

Kabanata 17

Sa kabanatang ito:

Ano ang HIV at AIDS?	284
Paano naipapasa ang HIV/AIDS	285
HINDI naipapasa ang HIV/AIDS sa ganito	285
Bakit Iba para sa Kababaihan ang HIV at AIDS	286
Pag-iwas sa HIV/AIDS	286
Ang HIV Test	288
Positibong Pamumuhay na may HIV at AIDS	290
Pagbubuntis, Panganganak at Pagpapasuso	292
Pangangalaga sa mga Taong may AIDS	294
Pananatiling Malusog sa Pinakamatagal na Makakaya	296
Karaniwang mga Problemang Medikal	297
Lagnat	297
Pagtatae	298
Pamamantal sa balat at pangangati	300
Pagkaduwal at pagsusuka	302
Ubo	303
Problema sa bibig at lalamunan	304
Sugat at nauk-ok na balat	306
Pagkalito (dementia)	308
Pananakit	308
Pangangalaga sa Taong Malapit nang Mamatay	309
Pagkilos para sa Pagbabago	309
Paano ka makakatulong sa pagpigil sa AIDS	310

HIV/AIDS



RFD

Milyun-milyong tao ang may HIV, ang virus na sanhi ng AIDS. Parami nang parami sa kanila ang babae. Sa kalakhan ng timog Africa, sa bawat 4 na lalaki na may HIV, may 6 na babaeng may impeksyon din.

Walang lunas para pagalingin ang may HIV/AIDS. Pero may pan-lunas ngayon na tumutulong mabuhay nang mas matagal at malusog ang mga taong may HIV/AIDS. Para maalagaan ang nangangailangan at maproteksyunan tayong lahat laban sa HIV at AIDS, dapat nakahanda tayong pag-usapan ang HIV kasama ang ating pamilya at kaibigan.

➔ Problema ng lahat ang AIDS.



mga gamot para sa AIDS

“Ang AIDS ay isang sakit na kumikinang sa pananahimik at yumayabong sa paglilihim. Lumalago ito dahil pinili ng mga tao na huwag pag-usapan.... Gusto kong pag-usapan ang AIDS para man lang makaiwas ang mga anak ko, at mga anak ninyo. Malalaman at mapapasakamay nila ang mga impormasyon tungkol sa AIDS bago sila magsimulang makipagtalik, at makakaya nilang pag-usapan ito.”

— Noerine Kaleeba, nagtatag ng TASO, The AIDS Service Organizarion, Uganda

KAILANGAN HARAPIN NG SINUMANG BABAE ANG HIV/AIDS

Karamihan ng mga babae ay hindi naiisip na may panganib silang magka-AIDS. Maaaring iniisip nila na tanging mga babaeng maraming katalik (gaya ng nasa prostitusyon), o mga nagdo-droga ang may risiko na magka-HIV. Hindi ito totoo. Sa ilang komunidad, mga babaeng may asawa ang may pinakamalaking peligro na magka-HIV.

Mga komunidad na sama-samang humarap sa HIV ang natuto kung paano ito pag-usapan, at siyang kumikilos para ayusin ang pag-iwas sa sakit at pag-alaga sa maysakit. Marami dito ang pinapamunuan ng kababaihan.

➔ Kahit ang mga babaeng nakakaalam na sila’y nasa peligro ay maaaring walang kakayahan na pangalagaan ang sarili (tingnan sa pahina 191).

Ano ang HIV at AIDS?

Ang HIV (**H**uman **I**mmunodeficiency **V**irus) ay isang napakaliit na *mikrobyo*, na tinatawag na virus, na hindi nakikita ng mata. Isang sakit ang AIDS (**A**cquired **I**mmune **D**eficiency **S**yndrome) na namumuo sa kalaunan pagkatapos maimpeksyon ng HIV, ang AIDS virus.

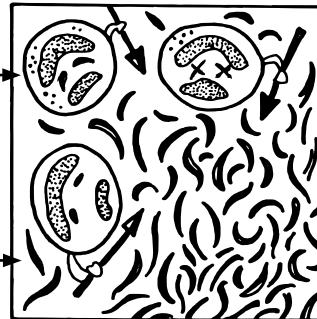
HIV

Kapag naimpeksyon ng HIV, inaatake ng virus ang immune system, ang bahagi ng katawan na lumalaban sa impeksyon. Unti-unting pinapatay ng HIV ang mga *selyula* ng immune system hanggang sa hindi na kayang ipagtanggol ng katawan ang sarili laban sa ibang impeksyon. Karamihan ng may impeksyon ay hindi nagkakasakit mula sa HIV nang 5–10 taon. Pero sa kalaunan, hindi na kayang labanan ng immune system ang karaniwang mga impeksyon. Dahil maraming taon bago magdulot ng sakit ang HIV, malusog ang pakiramdam ng karamihang may HIV at hindi nila alam na may impeksyon sila.

MAHALAGA *Maari mong ipasa sa iba ang HIV sa sandaling maimpeksyon ka, kahit malusog ang hitsura at pakiramdam mo. Hindi makikita sa tingin lang kung may HIV ang isang tao. HIV test ang tanging paraan para malaman (tingnan sa p. 288).*



May milyun-milyong puting selyula ng dugo ang katawan na panlaban sa mga mikrobyo at impeksyon.



Pinapatay ng HIV ang mga puting selyula ng dugo hanggang wala nang sapat na bilang para lumaban sa mga mikrobyo. Sa panahong ito nagkaka-AIDS ang tao.

AIDS

May AIDS ang isang tao kung sa sobrang hina ng immune system, hindi na ito makalaban sa karaniwang mga impeksyon at sakit. Magka-kaiba ang palatandaan ng AIDS sa iba't ibang tao, at puwedeng iba ang sa babae kumpara sa lalaki. Madalas na palatandaan ang pagkapit ng ibang karaniwang mga sakit (tingnan ang p. 297).

Makakatulong ang mahusay na *nutrisyon* at ilang gamot para malabanan ng katawan ang mga impeksyong dulot ng AIDS at mapahaba ang buhay. Pero walang nagpapagaling sa AIDS mismo. Kaya sa paglaon, kakapitan ng parami nang paraming sakit ang taong may HIV, hanggang sa sobrang hina na ang katawan para mabuhay.

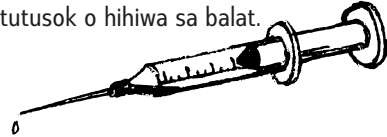
PAANO NAIPAPASA ANG HIV/AIDS

Nabubuhay ang HIV sa mga likido ng katawan ng taong may impeksyon—tulad ng dugo, tamod at likido sa loob ng puwerta. Naipapasa ang virus kapag nakapasok ang likidong ito sa katawan ng ibang tao. **Ibig sabihin, maipapasa ang HIV sa pamamagitan ng:**

di ligtas na pakikipagtalik sa taong may virus.



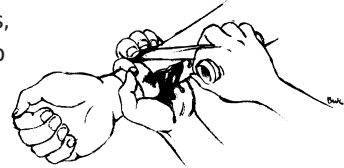
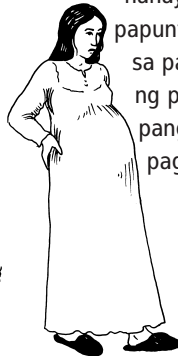
hindi malinis na karayom o heringilya, o anumang instrumento na tutusok o hihiwa sa balat.



pagsasalin ng dugo, kung hindi natesting ang dugo para matiyak na wala itong HIV.



nanay na may HIV papunta sa sanggol, sa pamamagitan ng pagbubuntis, panganganak o pagpapasuso.



may impeksyong dugo na nakapasok sa hiwa o bukas na sugat ng ibang tao.

HINDI NAIPAPASA ANG HIV/AIDS SA GANITO

Hindi nabubuhay ang HIV sa labas ng katawan ng tao nang lampas sa ilang minuto. Hindi nito kayang mabuhay nang mag-isa sa hangin o tubig. **Ibig sabihin, hindi ka makakapasa o makakakuha ng HIV sa mga paraang ito:**

paghawak, paghalik, o pagyakap



pagsalo sa pagkain



pagsalo sa higaan



paghiraman o paglaba ng damit, tuwalya, sapin ng kama, kubeta, o kasilyas, kung susundin mo ang payo sa p. 295.



pagkalinga sa taong may HIV/AIDS, kung susundin mo ang payo sa pahina 294, 295 at 309.



kagat ng insekto



Bakit Iba para sa Kababaihan ang HIV at AIDS

Pag-iwas sa HIV/AIDS



mas ligtas na pakikipagtalik, 189 disimpeksyon, 526

IBA PARA SA KABABAIHAN ANG HIV AT AIDS DAHIL:

- mas madaling maimpeksyon ng HIV ang babae kaysa sa lalaki. Tumatagal ang tamod ng lalaki sa puwerta ng babae. Kung may HIV sa tamod, madali itong makapasok sa katawan ng babae padaan sa puwerta o cervix, laluna kung may anumang hiwa, sugat o INP.
- madalas mas bata pa ang babae kung magka-HIV kumpara sa lalaki. Mas hirap kasing makatanggi ang kabataang babae sa hindi gusto o hindi ligtas na pagtatalik, at pinapakasal sa mas matandang lalaki na may impeksyon.
- mas madalas na hindi nagagamot ang INP ng kababaihan, kaya mas madaling mahawa ng HIV.
- mas madalas masalanan ng dugo ang kababaihan dahil sa mga problema sa panganganak.
- dahil sa masamang nutrisyon at panganganak, maaaring mas mahina ang kakayahan ng kababaihan na labanan ang sakit
- nasisisi ang kababaihan sa pagkalat ng AIDS, kahit na maraming lalaki ang ayaw mag-condom o maglimita sa bilang ng katalik.
- puwedeng maipasa ng buntis na babae ang HIV niya sa sanggol.
- kababaihan ang madalas tagapangalaga ng kapamilya na may AIDS, kahit na sila mismo'y may sakit din.

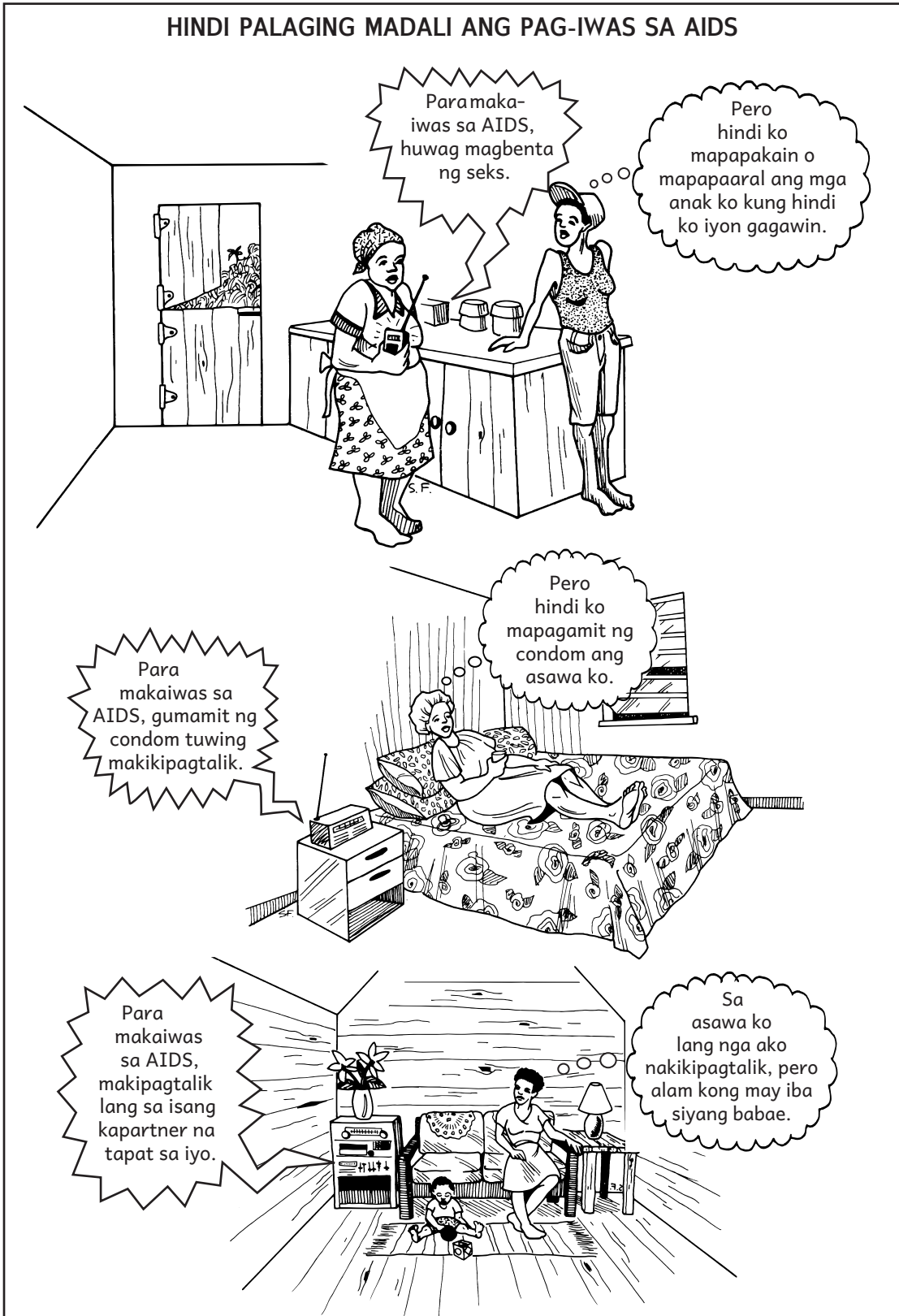
MAIWASAN ANG AIDS SA GANITONG MGA PARAAN:

- Kung kakayanin, makipagtalik sa isang partner lang, na sa iyo rin lang nakikipagtalik.
- Ugaliin ang mas ligtas na pagtatalik—ito'y seks na pumipigil sa tamod, dugo at likido ng puwerta na makapasok sa iyong puwerta, puwit o bibig. Mag-condom palagi.
- Magpa-test kung may INP at tiyakin na ma-test din ang kapartner.
- Iwasan ang pagbutas o paghiwa sa balat ng karayom o anumang instrumento na hindi naisterilisa sa bawat paggamit.
- Iwasan ang pagsasalin ng dugo maliban kung emerhensya.
- Huwag maghiraman ng pang-ahit.
- Huwag hawakan ang dugo o sugat ng ibang tao na walang proteksyon (tingnan ang p. 295).

Dapat may karapatan ang lahat ng babae na ipagtanggol ang buhay nila laban sa AIDS. Para magawa ito, kailangan ng:



HINDI PALAGING MADALI ANG PAG-IWAS SA AIDS



Para makaiwas sa AIDS, huwag magbenta ng seks.

Pero hindi ko mapapakain o mapapaaral ang mga anak ko kung hindi ko iyon gagawin.

Para makaiwas sa AIDS, gumamit ng condom tuwing makikipagtalik.

Pero hindi ko mapagamit ng condom ang asawa ko.

Para makaiwas sa AIDS, makipagtalik lang sa isang kapartner na tapat sa iyo.

Sa asawa ko lang nga ako nakikipagtalik, pero alam kong may iba siyang babae.

Ang HIV Test

➔ May Rapid HIV testing sa maraming health centers at ospital na libre o mura. Kalimitan, makukuha mo ang resulta sa mismong araw ng pagsusuri.

➔ Ang HIV test ay dapat palaging gawin na:

- may pahintulot mo.
- may pagpapayo (counseling) bago at pagkatapos ng test.
- may privacy. Walang dapat makaalam sa resulta maliban sa iyo at sa gusto mong makaalam nito.

➔ Kung kaya, magpasama sa isang taong pinagkakatiwalaan mo sa pagkuha ng resulta ng HIV test.

Kapag pumasok sa katawan ang HIV, gumagawa agad ang katawan ng antibodies para labanan ang virus. Madalas kayang ma-detect ang antibodies na ito sa dugo pagkaraan ng 2–4 linggo

Naghahanap ang HIV test ng mga antibodies na ito sa dugo. Ito ang tanging paraan para malaman kung may impeksyon ng HIV. **Hindi ito test para sa AIDS.**

Kung positibo ang HIV test, may impeksyon ka ng virus at gumawa na ang katawan mo ng antibodies sa HIV. Kahit na maayos na maayos ang pakiramdam mo, puwede mong maipasa ang virus sa iba.

Kung negatibo ang HIV test, isa sa mga ito ang kahulugan:

- wala kang impeksyon ng HIV, o
- may impeksyon ka, pero hindi pa nakakagawa ng sapat na antibodies sa HIV para lumabas na positibo ang test

Kung nag-negatibo ka sa HIV test pero sa tingin mo ay may impeksyon ka, ulitin mo ito pagkalipas ng 6 na linggo. Minsan kailangan ding ulitin ang positibong resulta. Matutulungan ka ng health worker na magpasya.

KAILAN KA DAPAT MAGPA-HIV TEST?

Maaaring mas mahalaga na baguhin ang di ligtas na mga gawi kaysa sa magpa-HIV test. Pero baka gustuhin ninyong magpartner na magpasuri kung:

- gusto ninyong magpakasal (o magsimula ng tapat na sekswal relasyon sa isa't isa) o magkaanak.
- buntis ka at nag-aalala na baka positibo sa HIV.
- may palatandaan ka, ang partner mo, o ang iyong sanggol ng AIDS.
- nagkaroon ka o ang partner mo ng di ligtas na pagtatalik.

Bentahe na malaman ang resulta ng test

Kung negatibo ang test, puwedeng aralin mo kung paano magprotekta sa sarili para manatiling negatibo at hindi kailanman magka-HIV/AIDS.

Kung positibo ang test, puwede mong:

- pigilan ang pagkalat ng HIV sa iyong partner o sanggol.
- lunasan nang maaga ang anumang problema sa kalusugan
- baguhin ang pamumuhay para manatili kang malusog nang mas matagal
- kunin ang suporta ng ibang taong may HIV sa inyong komunidad.
- planuhin ang hinaharap para sa sarili at pamilya.

Disbentahe na malaman ang resulta ng test

Maaaring iba't iba ang maramdaman mo kapag nalaman mong may impeksyon ka. Normal ang sobrang pagkabigla sa simula at pagtanggi na positibo ang resulta. Maaari ring makadama ka ng galit at kawalan ng pag-asa, at sisihin ang sarili o iba.

Madalas makakatulong na makipag-usap sa iba, halimbawa'y sa health worker na nagbigay ng resulta o sa taong malapit sa iyo. Pero mag-ingat sa pagsasabihan mo. Baka sisihin ka ng iyong asawa o partner, kahit na may HIV din siya. Baka matakot ang iba at ipag-tabuyan ka, dahil hindi nila nauunawaan ang HIV/AIDS at paano ito naikakalat. Kung kakayanin, makipagkita sa isang bihasa na HIV/AIDS counselor, na makakatulong sa pagpapasya mo kung sino ang sasabihan at paano haharapin ang pagbabago sa iyong buhay.



MAHALAGA Ang ibig sabihin lang ng negatibong test ay wala kang HIV noong gawin ang test. Kung hindi mo poprotektahan ang sarili, maaari ka pa ring maimpeksyon.

Ugaliin ang mas ligtas na pagtatalik. Mag-condom.

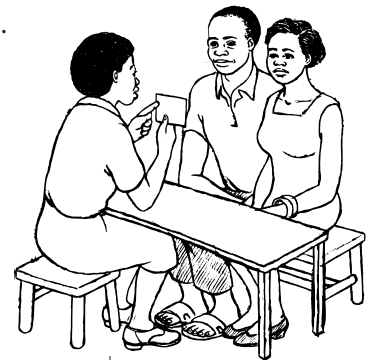
Pagpapayo o counseling

Gawain ng counselor (tagapayo) na makinig at makipag-usap sa isang tao at pamilya niya para tulungan silang harapin ang mga alalahanin, problema at pangamba, at gumawa ng sariling pagpapasya.

Mahalaga ang counseling sa buong buhay ng taong may HIV, hindi lang noong nalaman na may impeksyon siya. Kung may impeksyon ka, puwedeng matulungan ka ng bihasang tagapayo na:

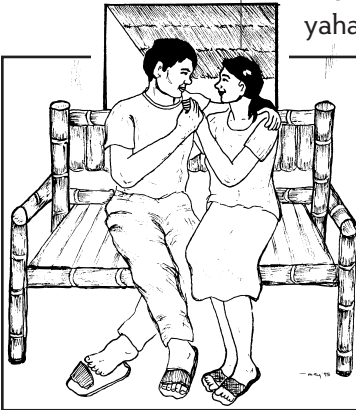
- magpasya kung sino ang sasabihan na may HIV ka, at paano.
- hanapin ang suporta ng ibang taong may HIV rin.
- makuha ang pangangalagang kailangan mo mula sa mga health center.
- makuha ang suportang kailangan mo mula sa pamilya.
- maintindihan kung paano manatiling malusog sa pinakamatagal na posible.
- magplano para sa iyong hinaharap.
- matuto kung paano maging sekswal sa ligtas na paraan.

Nakasalalay minsan sa counseling kung babaling sa pag-asa o panghihina ang taong may HIV. Sabi nga ng isang may-HIV na babae sa Kenya, “Kapag nakausap mo ang isang mahusay na counselor, para ka na ring gumaling.”



Maraming taong may HIV o kapamilya na may HIV ang natutong magpayo sa iba. Kung health worker ka o pinuno ng isang grupong pangrelihiyon, puwede ka ring magsanay para matulungan mo yung bumabalikat sa mga problemang dulot ng HIV.

Positibong Pamumuhay na may HIV at AIDS



Walang nakakapagaling sa AIDS—modernong medisina man o tradisyunal na panggagamot. Pero karamihan ng may HIV ay maaring manatiling malusog sa loob ng maraming taon, laluna sa tamang pangangalaga at paggamot. Sa panahong ito, makakatulong na:

- **samantalain ang bawat pagkakataon ng iyong buhay.**
- **magbigay ng panahon sa kaibigan at pamilya.**
- **sikaping maging aktibo sa pamamagitan ng pagtupad ng araw-araw na gawain.**
- **manatiling sekswal kung gusto mo.** Makakatulong ang kasiyahan mo sa sekswal na paghipo na mas tumagal kang malusog.

Kung may HIV na impeksyon ang partner mo

Kahit na mapanganib, kung mas ligtas na pagtatalik ang gagawin, kayang iwasan ang pagpasa ng HIV. Ang condom ang pinakamabisang paraan para maiwasan ang HIV (tingnan sa p. 189). Takpan ang bukas na sugat at magpagamot agad para sa INP. Tandaan, may iba pang paraan para maging sekswal bukod sa pakikipagtalik na pinapasok ang ari ng lalaki sa babae (tingnan sa p. 190).



grupong suporta



kalusugan ng isip

- **subukang sumama o magsimula ng grupo ng taong may HIV at AIDS.**

Nagtutulungan ang ibang taong may HIV at AIDS para turuan ang komunidad, alagaan sa bahay ang mga may sakit ng AIDS, at suportahan ang karapatan ng mga taong may HIV at AIDS.



- **alagaan ang iyong kalusugang ispiritwal at pag-iisip.** Makakabigay sa iyo ng pag-asa at lakas ang pananampalataya at mga tradisyon.
- **pag-isipan ang kinabukasan.** Kung mayroon kang mga anak:
 - » magbigay ng panahon sa kanila ngayon, at bigyan sila ng pagkalinga at gabay.
 - » iareglo sa ibang kapamilya na alagaan sila kung hindi mo na kaya.
 - » gumawa ng huling testamento. Kung may pera ka, bahay o ari-arian, sikaping matiyak na pupunta ito sa gusto mong makakuha. Minsan hindi makapag-iwan ng mga pag-aari sa anak at ibang kapamilya kung hindi ligal na kasal. Kaya maaaring makatulong na magpakasal nang ligal para maiwan mo ang iyong mga pag-aari sa gusto mong makakuha.

PANGALAGAAN ANG IYONG KALUSUGAN

- **Maghanap ng programang nangangalaga sa may HIV** sa sandaling mag-positibo sa HIV test (tingnan sa p. 517).
- **Maagap na asikasuhin ang mga problemang medikal.** Magpatingin sa health worker tuwing 3 buwan o mas madalas pa, at sa pagsimula ng anumang sakit. Makakapahina sa immune system mo ang bawat impeksyon. Magpasuri para sa TB.
- **Kumain ng masustansyang pagkain para manatiling malakas ang katawan.** Ang pagkaing mabuti para sa malusog ang siya ring mabuti para sa maysakit. Bumili ng masustansyang pagkain sa halip na gumastos sa mga iniksyon ng *bitamina* (p. 165).
- **Iwasan ang sigarilyo, alak, at iba pang droga** (p. 435).
- **Mas ligtas na seks** ang gawin para sa kalusugan ng magpartner.
- **Sikapang may sapat na pahinga at ehersisyo**, para manatiling malakas ang katawan na lalaban sa mga impeksyon.
- **Umiwas sa impeksyon sa pamamagitan ng mas madalas na paghuhugas** at paggamit ng malinis na tubig na inumin at paghahanda ng pagkain (tingnan ang p. 296 para sa mga paraan upang maiwasan ang impeksyon sa mga taong may HIV.)

Gamot na panlunas sa AIDS

Hindi pa rin napapagaling ang mga taong may AIDS. Pero may mga gamot na *antiretrovirals* na tagumpay na ginagamit na panlunas. 'Laban' ang kahulugan ng *anti* at *retrovirus* ang klase ng AIDS virus. Kung tama ang paggamit, ang antiretrovirals (ARVs) ay lumalaban at pumapatay sa karamihan ng HIV. Lumalakas ang immune system, nalalabanan ang mga impeksyon at lumulusog ang may HIV. Pero hindi napapawi ang HIV. **Palaging** may kaunting virus na natitira sa katawan.

Ang pag-inom ng ARVs ay kilala bilang **Anti Retroviral Therapy** o ART. Kahit may kamahalan, nagiging mas mura at mas madaling makuha ito sa maraming bansa. Maaaring may mura o libreng ART mula sa mga pagamutan ng gobyerno at iba pang programa.

Gumagana ang ART kung maingat ang paggamit

Sa ART, 3 antiretrovirals ang iniinom nang 2 beses bawat araw o higit pa. Kapag nag-ART, dapat hindi pumalya sa araw-araw na gamutan. Bibigat ang timbang at mas lulusog ang hitsura at pakiramdam ng babaeng naka-ART. Pero kung tumigil siya, makalimot, o mali-maling oras uminom, puwedeng lumakas ang HIV at magkasakit siya uli.

ART at resistensya sa gamot: Kapag hindi mag-ART sa tamang panahon sa bawat araw, puwedeng magka-resistensya ang HIV (tingnan sa p. 481). Nagbabago ang HIV kaya hindi na gaanong tumatalab ang gamot. Kapag kumalat sa maraming tao ang HIV na may resistensya, hihina ang bisa ng ART. Ang tamang paggamit ng ART ay makakatulong na manatili ang bisa nito para sa lahat.



TB

➤ Kung may anak ka, gawin mong hangarin ang pananatiling malusog para sa kanila.

➤ Sa ibang lugar, HAART o Triple Therapy ang tawag sa ART. Pareho lang lahat ito.

➤ Makakatulong ang ART na panatilihin ang malusog sa loob ng maraming taon ang karamihan ng taong may HIV.



ART

Pagbubuntis, Pangananak at Pagpapa- suso

PAGBUBUNTIS

Maaaring mas komplikado ang pagbubuntis sa babaeng may HIV o AIDS. Sa pagbubuntis at pangananak, mas malamang magkaproblema siya kaysa sa babaeng walang HIV o AIDS. Maaaring:

- makunan
- mas marami ang lagnat, impeksyon at mas masama ang kalusugan
- maimpeksyon pagkapanganak, na mas mahirap gamutin at maaaring ikamatay niya.



Katulad ng ibang babae, karapatan mong magpasya kung gusto o ayaw mo na magbuntis.

Dagdag pa, maaaring mapanganak ang sanggol na sobrang aga, maging masakitin at mamatay, o magka-HIV. Sa kabila ng ganitong problema, marami pa ring babaeng may HIV ang gustong mabuntis at magkaanak.

Kung gusto mong mabuntis pero di mo alam kung may HIV ka o ang partner mo, dapat pareho kayong magpa-test. Kung hindi ito posible, mababawasan ang peligro mo na magka-HIV habang sinusubukang magbuntis kung:

- Makipagtalik lang na walang condom sa panahon na mabunga ka (tingnan sa p. 220 at 223). Sa ibang pagkakataon, mag-condom o mas ligtas na pagtatalik ang gawin.
- Huwag na huwag makipagtalik kung may palatandaan ng INP.

Kadalasan, sa pagbubuntis unang nalalaman ng mga babaeng may HIV na meron sila. Kung buntis ka at may HIV, mas lalong mahalaga na pangalagaan ang sarili—kumain ng maige, iwasan at ipagamot ang iba pang sakit (gaya ng malaria), at magpagamot para sa HIV.

Mapapanatili ka at ang iyong sanggol na malusog ng ART

Maaring maimpeksyon ang sanggol habang nasa matris, habang isinisilang, o habang nagpapasuso. Kung walang panlunas, 1 sa 3 sanggol ng babaeng may HIV ang mahahawa. Mapoprotektahan ng antiretroviral therapy (ART) ang iyong kalusugan at mababawasan nang malaki ang peligro na maipasa sa sanggol ang HIV. May mga health worker na may kasanayan sa pag-iwas ng pagpasa ng HIV ng nanay sa sanggol. Magkonsulta sa kanila tungkol sa gamutan habang nagbubuntis at nanganganak (tingnan sa p. 520).

Ang nanay na may HIV ay palaging nagpapasa ng antibodies sa binubuntis niya. Pero hindi palaging naipapasa ang HIV mismo. Kaya magpo-positibo sa HIV test ang bagong silang na sanggol dahil nasa dugo niya ang antibodies ng ina. Hanggang mag-18 buwan (at hindi na sumususo), imposibleng malaman mula sa karaniwang HIV test kung meron talaga siyang HIV o antibodies lang ng nanay. Pagkatapos ng 18 buwan, mawawala na sa dugo ng sanggol ang antibodies, at kung wala siyang impeksyon, magiging negatibo ang HIV test.



PANGANGANAK

Karamihan ng pagpasa ng HIV ng nanay sa anak ay nagaganap sa panganganak. Ang paggamit ng ARV bago at pagkatapos manganak ay maaring makaprotekta sa nanay at sanggol. Pinakamalaki ang panganib ng pagpasa kung pumutok ang panubigan ng sobra sa 4 na oras bago makapanganak; kung mapunit ang daanan ng bata; at sa mga panganganak na matagal kaysa karaniwan ang paglapat ng sanggol sa dugo at tubig mula sa puwerta ng ina (halimbawa, kung may hiwa sa puwerta o gumamit ng forceps).

Mas delikado ang impeksyon pagkapanganak kung may HIV ka. Magpagamot kaagad.



pag-iwas sa pagpasa
ng HIV ng nanay sa
anak



impeksyon
pagkatapos
manganak

PAGPAPASUSO

Kayang maipasa ang HIV sa pamamagitan ng gatas ng ina. Mas malaki ang peligro kapag bago ang impeksyon ng nanay o malubha ang sakit niya mula sa AIDS. Eto ang ilang paraan para mapaliit ang panganib na mapasahan ng HIV ang sanggol:

- Gatas ng ina lang ang ibigay sa unang mga buwan (hanggang 4–6 na buwan ang sanggol). Iwasan ang paghalo (pagpapasuso at pagbibigay ng ibang likido o pagkain).
- Iwasan ang impeksyon sa suso at utong, at nagbibitak o dumudugo na utong (p. 115).
- Maggamot para sa thrush kung may puting singaw sa bibig ng sanggol (p. 117).
- Magbigay lamang ng binibiling gatas (infant formula) o ibang pamalit na pagkain kung kaya mong gastusan sa loob ng 4–6 na buwan at meron palaging malinis at pinakuluhan na tubig para maihanda ang mga ito.

Pagpasya kung magpapasuso

Sa maraming lugar, higit na mas mataas ang peligro ng pagtatae at malnutrisyon mula sa ibang gatas at maruming tubig kaysa sa HIV, laluna sa unang 6 na buwan ng sanggol. Dahil dito, purong pagpapasuso sa unang 6 na buwan ang madalas pinakaligtas at mura na magagawa. Ilipat ang sanggol sa ibang pagkain matapos ang 6 na buwan, o sa pinakamaaga na kaya mong ibigay ang sapat na nutrisyon (tingnan sa p. 110). Maaring 3 araw hanggang 3 linggo ang pagpalipat ng pagkain. Maaring magdulot ng problemang pangkalusugan sa ina at sa sanggol ang sobrang bilis na paglilipat.

Matutulungan ka ng health worker na may kasanayan sa nutrisyon at pagpigil sa pagpasa ng HIV sa sanggol na masagot ang mga tanong na ito at makapagpasya:

- Madalas bang magkasakit o mamatay ang mga bata sa inyo mula sa impeksyon, pagtatae o masamang nutrisyon? Kung oo, maaaring pinakamabuti ang pagpapasuso.
- May malinis at masustansyang gatas o infant formula na pamalit sa gatas ng ina? Kailangan ng 4–6 na buwang suplay, na lubhang magastos. Kailangan mo rin ng malinis at pinakuluang tubig, pagtitimplahan, at kaalaman sa pagpakain mula sa tasa (tingnan sa p. 119). Kulang sa nutrisyon ang gatas mula sa hayop, at dapat ipahuli sa mga pagpipilian. Kailangan mong magdagdag ng bitamina, asukal at malinis na tubig. Magtanong sa health worker ng tamang timpla para sa gatas na gagamitin mo.
- Sigurado ka ba na meron kang HIV? Baka kailangan mo magpasuri bago ka magdesisyon.

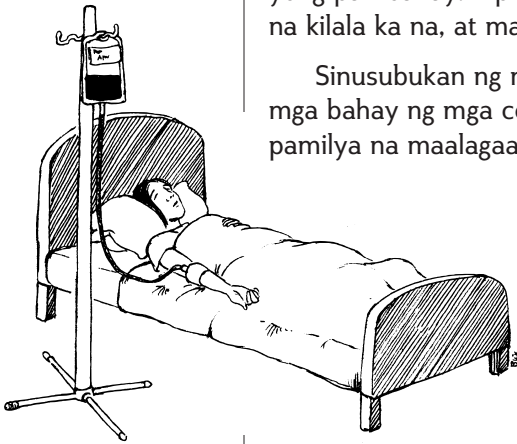
Pangangalaga sa mga Taong may AIDS

Maaaring tumagal ang mga problema sa kalusugan na dulot ng AIDS. Kakain ang mga problemang ito ng maraming lakas at yaman ng taong maysakit at ng kanyang pamilya.

Kung may AIDS ka, malamang ay kailangan mong regular na magpatingin sa isang health worker o pumunta sa klinika para magpagamot ng impeksyon o kumuha ng medisina para sa HIV. Pero puwedeng hindi mo kailangang ma-ospital. Maaaring mas maginhawa ka sa bahay, inaalaan ng pamilya sa nakasanayan mong kapaligiran.

Sikaping maghanap ng health worker, klinika o doktor na pinagkatiwalaan mo na bihasa sa AIDS. Tapos, sa kanya ka na palaging pumunta kapag may problema, o kapag hindi tumatalab ang remed-yong pambahay. Tipid sa oras, pagod at pera ang pagpunta sa klinika na kilala ka na, at makakatulong na hindi ka ma-ospital.

Sinusubukan ng mga programa para sa HIV ang pagbisita sa mga bahay ng mga community health workers. Makakatulong ito sa pamilya na maalagaan sa bahay ang taong may HIV.



Madalas mas mahal pa ang pagtigil sa ospital kaysa sa pagkain at medisina na kailangan para sa mahusay na pangangalaga sa bahay.



Habang nakaratay sa kama si Rosa dahil sa mga *kumplikasyon* ng AIDS, nanatiling masiyahin ang nanay niya. Araw-araw, pinaliliguan niya ang anak, binibihisan ng maayos na damit, at naglalagay ng bulaklak sa tabi ng kama. Hindi nagugutom si Rosa, pero inaayos ng nanay niya ang pagkain sa paraan na kaaya-ayang kainin. Kinakausap si Rosa ng pamilya tungkol sa pang-araw-araw na buhay, at sa kanilang trabaho at komunidad. Dala ng masayang pakikitungo nila at positibong pagsasalita, nadama ni Rosa na hindi siya pinagtatabuyan. Kahit madalas ay pagod at masama ang pakiramdam ni Rosa, inaareglo ng pamilya na mabisita siya ng mga kaibigan sa mga sandaling medyo maginhawa siya. Nagbigay-buhay sa pamamahay ang musika, kuwentuhan at masayang pananaw. Nadama ni Rosa na minamahal at pinapahalagahan siya, at hindi masisira ng AIDS ang malapit na relasyon niya sa pamilya, at anumang panahon na mayroon pa siya.

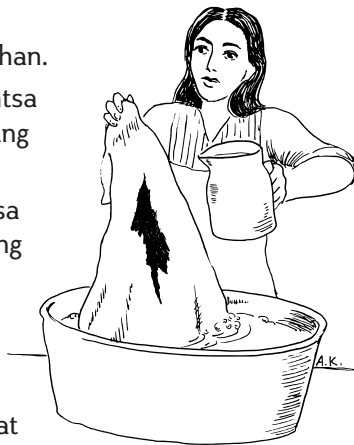


PAG-IWAS NA MAIMPEKSYON NG HIV SA BAHAY

Sa ilang simpleng pag-iingat, halos walang panganib na maipasa ang HIV mula sa taong may impeksyon papunta sa ibang nasa paligid niya. Mas malaki pa nga ang panganib na maimpeksyon—halimbawa ng pagtatae—ang taong may HIV/AIDS kaysa sa mahawa ng HIV ang nag-aalaga sa kanya. Hugasang maige ang kamay ng sabon at tubig bago at pagkatapos mangalaga.

- Gumamit ng malinis na tubig sa paghuhugas ng pinggan at pagkain bago magluto at kumain.
- Panatiliing malinis ang sapin ng kama at damit para manatiling maginhawa ang maysakit at maiwasan ang problema sa balat. Para linisin ang mga damit o sapin na namantsahan ng dugo, *pagtatae*, o iba pang likido ng katawan:

- » ihiwalay ang mga ito sa ibang lalabhan.
- » hawakan ang bahaging walang mantsa at banlawan ng tubig para maalis ang anumang likido ng katawan.
- » labhan ang kumot, sapin at damit sa masabon na tubig at isampay—nang nakabilad sa araw, kung maaari—para matuyo.
- » kung meron, magdagdag ng bleach sa masabong tubig at ibabad ng 10 minuto bago labhan, at magsuot ng guwantes o plastic na supot sa kamay.



- Iwasang hawakan ng walang balot na kamay ang anumang likido mula sa katawan. Gumamit ng piraso ng plastic o papel, guwantes, o malaking dahon para panghawak ng maruming bendahe, damit, dugo, suka o dumi.
- Huwag makigamit ng anumang bagay na nadidikit sa dugo. Kasama na rito ang pang-ahit, karayom, anumang nakakahiwa ng balat, at sepilyo. Kung kailangang maghiraman, i-sterilisa muna bago gamitin ng ibang tao (tingnan sa p. 526).
- Panatiliing may takip ang sugat—sa nangangalaga at sa may HIV o AIDS. Sunugin o ibaon ang mga gasa o bendahe na hindi puwedeng labhan ulit.

Karamihan ng trabaho sa pag-aalaga ng maysakit sa bahay ay ginagawa ng mga babae, na madalas ay siyang tagapangalaga ng pamilya.

Kung nag-aalaga ka ng taong may AIDS, tiyaking maasikaso mo rin ang iyong mga pangangailangan. Sikaping matulungan ka ng kapamilya, kaibigan at kasamahan sa komunidad. Maaring makatulong ang mga samahan sa komunidad, grupong pangrelihiyon, samahan ng kabataan at grupong damayan ng mga taong may AIDS.



► Ang pagbigay ng ginhawa at kabaitan ay kasing halaga ng kalinisan sa pag-aalaga sa taong may HIV/AIDS.

► Kasama sa mahusay na pangangalaga sa bahay ang pagtiyak na may sapat na pagkaing masustansya at malinis na inumin ang taong may AIDS.

Pananatiling Malusog sa Pinakamatagal na Makakaya

Kapag may AIDS ang isang tao, hindi na kaya ng sistemang pananggalang (immune system) na labanan ang mga karaniwang impeksyon at sakit. Humihina ang immune system sa bawat sakit, kaya lalong mababa ang kakayanan na labanan ang susunod na impeksyon. Nagpapatuloy ito hanggang sobrang hina na ang katawan ng tao para mabuhay.

Pag-iwas sa impeksyon at sakit ang pinakamainam na paraan para bumagal ang paghina ng immune system. Mahalaga ring gamutin ang anumang impeksyon para hindi kumalat at lumala. Sa ganitong paraan, mananatiling malusog sa pinakamatagal na makakaya ang taong may AIDS.

Pag-iwas sa ibang impeksyon sa pamamagitan ng gamot

Para sa mga taong may AIDS, nakakatulong ang regular na paggamit ng antibiotic na cotrimoxazole para pigilan ang pulmonya, pagtatae at iba pang impeksyon. Umpisahan ito kung may problema sa pagbaba ng timbang, sugat o bitak sa paligid ng labi, makati na butlig, shingles, singaw o madalas na sipon.

Uminom ng cotrimoxazole 960 mg (2 tabletang 480 mg: 80 mg trimethoprim at 400 mg sulfamethoxazole), kasabay ng maraming tubig. Kung maari, inumin ito araw-araw, kahit mabuti ang pakiramdam.

MAHALAGA *Mas karaniwan ang allergy sa cotrimoxazole ng mga taong may AIDS. Itigil kung may bagong pamamantal o anumang palatandaan ng allergy sa gamot.*

Ang ilang babae ay nagkaka-yeast na impeksyon sa puwerta kapag gumagamit ng antibiotics. Makakatulong ang pagkain ng yogurt o maasim na gatas, o pag-upo sa palanggana ng tubig na may yogurt o suka (vinegar). Para sa dagdag na impormasyon sa: yeast sa puwerta, tingnan sa p. 265; yeast sa balat, p. 300; at yeast sa bibig, p. 305.

Sa ibang bansa, rekomendado rin sa mga taong may HIV na uminom ng gamot para maiwasan ang TB. Tingnan sa p. 303 para sa impormasyon tungkol sa TB.

KALUSUGAN NG PAG-IISIP

Mahalaga ang mahusay na kalusugan sa pag-iisip para manatiling malusog at maiwasan ang sakit. Naghahatid ang AIDS ng mabigat na pasanin sa isip at emosyon. Karaniwan ang sobrang takot at tensyon (pagkabalisa), o pagkalungkot, o panlulumo. Ang pagkabalisa at panlulumo ay makakapahina ng katawan, kaya mas madaling magkasakit ang tao.

Mahalagang mapag-iba ang mga palatandaan ng sakit na bunga ng pisikal na problema, at yung bunga ng pagkabalisa o panlulumo. Kung malalaman ang sanhi ng problema, maaring mas madalian sa paglunas. Mahalaga ring subukan na pangibabawan ang mga damdaming ito para hindi lalong magkasakit. Makipag-usap sa isang counselor o sumali sa grupong damayan para makakuha ng tulong.



Paghingi ng payo at positibong pamumuhay ng may HIV at AIDS

Madaling magkasakit ang taong may AIDS mula sa maraming karaniwang problemang medikal. May impormasyon sa natitirang bahagi ng kabanata tungkol sa pinakakaraniwan sa mga problemang ito, at paano ang pangangalaga ng isang indibidwal o pamilya.

Hindi nangangahulugan na may AIDS dahil lang may isa sa mga palatandaang ito. Makakatulong ang mga impormasyon dito sa sinumang may ganito ring sakit.

LAGNAT

Madalas dumadating at nawawala ang mga lagnat. Mahirap malaman kung mula ito sa impeksyong kayang lunasan, tulad ng *TB*, *pelvic inflammatory disease (PID)* o *malaria*, o kung mula sa HIV mismo. Kung impeksyon ang sanhi ng lagnat, tiyakin na magamot din ang impeksyon mismo.

Para malaman kung may lagnat, gumamit ng *thermometer*, o idampi ang likod ng palad sa noo ng maysakit, at ang kabila sa noo mo. Kung mas mainit ang maysakit, malamang may lagnat siya.



Panlunas:

- Alisin ang sobrang damit at papasukin ang sariwang hangin sa kuwarto.
- Palamigin ang balat: buhusan ng tubig; punasan ng basang tela; o lagyan ng basang tela sa dibdib at noo at paypayan.
- Bigyan ng maraming maiinom kahit hindi nauuhaw. Dahil sa lagnat, mas madali siyang matuyuan (ma-dehydrate).
- Uminom ng gamot tulad ng paracetamol, aspirin o ibuprofen para makatulong mapababa ang lagnat.
- Panatiliing malinis at tuyo ang balat. Gumamit ng lotion o corn starch para makatulong na hindi magsugat-sugat at mamantal.

Humingi ng tulong kapag:

- sobrang taas ang temperatura.
- 2 linggo na ang lagnat.
- may ubo, kahirapan sa paghinga at pagbabawas ng timbang.
- may paninigas ng leeg, matinding pananakit, o biglaan at malubhang pagtatae na may lagnat.
- buntis o bago lang nanganak, nakunan o *nagpalaglag* ang taong may lagnat.
- ginagamot para sa malaria, at hindi nawala ang lagnat matapos ang unang gamutan.
- may discharge mula sa puwerta at pananakit sa tiyan kasama ng lagnat.



Karaniwang mga Problemanag Medikal

➔ Para sa mga medikal na problema sa kabanatang ito, tingnan din ang librong *Where There Is No Doctor*, o *HIV, Health and Your Community*, o isa pang pangkalahatang librong medikal.



pagkuha ng temperatura



pulmonya, 304
tuberkulosis, 303 at 387
impeksyon matapos magpalaglag, 255
pelvic infection, 274

PAGTATAE

Ang pagtatae ay ang paglabas ng 3 o higit pang malambot o matubig na dumi sa loob ng isang araw. Hindi pareho sa pagtatae ang paglalabas ng maraming normal na dumi. Puwedeng dumating at mawala ang pagtatae at maaaring mahirap gamutin. Pinakakaraniwang sanhi sa taong may AIDS ang impeksyon sa *bituka* mula sa maduming pagkain o tubig, impeksyon dahil sa HIV, o *side effects* ng ilang gamot.

Ang diarrhea ay maaaring maging sanhi ng:

- **malnutrisyon**, kung sa sobrang bilis ng pagdaan sa katawan ay hindi na ito magamit. Dagdag pa, madalas hindi kumakain ang mga taong nagtatatae dahil hindi sila nagugutom.
- **pagkatuyot o dehydration**, kung nawalan ng likido ang katawan dahil sa pagdumi na mas marami pa sa naiinom. Mas mabilis ang pagkatuyot sa mainit na klima at sa taong may lagnat.

Palatandaan ng dehydration:



Hatakin ang balat sa pagitan ng dalawang daliri...



... kung hindi bumalik kaagad sa dati ang tiklop ng balat, dehydrated ang tao.

- pagkauhaw
- kakaunti o walang ihi
- tuyong bibig
- hindi na elastiko ang balat
- pagkahilo kapag tumatayo



IHATID!

MAHALAGA Kung may ganitong palatandaan ang tao at nagsusuka rin siya, kailangan niya ng likido sa ugat (IV) o sa tumbong (tingnan ang p. 541). Humanap agad ng tulong medikal. Isang emerhensya ang malubhang pagkatuyot.

Panlunas:



Higupin mo ito, nanay.

- **Pigilan ang dehydration—uminom nang higit sa karaniwan.** Mahusay na panlaban sa dehydration ang katas ng prutas, tubig ng niyog, matamis na tsaang malabnaw, lugaw, sopas, am at oresol (tingnan ang p. 540). Kahit hindi nauhaw, humigop tuwing 5–10 minuto.
- **Patuloy na kumain.** Sikaping kumain nang paunti-unti. Pagkain na madaling tunawin ang ihanda. Lutuina nang husto, tapos ay durugin at ligisin. Ilan sa mahusay na pagkain ang butil na may halong beans, karne, o isda; gatas, keso, yogurt at mga katulad na produkto (dairy products); at saging. Huwag kumain ng hilaw na gulay, butil na hindi naproseso, balat ng prutas, maanghang na sili, o pagkain o inumin na maraming asukal. Pinapalala nito ang pagtatae.

Gumamit lang ng gamot sa ganitong mga pagtatae:

- **Biglaan at matinding pagtatae na may kasamang lagnat** (may dugo man o wala sa dumi). Uminom ng cotrimoxazole 960 mg (2 tableta na tag-480 mg: 80 mg trimethoprim at 400 mg sulfamethoxazole), 2 beses bawat araw sa loob ng 10 araw. Kung allergic sa sulfa drugs, palitan ng norfloxacin, 400 mg, 1 beses lang. Kung hindi ka bumuti pagkaraan ng 2 araw, magpatingin sa isang health worker.
- **Madugong pagtatae na may kasamang lagnat**, na maaaring dulot ng ameba (maliliit na hayop na nabubuhay sa tubig o bituka). Uminom ng metronidazole 500 mg, 3 beses bawat araw sa 7 araw. Kung hindi ka bumuti pagkaraan ng 2 araw, magpatingin sa isang health worker.
- **Kung may pagtatae sa matagal na panahon**, maaaring magkaroon ng mapula at masakit na bahagi sa palibot ng *puwit*. Baka makatulong kung maglagay ng petroleum gel o zinc oxide cream tuwing dudumi. Puwede ring magka-*almonaras*.

Humingi ng tulong kung siya'y:

- may palatandaan ng dehydration (tingnan ang p. 298).
- hindi makainom o makakain tulad ng dati.
- mukhang hindi bumubuti kahit na ano'ng gawin.
- may mataas na lagnat.
- naglalabas ng maraming matubig na dumi sa isang araw.
- naglalabas ng madugong dumi na hindi nawawala sa paggamit ng medisina.
- nagsusuka rin.



➔ Kung buntis ka o nagpapasuso, huwag gumamit ng norfloxacin. Para sa dagdag na impormasyon sa mga gamot na ito, tingnan ang mga “Berdeng Pahina.”



almonaras

➔ Kung nagtatae nang lampas sa 1 buwan, malamang kailangan ng ART.



ART,
291, 517-520

Pag-iwas:

- **Uminom ng malinis na tubig.** Gawing puro o dalisay ang tubig bago gamitin sa pagkain o inumin.
- **Kumain ng malinis at ligtas na pagkain.** Hugasan o balatan ang hilaw na pagkain, at lutuin nang maige ang karne. Protektahan ang pagkain mula sa dumi, langaw, gumagapang na insekto at hayop, na puwedeng magkalat ng mikrobyo.
- **Maghugas palagi ng kamay:**
 - » matapos gumamit o tumulong sa iba na gumamit ng kasilyas.
 - » matapos maglinis ng batang dumumi o nagkalat, o ng maysakit.
 - » bago maghanda ng pagkain o inumin
- **Protektahan ang pinagkukunan ng tubig ng komunidad.**



malinis na tubig, 155
ligtas na pagkain, 156
paghugas ng kamay, 526
cotrimoxazole, 296



PAMAMANTAL SA BALAT AT PANGANGATI

Madalas mahirap matukoy ang sanhi ng mga pamamantal at pangangati sa balat. Maraming problema sa balat ang matutulungan ng paglinis ng katawan. Sikaping maglinis minsan bawat araw gamit ang banayad na sabon at malinis na tubig.

Kung sumobra sa tuyo ang balat, bawasan ang paglilinis at huwag gumamit ng sabon. Subukang magpahid sa balat ng petroleum gel, glycerin o langis ng halaman pagkatapos maligo. Magsuot ng maluwas na damit na gawa sa cotton.

Allergic na reaksyon

Mas karaniwan sa taong may AIDS ang allergic na reaksyon, na nagbubunga ng makating pamamantal. Puwedeng magdulot ang mga gamot na may sulfa (tulad ng cotrimoxazole) ng talagang masamang reaksyon. Kung ginagamit mo ito at magkaroon ka ng makating pamamantal, makating mata, pagsusuka o pagkahilo, **tigilan agad ang paggamit** at magpatingin sa isang health worker. Maaaring mabigyan ka ng mabisang gamot na walang sulfa.

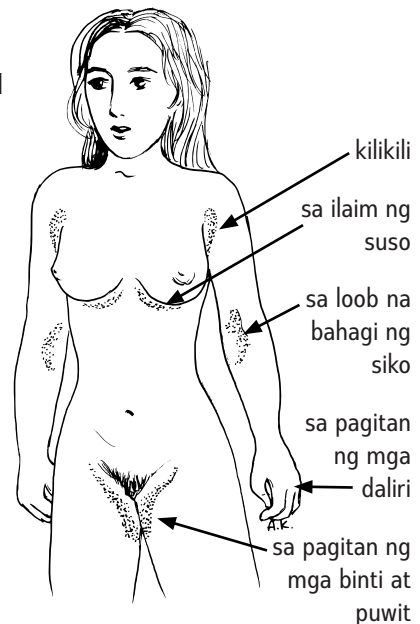
Fungal na impeksyon (yeast, candida)

Mahirap ilarawan ang mga fungal na impeksyon dahil maaaring iba-iba ang hitsura nito. Ang ilang fungal na impeksyon ay bilog, mapula o makaliskis na marka na makati. Puwedeng madalas na magka-yeast na impeksyon sa puwerta ang mga babaeng may AIDS.

Maaaring may fungal na impeksyon kung may problema sa balat sa isa sa mga lugar na ito:

Panlunas:

- Kung may bahaging mapula at makati, panatilihin itong malinis at tuyo. Kung kakayanin, iwan itong walang takip at nakabukas sa hangin at sikat ng araw.
- Lagyan ng nystatin cream 3 beses isang araw o Gentian Violet 2 beses isang araw hanggang sa mawala nang lubusan ang pamamantal.
- Kung mayroon kang matinding fungal na impeksyon, maaaring makatulong ang paggamit ng ketoconazole. Uminom ng isang 200 mg na tableta bawat araw sa loob ng 10 araw (pero huwag mo itong gamitin kung buntis ka).



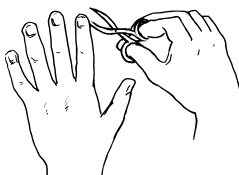
Kulay tsokolate o ube na marka sa bibig o balat

Dulot ang mga markang ito ng Kaposi's sarcoma—kanser sa daluyan ng dugo o sa *lymph nodes*. Hindi nakakatulong ang mga gamot. Kung may mga problema, tulad ng kahirapang kumain dahil apektado ang bibig, magpatingin sa isang health worker.

Pangangati

Panlunas na walang gamot:

- Palamigin ang balat o paypayan ito.
- Umiwas sa init at sa mainit na tubig sa balat.
- Iwasan ang pagkamot, na nagdudulot ng dagdag na pangangati at impeksyon kung minsan. Putulin nang maikli ang kuko at panatilihing malinis para makaiwas sa impeksyon.
- Gumamit ng preskong damit na binabad sa tubig mula sa pinakuluan at sinalang oatmeal, o lokal na halamang gamot.



Maaaring makatulong din ito sa pangangati:

- tincture ng puno ng tsaá mula sa Australia
- katas mula sa halamang aloe vera



Panlunas na may gamot (gumamit ng isa):

- Mag-calamine lotion gamit ang malinis na tela, tuwing kailangan.
- Maglagay ng kaunting 1% hydrocortisone cream o ointment 3 beses bawat araw.
- Mag-antihistamine, tulad ng diphenhydramine o hydroxyzine. Uminom ng 25 mg, 4 na beses bawat araw. Baka antukin dahil sa antihistamine.

Herpes zoster (shingles)

Ito ay impeksyong dulot ng bulutong-tubig (chicken pox). Karaniwan nagsisimula ito sa masakit na mga butlig na may tubig, na bumubukas sa kalaunan. Pinakamadalas ito sa mukha, likod at dibdib, na maaaring mahapdi at sobrang sakit. Puwedeng maghilom ang mga butlig sa loob ng ilang linggo, pero puwedeng mas matagal ang pananakit.

Panlunas:

- Mag-calamine lotion 2 beses bawat araw para sa sakit at kati.
- Panatilihing tuyo ang pumutok na butlig. Takpan ng maluwalang bendahe kung nagagasgas ng damit.
- Para maiwasan ang impeksyon, lagyan ng Gentian Violet na likido. Kung maimpeksyon, tingnan ang pahina 307.
- Madalas, kailangan ang malakas na gamot para sa pananakit (tingnan ang p. 482).
- Maaaring makatulong ang gamot na acyclovir (tingnan sa p. 490).

Huwag hawakan ang mata dahil puwedeng makasira ng paningin at makabulag ang shingles.

➔ Dapat maingat ang paggamit ng antihistamine sa mga babaeng buntis o nagpapasuso (tingnan ang mga “Berdeng Pahina”).



PAGKADUWAL AT PAGSUSUKA



Kung hindi makakain o makainom dahil sa pagkaduwal at pagsusuka, maaaring manghina, maging malnourished at dehydrated. Sa ibang tao, tuloy-tuloy sa bawat araw ang pagkaduwal at pagsusuka. Ang pagkaduwal at pagsusuka ay maaaring mula sa:

- impeksyon.
- ilang medisina.
- problema sa *sikmura* at bituka.
- HIV impeksyon mismo.

Panlunas:

- Kumain ng maliliit na piraso ng tuyong pagkain (tinapay, biskwit) pagkagising sa umaga.
- Sikaping iwasan ang amoy ng pagkain na niluluto. Kung may pagkain o amoy na nagpapaduwal, iwasan iyon.
- Paunti-unting uminom ng salabat, tsaa na may mint o cinnamon.
- Dilaan ang limon o dayap.
- Linisin ang ngipin at magmumog nang madalas para maalis ang masamang lasa pagkasuka.
- Papasukin nang madalas ang sariwang hangin sa bahay o kuwarto.
- Magbabad ng tela sa malamig na tubig at ilagay sa noo.
- Kung gamot ang sanhi ng problema, alamin kung may ibang gamot na maipapalit.



iba pang mga gamot



rehydration drink
(oresol)

Kung matindi ang pagsusuka:

1. Huwag uminom o kumain sa loob ng 2 oras.
2. Pagkatapos, sa susunod na 2 oras, humigop ng 3 kutsara ng tubig, oresol o iba pang malinaw na likido bawat oras. Unti-unting dagdagan ang likido sa 4–6 na kutsara bawat oras. Kung hindi masuka, patuloy na dagdagan ang likido.
3. Kung hindi mahinto sa pagsusuka, gumamit ng promethazine 25–50 mg bawat 6 na oras, tuwing kailangan.
4. Habang bumubuti ang pakiramdam, kumain ulit nang paunti-unti. Simulan sa simpleng pagkain tulad ng tinapay, kanin, *kamoteng kahoy*, o lugaw.

Kailan magpapatulong:

- 24 oras na walang pagkain o inumin na makatagal sa katawan.
- May kasabay na pananakit sa tiyan o mataas na lagnat.
- Sobrang lakas ang pagsusuka, kulay madilim na berde o tsokolate ang suka, at amoy tae o may kasamang dugo ito.
- May palatandaan ng dehydration.

UBO

Pag-ubo ang paraan ng katawan para malinis ang sistema ng hingahan at mailabas ang *mucus* o plema. Karaniwan ay palatandaan din ito ng mga problema sa baga tulad ng pulmonya o TB. Kung inuubo nang sobra sa 2 linggo ang taong may HIV, kailangan matingnan siya ng health worker para masuri kung may TB.

Kapag naglalabas ng plema ang ubo, huwag patigilin ng gamot. Sa halip, gumawa ng hakbang para lumuwag at lumabas ang plema. Mas mabilis na bubuti ang ubo sa ganitong paraan.

Panlunas:

- Uminom ng maraming tubig. Mas maige ang tubig kaysa sa anumang gamot. Pinapaluwag nito ang plema para mas madali mong maiubo palabas.
- Umubo nang ilang beses sa araw para malinis ang baga. Palaging takpan ang bibig.
- Manatiling aktibo—maglakad o magpalit ng posisyon sa kama at umupo. Makakatulong ito na mailabas ang plema mula sa baga.
- Para guminhawa ang lalamunan, uminom ng tsaang na may dayap o kalamansi at pulot, o ihalo ang sarili mong herbal na gamot. Mas mahal ang mga nabibiling syrup para sa ubo, at pareho lang ang bisa.
- Kung sobrang tindi ang ubo at hindi ka makatulog sa gabi, uminom ng codeine, 30 mg, o codeine cough syrup (tingnan ang p. 497).

MAHALAGA Kung makapag-ubo ka ng dilaw, berde o madugong plema, maaaring pulmonya o TB ang sanhi ng ubo, at kailangan mo ng ispesyal na mga gamot (tingnan ang susunod na pahina).

Tuberkulosis (TB)

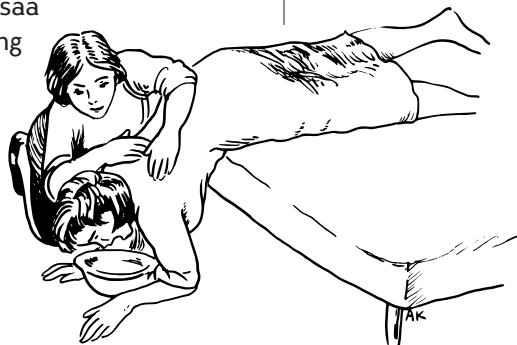
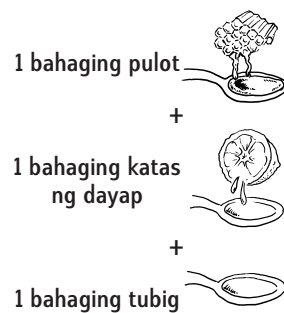
Ang tuberkulosis (TB) ay malubhang impeksyon mula sa isang mikrobyo na madalas sa baga kumakapit. Magkahawig ang palatandaan ng AIDS at TB, pero magkaiba ang mga sakit na ito. **Karamihan sa mga taong may TB ay walang AIDS.**

Pero madaling magka-TB ang taong may AIDS dahil sobrang hina ang katawan niya para labanan ito. Sa 1 sa bawat 3 taong namatay mula sa AIDS, TB ang talagang pumatay sa kanila.

Puwedeng mapagaling ang TB, kahit sa mga taong may AIDS, kaya mahalagang simulan nang maaga ang paglunas. Para sa kumpletong impormasyon, tingnan ang kabanata sa “Tuberkulosis” sa pahina 387.

➔ **HUWAG** manigarilyo kung mayroon kang ubo.

Puwede mong gawin ang syrup na ito para sa lahat ng klase ng ubo. Uminom ng isang kutsarita bawat 2 o 3 oras. Maghalo ng:



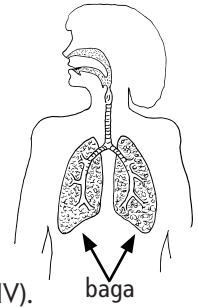
Ipapukpok sa iba ang likuran ng iyong dibdib (postural drainage), para mas madaling maiubo palabas ang plema.

➔ Madalas magka-pulmonya (p. 304) o TB ang mga taong may AIDS.

Pulmonya

Ang pulmonya ay dulot ng impeksyon ng mga mikrobyo sa maliliit na tubong hingahan sa looban ng baga. Madalas mapulmonya ang mga taong matanda, malala ang sakit o masyadong mahina.

Maaaring napakalubha ang pulmonya para sa mga taong may AIDS. Dapat mag-antibiotics agad. Minsan kailangang maospital at gamitan ng gamot sa suwero (IV).



Palatandaan:

- Mabilis at mababaw ang paghinga (lampas 30 bawat minuto sa nakatatanda). Lumalaki minsan ang butas ng ilong sa bawat paghinga.
- Parang hindi makakuha ng sapat ng hangin.
- May biglaang lagnat na madalas ay mataas.
- Nag-uubo ng plema na berde, kulay kalawang, o madugo.
- Masyadong masama ang pakiramdam.

Panlunas:

- Mag-cotrimoxazole ng 10–21 araw (tingnan sa “Berdeng Pahina”).
- Uminom ng maraming likido.
- Sikaping mapababa ang lagnat.
- Kung hindi bumubuti sa loob ng 24 oras, o kung lumalala pa, humanap na agad ng tulong medikal.

PROBLEMA SA BIBIG AT LALAMUNAN

Maaaring hindi makakain nang normal kung may problema sa bibig, o ibang bahagi ng katawan na daanan ng pagkain. Maaari tuloy manghina, maging malnourished, at mas mahirapan na labanan ang impeksyon. Dapat subukan na:

- kumain nang paunti-unti pero madalas.
- magdagdag ng langis mula sa halaman o peanut butter sa pagkain, na magbibigay ng dagdag na enerhiya.
- iwasan ang hilaw na gulay. Mahirap itong tunawin, at maaaring may mikrobyo.
- uminom ng maraming likido at bantayan ang dehydration.

Pananakit at pamamaga sa bibig at lalamunan

Maraming taong may AIDS ang may pamamaga at pananakit sa bibig, at problema sa ngipin at gilagid. Sikaping:

- kumain ng malalambot na pagkain—huwag matigas o malutong.
- kumain ng simpleng timpla na pagkain—huwag maanghang.
- gumamit ng straw sa pag-inom ng mga likido at sopas.
- subukan ang malalamig na pagkain, inumin o yelo para maibsan ang sakit.



Makakatulong ang straw sa pag-inom kung may masakit na problema sa bibig.

Singaw, bitak at paltos sa paligid ng bibig

Maaaring dulot ng *herpes* virus ang mga masakit na paltos at singaw sa labi. Puwedeng tubuan nito ang isang malusog na tao matapos ang sipon o lagnat. Puwedeng tubuan anumang oras ang taong may AIDS. Maaaring matagal bago mawala ang singaw, pero madalas kusa lang nawawala. Para maiwasan ang impeksyon, lagyan ng Gentian Violet ang singaw. Baka makatulong din ang gamot na acyclovir (tingnan ang mga “Berdeng Pahina”). Maghugas ng kamay matapos hawakan ang singaw.

Thrush (mapuputing marka sa bibig)

Fungal na impeksyon ang thrush na nagdudulot ng mga maputing marka at masakit na balat sa loob ng bibig, sa dila, at minsan sa lalamunan. Maaari itong magdulot ng pananakit ng dibdib.



Mukhang nakultang gatas na nakadikit sa pisngi o dila ang mga puting marka. Kung naaalís sa pagkaskas, malamang ay thrush ito. Mas madalas magka-thrush kapag gumagamit ng antibiotics.

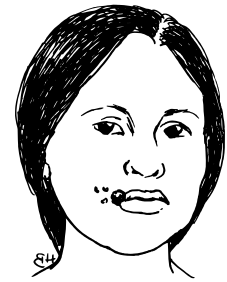
Panlunas:

Maingat na hagurin ang dila at gilagid ng malambot na sepilyo o malinis na tela nang 3 o 4 na beses bawat araw. Magmumog pagkatapos ng tubig na may asin o katas ng dayap, at ibuga ang tubig (huwag inumin). Dagdag pa, gamitin ang ISA sa mga remedyong ito:

1. Sumipsip ng dayap kung hindi masyadong masakit. Pinapabagal ng asido ang pagtubo ng fungus. **O kaya,**
2. Magmumog ng 1% Gentian Violet na likido 2 beses bawat araw. Huwag inumin. **O kaya,**
3. Maglagay ng 1 ml nystatin solution sa bibig at panatilihin sa loob ng 1 minuto, at inumin pagkatapos. Gawin ito nang 3 o 4 na beses bawat araw sa loob ng 5 araw. **O kaya,**
4. Kung masyadong malala ang thrush, maaaring makatulong ang ketoconazole. Uminom ng isang 200 mg tableta, 2 beses bawat araw sa loob ng 14 araw (pero huwag mo itong gamitin kung buntis ka).

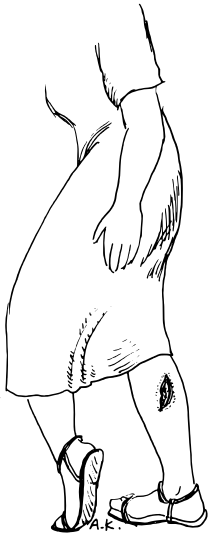
Nahihirapan lumunok (thrush sa esophagus)

Maaring bumaba sa tubo na nagdudugtong ng lalamunan at tiyan (esophagus) ang thrush. Magiging napakasakit ng paglunok na hindi na kayang kumain o uminom ng maysakit. Kung mangyari ito, kailangang madala siya agad sa ospital. Kung nakakalunok pa ng gamot, kailangan niyang uminom agad ng fluconazole 400 mg, tapos 200 mg bawat araw susunod na 14 araw. Kung hindi umiige sa loob ng 2 araw, doblehin ang dose sa 400 mg bawat araw.



➔Ang mga bitak at singaw sa kanto ng bibig ay puwedeng dahil sa malnutrisyon.

➔Kung buntis ka, huwag uminom ng fluconazole (tingnan sa mga “Berdeng Pahina”).

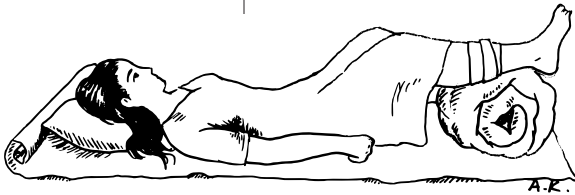


SUGAT AT NAUK-OK NA BALAT

Ang sugat ay dulot ng pinsala na pumupunit sa balat. Ang pagka-uk-ok ng balat (sores) ay madalas dulot ng *bacteria* o pagkakadiin ng balat (*pressure sores*). Madali itong mangyari sa mga taong matagal nakaratay sa kama. Bigyan ng ispesyal na pangangalaga ang anumang hiwa, sugat o nauk-ok na balat para hindi ito maimpeksyon.

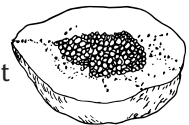
Pangkalahatang pag-alaga:

1. Hugasan ang sugat o nauk-ok na balat ng malinis na tubig at banayad na sabon minsan bawat araw o higit pa. Hugasan muna ang palibot, pagkatapos hugasan mula sa sentro ng sugat papalabas sa gilid. Kung kaya, gumamit ng hiwalay na piraso ng tela sa bawat pagpunas.
2. Kung may nana o dugo ang sugat, takpan ang bahaging ito ng malinis na piraso ng tela o benda. Hayaang maluwag ang benda at palitan bawat araw. Kung tuyo ang sugat, puwede itong iwang bukas sa hangin para mas madaling maghilom.
3. Kung nasa binti o paa ang sugat, itaas ang binti lampas sa antas ng puso. Gawin ito sa araw sa pinakamadalas na makakaya. Sa gabi, matulog na nakataas ang paa. Iwasang tumayo o umupo nang matagal. Makakatulong ang paglalakad.
4. Labhan ang maduming damit at bendahe ng sabon at tubig, at ibilad sa araw para matuyo. O kaya'y pakuluan ito sandali at isampay para matuyo. Kung hindi na gagamitin uli ang damit o bendahe, sunugin ito o itapon sa hukay ng kasilyas.



Tradisyunal na panlunas para sa pressure sores

Papaya: May kemikal ang prutas na ito na nakakatulong para mapalambot at mas madaling tanggalin ang lumang laman sa pressure sore.



Ibabad ang isterilisdong tela o piraso ng gasa sa dagta mula sa puno ng papaya o sa berdeng prutas nito. Itapal ito sa pressure sore. Ulitin nang 3 beses bawat araw.

Pulot at asukal: Papatay ito sa mikrobyo, tutulong sa pagpigil ng impeksyon, at magpapabilis sa paghilom. Paghaluin ang pulot at asukal hanggang makagawa ng malapot na halo. Ipasak sa pressure sore, at takpan ng makapal at malinis na tela o gasa. (Puwede ring gamitin ang molasses o hilaw na asukal.)



MAHALAGA *Linisin at palitan ang pantapal sa pressure sore nang di bababa sa 2 beses bawat araw. Kung masobrahan ng likido mula sa uk-ok na balat ang pulot o asukal, pakakainin nito ang mga mikrobyo sa halip na patayin. Para sa dagdag na impormasyon tungkol sa pressure sores, tingnan ang pahina 142.*

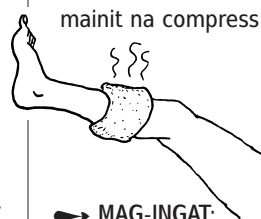
Panlunas sa bukas na sugat at nauk-ok na balat na may impeksyon:

May impeksyon ang sugat at nauk-ok na balat kapag ito'y:

- namumula, namamaga, mainit at masakit.
- may nana sa loob.
- magsimulang bumaho.

Gamutin ang bahaging may impeksyong ayon sa hakbang 1 hanggang 4 sa nakaraang pahina, at gawin din ang mga sumusunod:

1. Tapalan ng mainit na *compress* ang sugat 4 na beses bawat araw, 20 minuto bawat pagtapal. O subukang ibabad sa balde ng mainit na tubig na may sabon o potassium permanganate. Gumamit ng 1 kutsarita ng potassium permanganate sa 4–5 litro ng tubig. Kapag hindi nakababad, panatalihin itong mas mataas sa antas ng puso.
2. Kung may kulay abo o mukhang bulok sa sugat, banlawan ng hydrogen peroxide pagkababad. Subukang alisin ang bahaging kulay abo gamit ang malinis na piraso ng gasa o tiyani na nalinis nang tama.
3. Kung kaya, lagyan ng Gentian Violet ang sugat bago bendahan.
4. Kung madaming pagsusugat ang sabay sabay na may impeksyon, laluna kung nilalagnat, gamutin ng antibiotics. Gumamit ng erythromycin, dicloxacillin o penicillin sa loob ng 10 araw (tingnan ang mga “Berdeng Pahina”).

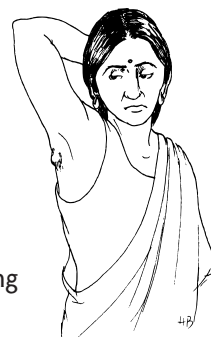


► **MAG-INGAT:**
Kung gumamit ka ng sobrang potassium permanganate o sobrang init na tubig, masusunog ang balat.

Paglunas ng saradong sugat na may impeksyon (abscess at pigsa):

Ang abscess at pigsa ay nakaalsa, mapula at masakit na umbok sa balat. Madalas ito sa *singit* at kilikili, at sa *puwit*, likod at binti.

Kung may mapansin kang umbok, gamitan agad ng mainit-init na compress sa loob ng 20 minuto, 4 na beses bawat araw. Madalas, bubuksan nito ang umbok at lalabas ang nana. Patuloy na diinan ng malinis at mainit-init na tela hanggang mawala ang nana at magsimulang maghilom. Takpan ng maluwa at malinis na bendahe. Kung sobrang laki at sakit, magpatingin sa health worker na marunong magpa-agas ng nana gamit ang isterilisadong instrumento.



Kailan hihingi ng tulong:

Magpatingin sa isang health worker na may kasanayan sa paggamot sa mga palatandaan ng AIDS kung mayroon kang sugat at:

- mataas na lagnat.
- lumalaki ang mapulang bahagi na nakapalibot sa sugat.

Maghanap ng tulong medikal kung may sugat ka at:

- may nakakapa kang namamagang kulani sa iyong leeg, singit o kilikili.
- mabaho ang sugat, o may likidong kulay tsokolate o abo na lumalabas, o nangitim at bumubula, o may nabuong mga paltos. Maaaring gangrene ito.
- gumagamit ka ng antibiotics pero hindi bumubuti.

PAGKALITO (DEMENTIA)

Karaniwan sa mga taong may AIDS ang ilang pagkalito o pagbabago ng pag-iisip, laluna kung matagal nang may sakit. Ang pagkalito na may kasamang pananakit ng ulo na di natatanggal, paninigas ng leeg at lagnat ay maaring palatandaan ng impeksyon sa utak. Humingi agad ng tulong. Ang pagkalito ay puwede ring side effects ng ART o iba pang gamot (tingnan ang p. 478).

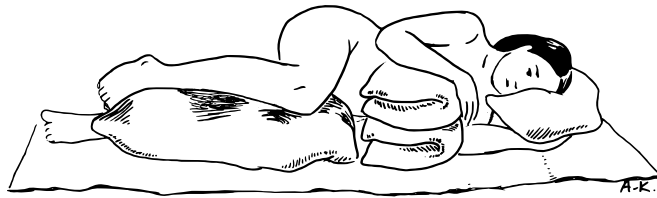
PANANAKIT

Sa huling mga yugto ng AIDS (at ibang malubhang sakit tulad ng kanser), maaaring maging bahagi ng araw-araw na buhay ang kirot at pananakit. Pwedeng dulot ng maraming bagay ang pananakit, tulad ng:

- hindi makagalaw.
- mga impeksyon, gaya ng herpes
- pressure sores (p. 142).
- masakit na ulo.
- pamamaga ng binti at paa.
- pananakit sa nerves.

Panlunas sa pananakit, walang gamot:

- Subukan ang ehersisyong pangrelaks, meditasyon o pagdarasal (tingnan ang p. 423).
- Subukang mag-isip tungkol sa ibang bagay.
- Magpatugtog ng musika, o hilingin na kuwentuhan o basahan ka.
- Para sa sakit mula sa pamamaga ng kamay at paa, subukang iangat ang namamagang bahagi.
- Kung parang nasusunog ang kamay at paa na dulot ng pananakit sa nerves, ilagay ang parte ng katawan sa tubig.
- Kung masakit ang balat kapag hinawakan, lagyan ang kama ng malambot na sapin at unan. Ingatan ang paghawak sa maysakit.



- Para sa sakit ng ulo, panatiliing madilim at tahimik ang kuwarto.
- Makakatulong ang acupressure sa ilang klase ng sakit (p. 542).

Panlunas sa pananakit na gumagamit ng medisina:

Maaaring gamitin ang sumusunod na gamot para makontrol ang sakit na sumusumpong araw-araw (chronic na sakit). Regular na inumin ang gamot, ayon sa direksyon. Kung maghihintay ka hanggang sa sobrang tindi na ang sakit, hindi kasingbisa ang epekto ng gamot.

- gamot para sa katamtamang sakit, tulad ng paracetamol
- ibuprofen o codeine—kung mas matapang ang kailangan
- iniinom na morphine—kung lubhang matindi ang sakit

➔ Pinakamabisa ang gamot sa pananakit kung gagamitin bago ito maging sobrang tindi.



gamot para sa pananakit

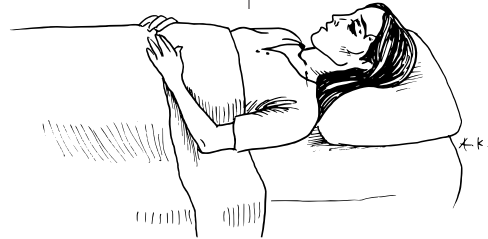
Dumarating ang panahon na wala nang magawa para sa taong may AIDS. Maaaring dumating na ang panahong ito kapag:

- magsimulang pumalya ang katawan.
- hindi na epektibo o walang makuhang medikal na panlunas.
- sinasabi ng maysakit na handa na siyang mamatay.

Kung gusto ng maysakit na manatili sa bahay, matutulongan mo siyang mamatay na may dignidad sa pamamagitan ng:

- pagbibigay ng pagkalinga at ginhawa.
- pagsama sa kanya ng pamilya at kaibigan.
- pagbibigay-laya sa kanya na magpasya.
- pagtulong sa kanya na maghanda para sa kamatayan. Maaaring makatulong sa kanya na makipag-usap tungkol sa kamatayan, sa pangamba na mamatay, sa mga inaalala niya sa kinabukasan ng pamilya. Hindi makakatulong na magpanggap na malayo pa ang kamatayan. Tiyakin sa kanya na gagawin mo ang makakaya para maiwasan o mabawasan ang sakit at paghihirap. Makipag-usap tungkol sa burol kung gusto niya.

Pangangalaga sa Taong Malapit nang Mamatay



Habang nalalapit kamatayan, maaaring mawalan siya ng malay, hindi na kumain, huminga nang sobrang bagal o bilis at pabagubago, hindi na umihi, o mawalan ng kontrol sa pag-ihing pagdumi.

Pag-iingat sa katawan ng taong namatay dahil sa AIDS

Maaaring mabuhay ang HIV virus nang hanggang 24 oras sa katawan ng tao matapos mamatay. Sa panahong iyon, gamitin ang pag-iingat sa bangkay na pareho ng pag-iingat noong buhay pa siya (tingnan ang p. 295).

PROBLEMA NG LAHAT ANG AIDS

Mahalagang alam ng lahat sa komunidad kung paano naikakalat ang HIV/AIDS at paano ito iiwasan. Pero hindi makakatulong ang kaalamang ito hangga't hindi nila nauunawaan din na puwedeng magka-AIDS lahat—kahit sila. Kung iniisip ng mga tao na hindi sila tatablan ng AIDS, hindi sila kikilos para iwasan ang impeksyon.

Ang pagbunton ng sisi sa anumang grupo ng tao (tulad ng mga nasa prostitusyon, mga bakla, o mga nagdodroga) ay nagbubunga ng maling akala na piling grupo lang ang delikadong maimpeksyon. Totoo na may ilang tao, tulad ng nasa prostitusyon, na maaaring mas malaki ang tsansa na magka-AIDS (dahil kailangan nilang makipagtalik sa maraming lalaki). Pero may panganib ang lahat na magka-AIDS—laluna ang mga kabataang babae. At kailangang tumanggap ang lahat ng tao sa komunidad ng responsibilidad sa paglaban dito.

Mahalaga ring tandaan na nilalaban ang mga kondisyong nagbubunsod sa pagkalat ng AIDS—hindi ang mga taong may AIDS.

Pagkilos para sa Pagbabago

➔ Labanan ang AIDS, hindi ang mga taong mayroon nito.



sekswal na kalusugan

Sanayin ang mga lalaki bilang outreach workers. Puwede silang pumunta kung saan nagtitipon ang kalalakihan at makipag-usap sa kanila tungkol sa AIDS.



PAANO KA MAKAKATULONG SA PAGPIGIL SA AIDS

Sa komunidad

Edukasyon ang isa sa pangunahing paraan ng pagkilos ng komunidad sa pagpigil sa AIDS. Narito ang ilang mungkahi:

- Magsanay ng kababaihan—bata at nakatatanda—na maging tagapagturo sa mga kaedad nila. Sa paisa-isa o grupong talakayan, matutulungan ang kababaihan na maintindihan ang katawan at sekswalidad. Maituturo din ang kumpiyansa at kasanayan na igiit ang mas ligtas na pagtatalik.
- Sabihin ang totoo sa panganib ng kababaihan na magka-AIDS. Tulungang makita na may ugat ang AIDS sa kahirapan at sa kakulangan ng kababaihan ng kontrol sa sekswal na relasyon nila.
- Gumamit ng dula at media para tulungan ang kababaihang tanggapin na OK lang aralin ang AIDS at pag-iwas dito. Halimbawa, gumawa ng dula o komiks para ipakita na puwedeng kausapin ng ‘mabuting’ babae ang partner niya tungkol sa AIDS; o puwedeng bumili ng condom at hilingin sa asawa o boyfriend na gumamit. Puwede ring ipakita ang iba’t ibang pakahulugan ng pagiging lalaki o babae. Tulungan ang mga tao na kulitin kung tama nga na “dapat maraming katalik ang lalaki,” at “dapat walang muwang sa seks ang mga babae.” Ipakita na delikado ang mga kaisipang ito sa kalusugan ng lalaki at babae.
 - Tulungan ang mga magulang, guro at iba pang nakatatanda—laluna yung huwaran ng komunidad—kung paano maging komportable sa pakikipag-usap sa kabataan tungkol sa seks at AIDS.
 - Tiyakin na kayang makakuha ang lahat ng impormasyon at serbisyo sa sekswal na kalusugan, kasama na ang condom, para maiwasan ang pagkalat ng AIDS sa komunidad.
 - Dalhin ang talakayan sa mga tipunan sa komunidad—tulad ng mga bar, iskuwelahan, pulong pangrelihiyon at base militar.

Eto ang isang halimbawa kung paano magtulungan ang kababaihan para protektahan ang sarili mula sa AIDS:

Para tumulong labanan ang pagkalat ng AIDS, nagsimula ng isang ‘welga sa pagtatalik’ ang mga babae sa Palestina, isang maliit na bayan sa hilagang-silangang Brazil. Matapos malaman ng mga babae na isang lalaking may HIV ang nakipagtalik sa di ligtas na paraan sa di-bababa sa 2 babae sa bayan, nagpasya silang huminto sa pakikipagtalik sa mga asawa’t boyfriend nila. Iginiit nila na magpa-HIV test muna ang mga partner nila, at mas ligtas na pagtatalik na ang gagawin, bago sila pumayag na simulan muli ang pakikipagtalik.

Bago makipagtalik, iginiit na ng mga babae ang mas ligtas na paraan at katibayan na nag-HIV test. Sabi ng isang babae, “Kung ayaw niya ng mas ligtas na pagtatalik, hindi na kami magsisiping muli.”

Kung isa kang health worker

Makakaganap ng napakahalagang tulong ang mga health worker para mahinto ang pagkalat ng AIDS. Eto ang mga puwedeng gawin:

- magbigay ng impormasyon kung paano naikakalat, at hindi naikakalat, ang AIDS. Gawin sa **lahat** ng taong matingnan mo—laluna kung may ibang INP na sila.
- hikayatin ang kalalakihan at kababaihan na mag-condom, kahit may iba na silang paraan ng kontrasepsyon.
- gumamit ng pag-iingat laban sa HIV sa lahat ng taong matitingnan. Dahil mukhang malusog ang karamihan ng may HIV, ituring na parang may HIV ang lahat ng inaalagaan. Tuwing kailangan mong humiwa ng balat o humawak ng likido ng katawan, sundin ang payo sa pahina 295. Kasama na rito ang pagbigay ng iniksyon, pagtahi ng balat o laman, pagpapaanak, o pag-eksamin sa puwerta ng babae.
- gawing pribado, maingat sa pagtago ng personal na impormasyon, at bukas sa lahat—pati sa kabataan—ang serbisyong pangkalusugan
- mag-imbita ng tao mula sa organisasyong nakatutok sa AIDS para makipagpulong sa mga health worker sa inyong lugar. Puwede siyang magturo ng pinakamahusay na gamutan sa mga impeksyong kumakapit sa mga taong may AIDS. Talakayin din ang ibang problemang hinaharap ng mga taong may AIDS. Magpasya kung paano tutulong batay sa kakayahan ngayon. Pag-isipan din kung paano dagdagan ang inyong kakayahan para masagot ang iba pang kailangan ng tao. Kung tutulong at magbabahagi sa isa't isa ang mga health worker, hindi papasanin nang nag-iisa ang napakabigat na problemang ito.

➔ Kung magbigay ang bawat health worker ng parehong impormasyon at serbisyo, makakatipid sa panahon, pera at lakas ang mga tao dahil hindi na sila maghahagilap ng pinakamahusay na panglunas.

Labanan ang takot at negatibong pagtingin ng maraming tao sa AIDS

Isang magandang simula ang pagplano ng pulong kasama ang ibang health worker sa inyong lugar para pag-usapan ang AIDS. Tulungan ang lahat ng health workers na matuto tungkol sa AIDS para makabigay ng tama at pare-parehong impormasyon sa tao sa

komunidad. Kung makakabigay ang lahat ng health worker ng pare-parehong impormasyon, mapipigilan nito ang takot dulot ng maling mga ideya tungkol sa AIDS. Kapag nabawasan ang takot ng mga kapitbahay, mas matatanggap ng buong komunidad ang mga taong may AIDS—pati na ang mga nangangalaga sa kanila. Pagkatapos, matutulungan nila ang iba na maintindihan ang tunay na panganib ng lahat magka-AIDS.

Ang simpatiya at pagpapahalaga ng isang health worker ay maaaring makatulong sa iba na baguhin ang pananaw sa mga taong may AIDS. Pagkatapos, malalabanan niya ang HIV/AIDS kasama ang komunidad.

