

پیشگیری از ایدز بسیار آسان است؛ اگر الفبای پیشگیری از آن را رعایت کنیم

پیشگیری

عوامل موثر در پیشگیری از ایدز:
خود مراقبتی
آزمایش اچ آی وی



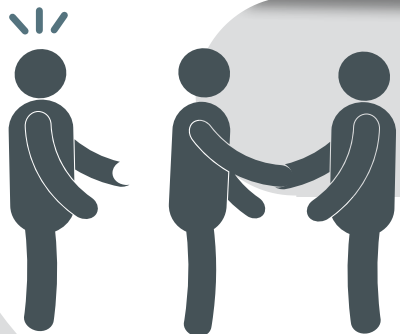
انتقال

راه‌های اصلی انتقال: خون / رابطه جنسی / مادر به جنین و نوزاد
راه‌های عدم انتقال: استفاده مشترک از استخرشنا / وسایل نقلیه عمومی / گزش حشرات
عطسه و سرفه / دست دادن و روبوسی / ظروف غذا و لیوان مشترک



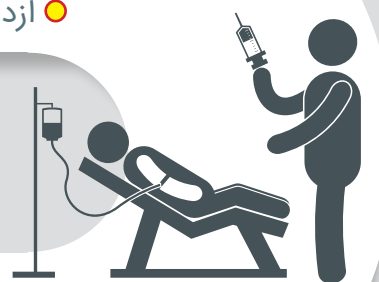
پیامدهای انگ و تبعیض در بیماران HIV

- محدودیت در:
 - فعالیت‌های اجتماعی
 - اشتغال
 - ازدواج
- عدم بهره‌مندی بیماران از خدمات درمانی
- طرد شدن از خانواده و جامعه
- عدم مراجعه سایرین برای تشخیص اچ آی وی به دلیل ترس از قرار گرفتن در موقعیت مشابه



راهکارها

- راهکارهایی برای کاهش انگ و تبعیض
- تدوین و تصویب قوانین و حقوق اجتماعی مبتلایان
 - تامین امنیت شغلی- اجتماعی
 - آموزش (افزایش آگاهی: ماهیت بیماری- راه‌های پیشگیری)



محافظت

- کمک به بیماران برای حفاظت از سلامتی خود و جامعه
- پایبندی به درمان و مراجعات مرتب و به موقع به مراکز درمانی
 - تغذیه مناسب
 - داشتن روابط اجتماعی سالم
 - ورزش
 - عدم مصرف الکل، سیگار و مواد

