

*Satu panduan untuk
mereka yang dijangkiti HIV*

APABILA
DIDAPATI

**POSITIF
KEPADA HIV**

Satu Terbitan
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

"Kami Mementingkan Kesihatan Anda"

Apabila didapati **POSITIF KEPADA HIV**

Kandungan	Mukasurat
a. Apa itu AIDS?	1
b. Bagaimana AIDS merebak	
c. Bagaimana seseorang itu boleh dijangkiti oleh HIV?	2
d. Apa akan terjadi apabila anda dijangkiti oleh HIV?	3
e. Apa dia Ujian Antibodi HIV?	
f. Apa yang akan diketahui melalui ujian ini?	4
g. Jika anda mempunyai keputusan ujian yang positif	
h. Apabila Anda mula-mula mengetahui Keputusan Ujian Anda	5
i. Siapa yang perlu diberitahu?	6
j. Apakah hak asasi seorang yang dijangkiti oleh HIV?	
k. Apa yang boleh anda lakukan untuk memaksimumkan kesihatan anda dan mengelakkan jangkitan organisma lain?	7
l. Apa yang boleh anda lakukan untuk mencegah merebaknya HIV kepada orang lain?	8
m. Apakah langkah-langkah yang perlu diambil semasa di rumah?	9
n. Apa yang tidak perlu dirisaukan?	10

Apakah AIDS?

AIDS ialah Acquired
Immune
Deficiency
Syndrome
(Sindrom Kurang Daya
Ketahanan Melawan
Penyakit)

AIDS merupakan peringkat akhir sesuatu penyakit yang disebabkan oleh sejenis virus yang menyerang dan melemahkan badan dan akhirnya memusnahkan sistem ketahanan badan.

Dengan kemusnahan dalam sistem ketahanan badan ini, seseorang itu akan terdedah kepada:—

- berbagai jenis kuman, termasuk kuman-kuman yang biasanya tidak menyebabkan penyakit di kalangan orang-orang yang normal.
- beberapa jenis penyakit barah yang jarang terjadi.

Virus yang menyebabkan AIDS digelar “human immunodeficiency virus (HIV)”

Bagaimana AIDS merebak?

AIDS disebarkan daripada seseorang kepada seseorang yang lain apabila cecair badan (darah, air mani dan rembesan faraj) yang mengandungi virus berkenaan bersentuh dengan saluran darah seseorang. Ini biasanya terjadi melalui perhubungan seks (dubur dan faraj) dengan cara yang sama seperti penyebaran penyakit kelamin, atau melalui sentuhan darah dengan darah secara terus seperti apabila jarum suntikan dan siring dikongsi bersama di kalangan penagih dadah. Virus itu juga

boleh merebak daripada seorang ibu yang telah dijangkiti kepada anaknya sebelum, semasa atau sebaik sahaja selepas dilahirkan.

Bagaimanapun, AIDS tidak boleh disebarkan melalui sentuhan biasa secara rutin seperti berpegang tangan, bersalaman, bekerja bersama-sama, bermain, berkongsi makanan dan minuman, bersin atau batuk.

Bagaimana seseorang itu boleh dijangkiti oleh HIV?

Adalah tidak mudah untuk dijangkiti oleh HIV. Virus ini mudah musnah dan tidak boleh hidup lama di luar badan manusia. Hanya terdapat 3 cara biasa yang membolehkan HIV masuk ke dalam badan:-

- 1) melalui perhubungan seks dengan seseorang yang telah dijangkiti
- 2) melalui sentuhan dengan darah yang telah dijangkiti di dalam atau pada jarum, syring, atau peralatan yang lain.
- 3) melalui ibu yang dijangkiti kepada anaknya sebelum, semasa atau sebaik sahaja selepas dilahirkan.

HIV daripada seseorang yang telah dijangkiti harus memasuki sel darah putih seorang yang lain untuk hidup. HIV hanya boleh memasuki badan seseorang apabila darah, air mani atau rembesan faraj seseorang yang dijangkiti bersentuhan dengan darah atau membran mukus seorang yang lain seperti semasa melakukan perhubungan seks.

Apa akan terjadi apabila anda dijangkiti oleh HIV?

Adalah penting untuk mengetahui bahawa apabila dijangkiti oleh HIV, tidak bermakna seseorang itu mendapat AIDS. Ini adalah kerana jangkitan HIV tidak membawa kepada AIDS

dengan serta-merta di dalam diri seseorang. Setakat ini, bukan semua orang yang dijangkiti virus itu menghidap AIDS.

Terdapat beberapa kemungkinan:—

- i) Kebanyakan orang yang telah dijangkiti akan mewujudkan antibodi kepada virus ini tetapi masih tetap sihat untuk beberapa tahun. Mereka tidak akan menunjukkan sebarang gejala AIDS. Penyelidikan menunjukkan kebanyakan orang di dalam kumpulan ini boleh menyebarkan virus ini kepada orang lain dengan berkongsi jarum atau mengadakan hubungan seks. Kesan jangka panjang jangkitan di dalam badan mereka yang berantibodi positif, adalah tidak diketahui.
- ii) Sekumpulan lain pula yang juga berantibodi positif akan mengembangkan beberapa gejala AIDS. Orang-orang ini didiagnosiskan sebagai mendapat "AIDS related condition ARC" — keadaan yang berkaitan dengan AIDS. Mereka mungkin menunjukkan gejala-gejala yang sederhana dan teruk seperti bengkak nodus limfa, cirit-birit berterusan dan kehilangan berat badan yang tidak diketahui sebabnya, demam ringan atau berulang, berpeluh malam sehingga basah kuyup, keletihan dan/atau jangkitan ragi dan kulat (kandidiasis).
- iii) Adalah dianggarkan sebanyak 50-peratus mereka yang berantibodi positif akhirnya akan mengembangkan AIDS dalam tempoh 10 tahun. Satu diagnosis untuk AIDS dibuat hanya setelah menemui jangkitan yang mengancam nyawa atau barah yang biasanya tidak berlaku di kalangan orang yang sihat. Dua jenis penyakit biasa yang berkaitan dengan AIDS adalah Pneumonia Pneumocystis Karini (PCP), jangkitan paru-paru yang disebabkan oleh sejenis parasit dan Sarkoma Kaposi (Satu bentuk barah kulit yang jarang ditemui).

Apa dia Ujian Antibodi HIV?

Ujian Antibodi HIV ialah satu ujian darah yang mengesan kewujudan antibodi atau pelindung kepada HIV. Antibodi HIV ialah sejenis protein yang dihasilkan secara semulajadi di dalam badan sebagai bertindak-balas kepada jangkitan HIV.

Ujian pemeriksaan antibodi ini amat penting kerana ia boleh memberi anda petunjuk yang awal jika anda dijangkiti oleh HIV. Pengesanan awal boleh menolong meminimakan kemungkinan mengembangkan penyakit yang berkaitan dengan AIDS.

Bagaimanapun, anda perlu mengetahui bahawa ujian antibodi ini bukanlah satu ujian untuk penyakit AIDS – ia tidak menyatakan kepada anda sama ada anda mempunyai AIDS atau tidak. Ujian ini hanya memberitahu sama ada anda mempunyai virus tersebut yang boleh menyebabkan AIDS.

Apa yang akan diketahui melalui ujian ini?

Satu keputusan ujian yang **positif** menunjukkan antibodi telah ditemui di dalam darah anda. Manakala satu keputusan ujian yang **negatif** menunjukkan antibodi tidak dikesan di dalam darah anda.

Jika anda mempunyai keputusan Ujian Yang Positif?

INI BERERTI:

- * Contoh darah anda telah diuji lebih daripada sekali dan ujian-ujian tersebut menunjukkan bahawa antibodi kepada HIV didapati wujud.

- * Anda telah dijangkiti oleh HIV dan badan anda telah menghasilkan antibodi.
- * Anda seorang yang berjangkit dan boleh memindahkan virus tersebut kepada orang lain melalui darah dan air mani/rembesan faraj anda.

INI TIDAK BERERTI:

- * Anda mempunyai AIDS atau "AIDS-RELATED CONDITION (ARC)" – satu keadaan yang berkaitan dengan AIDS.
- * Anda pasti mengembangkan AIDS.

Anda boleh memaksimumkan peluang anda untuk menjadi sihat dengan mengelakkan diri anda daripada bersentuhan dengan virus ini seterusnya dan juga jangkitan-jangkitan lain, dan memelihara satu cara hidup yang sihat.

- * Anda imun kepada AIDS.

Apabila anda mula-mula mengetahui Keputusan Ujian Anda

Mula-mula sekali anda mungkin terkejut. Walaupun anda sedar sepenuhnya ujian ini telah dijalankan dan risiko menjadi positif, anda boleh menyesuaikan diri anda seketika.

Anda mungkin juga bersedih. Selalunya ancaman terbesar yang ditunjukkan oleh virus ini ialah kegentaran dan ketidakpastian yang diwujudkanannya. Ia mengambil MASA untuk memberikan gambaran sebenar.

Anda mungkin ingin dan perlu bercakap tentangnya. Bagaimanapun, biasanya adalah paling baik jika anda tidak memberitahu hal ini serta merta kepada sesiapaupun dan fikirkanlah baik-baik siapakah yang perlu anda beritahu. Anda tidak perlu terburu-buru.

Mungkin juga berbagai-bagai masalah dan kesukaran yang harus terjadi wujud serentak dengan tiba-tiba. Sekali lagi, berikan sedikit MASA kepada diri anda. Mungkin itu merupa

kan satu perkara yang baik jika anda dapat berbincang dengan seseorang bagi membantu anda menemukannya secara berperingkat-peringkat. Pada mulanya, apa jua masalah yang kelihatan seolah-olah tidak mungkin dapat diatasi tetapi biasanya, selepas beberapa ketika, ia dapat diatasi ataupun diselesaikan.

Siapa yang perlu diberitahu?

Anda hanya perlu memberitahu seseorang jika ianya penting untuk mereka atau berfaedah kepada anda.

- * Anda hendaklah memberitahu **PENGAMAL PERUBATAN (GP)** anda atau doktor yang memeriksa, mengambil darah atau merawat anda. Jika anda tidak sihat, seorang doktor perlu mengetahuinya supaya dapat mengelakkan kelewatan untuk mendapatkan rawatan yang sesuai yang mungkin diperlukan.
- * Anda hendaklah memberitahu **DOKTOR GIGI** anda sebelum menemuinya untuk mendapatkan rawatan bagi memastikan langkah-langkah sewajarnya dapat diambil.

Adalah lebih baik memberitahu seseorang secara peribadi.

Sebagai satu peraturan am, adalah penting anda mengambil sedikit **MASA** untuk memikirkan siapa yang anda ingin atau perlu beritahu dan bagaimana anda akan memperkatakannya. Mereka mungkin tidak akan memahaminya seperti apa yang anda ketahui. Anda mungkin mendapati adalah berfaedah untuk membincangkan perkara ini dengan seseorang pada awal-awal lagi.

Selain daripada keadaan yang tidak dapat dielakkan, anda tidak perlu memberitahu majikan anda. Jika anda merasa ragu-ragu bertanyalah kepada seseorang yang anda percayai.

Apakah hak asasi seorang yang dijangkiti oleh HIV?

Seseorang yang telah diuji dan didapati positif kepada HIV masih dianggap seorang yang normal dan berguna dan harus terus menjalani hidup yang bermakna. Ia harus menyertai secara aktif dan sepenuhnya semua aktiviti kehidupan dan menyumbangkan tenaga secara penuh erti kepada pekerjaan atau profesionnya, keluarganya dan masyarakatnya.

Orang-orang yang dijangkiti HIV adalah bebas untuk membuat perjalanan. Mereka mempunyai hak asasi untuk terus menjawat jawatan mereka kerana mereka tidak mengancam atau membawa masalah kepada kesihatan orang lain di sekeliling mereka. Mereka hendaklah terus tinggal bersama keluarga mereka dan berinteraksi sepenuhnya dengan keluarga mereka.

Tidak ada asas untuk mendiskriminasi atau memencilkan orang-orang yang dijangkiti oleh HIV. Orang yang dijangkiti oleh HIV mempunyai hak untuk menjalani kehidupan yang normal dan penuh bererti di dalam masyarakat.

Apa yang boleh anda lakukan untuk memaksimumkan kesihatan anda dan mengelakkan jangkitan organisma lain?

Anda perlu menjaga kesihatan anda untuk menikmati satu kehidupan yang aktif sepenuhnya. Anda boleh memperbaiki peluang anda untuk hidup sihat dengan mengamalkan cara hidup yang sihat seperti:

- * mendapatkan senaman, rihat dan tidur secukupnya.
- * mengelakkan dadah, rokok dan alkohol.
- * memelihara pemakanan yang baik.
- * menjaga kesihatan diri anda.
- * mengelakkan diri daripada kecederaan, luka dan kecederaan yang lain kepada kulit anda.

- * mengelakkan diri daripada mendapat penyakit kelamin dengan menggunakan kondom dan mengelakkan perhubungan seks dengan orang-orang yang mempunyai pasangan seks yang ramai seperti pelacur.
- * mengelakkan diri daripada mengandung.
- * mengelakkan keletihan dan tekanan yang tidak wajar.
- * menjalani pemeriksaan perubatan yang tetap sekurang-kurangnya dua kali setahun.
- * jika anda tidak sihat atau mengembangkan jangkitan, pergilah berjumpa doktor anda secepat mungkin.

Apa yang boleh anda lakukan untuk mencegah merebaknya HIV kepada orang lain?

Anda bertanggungjawab untuk mencegah merebaknya HIV kepada orang lain, khususnya isteri anda, pasangan-pasangan seks anda, penagih dadah, anggota keluarga dan orang lain yang berhubungan dengan anda.

Selain daripada menjaga diri anda, anda juga perlu menjaga kepentingan orang lain.

Jangan sebarkan virus ini. Anda perlu:

- * berhenti daripada menderma darah, air mani dan organ badan.
- * gunakan kondom setiap kali anda melakukan perhubungan seks (dubur atau faraj) bagi melindungi pasangan anda daripada mendapat AIDS. Kondom boleh mengurangkan risiko merebaknya virus AIDS jika digunakan dengan betul dan tetap.
- * kurangkan bilangan pasangan seks anda, sebaik-baiknya kepada seorang sahaja, jika anda mempunyai lebih daripada satu pasangan.
- * berhenti menggunakan dadah, jika anda seorang penagih. Jangan menyuntik dadah atau berkongsi jarum dan siring dengan penagih lain.

- * elakkan diri daripada mengandung, jika anda seorang wanita. Bayi anda akan mengalami satu risiko yang tinggi untuk dijangkiti jika anda mengandung.
- * elakkan diri daripada berkongsi menggunakan berus gigi dan pisau cukur dengan orang lain.
- * elakkan diri daripada bercukur di kedai gunting rambut atau pendandan rambut.

Apakah langkah-langkah yang perlu diambil semasa di rumah?

Pada amnya, taraf kesihatan dan kebersihan yang normal adalah mencukupi. Jika anda terluka, anda hendaklah mencuci darah yang terpercik dengan sendiri dengan menggunakan tuala kertas. Permukaan yang terkena darah anda hendaklah dicuci dengan menggunakan bahan pemutih (1 bahagian pemutih kepada 10 bahagian air).

Untuk menjamin keselamatan sepenuhnya, sebarang cecair darah yang terpercik hendaklah dilakukan dengan cara yang sama. Sesiapa sahaja yang menolong anda, hendaklah menggunakan sarung tangan getah – sekiranya mereka mengalami luka atau rekahan pada kulit.

Jika darah anda terkena pada baju, cucian yang normal menggunakan air panas adalah memadai. Untuk luka-luka dan kecederaan, balutkan dengan plaster kalis air. Tisu, pembalut, cawat wanita dan lain-lain yang telah digunakan hendaklah dibuang di dalam lubang tandas dan dipam, dibakar atau diikat di dalam beg plastik. Bagi benda-benda tajam yang telah digunakan seperti jarum, pisau cukur, mata pisau cukur (blade) hendaklah diletakkan ke dalam sebuah tin sebelum dibuang ke dalam beg plastik.

Ambil perhatian: Darah, termasuklah darah haid.

Apa yang tidak perlu dirisaukan?

Tidak ada risiko kepada anda atau orang lain daripada perhubungan sosial dan perbuatan menunjukkan sayang seperti berpeluk, berjabat tangan, bercium di pipi dan berdekatan dengan orang lain.

Anda boleh berkongsi menggunakan tandas, bilik mandi atau kemudahan dapur di rumah atau tempat kerja. Adalah sebenarnya mencukupi sekadar mematuhi taraf kebersihan yang normal.

Virus ini tidak boleh merebak melalui udara dan juga melalui batuk dan bersin.

Serangga seperti nyamuk dan lalat tidak boleh merebakkan virus ini.

Perhatian:

Untuk maklumat lanjut, sila hubungi:

- . Doktor anda*
- . Jabatan kesihatan tempatan*
- . Pertubuhan AIDS masyarakat tempatan.*

