

## پیشگیری از HIV بسیار آسان است؛ اگر الفبای پیشگیری از آن را رعایت کنیم

### پیشگیری

عوامل موثر در پیشگیری از ایدز:  
خود مراقبتی  
آزمایش اچ آی وی



### انتقال

راه‌های اصلی انتقال: خون / رابطه جنسی / مادر به جنین و نوزاد  
راه‌های عدم انتقال: استفاده مشترک از استخرشنا / وسایل نقلیه عمومی / گزش حشرات  
عطسه و سرفه / دست دادن و روبوسی / ظروف غذا و لیوان مشترک



### پیامدهای انگ و تبعیض در بیماران HIV

- محدودیت در:
  - فعالیت‌های اجتماعی
  - اشتغال
  - ازدواج
- عدم بهره‌مندی بیماران از خدمات درمانی
- طرد شدن از خانواده و جامعه
- عدم مراجعه سایرین برای تشخیص اچ آی وی به دلیل ترس از قرار گرفتن در موقعیت مشابه

### راهکارها

- راهکارهایی برای کاهش انگ و تبعیض
- تدوین و تصویب قوانین و حقوق اجتماعی مبتلایان
- تامین امنیت شغلی- اجتماعی
- آموزش (افزایش آگاهی: ماهیت بیماری- راه‌های پیشگیری)

<http://counseling.ut.ac.ir>  
[www.hivsti.com](http://www.hivsti.com)

### محافظت

- کمک به بیماران برای حفاظت از سلامتی خود و جامعه
- پایبندی به درمان و مراجعات مرتب و به موقع به مراکز درمانی
- تغذیه مناسب ● داشتن روابط اجتماعی سالم ● ورزش
- عدم مصرف الکل، سیگار و مواد

