

فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز (HIV/AIDS)

يُعتبر الإيدز هو المرحلة النهائية للعدوى التي تحدث عن طريق الميكروبات ويسمى هذا الإيدز بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، والموجود في الدم، والسائل المنوي والسوائل المهبلية. لهذا يقلل الإيدز من مناعة الجسم ضد الأمراض المعدية والأمراض الخطيرة.

كيف ينتقل:

من خلال تبادل سوائل الجسم؛ بشكل أساسي عن طريق الدم، والسائل المنوي وسوائل المهبل:

- من خلال الاتصال الجنسي الذي يحدث دون استخدام الواقي الذكري مع شخص مصاب
- عبر استخدام حقنة مستعملة أو إبرة أو أدوات أخرى من الأدوات المستخدمة في الأدوية التي تُعطى عن طريق الحقن الوريدي أو عن طريق المخدرة التي تُعطى عن طريق الحقن الوريدي
- أثناء الحمل، والولادة أو الرضاعة، من الأم المصابة إلى الطفل
- من خلال الدم أو نقل مشتقات الدم (قبل عام 1992)
- عبر التعرض للثقوب بإبرة ملوثة أو أدوات ملوثة

الطرق التي لا ينتقل بها:

- من خلال التلامس الاجتماعي، مثل المصافحة، أو العناق أو القبلة على الخد
- وفي الأماكن التي يجتمع فيها الناس، مثل المسارح، والملاعب، والمدارس،
- والمكاتب، الخ
- البحر أو حمام السباحة
- العرق واللعاب
- الملابس، والملاءات والبطانيات، والأطباق، والنظارات وأواني المائدة الفضية، والهواتف
- دورات المياه
- البعوض أو الحشرات الأخرى

التهاب الكبد الوبائي

يُعتبر التهاب الكبد الوبائي عدوى أو التهابًا يحدث للكبد نتيجة للإصابة بفيروس التهاب الكبد أ، ب، سي، د، واي (التهاب الكبد الفيروسي) أو بكتيريا وميكروبات أخرى. إضافة إلى ذلك، يمكن أن يحدث نتيجة للاستخدام المزمن للكحول، أو المواد المخدرة أو السموم، أو انسداد القنوات الصفراوية مُصاحبًا لأمراض مختلفة (اضطرابات التمثيل الغذائي أو أمراض المناعة الذاتية).

يمكن لجميع التهابات الكبد الفيروسية والتهاب الكبد ب و سي أن تتحول إلى التهابات مزمنة وتبقى في الكبد، مما تسبب في ضرر دائم، إذا بقيت دون علاج.

التهاب الكبد ب

كيف ينتقل:

- من خلال الاتصال الجنسي الذي يحدث دون استخدام الواقي الذكري مع مريض مُصاب بالتهاب الكبد النشط ب أو مع من هو حامل أثناء الحمل، والولادة أو الرضاعة، من الأم المصابة إلى الطفل
- من خلال الدم أو نقل مشتقات الدم (قبل عام 1992)
- عبر التعرض للثقوب بإبرة ملوثة أو أدوات ملوثة

اعرف مكانك ووقتك



عبر استخدام حقنة مستعملة أو إبرة أو أدوات أخرى من الأدوات المستخدمة في الأدوية التي تُعطى عن طريق الحقن الوريدي أو عن طريق المشاركة (مع أشخاص آخرين) في تعاطي المواد المخدرة التي تُعطى عن طريق الحقن الوريدي.

- عبر أشخاص من البيئة المحلية
- من الأم المصابة إلى الطفل أثناء الولادة
- من خلال الدم أو نقل مشتقات الدم (قبل عام 1992)
- عبر التعرض للثقوب بإبرة ملوثة أو أدوات ملوثة

الطرق التي لا ينتقل بها:

- من خلال التلامس الاجتماعي، مثل المصافحة، أو العناق أو القبلة على الخد
- وفي الأماكن التي يجتمع فيها الناس، مثل المسارح، والملاعب، والمدارس، والمكاتب، الخ
- العرق واللعاب
- الملابس، والملاءات والبطانيات، والأطباق، والنظارات وأواني المائدة الفضية، والهواتف

التهاب الكبد الوبائي سي

كيف ينتقل:

- بشكل أساسي عبر التلامس مع الدم الملوث:
- من خلال مشاركة المواد المخدرة عن طريق الحقن الوريدي. حيث تشير التقديرات إلى أن أكثر من 80% من المستخدمين النشطين أو السابقين للأدوية المخدرة عن طريق الحقن الوريدي يعانون من التهاب الكبد الوبائي سي.
- من خلال الدم أو نقل مشتقات الدم (قبل عام 1992)
- من خلال التعرض للثقوب بإبرة مصابة أو أداة مصابة
- من خلال الاتصال الجنسي بدون استخدام الواقي الذكري مع شخص مُصاب بالتهاب الكبد سي
- من خلال الأم المصابة إلى طفلها
- من خلال طرق مجهولة. فهناك عدد كبير (30-40%) من المرضى المُصابين بالتهاب الكبد سي لم يكتشف أبدًا أنهم تعرضوا لعوامل تمثل مخاطرًا للإصابة بالفيروس

الطرق التي لا ينتقل بها:

- عبر الماء، والغذاء والأواني، والمقالي، ودورات المياه
- عبر التلامس الاجتماعي، مثل المصافحة، العناق، القبلة، والسعال، العطس
- عبر الرضاعة الطبيعية. يجب على الأمهات المُصابات بالتهاب الكبد سي أن يتوقفن عن الرضاعة الطبيعية فقط إذا كن مصابات بجروح نازفة في حلمات الثديين

كيف ينتقل:

- من شخص لآخر، عن طريق استنشاق رذاذ يحتوي على المتقطرات. حيث يسمح الأشخاص المصابون بمرض السل الزوي بخروج مثل هذا الرذاذ الصغير جدًا من خلال السعال، والعطس، وأثناء التحدث بصوت عالٍ. وعادةً ينقل هؤلاء الأشخاص المرض إلى الأشخاص الذين هم على تواصل معهم عدة ساعات خلال اليوم.

كيف يمكنني أن أحمي نفسي من العدوى المحتملة (فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز، والتهابات الكبد):

- استخدم دائمًا الواقي الذكري المطاطي أثناء الاتصال الجنسي. في حالة استخدام مواد مُلثِّية، لا تستخدم الفازلين أو موادًا مشابهة لأنها تدمر الواقي الذكري. حيث يمكنك الحصول على مواد مُلثِّية قابلة للذوبان في الماء في حالة استخدام أدوية الحقن الوريدي أو غيرها من المواد، لا تشارك مع الآخرين في الحقن، أو الإبر أو الأدوات الأخرى المرتبطة باستخدام المواد المخدرة مع أشخاص آخرين
- لا تتشارك مع أشخاص آخرين في أشياء قد تحمل بقايا دم، مثل فرشاة الأسنان، أو شفرات الحلاقة، أو قِصَّافة الأظافر
- احصل على لقاح التهاب الكبد ب. يقدّم اللقاح على ثلاث جرعات.
- إذا كنت حاملًا أو تخططين لتنجبي طفلًا، يجب عليك استشارة الطبيب لتحصلي على معرفة كافية عن الأمراض المعدية السابق ذكرها
- إذا كنت مريضًا، فلتتبع العلاج بانتظام

استخدم المياه المعبأة لتذويب الحقنة



- نادرًا، ينتقل السل عبر الجهاز الهضمي، الجلد والغشاء المخاطي، بعد تناول منتجات الألبان المستخلصة من الأبقار المصابة، دون أن تتعرض لبسترة مسبقة.
- أيضًا ينتقل بشكل أكثر ندرة عبر المواد الملوثة

الطرق التي لا ينتقل بها:

- من شخص لآخر، عن طريق استنشاق رذاذ يحتوي على المتقطرات. حيث يسمح الأشخاص المصابون بمرض السل الزوي بخروج مثل هذا الرذاذ الصغير جدًا من خلال السعال، والعطس، وأثناء التحدث بصوت عالٍ. وعادةً ينقل هؤلاء الأشخاص المرض إلى الأشخاص الذين هم على تواصل معهم عدة ساعات خلال اليوم.

كيف تحمي نفسك:

- أن تحصل على لقاح بي سي جي (BCG) إذا لم تحصل عليه في طفولتك وكان اختيار مانتو سلبيًا
- إذا كنت تنتمي إلى مجموعة المخاطر العالية، مثل منمنمي المخدرات، والأشخاص المُصابين بفيروس نقص المناعة البشرية، والذين بلا مأوى، ونزلاء المؤسسات، مثل نزلاء المصحات النفسية، وبيوت الشباب، ومسكن القوات المسلحة، فلتجنب الأماكن المزدحمة والظروف الصحية السيئة
- اتخذ الإجراءات الوقائية، مثل تغطية الفم أثناء السعال أو العطس، وذلك باستخدام القناع، والتبوية الجيدة
- إذا تم تشخيصك بالسل، فاتحصلي على العلاج

قليل من الحمض (حمض الإسكروبيك) يُعتبر كافيًا. إذا استخدمت المزيد، فسوف تجعل ضربة الحقنة أكثر حمضية.



6. في كل مرة، اختر موضعًا مختلفًا من جسمك. ومع ذلك، لا تقم بحقن رقبك، أو عضلاتك، أو الأوردة القريبة من غددك الليمفاوية.
7. استخدم الأدوات الخاصة بك. اطلب العلية الخاصة بك من مركز أوكانا OKANA. إذا لم يكن لديك حقنة أو إبرة جديدة، استخدم واحدة قديمة بعد غليها أو تعقيمها بالكحول.
8. قم بتنظيف المنطقة قبل أن تغادر. لا تترك الإبر المستعملة أو المحاقن من حولك

إذا تعرضت للعدوى في الموضع حيث تم حقنك عبر الوريد، فلتذهب إلى أقرب مستشفى إليك أو قم بزيارة الطبيب على الفور.

لتجنب الجرعة الزائدة:

- حاول ألا تستخدم المواد المخدرة إذا كنت بمفردك
- التدخين، والمضغ والاستنشاق أكثر أمانًا من الحقن. الحقن هو أكثر خطورة حيث تتوفر مخاطرة أكبر لحديث غيبوبة، أو التعرض لعدوى الجراثيم والفيروسات، أو الوبئة الزنوية، أو حدوث التهاب بطانة القلب، أو الخراج، أو تخثر الدم، أو تسوّم الدم، أو الفرغرينا، بل وحتى الموت.
- كن حذرًا عند تناول عقاقير قد تبدو مختلفة عن تلك التي تستخدمها عادة.
- قم بإعداد الحقنة بنفسك، لتعرف ما هي المادة التي تأخذها والكمية التي تحقنها.
- تجنب مزج المركبات ولا تأخذ العديد من المواد دفعة واحدة. إن مزج الكحول مع المخدرات أمر خطير جدًا. وقد حدث الكثير من حالات زيادة الجرعة والوفيات نتيجة لمزج الأشخاص بين المواد المخدرة، وبشكل خاص مع الكحوليات. تذكر: أن أقل الجرعات هي الأكثر أمانًا.

- ضع في اعتبارك أن الجرعة التي تحتاجها تتناقص بسرعة جدًا، حتى خلال يوم أو يومين من آخر استخدام. فكثر من حالات زيادة الجرعة تحدث بمجرد أن يخرج الشخص من الحبس أو مركز التأهيل.

إذا كنت تستخدم المواد المخدرة وأنت بمفردك:

- لا تغلق الباب، حتى يتمكن أصدقاؤك أو الممرضات من الوصول إليك بسرعة، عند الضرورة.
- أن يتوافر لديك ترياق مضاد للمواد الأفيونية جاهز للاستخدام، مثل النالوكسون، والذي يتوفر في شكل أمبولات ناركسان (Naloxon)، وبقم بحقنه إذا زادت لديك جرعة الأفيون. بشكل مبني، يمكنك أن تحقن نفسك حقنة من أمبولة واحدة، وعند الضرورة، يمكنك أن تحقن نفسك حقنة ثانية بعد 5 دقائق.

إذا كنت ترى علامات تدل على أن أحد أصدقائك قد تناول جرعة زائدة:

- حاول أن تعمل على إبعاشه. نادي عليه باسمه، بقم قرص أذنه، وقم بتدليك قصصه الصدري عند منتصف الصدر.
- إذا لم يستجب الشخص على الإطلاق، قم باستدعاء سيارة إسعاف (166) على الفور.

أمكث قريبًا منه، فقد تمثل أنت الفرصة الوحيدة لهذا الشخص للبقاء على قيد الحياة

أثناء انتظارك لسيارة الإسعاف:

- اجعلهم يستنشقون على جانبيهم (وليس على ظهورهم) على الأرض وكن قريبًا منهم. وإلا قد يتقنوا ويختنقوا
- إذا كان النالوكسون معك، قم بضعها عبر أمبول مُثبَّت في ذراعهم. إذا لم يتعافوا بعد 5 دقائق، قم بحقنهم بجرعة أخرى من الأمبول.

- إذا لم يستطيعوا التنفس، قم بإمالة رأسهم إلى الخلف، أطلق أنوفهم، وضع فمك على أفواههم وأطلق زفيرك داخل أفواههم كل أربع ثوان.
- إذا كنت تفعل ذلك بشكل صحيح، فسوف ترتفع صدورهم وتنخفض.
- قم بجمع كل المواد التي تناولوها (بودرة، أكابوديسيتريو، تليفون: 210 5202899 - 210 5202799)
- أوكانا - مركز رعاية الأشخاص المدمنين (OKANA - ADDICTED PERSONS CARE STATION) كيثيا - أكسيلكز (KETHEA - EXELIXIS) تليفون: 210 5200810 - 210 5200800

تذكر:

- إذا اتصلت بـ 166 فلن تأتي الشرطة.
- تتعامل الشرطة فقط مع حالات الجرعة الزائدة إذا توفى الشخص أو إذا كان طاقم الإسعاف في خطر.

وكالات معلومات الأمراض المعدية (INFECTIOUS DISEASES INFORMATION AGENCIES)

أوكانا - خط تليفون أنقذوا أرواحنا (SOS) 1031 (OKANA - SOS telephone line 1031) كيثيا (THESSALONIKI) تليفون: 210 5202899 - 210 5202799

أوكانا - وكالة تسالونيكى ستريتورك (OKANA - Thessaloniki streetwork Agency) 9 دانيدون، تليفون: 2310 557270

أوكانا - خط تليفون أنقذوا أرواحنا (SOS) 1031 (OKANA - SOS telephone line 1031) كيثيا (THESSALONIKI) تليفون: 210 5202899 - 210 5202799

أوكانا - خط تليفون أنقذوا أرواحنا (SOS) لالتهاب الكبد الوبائي والإيدز: 8001111600

ميديسينس دي موند - وحدة محمولة (MEDICINS DU MONDE - Mobile Unit) معلومات عن الوحدة المحمولة: 210 3213150

نقطة أث للتحقق (Ath Check Point) 4 شارع بيناكي، موناستيراكي: 210 3310400

تسالونيكى (THESSALONIKI) براكسيس (PRAKSIS) 1 شارع اراديبويوليس & أ ج . ديميتريو، تليفون: 2310 556145

نقطة تيث للتحقق (Thess Check Point) 15 شارع ال. سفولو & باليون باترون جيرمانو، تليفون: 2310 282284

قم بتطهير موضع الحقن في جسمك



مادة للرعاية الصحية المجانية (ATHENS)

أوكانا- وحدة المساعدة المباشرة والدعم - مابي (OKANA-Direct Assistance and Support Unit) تليفون: 210 5224202

أوكانا - مركز رعاية الأشخاص المدمنين (OKANA - ADDICTED PERSONS CARE STATION) كيثيا - أكسيلكز (KETHEA - EXELIXIS) تليفون: 210 5200810 - 210 5200800

تسالونيكى (THESSALONIKI)

أوكانا - وكالة تسالونيكى ستريتورك (OKANA - Thessaloniki streetwork Agency) 9 دانيدون، تليفون: 2310 557270

وكالات معلومات الأمراض المعدية (INFECTIOUS DISEASES INFORMATION AGENCIES)

أوكانا - خط تليفون أنقذوا أرواحنا (SOS) 1031 (OKANA - SOS telephone line 1031) كيثيا (THESSALONIKI) تليفون: 210 5202899 - 210 5202799

أوكانا - وكالة تسالونيكى ستريتورك (OKANA - Thessaloniki streetwork Agency) 9 دانيدون، تليفون: 2310 557270

أوكانا - خط تليفون أنقذوا أرواحنا (SOS) 1031 (OKANA - SOS telephone line 1031) كيثيا (THESSALONIKI) تليفون: 210 5202899 - 210 5202799

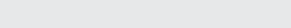
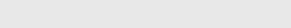
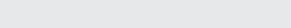
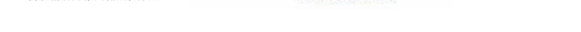
أوكانا - خط تليفون أنقذوا أرواحنا (SOS) لالتهاب الكبد الوبائي والإيدز: 8001111600

ميديسينس دي موند - وحدة محمولة (MEDICINS DU MONDE - Mobile Unit) معلومات عن الوحدة المحمولة: 210 3213150

نقطة أث للتحقق (Ath Check Point) 4 شارع بيناكي، موناستيراكي: 210 3310400

تسالونيكى (THESSALONIKI) براكسيس (PRAKSIS) 1 شارع اراديبويوليس & أ ج . ديميتريو، تليفون: 2310 556145

نقطة تيث للتحقق (Thess Check Point) 15 شارع ال. سفولو & باليون باترون جيرمانو، تليفون: 2310 282284



ايڇ آبي وي / اينڊز (HIV/AIDS)

اينڊز (AIDS) د يو مايڪرو اورگانيزم له خوا پيدا شوی عفونت اخري مرحله ده کوم چې د انسان د معافيتي نيمگړتيا ويروس (HIV) بلل کيږي، او په وينه، مني او مهبلي مايعاتو کې موندل کيږي. اينڊز د سختو عفونتونو او ناروغيو پر خلاف د بدن مدافعتي نظام له منځه وړي.

دا څرنگه خپريږي:

د بدني مايعاتو د تبادلې له لارې؛ په بنيادي توگه وينه، مني او مهبلي مايعات:

- د يو اغيزمن شوي وگړي سزه بي له کاندوم د کارونې د جنسي اړيکې له لارې
- د هغه سيرنج او ستنې يا بل کومو شيانو د کارونې له لارې کوم چې په رگ کې د کارېدونکي درملو لپاره پکارېږي يا (د نورو خلکو سره) په رگ کې د کارېدونکي درملو شريکولو له لارې

د امينډواري، زېړوني يا شيدي ورکونې پرمهال، د اغيزمن شوي مور څخه کوچني ته:

- د وينې يا د وينې څخه اخيستل شويو شيانو د ورکونې له لارې (پخوا له 1992)
- د يوې اغيزمن شوي ستنې يا متعفن موادو سره سوري کيدنې له لارې

دا څرنگه نه خپريږي:

- د ټولنيز تماس له لارې، لکه مصافحي، غاړه ورکونې يا پر غومبورې مچونې
- په داسې ځايونو کې چېرته چې خلک راټولېږي، لکه تياتري، لوبغالي، بنوونځي، دفترې، او داسې نور
- سمندر يا بند
- خوله او لارې
- کالي، روجاياني او کمبلې، لوبني، گيلاسونه او د سپينو زرو لوبني، تلفون
- تشنابونه
- مياشې يا نور حشرات

زيری (HEPATITIS)

زيری (Hepatitis) د ايډي يو عفونت يا پارسوب دی کوم چې د هپيټايټيس A، B، C، D، او E ويروسونو (وايرل هپيټايټيس) يا نورو ويروسونو او مايڪرواورگانيزم له امله رامنځته کيږي. برسیره پر دی، دا د اوردمهاله الکولو، درملو يا ټاکسين، د ژېړو د بنديز او د ځينې بيلابيلو ناروغيو (ميټابوليک گډوډيو يا اتو اميون ناروغيو) له امله هم رامنځته کيدای شي.

په دغه ټولو ويروسې هپيټايټيس کې، هپيټايټيس B او C مزمن کيدای او په ايښه کې پاتې کيدای شي، کوم چې تل پاتې زيان رامنځته کوي که چېرې بي نداوی پاتې شي.

هپيټايټيس B (HEPATITIS B)

دا څرنگه خپريږي:

- بي له کاندوم کارونې د يو داسې تن سره جنسي اړيکې ټينگونې له لارې کوم چې اوردمهاله فعاله هپيټايټيس B (Hepatitis B) لري يا کوم چې د هپيټايټيس B (Hepatitis B) لرونکی وي

خپل ځای او وخت معلوم کړئ



- د هغه سيرنج او ستنې يا بل کومو شيانو د کارونې له لارې کوم چې په رگ کې د کارېدونکي درملو لپاره پکارېږي يا (د نورو خلکو سره) په رگ کې د کارېدونکي درملو شريکولو له لارې
- د کورني چاپيريال د کسانو څخه
- د زېړبندې پرمهال د يوې اغيزمنې مور څخه کوچني ته
- د وينې يا د وينې څخه اخيستل شويو شيانو د ورکونې له لارې (پخوا له 1992)
- د يوې اغيزمن شوي ستنې يا متعفن موادو سره سوري کيدنې له لارې

هپيټايټيس نه خپريږي:

- د ټولنيز تماس له لارې، لکه مصافحي، غاړه ورکونې يا پر غومبورې مچونې
- په داسې ځايو کې چېرته چې خلک راټولېږي، لکه تياتري، لوبغالي، بنوونځي، دفترې، او داسې نور
- لارې، اوبه يا خواړه
- کالي، روجاياني او کمبلې، لوبني، گيلاسونه او د سپينو زرو لوبني، تلفون

هپيټايټيس C (HEPATITIS C)

دا څرنگه خپريږي:

- په رگ کې د کارېدونکي درملو شريکولو په ذريعه. داسې اټکل کيږي چې په رگ کې د کارېدونکي درملو له 80 سلنې څخه زيات فعاله يا مخکيني کاروونکي په هپيټايټيس C (Hepatitis C) کې اخته دي
- د وينې يا د وينې څخه اخيستل شويو شيانو د ورکونې له لارې (پخوا له 1992)
- د اغيزمن شوي ستنې يا اغيزمن شوي څيز سره د سوري کولو لارې

- بي له کاندوم کارونې د يو داسې تن سره جنسي اړيکې ټينگولو له لارې څوک چې د هپيټايټيس C په ناروغۍ کې اوخته وي
- د يوې اغيزمنې مور څخه کوچني ته
- په نامعلومه لارو. د هپيټايټيس C لرونکي ناروغو يو مهم شمير (له 30-40 سلنه) چېرې هم د خطر د فکتور د موندنې سره له مخامخ کيږي

دا څرنگه نه خپريږي:

- د اوبو، خواړو، لوبنو او هر کارو، تشنابو له لارې
- د ټولنيز تماس له لارې، لکه مصافحي، غاړې، مچونې، ټوخي، پرنجې
- د ټي ورکونې له لارې. هغه ميندي چې هپيټايټيس C ورته وي بايد يواځې په هغه صورت کې ټي ورکول پرېږدي چې د دې په څوکو وينې کيدونکې زخموته وي.

زه څرنگه کولی شم چې خپل ځان د امکاني عفونت (ايډ آبي وي / اينډز، زيری) څخه وژغورم:

- د جنسي تماس پرمهال تل د latex کاندوم کاروئ.
- که چېرې غور کاروئ، نو وسيلن يا دې ته ورته مواد مه کاروئ ځکه چې دا کاندوم له منځه وړي.
- داسې غور مواد تر لاسه کړئ چې په اوبو کې حل کيږي
- که چېرې تاسو په رگ کې کارېدونکي يا نور څه مواد کاروئ، نو سيرنجان، ستنې يا نور کوم شيان چې د درملو لپاره کارول کيږي د نورو خلکو سره مه شريکئ
- د نورو خلکو سره داسې کوم شيان مه شريکئ کوم چې د وينې څخه پاتې شوي ولري، لکه د غاښونو برشونه، چرې، نوک تراشونه
- د هپيټايټيس B واکسين تر لاسه کوئ. دغه واکسين په درې اندازو کې ورکول کيږي.
- په داسې حال کې تاسو امينډواره يا ست د امينډواري تياري نيسي، نو د لپاسه ورکول شويو معدي ناروغيو په اړه د خپل ډاکټور سره سلا وکړئ
- که چېرې تاسو ناروغه ياست، نو نداوی په ياقاعده توگه تعقيبئ

نری رنځ (TUBERCULOSIS) د داسې مايکوبېکټريم ټيوبېرکلسوس (mycobacterium tuberculosis) له خوا رامنځته کيږي او زياتره د مايکوبېکټريا د نورو ډولونو له خوا. مايکوبېکټريېم ټيوبېرکلسوس د هپيټايټيس C لرونکي کاروونکي کولی شي چې د بدن هر يو عضو اغيزمن کړي، خو دا په عمومي توگه پر پوسان اغيزمنوي.

دا څرنگه نه خپريږي:

- له يو تن څخه بل تن ته، د داسې ځانځکو راکارولو سره کوم چې مايکوبېکټريا ولري. هغه خلک چې د پړپوسانو په نري رنځ کې اخته وي په ټوخي، پرنجې او په لور غر خيږي کولو کې دغه راز کوچنيان ځانځکې له ځلي وباسي. دغه خلک په عمومي ډول دا ناروغۍ داسې خلکو ته خپروي څوک چې د دوی سره د ورځې څو ساعته نژدې وي.

خپل ځان بايد څرنگه وژغورل شي:

- د (BCG) واکسين تر لاسه کړئ که چېرې تاسو په کوچنيوالي کې نه وي تر لاسه کړي او د مينټوکس (mantoux) آزموينه منفي وه
- په داسې حال کې چې تاسو د يو زياتې خطرناکې ډلې سره اړه لرئ، لکه د نشه يان، ايډ آبي وي لرونکي خلک، بي کوره، د ادارې انډيوالان، لکه د روحي اسانتياوو، زندانو، ليليو او د وسله والو ځواکونو انډيوالان، نو له گټې لرونکي ځايونو او له ناوړه روغتيايي حالاتو څخه ډډه وکړئ.
- حفاظتي اقدامات کوئ، لکه د ټوخي او پرنجې پرمهال خپله ځله پوټل، مخ پټونې کارول، او د هوا ښه بدلون.
- که چېرې په تاسو کې نری رنځ تشخيص کړل شي، نو د ځانگړي ايټيټي بايوټيکس نداوی لږ تر لږه شپږ مياشتې تر لاسه کړئ. دا مهمه ده چې نداوی سر ته ورسوئ، گټې نو نری رنځ بيا رامنځته کيدای شي په داسې حال کې چې د عادي درملو پر خلاف په مقاومت کوي.



په داسې حال کې چې تاسو د روگونو درمل په کاروئ

د خوندي کارونې 8 مرحلې:

1. خپل ځای او وخت معلوم کړئ
2. پر خپل بدن د تزريق د ځای عفونت وکړئ
3. د خپلو درملو اوبلنلو لپاره د بوټل اوبه وکاروئ
4. لږ شان C (ايسکار بيک تيزاب) کافي دي. که چېرې تاسو له دې زيات کاروئ، نو تاسو به بايد چې خپل درمل ډېر زيات تيزابي کړئ
5. خپل درمل په احتياط سره چلن کړئ. سيگريټ نه خو فيلټري وکاروئ، ځکه چې تاسو ته بايد چې ناروغی ولگي. که چېرې تاسو يو صاف چان نه لرئ، نو د سطحې څخه د هيروينو ليرې کولو هڅه وکړئ
6. هر ځل پر خپل بدن يو مختلف ځای انتخابوئ. بياهم، خپله غاړه، غوښې يا د ليمپ ټونز (lymph nodes) سره نژدې روگه مه تزريقوئ.

لږ شان C (ايسکار بيک تيزاب) کافي دي. که چېرې تاسو له دې زيات به ډېر زيات تزريقوئ.



7. خپل اوزار کاروئ. په اوکانه تمخا (OKANA Station) کې د خپلې تغاري غوښتنه وکړئ. په داسې حال کې چې تاسو خپل سيرنج يا ستن ونه لرئ، نو پخوانی وکاروئ وروستو د ايټوني يا په کلورينو کې د عفونت کوني

1. خپل اوزار کاروئ. په اوکانه تمخا (OKANA Station) کې د خپلې تغاري غوښتنه وکړئ. په داسې حال کې چې تاسو خپل سيرنج يا ستن ونه لرئ، نو پخوانی وکاروئ وروستو د ايټوني يا په کلورينو کې د عفونت کوني
2. پر خپل بدن د تزريق د ځای عفونت وکړئ
3. د خپلو درملو اوبلنلو لپاره د بوټل اوبه وکاروئ
4. لږ شان C (ايسکار بيک تيزاب) کافي دي. که چېرې تاسو له دې زيات کاروئ، نو تاسو به بايد چې خپل درمل ډېر زيات تيزابي کړئ
5. خپل درمل په احتياط سره چلن کړئ. سيگريټ نه خو فيلټري وکاروئ، ځکه چې تاسو ته بايد چې ناروغی ولگي. که چېرې تاسو يو صاف چان نه لرئ، نو د سطحې څخه د هيروينو ليرې کولو هڅه وکړئ
6. هر ځل پر خپل بدن يو مختلف ځای انتخابوئ. بياهم، خپله غاړه، غوښې يا د ليمپ ټونز (lymph nodes) سره نژدې روگه مه تزريقوئ.

په داسې حال کې چې تاسو يواځې درمل کاروئ:

- هغه ټول مواد راټول کړئ کوم چې دوي خوړلي دي (پاڼو، گولې، او داسې نور) او دا د ايمبولانس نرسانو ته يې ورکړئ. که چېرې تاسو ته معلومه وي چې دوي څه خوړلي دي، د ايمبولانس عملې ته ووايئ. کيدای شي د دوي ژوند وژغورئ.

په ياد ولرئ:

- که چېرې تاسو 166 ته زنگ وئ نو پوليس به نه راځي. که چېرې تاسو 210 5202799، 210 5202899 کولی شئ چې خپل ځان ته د يو امپول تزريق وکړئ، که اړتيا وي، تاسو کولی شئ چې دوه 5 دقيقې وروستو وکړئ.
- په داسې حال کې چې تاسو داسې نښانې ووينئ چې ستاسو په ملگرو کې کوم نن د حده زيات درمل کارولي دي:
- د هغه د بيا فعالولو هڅه کوئ. د هغه نوم په چيغه واخلئ، د هغه غور ووروئ، خپل د گوتو بندونه د هغه پر سينه ومروئ.
- په داسې حال کې چې دغه نن بيخي د عکس العمل څرگندونه نه کوي، نو ايمبولانس (166) په بيوه رايلئ.



- د روغتيايي پاملرنې وړيا مواد
- ايتنز (ATHENS) اوکاتا - د مرستې او ملاتړ د ځانگړي مدير (OKANA - Direct Assistance and Support Unit) 210 5224202 19A سپټيموري سټريټ، تلفون:
- اوکاتا - د روډي کسانو د پاملرنې مرکز (OKANA - ADDICTED PERSONS CARE STATION) 210 5202799، 210 5202899 کافو دستريو سټريټ، تلفون:
- کيتيا اېکسيلکس (KETHEA - EXELIXIS) 210 5200810، 210 5200800 کومونډرو سټريټ، تلفون:
- تيسالونيکي (THESSALONIKI) اوکاتا - تيسالونيکي سټريټ ورک ايجنسي (OKANA - Thessaloniki streetwork Agency) 2310 557270 9 ډانډيون سټريټ، تلفون:
- د معدي ناروغيو د معلوماتو اژانسونه (INFECTIOUS DISEASES INFORMATION AGENCIES) اوکاتا - ايس او ايس تلفون لاین (OKANA - SOS telephone line 1031)
- ايتنز (ATHENS) کيلپنو (KEELPNO) پر موبايلو يونټ، معلومات: 210 8817472 (Information on Mobile Units) د ايډ آبي وي- اينډز لپاره د تلفون ليکه: 210 7222222 (Telephone line for HIV-AIDS)
- پراکسيس (PRAKSIS) 210 8213704 5 پيونيو سټريټ، ويکتوريا سکوير، تلفون:
- ميډيسنز ډو موندی - موبايل يونټ: (MEDICINS DU MONDE - Mobile Unit) 210 3213150 د موبایل په اړه معلومات:
- ات چيک پوائنټ (Ath Check Point) 210 3310400 4 پينټاکي سټريټ، موناسټراکي، تلفون:
- تيسالونيکي (THESSALONIKI) پراکسيس (PRAKSIS) 1 ارکاډيوپوليوس اينډ ايج. ډيميتريو سټريټ، تلفون: 2310 556145 تيس چيک پوائنټ (Thess Check Point) 15 ايل. سوالو اينډ پاليون پيټرن جبرمانو سټريټ، تلفون: 2310 282284

په داسې حال کې چې تاسو يواځې درمل کاروئ:

- هغه ټول مواد راټول کړئ کوم چې دوي خوړلي دي (پاڼو، گولې، او داسې نور) او دا د ايمبولانس نرسانو ته يې ورکړئ. که چېرې تاسو ته معلومه وي چې دوي څه خوړلي دي، د ايمبولانس عملې ته ووايئ. کيدای شي د دوي ژوند وژغورئ.

په ياد ولرئ:

- که چېرې تاسو په داسې ځای کې ناروغی تر لاسه کړه چېرته چې تاسو په رگ کې تزريق کولو، نو په چټکۍ سره خپل ترټولو نژدې روغتون ته لاړ شئ يا د ډاکټور سره ووينئ.
- په داسې حال کې چې تاسو داسې نښانې ووينئ چې ستاسو په ملگرو کې کوم نن د حده زيات درمل کارولي دي:
- د هغه د بيا فعالولو هڅه کوئ. د هغه نوم په چيغه واخلئ، د هغه غور ووروئ، خپل د گوتو بندونه د هغه پر سينه ومروئ.
- په داسې حال کې چې دغه نن بيخي د عکس العمل څرگندونه نه کوي، نو ايمبولانس (166) په بيوه رايلئ.

