د ځان ښه خيال ساتئ!

د ستاسو خپلې روغتيا په خاطر -
يو ټسټ (ازموينه) د ستاسو اصل حالت ښکاره کوي

آيا تاسو د خپلې جنسي روغتيا (صحت) په باره کې پوښتنې خو نه لرئ؟ آيا تاسو غواړئ چې د ايچ آئی وي/ايډز رنځ په اړه نور زيات ځان خبر کړئ؟ موږ تاسو سره مرسته کولای شو!

نن سبا خو ډېرو ناروغيو لپاره درمل شته او له ډېرو ناروغيو خو شفا په نصيب کېږي. که د چا بدن ته ايچ آئی وي (وايرس) ننوتی وي نو د دې مطلب دا نه دی چې هغه ته به خامخا د ايډز ناروغي لګي او ترې مري به هم. نو دا کتلو لپاره چې آيا ستاسو بدن کې ايچ آئی وي شته کنه يواځې يوه لار لري: چې د ستاسو ټسټ وشي.

نن سبا چې د چا په بدن کې ايچ آئی وي وموندل شي، نو موجودو موثرو درملو په تکيه هغه کس بيا هم کولای شي چې ښه نارمل او روغ رمټ ژوند وکړي، تر دې چې روغ رمټ بچي هم پيدا کولې شي. که چا ته معلوم وي چې دوی ايچ آئی وي جراثيم لري نو دوی به قصداً دا بل چا ته نه انتقالوي

مهم معلومات:

که بدن کې موجود د ايچ آئی وي عفونت بې علاجه پاتې شي نو دا په مرګوني ايډز اوښتلای شي.

ايچ آئی وي ليدای نه شي. چا په بدن کې چې ايچ آئی وي وي، هغه بيمار بيمار نه ښکاري.

ايچ آئی وي هر څوک اغېرمنولای شي (اصل وطن، عمر، جنس يا جنسي مېلان يې چې څه هم وي).

نو ايچ آئی وي يو نه بل ته داسې تللای شي:

يوه سړي يا ښځې سره غير محفوظ جنسي اړيکي د ايچ آئی وي او له جنسي لارې لګېدونکو نورو رنځونو مخنيوی د کانډم (د آلت ربړينې پوکنۍ) په مرسته کېدلای شي.

د هغو پچکاريو (سرنجونو) د ګډ استعمال له لارې کېږي چې (مثلا، د نشې کولو په ترڅ کې) د بل چا وينې سره لګېدلې وي.

که يوه مور ايچ آئی وي عفونت لري او د ايچ آئی وي د علاج درمل نه خوري، نو کېدلای شي چې بچي ته (د زېږون يا د تي ورکولو په وخت) ايچ آئی وي (وايرس) ورشي.

لاندې ورکړل شويو کارونو سره د ايچ آئی وي وايرس نه اتنتقالېږي:

ايچ آئی وي وايرس لرونکو خلکو سره عمومي ژوند کول (لکه ورسره اوسېدل، کار کول، ...).

وايرس لرونکو کسانو سره په يوه لوښي کې ګډ خوراک / څښاک کول.

ورسره خوله په خوله کېدل، لاس پرې وهل، يا غېږ ورکول.

خپروونکی: AIDS-Hilfe Potsdam – Wir fördern Gesundheit.

ډاکټر ته ورتلل

دا د ډاکټر په دندو کې راځي چې د ستاسې خبرې پټې وساتي. که تاسو نه غواړئ چې د ستاسو د اجازت بغېر دې ډاکټر چا ته (لکه پولیس یا دولتي چارواکو) د ستاسو معلومات ورکړي نو هغه یې نشي ورکولې. قانون له مخې تاسو عام کس یئ او تاسې سره څوک کوم تعصب نشي کولای یا مو د رنځ په بنیاد بد نشي ګڼلای.

که دوی د ستاسو د خفیه خبرو عزت کوي یا تاسو سره کوم تعصب کوي، نو تاسو کولای شئ چې د ایډز اسستېنس یا د کډوالو لپاره د مشورو مرکز نه مرسته وغواړئ.

که حالت څه هم وي، او که تاسو د خپل صحت په اړه کوم سوالونه لرئ او که تاسو ناروغ نه هم احساسوئ، د ستاسو ډاکټر یا فزیشن تاسو لپاره مهم کسان دي نو رابطه ورسره وکړئ.

که د ایچ آئی وي / ایډز یا د خپل جنسیت په اړه خبرې درته ګرانې وي نو صرف په اړوند بکس باندې نښه ولګوئ او ډاکټر ته هغه کاغذ (رقعه) ورکړئ. هغوی پوهېږي چې تاسې سره تر ټولو زیات مناسبه مرسته څرنګه کولای شي.

Ich habe | ما

- ☐ یوه سړي | (ungeschützten Sex (vaginal, anal)
  - ☐ یا ښځې سره (فرج، مقعد) له لارې کړی دی | mit einem Mann
  - ☐ یا مې د (پیچکاری، ستنې) | mit einer Frau
- ☐ له لارې وینې سره رابطه راغلې وه | Kontakt zu Blut (Spritzenaustausch), Nadel **gehabt**

Es war | دا

- ☐ درې ورځو نه د کم وخت مخکې خبره ده | vor weniger als 3 Tagen
- ☐ ، لس ورځو نه د کم وخت مخکې خبره ده، | vor weniger als 10 Tagen
- ☐ یوې میاشت نه د کم وخت مخکې خبره ده، . | vor 1 Monat
- ☐ دوې میاشتې یې وشوې، | vor 2 Monaten
- ☐ درې میاشتې مخکې | vor 3 Monaten
- ☐ یا زیات وخت یې وشو | Es war vor einer längeren Zeit

Ich habe | ما ته

- ☐ په شرم په ځای کې / مقعد په ځای کې درد کېږي، | Schmerzen im genitalen/analen Bereich
- ☐ تبه مې ده | Fieber
- ☐ په څرمن مې دانه راغلې | Hautausschlag
- ☐ په ښپو کې مې درد کېږي | Gliederschmerzen
- ☐ خولې مې ډېر بهېږي | Nachtschweißausbrüche
- ☐ د لاړو جوړونې مرغېړې (lymph node) مې ډډ شوی دی | Lymphknotenschwellung

Ich möchte mich | زه غواړم چې د ځان ټسټ وکړم

- ☐ چې ایچ آئی خو نه لرم. | auf HIV
- ☐ یا په جنسي توګه انتقالېدونکې کومه بله ناروغي . خو نه لرم | auf andere sexuell übertragbare Infektionen **testen lassen**

که تاسو ټسټ یا مشوره کول غواړئ، نو تاسو لپاره لاندې معلومات ضروري دي:

براندېنبرګ کې د ایډز هېلپ او هیلت اېجنسیز په نوم مرکزونو کې ټسټ په مفته توګه کېږي. ټسټ کولو لپاره تاسو نه د ناروغۍ د تصدیق هېڅ سند نه غوښتل کېږي.

تاسو نه د ستاسو د نوم پوښتنه هم نه کېږي. دا ټسټ په ناپېژانده ډول کېږي (دا پوښتنه نه کېږي چې ته څوک یې څوک نه یې).

د ټسټ نتیجه یا ډاکټر سره د ستاسو مشوره پټ په پټه کېږي او پټه ساتل کېږي. موږ هم دا اوس تاسې سره خبرې وکړې. که د چا په بدن کې ایچ آئی وي عفونت وي نو په دې وجه خو له جرمني څوک هم نه ایستل کېږي.

که تاسو څه پوښتنې لرئ یا فکر کوئ چې کېدې شي ایچ آئی وي ستاسې بدن ته لاره موندلې ده، نو د مشورې په مرکز کې کولای شي چا سره خبره وکړئ. موږ او تاسې به د مسلو حل لارې په ګډه سره ولټوو.

خپل ځان وساتئ او درسره نور هم: څنګه؟

کانډم یا ربړینی پوکنۍ د ایچ ائی وي، په جنسي لاره لګېدونکو رنځونو او غیر ارادي حمل نه د ځان ساتلو لپاره یو ډېر ښه څیز دی. تاسو د مشورې له مرکز مفتې کانډمې ترلاسه کولای شئ.

او بله دا چې خپل د ژوند ملګري سره هم د ممکنه رانځو (عفونتونو) د لګېدو په اړه خبرې وکړئ. روغ رمټ صحت لپاره د خبرو شریکول ډېر ضروري وي.

With the friendly support of:

Deutsche AIDS-Stiftung

مفته مشوره او ټسټ: چرته؟

Brandenburg (Havel)

LOCAL HEALTH OFFICE
Klosterstraße 14
14770 Brandenburg an der Havel
T +49 3381 585320

Cottbus

MUNICIPALITY COTTBUS
Puschkinpromenade 25
03044 Cottbus
T +49 355 6132215

BÜNDNIS FAIRES BRANDENBURG E.V.
Rat- und Tatzentrum Cottbus
Straße der Jugend 33
03050 Cottbus
T +49 321 21335991

Frankfurt (Oder)

LOCAL HEALTH OFFICE
Logenstraße 6
15230 Frankfurt (O)
T +49 335 5525313

Potsdam

MUNICIPALITY POTSDAM
Local health office, Room 505
Jägerallee 2
14469 Potsdam
T +49 2892434/-2412

Landkreis Barnim

LOCAL HEALTH OFFICE
Am Markt 1
16225 Eberswalde
T +49 3334 2141601

Landkreis Dahme-Spreewald

HIV COUNSELLING OFFICE
Beethovenweg 14
15907 Lübben
T +49 3546 201784

HIV COUNSELLING OFFICE
Schulweg 1B
15711 Königs Wusterhausen
T +49 3375 263019

Landkreis Elbe-Elster

LOCAL HEALTH OFFICE
Grochwitzer Straße 20
04916 Herzberg
T +49 3535 463108

Landkreis Havelland

LOCAL HEALTH OFFICE
Forststraße 45, House A
14712 Rathenow
T +49 3385 5517110

LOCAL HEALTH OFFICE
Goethestraße 59/60
14641 Nauen
T +49 3321 4035306

LOCAL HEALTH OFFICE
Dallgowerstr. 9
14312 Falkensee
T +49 3321 4036820

Landkreis Märkisch-Oderland

LOCAL HEALTH OFFICE
Klosterstraße 14
15344 Strausberg
T +49 3346 850 6710/-6711

Landkreis Oberhavel

LOCAL HEALTH OFFICE
Havelstr. 29
16515 Oranienburg
T +49 3301 601 3781/-3773

Landkreis Oberspreewald-Lausitz

LOCAL HEALTH OFFICE
Großenhainer Straße 62
01968 Senftenberg
T +49 3573 8704326/-4322

Landkreis Oder-Spree

LOCAL HEALTH OFFICE
Am Bahnhof 1, House 1
15517 Fürstenwalde
T +49 3361 35 2213

LOCAL HEALTH OFFICE
Brandstr. 39
15848 Beeskow
T +49 03366-35 2213

Landkreis Ostprignitz-Ruppin

LOCAL HEALTH OFFICE
Neustädter Straße 44
16816 Neuruppin
T +49 3391 6885366

Landkreis Potsdam-Mittelmark

LOCAL HEALTH OFFICE
Steinstraße 14, Room 104
14806 Bad Belzig
T +49 33841 91306

LOCAL HEALTH OFFICE
Lankeweg 4
14513 Teltow
T +49 3328 318135

Landkreis Prignitz

LOCAL HEALTH OFFICE
Bergstraße 1
19348 Perleberg
T +49 3876 713549

Landkreis Spree-Neiße

LOCAL HEALTH OFFICE
Heinrich-Heine-Straße 1
03149 Forst (Lausitz)
T +49 3562 98615356/-16

Landkreis Teltow-Fläming

LOCAL HEALTH OFFICE
Am Nuthefließ 2
14943 Luckenwalde
T +49 3371 6083892

LOCAL HEALTH OFFICE
Straße der Jugend 63
14974 Ludwigsfelde
T +49 3378 803608

Landkreis Uckermark

GESUNDHEITS- UND VETERINÄRAMT
Berliner Straße 123
16303 Schwedt/Oder
T +49 3332 208 137

GESUNDHEITS- UND VETERINÄRAMT
Karl-Marx-Straße 1
17291 Prenzlau
T +49 3984-703 353

Other help offices and HIV test centres:

AIDS-HILFE POTSDAM E.V.
Kastanienallee 27
14471 Potsdam
T +49 331 95130851

AIDS-HILFE LAUSITZ E.V.
Kulturzentrum „Bunte Welt“
Thierbacher Str. 21
03048 Cottbus
T +49 321 21335991

RAT & TAT ZENTRUM POTSDAM
Jägerallee 29
14469 Potsdam
T +49 331 240190

LAND BRANDENBURG

This project is financed with the lottery funds of the Ministry for work, social affairs, health and family of the federal state of Brandenburg.