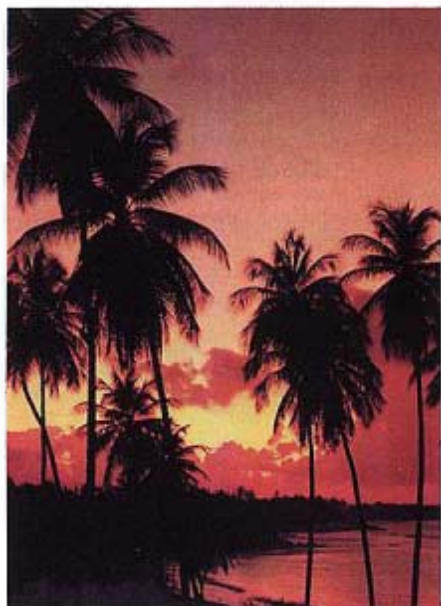


*Jika anda ke negara lain*

# INGAT



## **PATUTKAH ANDA MENGAMBIL BERAT TENTANG AIDS ?**

AIDS adalah merupakan satu realiti di seluruh dunia pada masa ini. Anda perlu mengetahui mengenainya tidak kira di mana anda berada atau ke mana anda akan mengembara.

## **APAKAH AIDS ?**

AIDS adalah penyakit yang disebabkan oleh sejenis virus. Virus ini akan melemahkan sistem pertahanan badan. Ia boleh membawa maut akibat dari jangkitan kuman-kuman lain dan / atau disebabkan oleh berbagai jenis barah yang biasanya jarang berlaku.

## **BAGAIMANA AIDS MEREBAK ?**

Virus AIDS biasanya merebak melalui kegiatan seks. Sesiapa yang telah mendapat jangkitan virus AIDS boleh memindahkan virus tersebut kepada pasangan seksnya itu (lelaki kepada lelaki, lelaki kepada perempuan dan daripada perempuan kepada lelaki). AIDS juga boleh merebak melalui darah yang tercemar dengan virus AIDS - semasa pemindahan darah, pada jarum suntikan, atau pada alat-alat penembus kulit. Di samping itu, seseorang ibu yang dijangkiti AIDS boleh memindahkan virus itu kepada bayinya sebelum, semasa atau sejurus selepas bersalin.

## **BAGAIMANA AIDS TIDAK MEREBAK ?**

AIDS tidak merebak melalui perhubungan biasa seperti duduk di sebelah seseorang atau berjabat tangan atau bekerja dengan seseorang.

Ia juga tidak merebak melalui serangga atau gigitan serangga.

AIDS juga tidak merebak melalui : kolam renang, pengangkutan awam, makanan, cawan, gelas, pinggan-mangkuk, tandas, air, udara, sentuhan, dakapan, batuk, bersin.

## **BOLEHKAH ANDA MELINDUNGI DIRI DARI AIDS ?**

Ya. Anda dengan mudah boleh melin-

dungi diri daripada AIDS semasa mengembara dengan mengetahui dan mematuhi beberapa langkah mudah seperti yang diterangkan di perenggan-perenggan yang berikutan.

## **BAGAIMANA JANGKITAN AIDS MELALUI SEKS BOLEH DICEGAH ?**

Jangan lakukan hubungan seks dengan pelacur (lelaki atau perempuan) atau orang-orang yang anda baru kenali, walaupun di negara-negara yang men-



dakwa tidak mengalami masalah AIDS. Anda tidak akan tahu seseorang itu dijangkiti virus AIDS dengan cuma melihat pada zahirnya sahaja kerana mereka boleh kelihatan sihat. Jangan terpedaya dengan pengesahan "Bebas Dari AIDS".

## **BAGAIMANAKAH JIKA ANDA HENDAK MELAKUKAN HUBUNGAN SEKS DENGAN SESEORANG YANG MUNGKIN TELAH DIJANGKIT AIDS ?**

\* Jika anda seorang lelaki, anda hen-

daklah sentiasa menggunakan kondom setiap kali melakukan hubungan seks dari awal hingga akhir, dan jika anda seorang perempuan, pastikan pasangan anda menggunakan kondom. Penggunaan kondom boleh mengurangkan bahaya jangkitan tetapi perlindungan ini tidak 100 %.

\* Pendedahan kepada virus AIDS dapat dikurangkan jika anda mengurangkan pasangan seks anda.

### **BAGAIMANA DENGAN PEMINDAHAN DARAH, SUNTIKAN**

\* Elakkan diri dari mengambil suntikan kecuali jika betul-betul perlu. Jika anda terpaksa mengambil suntikan, pastikan jarum dan 'syringe' didapatkan terus dari bungkusan bersih dari kuman (sterile) atau telah dibersihkan dari kuman.

Sebagai contoh, jarum dan 'syringe' yang telah dibersihkan dan direbus dalam air panas selama 20 minit bolehlah digunakan semula.

\* Lain-lain alat penembus kulit (jarum-jarum "tattoo" dan "acupuncture" serta peralatan tindik telinga dan pergigian) hendaklah sentiasa dibersihkan dari kuman.

\* Pada amnya, anda hendaklah mengelakkan diri dari sebarang langkah yang menyebabkan kulit anda ditembusi melainkan ianya amat diperlukan.

### **APA HARUS ANDA BUAT JIKA ANDA TELAH DIJANGKITI VIRUS AIDS ?**

Sila bincang dengan doktor anda untuk mendapatkan panduan sebelum anda membuat perjalanan.

### **BOLEHKAH PENYAKIT INI DIKESAN DENGAN SERTA MERTA SETELAH SESEORANG ITU TERDEDAH KEPADA VIRUS AIDS ?**

Antibodi AIDS hanya dapat dikesan di dalam darah selepas beberapa minggu, dan mungkin beberapa bulan setelah seseorang itu dijangkiti AIDS. Oleh yang demikian tidak mungkin penyakit ini dapat dikesan dengan serta-merta selepas seseorang itu terdedah kepada virus AIDS.

### **APA HARUS ANDA BUAT JIKA ANDA RAGU-RAGU ATAU MENGESYAKI DIRI ANDA TERDEDAH KEPADA PENYAKIT INI ?**

Berjumpalah doktor di hospital yang berhampiran sekali. Anda akan diperiksa sepenuhnya dan jika perlu satu ujian darah akan dijalankan.

### **DAN ALAT PENEMBUS KULIT YANG LAIN ?**

\* Elakkan dari pemindahan darah sejauh mana yang boleh. Ini boleh dicapai jika anda mengurangkan kemungkinan mendapat kecederaan yang teruk. Oleh itu gunakan tali pinggang keledar semasa memandu dan pandulah dengan cermat. Jangan minum arak sebelum memandu kenderaan, bersampan atau semasa melakukan kegiatan-kegiatan lain yang mempunyai risiko berlakunya kecederaan.

# **ELAKKAN DIRI DARI JANGKITAN VIRUS AIDS**

**Tiada rawatan atau vaksin  
untuk AIDS setakat ini.  
PENCEGAHAN amatlah penting.**

**Untuk maklumat lanjut,  
sila hubungi doktor anda  
atau Hospital/Klinik Kesihatan/ Klinik  
yang berhampiran**

DITERBITKAN OLEH  
UNIT PELAJARAN KESIHATAN,  
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA.