

~Tungkol sa resulta na HIV Negative (-)~

フィリピン語



◆ Kahulugan ng 「HIV Negative」 ◆

Ang resulta na 「HIV Negative」 ay nagpapakita na hindi kayo nahahawaan ng HIV. Maaring nagpapakita ang resulta sa ngayon base sa inyong mga aktibidad hanggang sa kasalukuyan (higit sa lahat mga seksual na aktibidad), na walang posibilidad na kayo ay nahawaan ng HIV. O di kaya mayroon kayong ikinilos na maaaring maging dahilan para kayo ay mahawaan ngunit nagkataon lang na hindi kayo nahawaan.

◆ Pagkilos na may posibilidad na mahawaan at panahon ng pagsusuri ◆

Kahit na nahawaan kayo ng HIV, hindi kaagad lalabas ang resultang 「HIV Positive」 sa inyong blood test, kakailanganin ng panahon bago ito malaman. Kaya naman kung mayroon kayong ginawa kamakailan lamang na maaari kayong nahawaan (kadalasan mga seksual na aktibidad), ang resulta na 「HIV Negative」 ay hindi masasabing tiyak. Kung kayo ay nahawaan ng HIV, makakakuha ng 「HIV Positive」 na resulta sa loob ng humigit kumulang na apat na linggo, ngunit dahil sa loob ng panahong ito ay may pagkakaiba sa bawat indibidwal, kapag lumampas ang tatlong buwan mula ng maaari kayong nahawaan at 「Negative」 ang inyong resulta, mapagpapasyahan na siguradong hindi kayo nahahawaan.

Kung kayo ay nangangamba na baka kayo ay nahawaan, niri-rekomenda na kayo ay magpasuri kahit maikling panahon pa lang ang lumipas mula ng kayo ay maaaring nahawaan. Kung ang resulta ay negative, mas mabuting magpasuri ulit pagkatapos ng tatlong buwan para masiguradong hindi kayo nahahawaan.



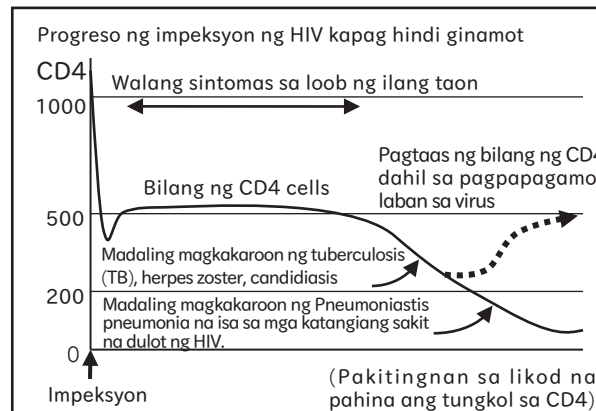
Lumikha · Naglathala: CHARM
Para sa mga katanungan:
<https://www.charmjapan.com/contact/>

****HIV at AIDS****

◆ Batayang kaalaman tungkol sa HIV/AIDS ◆

- Ang ibig sabihin ng HIV ay Human Immunodeficiency Virus (virus na nagpapahina ng ating immune system o resistensya laban sa sakit). Kapag kayo ay nahawaan ng HIV at hinayaan ninyo ito, unti-unting bababa ang inyong resistensya sa loob ng iilang taon.
- Ang ibig sabihin ng AIDS ay Acquired Immuno Deficiency Syndrome (paghina ng ating immune system). Ibig sabihin ay hihina ang ating resistensya at nagsisimula na ang mga oportunistang impeksyon sa ating katawan dahil sa HIV.
- Ang immune system ay ang sistema sa loob ng ating katawan na pumipigil sa pagdami ng mga pathogen (mga micro-organism na nagdudulot ng mga sakit) at nagtatangkang tanggalin ang mga ito kapag nakapasok sa loob ng ating katawan.
- Ang mga oportunistang impeksyon ay ang mga nakakahawang sakit na nagsisimula kapag humina na ang ating resistensya. Halimbawa, ang fungus na nagdudulot ng 「Pneumoniastis pneumonia (Carini pneumonia)」 na isa sa mga natatanging sakit sa AIDS ay matatagpuan sa loob ng baga ng maraming tao, ngunit hangga't malakas ang ating resistensya ay hindi ito magdudulot ng pulmonya.
- Sa madaling salita, ang HIV ay ang pangalan ng virus, at ang AIDS naman ay ang pangalan ng sakit na sanhi ng HIV.

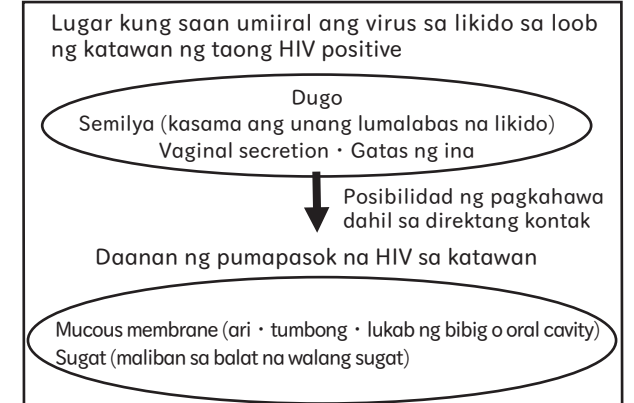
◆ Progreso ng impeksyon ng HIV ◆



Tulad ng larawan sa itaas, hindi nangangahulugang kapag nahawaan kayo ng HIV ay kaagad na lalabas ang mga sintomas. May panahon sa loob ng iilang taon na walang lalabas na sintomas, at hanggang hindi kayo kukuha ng HIV blood test, hindi ninyo malalaman na nahawaan na pala kayo. Habang hindi ninyo alam na nahawaan na pala kayo, maaari ninyong mahawaan ang ibang tao.

****Tungkol sa mga aktibidad na maaaring mahawaan ng HIV****

◆ Paraan ng pag-iisip tungkol sa pagkahawa sa HIV ◆



Maaaring mahawaan kapag may direktang kontak ang sugat sa mucous membrane o di kaya ang dugo, semilya, at vaginal secretion na mayroong HIV, sa maraming pagkakataon maaaring mapigilan ang direktang kontak sa paggamit ng condom. Kapag may pamamaga o ulcer sa ating mucous membrane, mas madaling makapasok ang HIV sa ating katawan.

◆ Mga seksual na aktibidad na maaaring mahawaan ng HIV ◆
(Kapag ang taong positibo ay hindi ganap na nagpapagamot)

Taong positibo	Taong maaaring mahawa o makahawa	May posibilidad na mahawa o makahawa ○ Walang posibilidad na mahawa o makahawa ×
Bunganga	Bunganga (halik)	×
	Penis (fellatio)	×
	Vagina (cunnilingus)	×
	Pwet (rimming)	×
Penis (ari ng lalaki)	Bunganga (fellatio)	○ Semilya na may HIV → Oral mucosa
	Vagina (pagtatalik)	○ Semilya na may HIV → Vaginal mucosa
	Pwet (anal sex)	○ Semilya na may HIV → Puwet · Rectal mucosa
Vagina (ari ng babae)	Bunganga (cunnilingus)	○ Vaginal secretion na may HIV → Oral mucosa
	Penis (pagtatalik)	○ Vaginal secretion na may HIV → Dulo ng penis · urethra
Pwet	Bunganga (rimming)	○ Pagdudugo sa puwet → Oral mucosa
	Penis (anal sex)	○ Pagdudugo mula sa rectal mucosa → Dulo ng penis · urethra

~Tungkol sa resulta na HIV Positive (+)~

フィリピン語



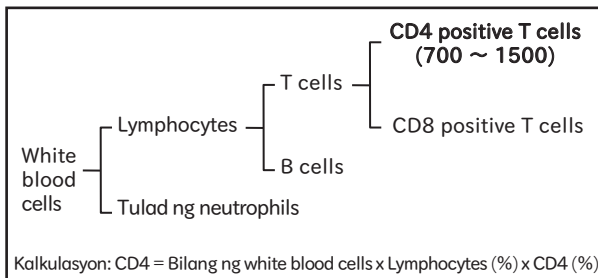
◆ Kahulugan ng [HIV Positive] ◆

Ang ibig sabihin ng resulta na [HIV Positive] ay mayroong virus na tinatawag na HIV sa loob ng inyong katawan. Kapag kayo ay nahawaan at pinabayaang ninyo, unti-unting hihina ang inyong immune system, at tataas ang posibilidad na mahawaan kayo ng mga oportunistang impeksyon. Ang kasulukuyang gamot laban sa virus ay nakakapigil sa paghina ng ating immune system at maaaring asahan na makakapagpalakas ng huminang immune system. Kapag alam ninyong positibo kayo, importanteng magpatingin sa institusyong medikal at alamin ang kalagayan ng inyong immune system (tulad ng CD4).

◆ Alamin ang kalagayan ng inyong immune system ◆

Kapag pumunta kayo sa ospital pagkatapos malamang nahawaan kayo ng HIV, magsasagawa ng masinsinang pagsusuri ng inyong dugo. Ang namumuno ng immune system sa inyong dugo ay ang [white blood cells] ngunit sa loob nito, ang tinatawag na [CD4 positive lymphocytes – CD4] na selula ang namamahala sa immune system. Sa karaniwan ay mayroong 700 ~ 1500 na bilang sa loob ng $1 \mu l$ (mm^3) na dugo, ngunit kapag kayo ay nahawaan ng HIV unti-unti itong bababa, at kapag bumaba ito ng 200 na bilang pababa, madali kayong mahahawaan ng mga oportunistang impeksyon. Ang CD4 ay importanteng palatandaan na sumusuri sa kasulukuyang kalagayan ng inyong immune system.

◆ White blood cells · Lymphocytes · CD4 ◆



****Paggamot sa pagkahawa sa HIV****

◆ Gamot laban sa virus ◆

Mula taong 1996, may ilang malakas na gamot laban sa virus ang sunud-sunod na na-develop. Kapag pinagsama ang 3 ~ 4 na klase nito para sa [Multi-drug treatment], higit na mababawasan ang posibilidad na magkaroon ng AIDS at posibilidad ng kamatayan. Kahit na mahawaan kayo ng HIV, maaaring tumagal ang inyong buhay ng kasing tagal ng mga taong walang HIV. Kamakailan, ang pag-inom ng isang tableta sa isang araw ng magkahalong mga gamot ay ang pangunahing paggamot laban sa virus.

◆ Panahon ng pagsisimula ng pagpapagamot laban sa virus ◆

Ini-ri-rekomenda na kaagad magsimula ng pagpapagamot kapag nalaman ninyong HIV Positive kayo. Ito ay dahil kapag kaagad na nagsimula ng pagpapagamot, mapapababa ang peligro na magkaroon hindi lamang ng mga sakit na may kaugnayan sa HIV kundi pati na rin mga sakit na walang kaugnayan dito. May na-develop na rin na mga gamot na madaling inumin at wala masyadong side effects, at napag-alaman rin na ang pagpapagamot ay nakakatulong sa pagpigil ng pagkakaroon ng ibang sakit.

◆ Kapag nagpapagamot, hindi makakahawa (U=U) ◆

Ang U=U ay ang pinaikling Undetectable (mas mababa pa sa pinakamababa na maaaring matukoy) = Untransmittable (hindi makakahawa). Napag-alamang hindi mahahawaan ng HIV ang katalik ng taong positibo sa HIV na tumatanggap ng epektibong paraan ng pagpapagamot ng HIV kung saan tuloy-tuloy na ang bilang ng HIV sa kanyang dugo ay mas mababa pa sa pinakamababa na maaaring matukoy.

◆ Sentrong Pagamutan para sa pagpapagamot ng HIV ◆

Sa buong Japan ay may humigit kumulang sa 380 na [central hospital], sa bawat prefecture naman ay may mga [core hospital], at sa 8 rehiyon sa Japan naman ay may mga [block central hospital]. Alin man sa mga ospital na ito, maaaring makakuha ng mataas na kalidad ng pagpapagamot.

◆ Gastos sa pagpapagamot ◆

Sa simula, gagamitin ang inyong health insurance sa pagpapagamot, at 30% ng gastos ay inyong babayaran. Kapag nagsimula na ang inyong pagpapagamot para sa HIV, dahil kayo ay maituturing na may kapansanan sa katawan (kapansanan sa paggana ng immune system), maaari ninyong gamitin ang sistema sa tulong para sa gastos sa pagpapagamot. Ang babayaran ninyo ay ayon sa inyong kinikita, at sa karamihan ng mga ospital ay mayroong mga MSW (Medical Social Worker) na tumutugon sa inyong mga katanungan. Hindi kinakailangang mangamba na hindi ma-po-protektahan ang inyong privacy dahil sa paggamit ninyo ng health insurance at sistema ng tulong para sa gastos sa pagpapagamot.

****HIV at pamumuhay****

Hindi kinakailangan baguhin ang inyong pamumuhay sa kasalukuyan.

◆ Trabaho at iba pa ◆

Walang trabaho na hindi kayang gawin ang taong HIV Positive. Karamihan sa mga taong may alam na sila ay nahawaan ay patuloy pa ring nagta-trabaho at nag-aaral. May mga taong ipinapaalam sa kanilang pinagtatrabahuan at paaralan na sila ay HIV Positive, ngunit walang obligasyon na ipaalam ito.

◆ Kanino ninyo sasabihin? ◆

Mas mabuting pag-isipan at pagpasyahan ng mabuti kung kailan at kanino ninyo sasabihin ang tungkol sa resulta na kayo ay HIV Positive. Kinakailangang ipaalam ang resulta sa inyong katalik at irekomenda sa kanila na sila ay kumuha ng HIV test, ngunit hindi kailangang magmadali. Importanteng ipaalam sa taong inyong pinagkatiwalaan at makakuha ng suporta mula sa kanila, hindi pa rin naman huli kung iintindihin nyo muna mismo ang tungkol sa HIV bago sabihin sa kanila.

◆ Pagtatalik (sex) ◆

Kapag hindi kayo tuloy-tuloy na nagpapagamot, maari ninyong mahawaan ang iba sa inyong pakikipagtalik. Kung dahil sa pagpapagamot ay tuloy-tuloy na naibaba ang bilang ng virus sa inyong katawan, hindi maaaring mahawaan ng HIV ang inyong katalik. Subalit maaaring kayo naman ang mahawaan ng ibang tao sa inyong pakikipagtalik. Para mapigilan ang ganitong pagkahawa, importanteng intindihin kung paano kumakalat ang mga sakit sa pagtatalik (sexually transmitted diseases) at humanap ng paraan tulad ng paggamit ng condom para kayo ay ma-protektahan.

◆ Pagpapayo (counselling) ◆

Mayroong counsellor (tagapayo) tungkol sa HIV depende sa ospital, ngunit kung walang counsellor sa opsital kung saan kayo nagpatingin, mayroong sistema ng [haken counsellor] (pagpapadala ng tagapayo) sa bawat prefecture na maaari ninyong gamitin ng libre. Mabuting tanungin ang inyong duktor kung ano ba itong tinatawag na counselling.

◆ Suporta para sa mga taong HIV Positive ◆

Mayroong mga organisasyon para sa konsultasyon at counselling sa telepono para sa mga taong HIV Positive. Mayroon ring mga organisasyon ng mga taong HIV Positive at mga grupong sumusuporta sa kanila. Para sa konsultasyon, i-click lamang ang address sa ibaba.

<https://www.hivkenza.com/soudan/>