

# راهنمای تندرستی شما و حقوق شما

Wegweiser für Ihre Gesundheit und Ihre Rechte



## اچ.ای.وی، ایدز، هپاتیت سی و...

HIV/AIDS, HCV,...



این دفترچه حاوی راهنمایی‌ها و آدرس‌های بسیاری در زمینه بهداشت و تندرستی، برای تمامی هموطنان گرامی ساکن آلمان و همچنین مهاجرین ایرانی و افغانی که تاکنون با وضعیت اقامت نامعینی در این کشور بسرمیبرند جهت پیشگیری، معاینه و یا درمان بیماریهای آمیزشی و غیرآمیزشی، حاملین ویروس اچ.ای.وی و هپاتیت سی تهیه شده است.

بخش دوم مربوط به پیشگیری حاملین و ناقلین این ویروسها به افراد دیگر، بویژه در زمان بارداری و زایمان بانوان به نوزادانشان میباشد.

بخشهای دیگر آن شامل حقوق انسانی و اجتماعی در کشور آلمان از جمله حق اقامت، درمان، کار، تحصیل و هزینه امرار معاش برای اشخاص بیکار و یا معلول، ناشی از بیماریهای پیشرفته آنها میشود.

با سپاس ویژه و همراه با مهربانه دوست و یار همیشگی من ینس که اینبار نیز مانند همیشه مرا در دستاورد کارهایم همیاری کرد.

Meine große Liebe und mein Dank gilt meinem langjährigen Freund Jens, der mich bei dieser Broschüre fleißig unterstützt hat.

همچنین با سپاس فراوان از دوستانیکه که در این پروژه مرا پشتیبانی کرده اند.  
با مهر کیومرث

Ich bedanke mich auch herzlich bei all meinen anderen Freunden für ihre freundliche Unterstützung bei diesem Projekt. Kiumars

## پیشگفتار – Vorwort

در همه جوامع بشری عدم آشنایی و نداشتن آگاهی از پدیده های متفاوت ، بویژه با مسائلی که از قبیل بیماریهای مزمن و کشنده آمیخته باشد ، طبیعیست که اجتماع در وهله اول باعکس العملی توأم با ترس و نگرانی روبرو میشود.

گاهی بروز بیماری اگر با عقاید مذهبی و اخلاقی ما نیز در تضاد باشد آنرا کتمان کرده و مانع از شناخت آن میشویم. من در زندگی خویش برحسب تجربه آموخته ام، از آنچه که همواره نا آگاه و هراسانم، مستقیماً با آن برخورد کرده تا بهتر به مقابله با آن پرداخته و یا با او همیار شوم. پس برای پرده برداری از این ابهامات سالهاست که در باره این مطلب سرگرم جستجو و شناخت آن هستم. تاکنون زمانیست بسیار که از تاریخ این بیماری میگذرد و نگون بختانه در جامعه ایرانی، این بیماری هرروزه فراگیرتر میشود و ازسویی دیگر به یک تابو نیز تبدیل شده است.

برخی انسانها از روبرو شدن با مسئله اچ ای وی، وایدز هراس دارند. این یک مشکل اجتماعی می باشد. بسیاری از آنها بر این گمانند که اچ ای وی به جامعه شان زیان وارد میکند، زیرا از دیدگاه آنها این موارد در بین بیماران معتاد به مواد مخدر، روسپی ها و ... دیده میشود چون همه ی نامبرده ها از طرز زندگی غیرعادی و غیر اخلاقی برخوردارند. درحالیکه این مسئله شامل حال تمام مردم جامعه چه اخلاقی یا غیر اخلاقی، چه دانسته و چه ناخواسته میباشد. بدیهیست که جوامع هر گروه اجتماعی را که با آن برخورد نداشته و با آن آشنایی ندارند غیر طبیعی می پندارند.

به همین دلیل سعی من بر اینست که با آگاهی رسانی و شناخت هرچه بیشتر آنها، این ترسها و تبعیض ها را از میان جامعه برداشته و به همیاری با حاملین ویروس و نیز بیماران بپردازم. در این زمینه با پشتیبانی کردن از حقوق انسانی و اجتماعی حاملین به ویروس اچ ای وی و هپاتیت سی، در این کشور آشنا سازم. و بدینسان آنها اعتماد به نفس بیشتری دریافته و شیوه ی زیستن با این موارد دشوار را آسانتر کنم.

علاوه بر اینها تصمیم گرفتم تا دانشهای جدید و دقیق تر پزشکی که با شرکت فعال خود در سمینارها و دوره های آموزشی از سوی سازمانهای کمکرسانی ایدزد در شهر برلین، در این زمینه کسب کرده، بدین گونه هرچند کوتاه ولی مفید در اختیار هم میهنان گرامی گذارده تا از این مطالب بهره مند شوند.

در پایان همواره آرزوی تندرستی توأم با شادمانی را برای یکایک هم میهنان گرامی خواهانم. با مهر کیومرث برلین، اول جولای 2012

## اچ آی وی چیست؟ – Was ist HIV (Human Immunodeficiency Virus)?

یک نوع ویروسی است که منجر به آسیب سیستم ایمنی انسان میشود. همچنین میتواند تکثیر و پخش شود. اما برای زندگی نیاز به موجود زنده دیگری دارد. وقتی ویروس سلولی را آلوده کند شروع به تکثیر در داخل آن سلول میکند که در نهایت منجر به آسیب آن سلول میشود. این ویروس مخرب سیستم ایمنی انسان میتواند حداکثر تنها به مدت یک دقیقه بیرون از بدن انسان زنده یا فعال بماند.

## ایدز چیست؟ – Was ist AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome)?

وقتی که سیستم ایمنی انسان آسیب دیده باشد. ویروس اچ آی وی به سیستم ایمنی بدن حمله کرده و به مرور زمان آن را تضعیف میکند. فردی که ویروس در بدن او وجود داشته باشد کم کم مقاومت بدن او نسبت به محرکها و بیماریها کمتر میشود و سلامت او دچار مشکل میشود. اینها میتوانند در ابتدا مشکلات کوچکی باشند، از قبیل عوارض پوستی و عفونت های مخرب ارگانه های بدن. اما به مرور زمان مشکلات جدی تری را بروز میدهند. زمان پیشرفت عفونت برای افراد مختلف کاملاً متفاوت است. زمانیکه فرد دچار بیماریهای متفاوت اپورتونیستی و یا سرطان شود، میگویند که این فرد مبتلا به ایدز شده.<sup>1</sup>

## Wie geht es nach der HIV-Infektion weiter?

### بعد از انتقال ویروس به بدن، مراحل عفونت

مرحله اول: عفونت حاد - در اغلب موارد در صورتی که تعداد کافی ویروس ایدز وارد بدن فردی شود، بعد از چند هفته علائمی نظیر تب، گلودرد، بزرگی غدد لنفاوی، درد مفاصل و عضلات، سر درد، ضعف و بی حالی، بی اشتها، تهوع و استفراغ، کاهش وزن، اسهال و گاهی دانه های جلدی یا تظاهرات عصبی ظاهر می گردد. این علائم اختصاصی نبوده و شباهت کاملی با نشانه های بسیاری از بیماری های دیگر دارد. چون خود به خود ظرف يك تا دو هفته بهبودی حاصل می گردد.

مرحله دوم: دوره ی علامت دار - زمانیکه سلولهای کمکی کاهش می یابند فرد حامل ویروس اچ آی وی در برابر هرگونه عفونت و بیماری آسیب پذیر می شود. به این دوره به اصطلاح دوره ی علامت دار می گویند. این عفونت ها و بیماری ها می تواند در بدن تمامی انسان ها وجود داشته باشد اما سیستم ایمنی سالم بدن می تواند با آنها مقابله کند. اما چنانچه سیستم ایمنی فرد حامل ویروس

اچ آی وی ضعیف می شود او را در برابر این عفونت و بیماری ها نیز آسیب پذیر تر می کند. به این بیماری ها در اصطلاح بیماری های فرصت طلب می گویند. از زمانیکه فرد به اچ آی وی مبتلا میشود تا شروع بیماری ایدز ممکن است بیش از 10 سال طول بکشد.

مرحله سوم: ایدز - ایدز به مرحله نهایی آلودگی ایدز گفته می شود. در این مرحله به علت کاهش شدید قدرت دفاعی بدن شخص مستعد، مبتلا به بسیاری عفونت ها و سرطان ها می شود که علائم بسیار متنوعی دارند و در نهایت بیمار را از پای در می آورند. ویروس اچ آی وی میتواند مستقیماً تأثیرات مخربی بروی سلولهای مغز و مختل کردن آنها داشته باشد.

### اچ آی وی چگونه منتقل میشود؟ – HIV und Ansteckungswege

ویروس اچ آی وی نمی تواند بیش از یک دقیقه بیرون از بدن انسان زنده بماند. به همین دلیل است که شما نمی توانید از طریق ظروف، وسایل، حوله و یا دستمال، نشستن بر روی توالت به آن آلوده شوید. این ویروس همچنین از طریق هوا همانند سرماخوردگی نیز منتقل نمی شود. از طریق تماسهای معمولی مانند دست دادن، درآغوش کشیدن، بوسیدن، عطسه کردن و یا سرفه کردن، کار کردن در یک محل، استفاده از حمام و توالت مشترک، استفاده کردن از ظروف و وسایل غذاخوری مشترک، نیش حشرات، استخر و وسایل نقلیه منتقل نمیشود.

ترشحات بدن شخص حامل ویروس اچ آی وی برای انتقال، باید به سلول های حساس خون فرد دیگر تماس داشته باشد که معمولاً می تواند از طریق زخم پوست، جذب از طریق لایه های زخم صورت پذیرد.

لایه های زخم همان سطح مرطوبی است که بیشتر سطح بدن و حفره های تو خالی بدن را پوشانده است از قبیل رحم زنان، مقعد، دهان، مجاری مثانه و پلک. اچ آی وی توسط تماس انگشت در مقعد و یا رحم، بزاق دهان، عرق و ادرار از شخصی به شخص دیگر انتقال نمی یابد. در بدن انسان مایعاتی که ویروس اچ آی وی را می تواند در خود نگه دارد تا یک فرد را حامل این ویروس کند، عبارتند از خون، منی، مایعات رحم و یا حتی عادت ماهانه در زنان، مایعات مقعدی، شیر مادر.

بیشترین موردی که می تواند ویروس اچ آی وی به سیستم خونی یک نفر راه پیدا کند، ورود از طریق پوست و یا غشای مخاطی و دهانه ی رحم در زنان، مقعد و مجاری ادراری می باشد. ویروس اچ آی وی می تواند از طریق آمیزش مقعدی و یا واژنی بدون استفاده از کاندوم و یا حتی استفاده ی مشترک از اشیای

جنسی مصنوعی از قبیل دیلدو، ویبراتور و یا سوزن خالکوبی (در صورتی که پس از هر بار استفاده به درستی تمیز نشود) انتقال یابد.

وقتیکه فردی ناقل یکی از عفونت های مقاربتی مانند سفلیس، سوزاک، زگیل و یا تبخال جنسی باشد، درصد خطر ابتلا به ویروس اچ آی وی را بسیار بالا برده و یا سرعت عمل پدیده فرد حامل به ویروس اچ آی وی را، به سوی بیماری ایدز بیشتر میکنند.

بیشتر مردم بر اثر استفاده نکردن از کاندوم، هنگام آمیزش جنسی و یا استفاده از سرنگ آلوده برای تزریق مواد مخدر حامل ویروس اچ آی وی شده اند. که این مورد در میان زندانی ها بیشتر مشاهده می شود.

یکی از راه های دیگر انتقال ویروس اچ آی وی استفاده از سوزن هایی است که به پوست وارد می شود و بیش از یک بار مصرف شده و به درستی استریلیزه نشده اند. زمانی که مصرف کنندگان مواد مخدر از سرنگ های مشترک استفاده می کنند خطر انتقال ویروس اچ آی وی را به شدت افزایش می دهند. همچنین دیگر ویروس ها از قبیل هپاتیت سی نیز از این طریق انتقال می یابد.

اگر وسایل پزشکان و یا دندان پزشکانی که برای معاینه، درمان یا جراحی بکار می برند نیز آلوده به ویروسها شده باشند و بیدرنگ بدون رعایت ضد عفونی مورد استفاده فرد دیگری قرار گیرند، آلودگی انتقال می یابد.

### انتقال خون و اهدای خون – Bluttransfusion und Blutspende

در گذشته تعدادی از حاملین ویروس از طریق خون یا اهدای خون برای درمان بعضی از بیماریها از جمله هموفیلی، تالاسمی و دیالیزناقل این ویروس شده اند. اما در حال حاضر در بسیاری از کشورها خونهای اهدایی مورد آزمایش قرار میگیرند که از این طریق هیچگونه امکانی برای انتقال ویروس به خون وجود ندارد.<sup>1</sup>

### بارداری و آرزوی بچه دار شدن – Schwangerschaft und Kinderwunsch

ویروس اچ آی وی همچنین می تواند از طریق مادر به فرزند در طول دوران بارداری و یا در هنگام زایمان و تولد منتقل شود. بدون استفاده از داروهای ضد اچ آی وی امکان انتقال ویروس به نوزاد بیست و پنج درصد است. اما چنانچه مادر از داروهای ضد اچ آی وی استفاده کند این امکان به سه درصد کاهش یافته و اگر از طریق سزارین انجام گیرد این امکان حتی به زیر 2 درصد هم کاسته می یابد. در ضمن اگر مادر، اچ آی وی مثبت باشد، میتوان او را با اسپرم سالم و بدون ویروس مرد به روش مصنوعی باردار کرد. اما در باره پدران به این شکل است که اگر مرد به ویروس آلوده باشد، اسپرم او

شسته میشود. به این معنا که میتوان سلولهای اسپرم لازم مرد را برای باردار کردن زن، از ویروسهای اودر آزمایشگاه جدا کرده و به طور مصنوعی به رحم مادر منتقل کرد تا زن بدون ویروس باردار شود. این روش کاملاً مطمئن میباشد. در ضمن به همین مناسبت، تحت مراقبت پزشک، به نوزاد تازه متولد شده بمدت چند هفته به میزان معینی داروی ضد اچ آی وی تجویز میشود.

### نکته بسیار مهم و حیاتی – Wichtige Hinweise für Neuinfizierte

اگر شخصی در طی 48 ساعت اولیه حال از هر طریقی به ویروس اچ آی وی حامل شود، پزشکان میتوانند بیش از 99 درصد این فرد را کمک کرده تا تکثیر ویروس در خون او جلوگیری شود و حتی ویروسها کاملاً منحل شوند. سیستم ایمنی فرد تازه آلوده به ویروس اچ آی وی، توانایی کاملاً مناسبی دارد. آنها براین باورند که در ساعات اولیه میتوان فرد را همزمان با استفاده از داروهای ترکیبی پروفیلاکس برای جلوگیری از تکثیر ویروس نجات داد. تجاوز جنسی و بریدگیهای عمیق بدن، استفاده از مواد مخدر و الکل آمیخته با سक्स، مواردی بسیار خطرناک و پرریسکی برای ابتلا به اچ آی وی محسوب میشوند.

### تست اچ آی وی چه اهمیتی دارد؟ – HIV-Test und seine Vorteile

برای خیلی از مردم تست اچ آی وی اهمیت خاصی دارد چون مایل هستند که از وضعیت سلامت خود آگاه باشند. اهمیت این موضوع در اینجاست که اگر فردی اچ آی وی مثبت باشد می تواند برنامه ریزی کند که چطور سالم بماند. تصمیم به انجام این تست مستلزم داشتن درک درستی از تست و نتیجه ی آن است. صرفنظر از تصمیم شما برای انجام آزمایش، مهم این است که همواره روابط جنسی سالمی داشته باشید و چنانچه از مواد مخدر استفاده می کنید به موارد سلامتی آن نیز توجه کنید تا نه تنها خود بلکه دیگران را در خطر عفونت های آمیزشی حفظ کنید. اگر جواب منفی بود در آینده بیشتر مواظب خود خواهید بود تا به این ویروس مبتلا نشوید.

بسیار مهم است که شما پیش از دوران بارداری یا دیر دیر در زمان بارداری تست اچ آی وی را بدهید. چون هرچه زودتر تشخیص ویروس در بدن داده شود زودتر میتوان درمان مادر را آغاز کرد تا ویروس به نوزاد منتقل نشود.<sup>2</sup>

### تست اچ آی وی - بدون نام و نشانی – Anonymer HIV-Test

بطور مثال در آلمان در تمامی سازمانهای بهداشتی این نوع تست ارائه میشود که کاملاً هم مطمئن هم هستند. در برخی از کشورها امکان انجام تست بدون ارائه ی نام شما امکان پذیر است. برای این منظور از سیستم بارکد و یا شماره گذاری استفاده می شود. انجام این

نمونه تست معمولاً از طریق دکتر و یا کلینیک های پزشکی تان که جواب آزمایش روی پرونده تان قرار می گیرد و نام شما در نهایت مشخص خواهد شد، نیست.

شما می توانید با سازمان ها و مراکز فعال در زمینه ی اچ آی وی/ایدز تماس بگیرید و از مکان چنین تست هایی اطلاع کسب کنید. تست ویروس اچ آی وی را می توانید در اداره های بهداشت شهرها بطور رایگان یا به قیمت 10-15 یورو انجام دهید. در اداره های بهداشت نام شما ثبت نخواهد شد.

این تست را نیز می توانید پیش دکتر خود یا پزشکان دیگر انجام دهید اما آنجا نام شما ثبت خواهد شد. پس از یک هفته می توانید نتیجه آزمایش را شخصاً تحویل بگیرید. در ضمن تست هایی هم وجود دارند که به آنها تست های سریع میگویند و نتیجه آن را پس از ۳۰ دقیقه دریافت می کنید.<sup>2</sup>

### اچ آی وی و امکانات درمان – HIV und Behandlungsmöglichkeiten

هر چند که کاوشگران و دانشمندان در تلاش برای تهیه ی داروهای هستند که کاملاً ویروس اچ آی وی را از بین ببرد اما در حال حاضر می دانیم که وقتی فردی حامل ویروس اچ آی وی باشد نمی توان ویروس را به کلی از بین برد و ویروس همچنان در حال حمله به سیستم ایمنی بدن می باشد. در بعضی مواقع سلول های کمکی دیگر نمی توانند به مقابله با این ویروس پرداخته و آن را کنترل کنند. در نتیجه تعداد سلول های کمکی پایین و تعداد ویروس های اچ آی وی افزایش می یابد.

علاوه بر داروهای که در حال حاضر به مقابله با بیماری های فرصت طلب می پردازند، اکنون داروهای تهیه شده که می توانند مستقیماً به ویروس اچ آی وی حمله ور شوند. این داروها که به درمان ترکیبی معروف شده اند تاثیر ویروس اچ آی وی بر سیستم ایمنی بدن را کاهش می دهند و از تکرار ویروس جلوگیری می کنند.

این روش درمانی معمولاً با استفاده ی همزمان چند دارو به تشخیص پزشک و طبق یک برنامه ی دقیق زمانی انجام می شود. هر چند که استفاده ی این داروها ساده نیست و عوارض جانبی زیادی دارند اما زمانی که درمان ترکیبی موفقیت آمیز باشد سلامت فرد می تواند بازیافت شود و تعداد سلول های سی دی 4 یا سلولهای کمکی افزایش یافته و تعداد ویروس اچ آی وی نیز کم شده و در نهایت از ابتلا به ایدز جلوگیری شود.



اما متأسفانه درمان ترکیبی بر روی همه ی افراد موفقیت آمیز نیست. مدت زمانی که این داروها اثربخش هستند در افراد مختلف متفاوت است و ممکن است در برخی موارد بدلالی گوناگون بدن نسبت به آن داروها مقاومت نشان دهد. گاهی بعضی افراد حامل ویروس اچ آی وی از روش های درمانی مکمل نیز استفاده می کنند که شامل طب سوزنی، ویتامین های جایگزین، ماساژ و غیره می باشد. این روش های درمانی مکمل نیز برای افرادی که از دارو استفاده می کنند مفید می باشد و در کاهش استرس و تقویت قدرت بدنی آنها کمک می کند.

اکنون این باور که اچ آی وی کشنده است، اعتبار خود را از دست داده است. زیرا افراد زیادی هستند که حامل ویروس اچ آی وی می باشند و بیمار نمیشوند. هنوز واکسن کاملاً موفقی برای ویروس اچ آی وی وجود ندارد.<sup>2</sup>

## بیماریهای آمیزشی و عفونی دیگر – Andere Geschlechtskrankheiten

### هپاتیت آ ، ب، سی – Hepatitis A, B, C

**هپاتیت چیست؟** هپاتیت به معنای التهاب کبد که در کارکرد آن اختلال ایجاد می کند و شایع ترین علت هپاتیت ویروس ها هستند. نوع هپاتیت را برحسب نوع ویروس آن میتوان شناخت. برای مثال هپاتیت آ ، ب، سی، دی، ایی. داروها و مصرف زیاد الکل نیز می توانند باعث هپاتیت شوند. همچنین در مواردی دستگاه ایمنی به اشتباه به بافت های کبدی حمله می کند و باعث هپاتیت خودایمنی می شود. علائم آن بی اشتهایی تهوع و استفراغ، اسهال، درد شکم، تیره شدن ادرار و رنگ پریده شدن مدفوع، یرقان، زرد شدن پوست و چشم هستند.

لازم به تذکر است که هپاتیت آ جزو بیماریهای آمیزشی نیست. تنها بدلیل توضیح بیشتری در باره تاریخچه و انواع هپاتیت در اینجا به نوع آ نیز اشاره شده است.

### هپاتیت آ.

این نوع هپاتیت از راه مواد غذایی و آب آشامیدنی انتقال می یابد. درمان آن نیز تنها با پرهیز کردن از غذاهای پر چربی و استراحت کامل خوبی امکان پذیر است. خوشبختانه برای پیشگیری از این نوع ویروس میتوان واکسینه شد.

### هپاتیت بی.

همچنین مانند هپاتیت سی از راه خون و مایعات بدن بویژه در هنگام آمیزش جنسی و یا از قبیل انتقال خون آلوده، دیالیز یعنی تصفیه خون انتقال آن ممکن میباشد. برای جلوگیری از هپاتیت بی هم میتوان بوسیله پزشک واکسینه شد.

### هپاتیت سی.

یکی دیگر از بیماریهای عفونی ویروس هپاتیت سی نام دارد که از طریق خون

انتقال میابد. بیشتر مبتلایان به این ویروس با تزریق سوزنها و سرنگهای آلوده و استفاده شده بطور دسته جمعی از سوی معتادین به مواد مخدرو یا از راه آمیزش جنسی، انتقال خون آلوده، خالکوبی منتقل میشود.

این ویروس پس از ورود به خون فرد به مرور زمان روی کبد او اثرات مخرب خود را میگذارد. بطوریکه اگر این فرد بموقع به درمان آن نپردازد به سیروز کبدی یعنی به سلولهای کبدی آسیب می رسد و سبب از بین بردن کبد و در موارد کمی نیز به شکل سرطان کبد بروز میکند. دچار شدن به این بیماری از بیشترین زمینه سازهای پیوند کبد در جهان به شمار می رود.

درمان اصلی هپاتیت سی با کمک انواع اینترفرون بویژه آلفا و نیز داروی ریباویرین و یا داروهای ترکیبی دیگری است که عوارض جانبی زیادی هم به همراه دارد.

گاهی نیز چنین پیش میاید که حاملین ویروس هپاتیت سی همزمان به ویروس اچ. آی. وی یا برعکس آن نیز مبتلا میشوند که در این صورت حاملین این دو ویروس میبایست با درمان هر دو ویروس سخت و مزمند دست و پنجه نرم کنند.

نکته مهم دیگر اینست که تاکنون واکسنی برای پیشگیری این ویروسها در دسترس نیست ولی در این مورد کاوشگران به نتایج بسی چشمگیری دست یافته اند که انتظار میرود در آینده ای بسیار نزدیک به تولید آن موفق خواهند شد.

### **زگیل های جنسی (تناسلی) – HPV - Infektion (Feigwarzen)**

یکی از شایع ترین انواع بیماریهای منتقل شونده از طریق رابطه جنسی هستند. داشتن روابط جنسی بدون استفاده از کاندوم با افراد آلوده.

#### **علت بیماری:**

نظیر سایر زگیل ها در بدن، علت زگیل های تناسلی ویروس پاپیلومای انسانی می باشد. بعضی از انواع این ویروس سبب زگیل تناسلی و برخی دیگر HPV سبب سرطان دهانه رحم می شوند.

#### **علائم بیماری:**

زگیل های تناسلی می توانند روی دیواره های داخلی واژن و نیز ناحیه مقعد و واژن و روی دهانه رحم رشد کنند. در آقایان، ممکن است که در نوک آلت تناسلی و یا در طول بدنه آن و نیز مقعد رشد کنند. این زگیل ها همچنین در دهان و گلوئی افرادی که رابطه جنسی دهانی با فرد آلوده داشته اند، یافت شده اند.

#### **نشانه های بیماری:**

تورم کوچک خاکستری رنگ در ناحیه تناسلی. تعداد فراوانی زگیل در کنار هم که حالت گل کلمی پیدا کرده اند.

خارش و یا احساس ناراحتی در ناحیه تناسلی .

### عوارض بیماری:

سرطان دهانه رحم، مقعد و آلت تناسلی مرد می باشند. افرادی که حامل این ویروس هستند برای پیشگیری از این سرطانها میبایست سالی یکبار برای معاینه به پزشک مراجعه کنند.

### راههای پیشگیری و درمان:

برای پیشگیری از این ویروس، واکسینه شدن بوسیله پزشک و همچنین استفاده از کاندوم هنگام آمیزش جنسی میباشد. راههای درمان آن، منجمد کردن و یا سوزاندن لیزری، جراحی کردن و یا استفاده از کرم میباشد.

### سوزاک – Tripper (Gonorrhö)

یکی از بیماری‌های باکتریایی است که از طریق آمیزش جنسی منتقل می‌شود. علائم آن در مردان سوزش ادرار و خروج ترشحات چرکی زرد رنگ از آلت است. اما در زنان ممکن است خود را به صورت ترشحات واژنی یا دردهای لگنی نشان دهد. این باکتری عفونی به دهان و حلق نیز انتقال میابد. برای پیشگیری از بروز عوارض و جلوگیری از گسترش بیماری درمان آنتی‌بیوتیکی ضروری است.

### سیفلیس – Syphilis

سیفلیس یک بیماری باکتریایی است و در دو شکل جنسی (بیماری‌های آمیزشی) و غیرجنسی انتشار می‌یابد. این بیماری در اثر تماس مستقیم با پوست عفونی منتقل می‌شود. همچنین از مادر به نوزاد و از طریق خون آلوده منتقل می‌شود. این بیماری در صورت درمان نشدن می‌تواند سبب زمینگیر شدن افراد یا مرگ آنها شود.

عوارض سیفلیس خود مراحلی دارد. اول زخم روی آلت تناسلی است که به فاصله 10 تا 20 روز بعد از ابتلاء ظاهر می‌شود که دانه سرخ رنگی است و کم بزرگ می‌شود اما چرک و جراثحت ندارد بر خلاف سوزاک. ورم غدد لنفاوی ران، تب، بیحالی، بی‌اشتهایی، عرق شب علائم دیگر آن هستند.

گاهی هم زخم سیفلیس در دهان بروز کرده و لکه‌های سفید رنگ روی لب و زبان یا حلق پیدا می‌شود و غده‌های گردن ورم می‌کند که اگر معالجه نشود به دوره دیگری می‌رسد که عوارض سختی از قبیل درد مفاصل و ریوی، قلبی و مختل کردن سیستم عصبی، کوری به همراه دارد. درمان آن با استفاده طولانی از آنتی‌بیوتیک (پنیسلین) انجام می‌گیرد.

## کلامیدیا – Chlamydien

کلامیدیا رایج ترین بیماری آمیزشی باکتریایی است. این بیماری اگر که درمان نشود می تواند باعث مشکلات جدی در مراحل بعدی زندگی شود. کلامیدیا باعث عفونت رحم در زنان می شود. مجرای خروج مثانه، مقعد و چشمان در هم زن و هم مرد می توانند به این بیماری مبتلا شوند. برخی اوقات کلامیدیا در سایر نقاط بدن مانند گلو، شش ها و هم دوام می آورد.

عوارض این عفونت در بانوان، افزایش در ترشحات آبکی واژن، تورم رحم، با سوزش و خارش همراه است. درد در هنگام رابطه جنسی. تورم و خارش دردناک چشمان (اگر که آنها هم مبتلا شده باشند).

در مردان، مایعه ای که از آلت جنسی ترشح می شود و ممکن است سفید یا شیری باشد و لباس زیر را لک می کند. درد و یا خارش سوزناک هنگام دفع ادرار. کلامیدیا در مقعد به سختی عارضه ای از خود نشان می دهد.

## عفونتهای قارچی – Candidose

قارچها معمولا در لایه های پوست بدن سالم انسانها، بعلت داشتن سیستم ایمنی خوب مشکلی ایجاد نمیکند. اما بیماران مبتلا به اچ ای وی که بعد از مدتی سیستم ایمنی آنها در اثر رشد ویروس ضعیف میشود. قارچها نیز در لایه های پوست بدن، مثلا در دهان یا آلات جنسی زن و مرد رشد کرده و عفونی میشوند. اگر افزایش ترشح باعث تغییر رنگ، بو، التهاب ناحیه تناسلی، خارش، سوزش بشود غیر طبیعی خواهد بود.

در واژن زنان قارچ به مقدار کم به طور طبیعی زندگی می کند، محیط اسیدی واژن مانع از رشد این قارچها می شود. حال اگر به دلیلی از اسیدی بودن محیط واژن کاسته شود قارچها رشد بیشتر خواهند کرد و سبب عفونت قارچی در واژن می شوند. بعضی از آنتی بیوتیکها، مصرف قرصهای جلوگیری از حاملگی، بیماری قند، استفاده از کورتیزون، عادت ماهیانه، آمیزش جنسی، نیز از عواملی هستند که باعث تغییر محیط طبیعی واژن و افزایش رشد قارچها و در نتیجه باعث عفونت در واژن می شوند.

درمان این بیماری ساده و معمولا با استفاده از کرمهای موضعی ضد قارچ ویژه دستگاه تناسلی بانوان و یا گاهی هم اگر قادر به استفاده از کرم واژینال نباشید، با خوردن دارو درمان پذیر می باشد. بهتر است از شورت های کتان استفاده کنید.

## جلوگیری از ابتلا به ویروس اچ.ای.وی – Wie kann man sich vor HIV schützen?

### رابطه جنسی مطمئن تر و کاندوم – Safer Sex und Kondome

رابطه جنسی مطمئن تر یعنی افراد در هنگام آمیزش جنسی طوری رفتار کنند که اسپرم، مایعات رحم وروده، خون ویا اثاران از جمله خونریزی ماهانه به بدن فرد دیگری وارد نشود. رابطه جنسی ایمن تر اغلب به معنای استفاده از کاندوم حین رابطه جنسی است.

کاندوم را میتوان از داروخانه ها، درا گسترها، سوپرمارکت ها و پمپ بنزین ها تهیه کرد.

برخی کاندوم ها قطر بیشتری نسبت به بقیه دارند. سعی کنید از کاندوم های زیاد ضخیم استفاده نکنید. اگر از کاندوم هایی که بزرگ تر از سایز شما می باشد استفاده کنید مسلما راحت تر در می آیند. اگر طول آلت شما زیاد است، بدین معنی نیست که باید از کاندوم های سایز بزرگ استفاده کنید زیرا سایز کاندوم ها با توجه به قطر آن در نظر گرفته شده است نه بلندی آن. کاندوم های متفاوت را امتحان کنید تا سایز مناسب تان را پیدا کنید.

کاندوم را در جاهایی قرار دهید که ممکن است سکس داشته باشید مثلا در نزدیکی تخت خواب، کنار مبل، کتو آشپزخانه، و غیره. در این صورت مجبور نیستید که در میان آمیزش جنسی بروید و آن را از کمد خود بیرون آورده و در این وسط حس جنسی تان را از دست دهید. همچنین ممکن است از حالت حس جنسی تان در صورت درست نپوشیدن کاندوم خارج شوید.

این عقیده که میگوید، من و دوستم یا همسر هر دو اچ آی وی مثبت هستیم پس دیگر نیازی نیست که از کاندوم استفاده کنیم.

شاید این فکر شما منطقی به نظر برسد اما توجه داشته باشید که دیگر عفونت ها همانند سیفلیس و یا سوزاک نیز وجود دارند که بعلاوه، موقعیت سلامتی شما را بدتر میکنند و از سوی دیگر چون ویروسهای اچ.ای.وی متفاوت هستند، آمیزش جنسی بدون کاندوم باعث میشود که این دو فرد اگر حامل ویروس های متفاوتی باشند، دوباره ویروسهای جدیدی به یکدیگر منتقل کنند.

آمیزش جنسی مطمئن به هر شیوه آن، چه از راه رحم، مقعد ویا دهان بدون آنکه هیچیک از مایعات بدن ویا خون وارد بدن فرد دیگری نشود تنها با پوششی بنام کاندوم امکان پذیر میباشد.

شناختن یک فرد باعث عدم انتقال عفونت های آمیزشی به شما نمی شود. خیلی از ما ممکن است که فکر کنیم حامل ویروس اچ آی وی نیستیم اما معلوم نیست آخرین باری که تست داده ایم یک آمیزش جنسی محافظ نشده داشته و این ویروس به ما منتقل شده باشد. و یا حتی یکی از ما که اچ آی وی مثبت باشد فکر کند که دوست ویا همسراوهم حتما مثبت است که از کاندوم استفاده نمیکند.

همه ی ما مسئولیت زندگی خودمان را داریم.

بهترین و زیباترین راه اینست که ما نه تنها مراقب خودمان باشیم بلکه از دیگران نیز مراقبت کنیم. خیلی از ما که اچ آی وی مثبت هستیم نگران انتقال آن به دیگران هستیم. خیلی از ما که اچ آی وی منفی هستیم همچنین نمی خواهیم ویروس های دیگری مانند هپاتیت سی و باکتریهای مثل سیفلیس و سوزاک و... را به دیگران بویژه کسانی که مثبت هستند، منتقل کنیم.

کاندم : کاندم و بسته بندی آنها ظریف هستند و نباید آنها را سوراخ و یا هوای آن را خارج کنیم. گرما، سرما و یا فشار شدید ممکن است به کاندم ها آسیب برساند از کاندم های مطمئن که علامتهای "dif" یا "CE" دارند استفاده کنید.

معمولا بر روی کاندم ها تاریخ مصرف وجود دارد. از کاندوم هایی که تاریخ مصرفشان گذشته است و یا نزدیک به اتمام و نیز بدون تاریخ است استفاده نکنید. برای باز کردن کاندم با یک دستتان آن را بگیرید و با دست دیگر آن را پاره کنید. هیچگاه از دندان برای باز کردن آن استفاده نکنید چون ممکن است که به کاندم آسیبی برسانیم. پاکت کاندم باید هوا داشته باشد. اگر کاندمی هوا نداشت از آن استفاده نکنید چون ممکن است مشکلی داشته باشد.<sup>3</sup>

### کم کردن میزان زیان و خسارت – Was ist Harm Reduction?

اگر دچار بیماری اعتیاد هستید فقط سرنگ و سوزن خود را که استریل و تازه باشد استفاده کنید تا بدینسان میزان خطر و زیان انتقال ویروس را کمتر کنید. سرنگ و سوزن استریل و تازه را میتوانید از داروخانه و یا دفترهای کمک رسانی به بیماران اچ آی وی تهیه کنید.

نکته مهم دیگر اینستکه برای مصرف بعضی از مواد مخدر، مانند کوکابین و هرویین از لوله های نازکی برای کشیدن به بینی استفاده میشود. از آنجا که اینگونه مواد مخدر موجب زخمهای کوچکی در پوست و مخاط درون بینی میشوند، میتوان ویروسهایی مانند هپاتیت و اچ آی وی را به داخل لوله انتقال داد.

زمانی که فرد یا افراد دیگری از این لوله آلوده به ویروس استفاده کنند، این ویروسها به آنها نیز بطور زنجیره ای انتقال می یابد. پس به همین سبب باید توجه داشت که هر فرد از لوله ی خود بطور جداگانه مصرف کند تا میزان زیان به خود و همچنین به دیگران را کاهش داد.

### زندگی با اچ آی وی و ایدز – Das Leben mit HIV/AIDS

زندگی با یک پدیده ی جدی، و یک بیماری در واقع کشنده، می تواند به شدت هراس انگیز و سخت باشد. بسیاری از این حاملین در هفته ها و ماههای اول دچار

سردرگمی، احساس گناه و خود کم بینی ویا از دست دادن اعتماد بنفس شده و دچار افسردگی میشوند. بعضی اوقات تنها ماندن با این فشارهای روحی گسترده مبتلایان دست به خودکشی می زنند. همواره با گذشت سالهای دراز هنوز هم هراس، تعصب و شناخت اشتباه و عدم دانش درست در جامعه در مورد اچ آی وی/ایدز وجود دارد. افراد حامل ویروس اچ آی وی ممکن است توسط نزدیک ترین افراد به آنها مورد تهمت و دشمنی و قرار گیرند. آنها ممکن است که کار و یا خانه شان را در نتیجه ی برخورد بد کارفرما ویا همکاران نسبت به اچ آی وی/ایدز نیز از دست بدهند و از فعالیتهای اجتماعی اجتناب کنند.

همچنین با گزارشهای بدست آمده دیده شده است که این افراد از سوی پزشکان نیز هنگام درمانهای متفاوتی از جمله دندانپزشکان و دکترهای، پوست شدیداً مورد تبعیض واقع قرار گرفته اند. بدین شیوه که بعضی پزشکان، بیمارانشان را برای درمانهای جزیی به بهانه های بی به بیمارستانها و کلینیک ها فرستاده اند ویا به این افراد برای درمان، در ساعات پایانی مطبها و با انتظار درازمدتی وقت داده شده تا بطور جداگانه درمان شوند.

تهمت و توهین هایی که به افراد اچ آی وی/ایدز در جامعه داده می شود معمولاً دلیل می شود که این افراد وضعیت سلامت خود را با دیگران در میان نگذارند. داشتن رابطه ی جنسی در حالی که می دانند ممکن است به دیگران نیز انتقال دهند نیز راحت نیست. بعضیها ترس از تنها ماندن، از دست دادن همسر، فرزند ویا خواهر و برادر، همسایه و دوستانشان و نیز بیماری و مرگ هراسانند. افراد حامل اچ آی وی، امروزه میتوانند با استفاده از داروهای ضد اچ آی وی تغییراتی در زندگی شان ایجاد کنند که به وضعیت جسمی شان کمک کند. آنها میتوانند به تحصیل و یا به کار کردن بپردازند.

### زندگی با اچ ای وی در آلمان – Das Leben mit HIV in Deutschland

اشخاص حامل به اچ آی وی مقیم آلمان مانند سایر شهروندان آلمانی حق کار، تدریس، بیمه و درمان و مسکن وحتی در شرایط بیماریهای حاد اپورتونیستی ناشی از ویروس اچ آی وی به ایدز که توانایی کار کردن نداشته ویا معلول میباشند از حقوق بازنشستگی و یا حقوق بیکاری برخوردار هستند.

بیمارانی که قادر به کار کردن نمیباشند معمولاً با تائید پزشک از سوی اداره کار به اداره سوسیال معرفی شده و تحت حمایت این سازمان برای هزینه امرار معاش و حق بیمه و درمان قرار میگیرند.

این افراد علاوه بر حقوق اولیه ماهیانه تائین شده ای که از سوی اداره سوسیال به کلیه افراد بیکار تعلق میگیرد، مبلغی بین 10 یا 20 درصد بیشتر از کل حقوق

ماه‌یانه برای تغذیه بهتر بر حسب نیاز مندیهای سلامتی شان نیز برخوردار میباشند. همچنین آنها برای تهیه کاندوم و لوازم بهداشتی از جمله کرم یا ملافه و حوله و... بدلیل اینکه نامبردگان بیش از اشخاص سالم عرق میکنند و یا به شستشوی بیشتری نیاز داشته و یا کرم و لوسیون های مخصوص برای پوست بدنشان نیاز مندند، میتوانند با تقاضای کتبی و با تائید پزشک، ماهیانه مبلغ تائین شده ای (زیر نظر اداره بهداشت) از اداره سوسیال دریافت کنند.

ضمناً اشخاصی که به علت بیماری ایدز توانایی کار کردن ندارند و نیز دارای کارت معلولی با درجه 100 درصد و علامت گ دارند، این کارت برای افرادیست که در هنگام راه رفتن مشکل دارند میباشد که میتواند این پدیده برای بیماران به ایدز نیز صدق کند. که در این صورت به این اشخاص همچنین 17 درصد بیشتر از کل حقوق ماهیانه سوسیالی تعلق میگیرد تا از وسایل نقلیه استفاده کنند.

برای حق اقامت و حقوق های قضایی در آلمان برای هموطنان ایرانی و افغانی و فارسی زبانی که حامل ویروس اچ آی وی بوده و هنوز وضعیت اقامت مشخصی ندارند و یا در موقعیت پناهندگی بسر میبرند، کمکهای ویژه از جمله حق درمان و اقامت در آلمان و نیز کمک برای یافتن مسکن، در شرایط حاد و کمکهای بسیار دیگری امکان پذیر است که این عزیزان میتوانند برای راهنمایی با همکاران در برلین ایدز هیلفه و یا با تلفن و ایمیل آدرس من تماس حاصل کنند.

**Kiumars – email: kaspischesmeer@yahoo.de – Tel.: 01577/1380092**

### **تیم پرستاری فلیکس – Das FELIX Pflorgeteam – (ambulante Versorgung für Menschen mit HIV und AIDS-Erkrankungen)**

درمانگاهی است برای مراقبت و نگهداری از بیماران ایدز و یا هپاتیت سی (سخت علاج و یا معلول) و همچنین افرادی که به روان درمانی نیاز مندند. در این درمانگاه پرستاران کارآموزی موجود میباشد که به بیماران در صورت نیاز، حتی در خانه هایشان از آنها مراقبت میشود. علاوه بر اینها به کارهای روزمره خانه از جمله خرید و تهیه ی غذای بیماران نیز رسیدگی میشود. این تیم درمانی از سوی برلین ایدز هیلفه حمایت میشود که مورد تائید ادارات سوسیال و بیمه های درمانی در برلین نیز قرار دارد.

تیم درمانی فلیکس برای شهروندان مقیم برلین با داشتن بیمه درمانی میباشد.

**Pflorgeteam gGmbH**

Wiesenstraße 16

13357 Berlin-Mitte

Telefon: 030/6918033

Büro- und Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 10.00 - 16.00 Uhr

<http://www.hiv-ggmbh.de>



## **Medizinische Betreuung für geduldete oder abgelehnte Asylbewerber** **مواظبت های پزشکی برای پناهجویانی که حکم خروج از کشور دریافت کرده‌اند** **و آن‌هایی که حکم (Duldung – تحمل) دریافت کرده‌اند.**

اگر پناهندگی یا اقامت شما مورد قبول دولت آلمان قرار نگرفته و دولت آلمان از شما تقاضای بازگشت به کشور خودتان را کرده یا این که به طور موقت به شما اجازه ماندن در خاک آلمان را داده است شما به خودی خود اجازه کار در این کشور را ندارید و بیمه (درمانی) نیز نیستید!  
 در این صورت دولت هزینه درمان شما را میپردازد.

برابر با قانون عملکرد متقاضیان پناهندگی (پناه جویان) شما حق درمان بیماریهای خود و تمامی معالجات دوران بارداری را نیز دارید. زنان باردار بدون اقامت معمولاً برای یک مدت معینی قبل و بعد از زایمان اقامت تحمل یا دولدونگ دریافت میکنند. از این گذشته شما اجازه و حق درمان بیماریهایی را دارید که در صورت عدم درمان آن‌ها خطر مرگ وجود داشته باشد مانند: ایدز و یا هیپاتیت. برای درمان بیماریها میتوانید به ارگانهای همیاری آدرس های زیر رجوع کنید.

Infos zum Thema Migration & Asyl: [www.asyl.net](http://www.asyl.net)  
 Hilfe für Flüchtlinge: [www.proasyl.de](http://www.proasyl.de)  
 Flüchtlingsberatungsstellen: [www.igfm.de](http://www.igfm.de)  
 Migrationsberatungsstellen: <http://webgis.bamf.de>

## **Medizinische Betreuung für Illegalisierte** **مواظبت های پزشکی برای انسانهایی که مدرک اقامت، پاسپورت ندارند!**

اگر شما در آلمان بدون داشتن اقامت زندگی میکنید، نمیتوانید خود را بیمه کنید. و از مزایای آن بهره مند شوید. اما با داشتن شرایطی مانند پناهجویی و تحمل، میتوانید بر پایه قانون عمل کرد پناه جویان از اینگونه امکانات برخوردار شوید.

[www.medibuero.de](http://www.medibuero.de)

دفتر کمک رسانی پزشکی به پناهجویان، افراد بدون اقامت و بیمه درمانی را بی نام و نشان و رایگان، در هر زمانی که نیاز به پزشک و درمان داشته باشند به پزشکان و متخصصین مربوط به بیماری شان معرفی میکند.

Gneisenaustr. 2a, Hinterhof, 3. Aufgang, 2. Stock  
 10961 Berlin-Kreuzberg  
 U-Bahnhof Mehringdamm, U6 / U7  
 Telefon: 030/6946746  
 montags & donnerstags, von 16:30 Uhr – 18:30 Uhr

[www.malteser-migranten-medizin.de](http://www.malteser-migranten-medizin.de)

پزشکانی وجود دارند که شما را گمنام، رایگان و بدون نیاز به نام و نشانی شمارا درمان میکنند، هنگامی که شما نیاز به ضرورت‌های پزشکی پیدا کنید یا اینکه آستن باشید.

اما چنانچه دچار آسیب دیدگیهای شدید جسمی (مانند تصادف) شدید، بی گمان خود را به بیمارستان رسانده یا اینکه بگذارید شما را به بیمارستان منتقل کنند. اگر شما بیماری مزمن دارید و همواره نیاز به دارو و مراقبت های پزشکی دارید، دسترسی به این دارو ها و مراقبت ها دشوار خواهد بود و هزینه‌های درمان را خودبه تنهایی پرداخت خواهید کرد.

پس برای جلوگیری یا کاستن این هزینه‌ها و راهیابی برای درمان، بی گمان به ارگان ها و نهاد های همیاری کننده و یا اداره های بهداشت مراجعه کنید.<sup>2</sup>

### **Malteser Migranten Medizin Berlin**

Aachener Str. 12

10713 Berlin-Wilmersdorf

Telefon: 030/82722600

Öffnungszeiten: dienstags, mittwochs & freitags von 9 - 15 Uhr

### **بیمارستان – Notfallbehandlung im Krankenhaus**

برای درمان بیماریها در بیمارستان، دکتر شما میبایست تصمیم بستری شدن شما را بگیرد و دستور کتبی آن را ابلاغ کند. در این صورت مدارک زیر را با خود به بیمارستان همراه ببرید.

- کارت بیمه درمانی

- دستور کتبی بستری از دکتر

- کارت شناسایی یا پاسپورت

اما چنانچه نیاز به کمکهای اولیه پیدا کردید یا این که دچار آسیب دیده گیهای جسمی شدید؛ میتوانید بی درنگ و بدون پزشک به بیمارستان مراجعه کنید. اگر در اثر بیماریها و درد شدید قدرت حرکت و رفتن به بیمارستان را ندارید، میبایست یا خودتان یا یک نفر دیگر با ضرورت‌های پزشکی با تلفن ۱۱۲ تماس بگیرید تا شما را با آمبولانس به بیمارستان انتقال دهند. در بیشتر بیمارستانها پرسنل آنجا گذشته از زبان آلمانی به زبانهای دیگر نیز صحبت میکنند.<sup>2</sup>

## **Aufenthaltsrecht für HIV-infizierte und AIDS-kranke Menschen** **اقدامات لازم برای دریافت اجازه اقامت برای حاملین به ویروس اچ آی وی**

برای حاملین به ویروس اچ آی وی که به آلمان مهاجرت میکنند میتوان دو راه حل را برای دریافت اجازه اقامت در نظر گرفت.

اولین راه استفاده از ماده شصت، بند هفت قانون اقامت است، که طبق آن می توان بعلت الزامی بودن استفاده از حق درمان مانع از بازگرداندن مهاجرین به کشورشان گشت. و با استفاده از ماده بیست و پنج، بند سه قانون اقامت که طبق آن می توان به دلایل اجتماعی به اجازه ی اقامت در این کشور دست یافت.

و راه دوم، وقتی که بدلیل پیچیدگی درمان بیماری مهاجر از توانایی و امکان مسافرت برخوردار نباشد، و به همین دلیل بازگرداندن مهاجر به کشورش دشوار و غیرممکن باشد.

مهاجر بیمار بدین طریق طبق ماده شصت، بند آ قانون اقامت می تواند از اقامت مدارا بنام دولدونگ برخوردار گردد، زیرا که بازگرداندن او بدلائل ذکر شده ممکن نمی باشد. یکی دیگر از دلایل برای استفاده از این ماده قانونی می توان آن باشد که امکانات معالجه در کشور مهاجر مهیا نیست. غیر از امکانات ذکر شده، میتوان در موارد اضطراری به کمیسیون عالی موارد دشوار مراجعه کرد، و با در نظر گرفتن شرایط دشوار اجتماعی و یا شخصی، امکان دریافت اجازه اقامت از طریق این ارگان طبق ماده بیست و سه، بند آ قانون اقامت نیز وجود دارد.

## **Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz und Gesundheit für Migranten** **آگ گ (قانون رعایت حقوق مساوری در بهداشت و درمان)**

همه شهروندان آلمان از حق خدمات بهداشتی و درمانی برخوردارند، بدون فرق نهادن بین شهروندان و زمینه مهاجرت.

شما نیز از هر گونه حقوق در دریافت اطلاعات، پیشگیری از بیماری، درمان و تامین بهداشتی و پزشکی برخوردار هستید.

قانون رعایت حقوق مساوی در بهداشت و درمان یعنی:

پیش گیری و مقابله با هرگونه تبعیض در مورد ملیت، عقیده دینی، جنسیت، سن و یا تمایلات جنسی. بنابراین همه ی شهروندان آلمان از حقوق مساوی

برخوردارند. مانند: حقوق بشر - حقوق سلامتی و واکسیناسیون - همبستگی با بیماران حاملین به ویروس اچ آی وی - حق ورود به کودکان و حق تحصیل برای کودکان حامل به ویروس اچ آی وی در کنار دیگر کودکان.

## فقر و سلامتی – Armut und Gesundheit

مهاجرین در بیشتر موارد از خدمات بهداشتی کمتری برخوردار هستند تا شهروندان بومی، و دلیل آن موانع فرهنگی، کمبود شناخت حقوق اجتماعی و زبان است که دسترسی به خدمات پزشکی را دشوار می‌کند. همچنین بدلیل نیازمندی مالی، برای بسیاری از شهروندان مراجعه به پزشک و تهیه داروهای گران و آزمایش‌ها و یا واکسن‌ها دشوار می‌باشد.

## سیاست درمانی و مهاجرت – Einwanderung und Gesundheitspolitik

پرسشهای زیادی در مورد حقوق قانونی و مالی وجود دارند. بعنوان مثال، شرایط شخصی که از اجازه قانونی اقامت برخوردار نیست، و به ویروس اچ آی وی مبتلا است، چگونه می‌باشد؟ آیا این شخص می‌تواند از خدمات درمان و آزمایش برخوردار شود؟ برای میهمانان بازدیدکننده امکان معالجه در بیمارستان در شرایط اضطراری موجود است (تماس تلفنی خدمات اضطراری مانند مشاوره ایدز، و یا کمک‌رسانی ایدز برلین برای همگان 19411) میباشد.<sup>2</sup>

## اچ آی وی مثبت و تنها؟ – HIV-positiv und allein sein

معمولاً بسیاری از دشواری است که انسانها با نتیجه مثبت آزمایش اچ آی وی کنار بیایند. بسیاری از حاملین اچ آی وی مثبت می‌خواهند اطلاعات بیشتری در مورد زندگی با این ویروس را بدست آورند و با بیماران اچ آی وی مثبت، تبادل تجربه کنند.

## فعالیت‌های دسته جمعی و گروه‌های همیاری – Selbsthilfegruppen/Aktivitäten

BeKAM-Lunch, Schwimmgruppe (Positeidon), Bowlinggruppe, Yoga für Frauen, etc.

برای شهروندان با زمینه‌ی مهاجری، گروه‌های همیاری فراوانی، از جمله گروه‌های همیاری که از کمکرسانی ایدز برلین حمایت میشود نام این گروه بک ام می‌باشد.

## مشخصات کامل گروه همیاری بک ام، برای مهاجرین

### BeKAM-Lunch

jeden 2. Samstag im Monat ab 15:00 Uhr

Anmeldung und Ansprechpartner: Jens Ahrens, Telefon: 030/885640-24

بک ام - گروهی است آزاد و متشکل از افراد با ملیت‌های مختلف، که بین آنها نیز مبتلایان به ویروس اچ آی وی گاهی همراه فامیل و یا دوستانشان هستند. مراجعه کنندگان در نشست‌های ماهانه در کنار صرف غذا به گفتگو و مشاوره

در مورد مشکلات مالی، و مسائل درمانی پرداخته و برنامه های تفریحی دسته جمعی زیادی دارند. این نشست ها در دومین شنبه ی هر ماه در برگزار میگردند.

در گروه همیاری ب ک ا م مشاور فارسی زبان نیز شرکت دارد، که با گروه کمکرسانی ایدزد برلین همکاری می کند و ایرانیان و فارسی زبانها را در مسائل اجتماعی، حقوقی، خدمات مشاوره پزشکی و مراجعه به اداره های مربوطه و بیمارستان و دفاتر پزشکی یاری می کند.

علاقمندان در صورت نیاز به راهنمایی و مشاوره و همچنین شرکت در گروه همیاری ب ک ا م و شنا میتوانند با شماره تلفن و ایمیل آدرس زیر تماس حاصل کنند. یک گروه بولینگ، و یک گروه یوگا برای بانوان برای استفاده موجود است.

**Kiumars – email: kaspischesmeer@yahoo.de – Tel.: 01577/1380092**

علاوه بر این، گروه شنای پزیتایدون که هر سه شنبه از ساعت 14:45 تا 16:00 در منطقه شارلوتنبورگ برلین در اختیار همگان میباشد:

#### **Positeidon Schwimmgruppe**

dienstags 14:45 - 16:00 Uhr  
 Stadtbad Charlottenburg  
 U-Bhf. Deutscher Oper (U2)  
 U-Bhf. Richard-Wagner Platz (U7)  
 Telefon: 030/2137868, Klaus Wittke

#### **Anlaufstellen für Menschen mit HIV/AIDS in Berlin:**

آدرس مراکز و مشاوره کمک رسانی به اچ آی وی مثبت، ایدز، هپاتیت، در برلین.

#### **Berliner AIDS-Hilfe e.V.**

Kurfürstenstraße 130  
 10785 Berlin  
 Tel.: 030/88 56 40 – 0  
[www.berlin-aidshilfe.de](http://www.berlin-aidshilfe.de)

#### **Deutsche AIDS-Hilfe e.V.**

Wilhelmstr. 138  
 10963 Berlin  
 Tel: 030/69 00 87-0  
[www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)

**Die Antidiskriminierungsstelle des Bundes ist eine unabhängige Anlaufstelle für Menschen, die von Diskriminierung betroffen sind.**

اداره ضد تبعیض - برای همه انسانها میباشد. در هنگام رخداد هرگونه تبعیض به هر دلیل، از جمله ملیت و یا جنسیت، بیماری و... میتوانید برای حمایت از خویش با آدرس زیر کمک و راهنمایی بگیرید. همیشه برای مشاورت یا شکایت تبعیضی که به شما روایت شده زمان، مکان، شواهد و یا مدارکی از رخداد خود تهیه کنید. اداره ضد تبعیض به همه توصیه میکند هنگام وقوع هر گونه تبعیض به هر فرد

وهر جا، از حقوق انسانی خویش یا فرد دیگری نباید گذشت کرده و چشمان خود را بست، بلکه میبایست با پشتیبانی از یکدیگر برضد تبعیض اقدام سازنده کرد.

### **Antidiskriminierungsstelle des Bundes**

Glinkastr. 24

10117 Berlin

Tel: 030/18555-1865

Montag – Freitag, 09:00-12:00, 13:00-15:00 Uhr

[www.antidiskriminierungsstelle.de](http://www.antidiskriminierungsstelle.de)

\*\*\*\*\*

**Seit 1989 versorgt ZIK HIV-Infizierte und AIDS-kranke Menschen mit Wohnungen.**

همیاری درمواقع دشوار برای مسکن یابی برای حاملین اچ. آی. وی مثبت وایدز،  
وهپاتیت سی

### **ZIK – Zuhause im Kiez gGmbH**

Perleberger Straße 27

10559 Berlin

Tel: 030/398960-0

[www.zik-ggmbh.de](http://www.zik-ggmbh.de)

\*\*\*\*\*

آدرس برخی پزشکان برای درمان اچ. آی. وی وایدز وهپاتیت سی

**Arbeitskreis AIDS niedergelassener Ärzte Berlin e.V. (Adressen)**

[www.ak-aids-berlin.de/mitglieder](http://www.ak-aids-berlin.de/mitglieder)

**Adressen von HIV-Schwerpunktpraxen in Berlin**

<http://deutschland.hiv-facts.net/downloads/hivschwerpunktpraxen.pdf>

این دفترچه با پشتیبانی از سازمان کمکرسانی ایدز در برلین، در چارچوب یک پروژه (مهاجرین مشاور) به مثابه پیوند در پیشگیری از بیماریهای آمیزشی و غیر آمیزشی، و نیز ویروسهای اچ آی وی، هپاتیت سی در تاریخ 1391.04.11 (اول جولای 2012) با کوشش کیومرث سراج الهی وبا استفاده از نوشته های دوره آموزشی وسمینارهایش و "پیوند" ها گردآوری شده است.  
با مهر کیومرث

Diese Broschüre wurde am 01.07.2012 im Rahmen des Projekts "Migrant/innen als Multiplikator/innen für HIV/STI-Prävention" (MuMM) der Berliner Aids-Hilfe e.V. von Kiumars Seraj Elahy mit nachfolgend genannten Quellen und mit Hilfe der Unterlagen der Multiplikatoren-schulung zusammengestellt.

\*\*\*\*\*

**Quellen:**

- 1) [www.tebyan.net/nutrition\\_health/diseases/aids/2005/11/30/14300.html](http://www.tebyan.net/nutrition_health/diseases/aids/2005/11/30/14300.html)
- 2) Broschüre: "Deine Gesundheit, Deine Rechte" (Deutsche AIDS-Hilfe e.V.)
- 3) [www.aidshilfe.de/de/leben-mit-hiv/recht/sozialrecht](http://www.aidshilfe.de/de/leben-mit-hiv/recht/sozialrecht)
- 4) Piktogramme im Titel mit freundlicher Genehmigung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

\*\*\*\*\*

هر گونه تغییر در محتوای این بروشور، بجز کیومرث سراج الهی گردآورنده و نویسنده آن ممنوع و حق چاپ محفوظ میباشد.

Am Layout und Inhalt der Broschüre dürfen ohne schriftliche Genehmigung des Erstellers keine Veränderungen vorgenommen werden.

Eine Vervielfältigung dieser Broschüre bedarf ebenso einer schriftlichen Genehmigung.

Kontakt: [kaspischesmeer@yahoo.de](mailto:kaspischesmeer@yahoo.de)

آدرس برای تماس:

# راهنمای تندرستی شما و حقوق شما

Wegweiser für Ihre Gesundheit und Ihre Rechte



## اچ.ای.وی، ایدز، هپاتیت سی و...

HIV/AIDS, HCV,...



این دفترچه حاوی راهنمایی‌ها و آدرس‌های بسیاری در زمینه بهداشت و تندرستی، برای تمامی هموطنان گرامی ساکن آلمان و همچنین مهاجرین ایرانی و افغانی که تاکنون با وضعیت اقامت نامعینی در این کشور بسر میبرند جهت پیشگیری، معاینه و یا درمان بیماریهای آمیزشی و غیرآمیزشی، حاملین ویروس اچ.ای.وی و هپاتیت سی تهیه شده است.

بخش دوم مربوط به پیشگیری حاملین و ناقلین این ویروسها به افراد دیگر، بویژه در زمان بارداری و زایمان بانوان به نوزادانشان میباشد.

بخشهای دیگر آن شامل حقوق انسانی و اجتماعی در کشور آلمان از جمله حق اقامت، درمان، کار، تحصیل و هزینه امرار معاش برای اشخاص بیکار و یا معلول، ناشی از بیماریهای پیشرفته آنها میشود.