

كان من الممكن أن أكون مصاب

- تصرف في أسرع وقت ممكن
- مع PEP (الوقاية بعد التعرض) - هذه أدوية لفيروس نقص المناعة البشرية - يمكنها عادةً إيقاف العدوى.
- هذه الادوية يجب أن تؤخذ خلال أول 48 ساعة بعد خطر العدوى المحتملة.
- بعد ذلك لن يكون هذا ممكناً.
- اتصل ب AIDS-Hilfen مركز مساعدة الإيدز أو Drogenberatungsstelle مركز الاستشارات الدوائية: اسأل أين وكيف يمكنك الحصول على PEP في مقاطعتك او مدينتك.
- وسوف يقدم لك الطبيب المسؤول الاستشارة المناسبة ، وإذا لزم الأمر ، يصف لك PEP.

تصرف في أقرب وقت ممكن بعد حالة الخطر!



قواعد الممارسة الامنة للجنس

فيما يلي أهم الحقائق التي تم تلخيصها لك:

- **عند ممارستك للجنس مع اشخاص مختلفين:** قم بإجراء فحوصات منتظمة للأمراض المنقولة جنسياً!
- **بالنسبة للجنس المهبلي والشرجي:** استخدم دائماً الواقي الذكري ذي العلامات التجارية الجيدة - انتبه إلى تاريخ انتهاء الصلاحية! استخدم كل وافي ذكري مرة واحدة فقط ، واستخدم مرطب مهبلي إذا لزم الأمر.
- **عند ممارسة الجنس الفموي (المص / اللعق):** لا تدع أي حيوان منوي أو دم يدخل فم. نصيحة: استخدم الواقي الذكري أو Lecktücher قطعة بلاستيكية يتم وضعها على منطقة الفرج أو الشرج عند ممارسة الجنس الفموي) او استخدم ال Frischhaltefolie
- **عند استخدام اليد و الأصابع:** استخدم القفازات التي تستخدم لمرة واحدة فقط
- **عند ممارسة الجنس وتعاطي المخدرات:** عندما تكون في حالة سكر ، يمكن أن تفعل أشياء أو تسمح لنفسك بما لا تريده في الواقع. عندما تكون في حالة سكر ، تأكد من أنك لا تفقد السيطرة على نفسك تماماً
- في أي ممارسة جنسية ، نعم تعني نعم ولا تعني لا و هذا لك وللآخرين.

- توجد ادوية يمكن أن تحميك من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية تسمى HIV-PrEP (الوقاية قبل التعرض) هذا الدواء يقي فقط من فيروس نقص المناعة البشرية وليس الأمراض الأخرى. هذا الدواء لا يتم دفع ثمنه من قبل التأمين الصحي. عليك أن تدفع ثمنه بنفسك. اتصل بقسم مساعدة الإيدز AIDS-Hilfe للحصول على مزيد من المعلومات.

احم نفسك بالواقي الذكري.

قواعد الاستخدام الآمن

فيما يلي أهم الحقائق التي تم تلخيصها لك:

معلومات عامة:

- ابحث عن المعلومات و تعرف على المواد التي تستخدمها.
- انتبه جيداً للجرعة التي تستخدمها.
- تجنب خلط المواد و العقاقير و استخدامها.
- انتبه إلى النظافة (استخدم ادوات معقمة ، غسل اليدين وتنظيف الأسطح المستخدمة الخ...).
- تأكد من وجود شخص يمكنه مساعدتك إذا لزم الأمر في الحالات الحرجة.
- خذ فترات راحة من الاستهلاك.

عند الشم و الاستنشاق والتدخين:

- استخدم الأنبوب الخاص بك دائماً.
- إحرص على نظافة الأنبوب وعدم وجود حواف حادة به.
- استخدم دائماً الأنبوب الخاص بك.

عند التعاطي في الوريد:

- استخدم دائماً الحقن و الادوات النظيفة الخاصة بك و يكون من الافضل إذا أمكن ان تكون الادوات معقمة (ملاعق، فلاتر، ماء، إلخ...).
- تخلص من الحقن والملحقات المستخدمة بصورة آمنة و لا تستخدمهم مرة أخرى أو تعيرهم لشخص اخر .

احصل على المعلومات

... حول التحذيرات من المواد في مراكز فحص العقاقير و / أو اختبار المواد الخاصة بك. هذا ممكن حالياً في فيينا وإنسبروك:

checkit! - Kompetenzzentrum für Freizeitdrogen
(www.checkyourdrugs.at)

افحصها! في - مركز مختص بفحص الادوية الترويجية

Z6 (www.drogenarbeit6.at)

و ايضا يقدم النصح و الاجابة على كل الاسئلة المتعلقة بالمخدرات

ما هو فيروس نقص المناعة البشرية؟ ما هو الإيدز؟

فيروس نقص المناعة البشرية هو فيروس يضر بجهاز المناعة. يحتاج الانسان إلى جهاز مناعة قوي للبقاء بصحة جيدة. يمكن ان يتضرر جهاز المناعة بعد مرور بعض الوقت على الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية. مما يؤدي إلى الإصابة بأمراض خطيرة. و عندها نتحدث عن مرض الإيدز.

كيف تحدث العدوى؟

في معظم الأحيان ، ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية عن طريق الجنس بدون استخدام الواقي الذكري. كما أنه من السهل جداً أن تصاب بالعدوى عند مشاركة أدوات تعاطي المخدرات (مثل الحقن والملاعق و القطن و الشاش الخ...)

كيف تستطيع حماية نفسك؟

عند ممارسة الجنس:

- احم نفسك بالواقي الذكري.

- يمكنك الحصول على الواقي الذكري مجاناً من العديد من مراكز الاستشارة. على سبيل المثال مراكز مساعدة الإيدز أو في مراكز الإدمان و والمنظمات المساعدة في مكافحة المخدرات.

- يمكنك أيضاً شراء الواقي الذكري من السوبر ماركت و متاجر الأدوية والصيدليات.

عند تعاطي المخدرات:

- استخدم فقط الأشياء الخاصة بك لتعاطي المخدرات.

- لا تشارك احدا الحقن الخاصة بك والأنابيب والفلاتر والقطن و الشاش الخ....

- استخدم خدمات وعروض تبادل الحقن المجانية المتاحة في في مراكز مساعدة الايدز واستشارات الإدمان والمخدرات Sucht- und Drogenberatungsstellen AIDS& -Hilfe

- يمكنك بالطبع أيضاً شراء الحقن والإبر وما إلى ذلك من الصيدلية.

- في فيينا، يمكنك أيضاً استبدال الحقن في الاماكن المخصصة لايواء المشردين وفي بعض الصيدليات.