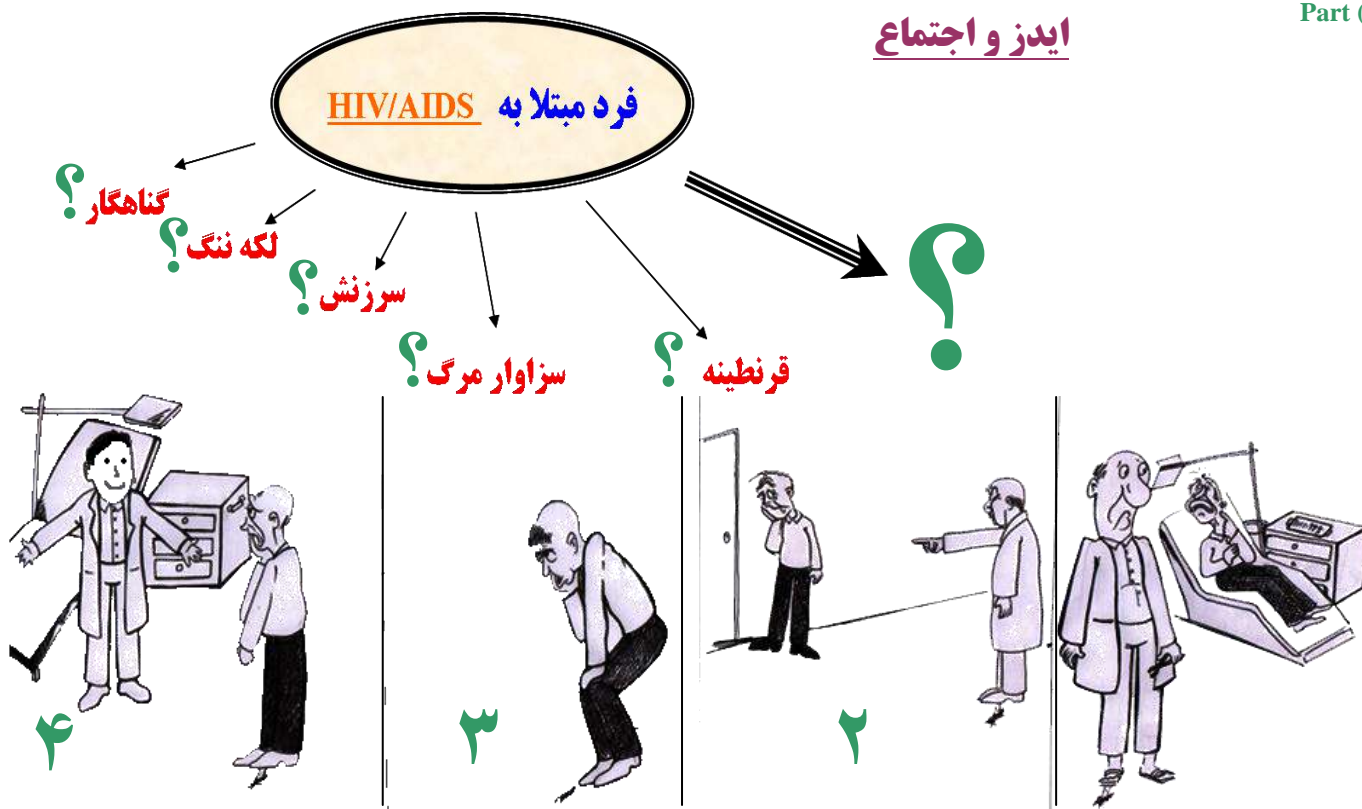
- 😊 برای مراجعه به این مراکز مشاوره نیازی به معرفی پزشک نیست و هرکس می تواند بصورت مستقیم مراجعه کند.
- 😊 در این مراکز مشاوره تمام اطلاعات مراجعین کاملاً محرمانه و خصوصی است
- 😊 رایه کلیه خدمات پیشگیرانه، بهداشتی و درمانی رایگان است

آدرس مراکز مشاوره ایدز و بیماری های رفتاری سراسر کشور :

[www.shepmodel.com](http://www.shepmodel.com)  
[www.hiv-sti.ir](http://www.hiv-sti.ir)

توجه:

**ایدز و اجتماع**



**پس: فرد مبتلا به HIV/AIDS فقط و فقط یک بیمار است.**

**ضرورت مشاوره با افرادی که با HIV زندگی می کنند.**



بیماران مبتلا به ایدز را دریابیم

**نگرش مثبت - رازداری - حمایت اجتماعی**

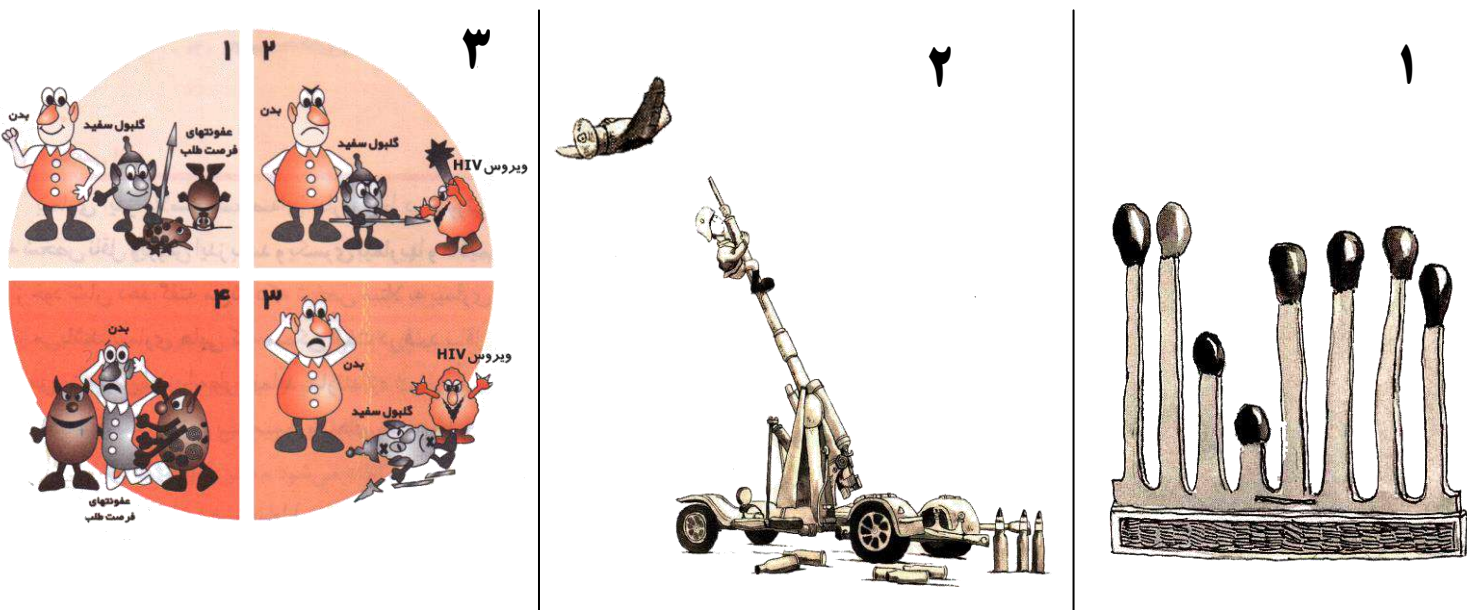
**نقش مردم در پیشگیری و کنترل بیماری ایدز؟**

- ۱- شرکت در برنامه های آموزشی و اطلاع رسانی، حمایت عمومی و انتقال آموخته های خود به دیگران
- ۲- کمک به افزایش سطح آگاهی و ایجاد نگرش صحیح نسبت به بیماری ایدز
- ۳- کمک به رفع تبعیض و رعب و وحشت بی مورد و کاهش انگ و بدنامی نسبت به مبتلایان به ایدز در جامعه
- ۴- اصلاح رفتارهای پرخطر (جنسی - اعتیاد)

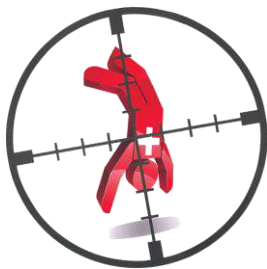




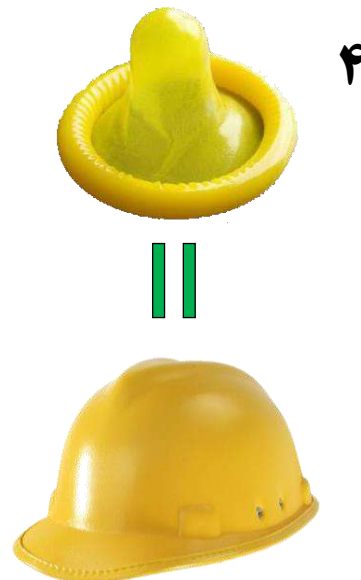
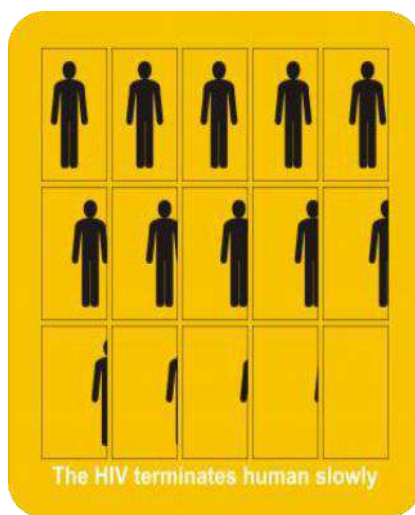
به نظر شما مفهوم این تصاویر چیست ؟



**A** جامعه  
انگ و تبعیض  
بیماران را نابود میکند



**B** جامعه  
پذیرش اجتماعی  
بیماران



انتظار ما از شما شرکت کنندگان عزیز ....

اطلاعات و آگاهی هایی را که کسب کرده اید در اختیار خانواده، فامیل ، دوستان و همکاران خود قرار دهید  
تا بدینوسیله قدمی در جهت کنترل و پیشگیری از بیماری HIV/AIDS برداریم. انشاءالله

ایران عزیز پاینده باشی

شما نیز می توانید به شبکه بزرگ کشوری مریبان جامعه پیشگیری از ایدز بپیوندید

[www.shepmodel.com](http://www.shepmodel.com)



زندگی صحنه یکنای هنرمندی ماست هر کسی نغمه خود خواند و از صحنه رود صحنه پیوسته به جاست خرم آن نغمه که مردم بسیارند به یاد