አዲስ ዓመት፤ አዲስ ሕይወት

"ስለራሴም ሆነ ስለፍቅር ጓደኛዬ ጤንነት ኃላፊነቱ የእኔም ጭምር በመሆኑ ሃሳቡን ራሴው አንስቼ ተወያይተን አብረን ሄደን ተመረመርን፡፡ ከነበረብን ጭንቀትም ተገላገልን፡፡"

ከበደ ከአዋሳ

"ጓደኛዬ ባረገዘችበት ወቅት አብረን የኤችአይቪ ምርመራ አደረግን፡፡ ይህም የራሳችንንና የሚወለደውን ልጃችንን ጤንነት ለመጠበቅ አስችሎናል፡፡"

አረጋ ከድሬ ዳዋ

"ወደፊት ለምንመሠርተው ትዳር ወሳኝ በመሆኑ አብረን ወስነን አብረን በመመርመራችን እጅግ በጣም ተደስተናል፡፡"

ሰይፈ ከአዳማ

"ከባለቤቴ ጋር አብረን ወስነን አብረን በጊዜ በመመርመራችን እና የምክር አገልግሎትም በማግኘታችን ጤንነታችንን ጠብቀን ለመኖር ረድቶናል፡፡"

አቶ አላምረው ከባህር ዳር

ብሔራዊ የኤድስ መረጃ ማዕከል

ደምበል ሕንፃ፣ 9ኛ ፎቅ

የመ.ሣ.ቁ 26171 ኮድ 1000

አዲስ አበባ

ስልክ፡- +251 (0)11 550 3584

ፋክስ፡ +251 (0)11 550 3749

ኢሜይል፡- arc@etharc.org

ድረ ገፅ፡ http://www.etharc.org

የምርመራ ጣቢያዎች

መንግሥታዊ በሆኑ ጤና ተቋማት በሙሉ ምርመራው በነፃ የሚሰጥ ሲሆን በግል የሕክምና ማዕከሎች ደግሞ በመጠነኛ ክፍያ ይሰጣል፡፡

ወገን ኤድስ ቶክላይን 952

WEGEN AIDS TALKLINE

ለበለጠ መረጃ 952 በነፃ ይደውሉ፡፡

Ministry of Health

አብረን እንመርመር

በፈቃደኝነት ላይ የተመሠረተ ብሔራዊ የኤችአይቪ የምክርና የምርመራ አገልግሎት ቀን

ጳጉሜ 5 ቀን

ከፍቅር ወይም ከትዳር አጋራችን ጋር አብረን ተመርምረን ውጤታችንን አንድ ላይ ማወቃችን ስለወደፊት ህይወታችን ለመወሰንና ጤንነታችንን ለመጠበቅ ያስችለናል፡፡

አዲስ ዓመት፤ አዲስ ሕይወት

አብረን እንመርመር!

በፍቅር ወይም በትዳር ግንኙነታችን ወቅት ስለግብረ ሥጋ ግንኙነት በጥልቀትና በግልፅ መነጋገር የተለመደ ባህል አይደለም፡፡ ይህም መሆኑ በኤችአይቪ/ኤድስ ዙሪያ በግልፅ መነጋገርን ለአብዛኞቻችን አስቸጋሪ አድርጎታል፡፡ በዚህም ምክንያት ብዙዎቻችን ለትዳር/ለፍቅር አጋራችን እንመርመር የሚል ጥያቄ ለማቅረብ እንቸገራለን፡፡

አስቸጋሪ ያደረገውም የጓደኛችንን ትክክለኛ ሃሳብና ፍላጎት ሳናውቅ ገና ለገና "እምቢ እባል ይሆን?"፣ "እንጣላ ይሆን?"፣ "ጥያቄው ለምን ተነሳ ብባልስ?"፣ የመሳሰሉትን ጥያቄዎች በማንሳት አእምሯችንን ስለምናስጨንቀው ነው፡፡

የመመርመርን ጥያቄ ማን ቀድሞ ያንሳ የሚል ካልሆነ በስተቀር መመርመር በአብዛኞቻችን ውስጥ ያለ ፍላጎት ነው፡፡ በመሆኑም ማሰብ ያለብን ስለጥያቄው ተገቢነት ሳይሆን ጥያቄውን ስለምናቀርብበት መንገድ መሆን ይኖርበታል፡፡ ይህም ጥያቄው ሲቀርብ ጊዜን፣ ቦታን፣ የቋንቋ አጠቃቀምን፣ በወቅቱ ያለንበትን ስሜት፣ አሳማኝ ምክንያቶችን ያገናዘበ መሆን ይኖርበታል ማለት ነው፡፡ በዋናነት ማወቅ የሚገባን ግን ምርመራ ማድረጋችን ለግንኙነታችን ሊያመጣ የሚችለውን ጥቅም ተረድተን ይህንንም ከጓደኛችን ጋር መወያየት እንዳለብን ነው፡፡

ለግንኙነታችን የሚኖረውን ጥቅም ተረድተን ከፍቅር/ከትዳር አጋራችን ጋር አብረን እንመርመር፡፡

የፍቅር/የትዳር አጋሮች አብረን መመርመር ለምን ያስፈልገናል?

- ስለ ኤችአይቪ እና ተያያዥነት ስላላቸው ጉዳዮች ለመወያየትና በጋራ ለመወሰን ምቹ ሁኔታን ይፈጥርልናል፤
- በሁለታችንም ደም ውስጥ ቫይረሱ ከሌለ ወደፊት ለቫይረሱ ሳንጋለጥ አንዳችን ለአንዳችን ታማኝ ሆነን እንድንኖር ይረዳናል፤
- በሁለታችንም ደም ውስጥ ቫይረሱ ካለ ጤንነታችንን ጠብቀንና ምርታማ ሆነን መኖር እንድንችል ያግዘናል፤
  - እርስ በርስ የመረዳዳትን፣ የመተሳሰብንና የመደጋገፍን ሂደት ያጠናክርልናል፤
  - በድብቅ/ለብቻ ተመርምረን "ውጤቴን እንዴት ለትዳር ጓደኛዬ/ፍቅረኛዬ ልንገራት?" ከሚለው ከፍተኛ ጭንቀትና ጫና ይገላግለናል፤
  - ልጅ ለመውለድ ካሰብን ቫይረሱ ከእናት ወደ ልጅ እንዳይተላለፍ አስፈላጊ ቅድመ ጥንቃቄዎችን ለማድረግ ይጠቅመናል፤
- የሁለታችንም የምርመራ ውጤት የተለያየ ከሆነ ደግሞ፥
  - ቫይረሱ በደማችን የሌለብን ወደፊት ከቫይረሱ ራሳችንን እንድንጠብቅ ይረዳናል፡፡
  - ቫይረሱ በደማችን ውስጥ ያለብን ከሆንን ደግሞ ወደፊት ጤናማ የአኗኗር ዘዴን እንድንቀይስ እና እንድንከተል ያግዘናል፡፡
  - ቫይረሱ በደማችን ውስጥ ያለብን ከሆነ ወደ ትዳር ወይም ወደ ፍቅር አጋራችን እንዳይተላለፍ ጥንቃቄ እንድናደርግ ይረዳናል፡፡
  - ስለወደፊት የትዳር/የፍቅር ህይወታችንና ወሲባዊ ግንኙነታችን ትክክለኛ ውሳኔ ላይ እንድንደርስ ያግዘናል፡፡
- በምርመራ ወቅት በሚሰጡ መረጃዎችና ምክሮች ዙሪያ ጥንዶች ተመሳሳይ ግንዛቤ እንዲኖረን ያስችለናል፡፡

በትዳር/በፍቅር ግንኙነታችን ወቅት ያለብንን ኃላፊነት መወጣት የምንችለው ከትዳር ጓደኛችን/ ከፍቅረኛችን ጋር አብረን ተመርምረን ውጤቱንም አብረን ስንቀበል ነው፡፡ ይህም በመካከላችን መተማመንን፣ መግባባትን፣ መደጋገፍንና መተባበርን ይፈጥርልናል፡፡

የእኔና የፍቅር/የትዳር ጓደኛዬ የኤችአይቪ ምርመራ ውጤታችን ሊለያይ ይችላልን?

በትዳር/በፍቅር አብረው የቆዩ ጥንዶች የኤችአይቪ ምርመራ ውጤታቸው ምንም እንኳ በአብዛኛው ተመሳሳይ ቢሆንም አልፎ አልፎ የተለያየ ውጤት ይከሰታል፡፡ ጥንዶቹ አንድ ላይ ሲመረመሩ ከሶስት ዓይነት ውጤቶች አንዱን መጠበቅ ይኖርባቸዋል፡፡ ሦስቱ የምርመራ ውጤቶች፡-

1ኛ. ሁለቱም ጥንዶች ቫይረሱ በደማቸው አለመኖሩ

2ኛ. ሁለቱም ጥንዶች ቫይረሱ በደማቸው መገኘት

3ኛ. ከሁለቱ አንዳቸው ቫይረሱ በደማቸው ውስጥ መገኘቱ (የተለያየ ውጤት ሲኖራቸው) ናቸው፡፡

በአንዳችን የምርመራ ውጤት ላይ ተመስርተን የሌላኛችንን ውጤት በትክክል መተንበይ አንችልም፡፡ ለምሳሌ ብቻዬን ተመርምሬ ያገኘሁት ውጤት የፍቅር/የትዳር አጋሬን ውጤት አይገልጽም፡፡ የእኔ ውጤት ከቫይረሱ ነጻ መሆኔን ቢገልፅ የአጋሬ ደግሞ ከእኔ ውጤት የተለየ ሊሆን ይችላል፡፡ ለዚህም ነው በፍቅር/በትዳር ላይ ያለን ሰዎች ለየብቻ ከመመርመር ይልቅ አብረን ወስነን አብረን እንድንመረመር ባለሙያዎች የሚመክሩን፡፡

ብቻዬን ተመርምሬ ያገኘሁት ውጤት የፍቅር/የትዳር አጋሬን ውጤት አይገልጽም፡፡