

# HIV bulaş- ması

**Riskler nerede bulunur,  
nerede bulunmaz  
ve kişiler kendini nasıl  
koruyabilir?**

**BZgA** Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



**LIEBES  
LEBEN**

**Es ist deins.  
Schütze es.**

# HIV nedir?

HIV bir virüstdür. İngilizce harflerden oluşan bu kısaltma »İnsan İmmün Yetmezlik Virüsü« anlamına gelir. Dolayısıyla HIV, vücudu örneğin bakteriler gibi patojenlerden koruyan **bağışıklık sisteminde hastalığa yol açan bir virüstdür.**

Tedavi edilmeyen bir HIV enfeksiyonu, insan bağışıklık sistemine zaman içinde giderek daha fazla zarar verir. Böylece diğer virüsler yayılabilir ve ağır hastalıklara davetiye çıkarabilir. Bu süreç genelde yıllar sürer. Ancak HIV enfeksiyonunun ilerlemesi ilaçlarla durdurulabilir. **Yine de bugüne kadar, HIV enfeksiyonunun tedavisi bulunamamıştır.**

**HIV dünyanın her yerinde görülmesine karşın bazı ülkelerde daha sık görülmektedir. Bu virüsün bulaşma ihtimali Almanya'da nispeten daha düşüktür. Buna rağmen, Almanya'da da insanlar her yıl HIV virüsü kapmaktadır. Bu nedenle, ne zaman korunman gerektiğini ve bulaşma tehlikesinin nerede olmadığını bilmen önemlidir.**

# Kısaca riskler

HIV enfeksiyonu, enfekte kan, sperm veya d6lyolu sıvısı kan sistemine ulaştığında bulaşabilir. Bu durum 6zellikle **korunmasız cinsel ilişki** halinde g6r6l6r.

HIV vir6s6 ayrıca **hamilelikte, doğumda ve emzirme yoluyla da** 6ocuğa bulaşabilir. Bu durum, kapsamlı tıbbi bakım ve danışmanlık hizmeti verilmesi ve HIV ila6ları ile tedavi edilmesi nedeniyle Almanya'da olduk6a nadir g6r6l6r. Bunun yanı sıra, hamilelik d6nemindeki her kadına bir HIV testi yaptırması teklif edilir.

6rneğin ameliyatlarda olduğu gibi **kan 6niteleri ve kan 6r6nleri yoluyla bulaşma da** g6r6lebilir. Almanya'da bu durumun g6r6lmesi ise belirli 6retim y6ntemleri ve uygun testlerle neredeyse

imkânsızdır. Yine de, yurt dışı seyahatlerinde farklı seviyelerde kaliteye sahip koşullar altındaki tıbbi bakım hesaba katılmalıdır.

**Uyuşturucu kullanan kişiler** iğne, şırınga ve tampion gibi aksesuarları başkalarıyla paylaştıklarında yüksek enfeksiyon riski taşır. Yine de steril iğneler kullandıklarında ve aksesuarları da başka kişilerle paylaşmadıklarında HIV bulaşması riski azalır.

# Cinsel ilişkide korunma

HIV aşısı yoktur. Ancak cinsel ilişki esnasında bu-laşmaya karşı basit ve etkili bir koruma mevcuttur: **Prezervatif!** Kendini şu şekilde koruyabilirsin:

- Vajinal sekste (penis vajina içerisinde) ve anal sekste (penis anüs içerisinde) daima prezervatif kullanmalısın; penis vajinaya ya da anüse çok kısa süre için girse bile.
- Oral sekste (ağız ile seks) sperm ya da (menstrüa-syon) kanı ağzına alma. Bunun için prezervatifler ya da diş izolasyon lastiği (oral seks prezervatifi) kullanılabilir.

Seçim yaparken prezervatiflerin **son kullanma tarihine** ve **kalitesine** dikkat et. Test edilmiş prezervatifleri, ambalaj üzerindeki CE işaretinden anlayabilirsin. Yurt dişında prezervatifler maalesef bazen beklenen kalitede olmayabilir. Yani yanına yeterli miktarda prezervatif al!

Prezervatifler, yalnızca **uygun boyda** olduğunda ve **doğru kullanıldığında** gerçek koruma sağlar. Konuyla ilgili ayrıntılı bilgiyi »Kondome - Dein Schutz beim Sex« adlı broşurde ve **www.liebes-leben.de** adresinde bulabilirsin.

## Ayrıca:

**Kayganlaştırıcı kullananlar, yalnızca prezervatiflere uygun olarak özel üretilen, suda çözünür veya yağ içermeyen kayganlaştırıcı kullanılmalıdır. Yağ içeren kayganlaştırıcı ve aynı zamanda yağ, losyon, krem veya vazelin prezervatife zarar verir ve yırtılmaya yol açabilir.**

# Diğer korunma seçenekleri

HIV virüsü taşıyan kişilerin tedavisinde kullanılan ilaçlar oldukça etkilidir ve korunmasız cinsel ilişkideki bulaşma riskini ciddi oranda azaltabilir. Başarılı bir **HIV tedavisi** virüsün çoğalmasını bastırır. Böylece, HIV virüsünün kandaki varlığı bir süre sonra neredeyse ispat edilemeyecek düzeye gelir. Ancak, korunmasız cinsel ilişkide gerçek anlamda bulaşmanın görülmemesi için iki koşulun yerine getirilmesi gerekir:

- HIV ilaçları güvenilir şekilde alınmalıdır (tedaviye uyma) **ve**
- HIV virüsünün varlığı, kanda en az altı aydır ispat edilemez durumda olmalıdır.



Bazı kişiler, bu olguların görülmesi halinde prezervatif kullanmaktan vazgeçer. Bu tür bir kararda önemli olan, kararın müşterek şekilde alınması ve kişinin kendini iyi hissetmesidir.

## **Önemli!**

**HIV tedavisi, cinsel yolla bulaşan diğer enfeksiyonlara (STI) karşı koruma sağlamaz. Buna karşın, prezervatifler diğer STI bulaşma riskini ciddi anlamda azaltabilir.**

**Bir ba-  
kışta her  
şey ...**

Hayatın farklı durumlarında **farklı düzeyde HIV riskleri** bulunur. Bu riskler genellikle, endişe etmeye aslında hiç gerek duyulmayan noktalarda oluşur. Bu durum, yanlış ve endişe verici bilgilerden kaynaklanır.

Bu küçük broşür senin hızlı şekilde bilgi almanı kolaylaştırmayı amaçlıyor. Bu nedenle çeşitli durumlar, tehlikeler ve risk taşımayan durumlar sonraki sayfalarda farklı renklerle işaretlenmiştir:

---

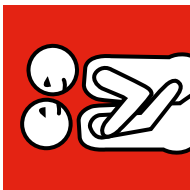
**Yüksek risk**

---

**Düşük risk**

---

**Risk yok**

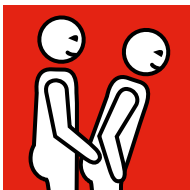


## **Korunmasız vajinal seks (penis vajina içerisinde)**

Korunmasız vajinal sekste, sperm boşalması olmasa dahi kadın ve erkekler için virüs bulaşma tehlikesi çok yüksektir. Bu nedenle, penis vajina içerisine çok kısa süre için girse dahi daima prezervatif kullan.

---

**Yüksek risk**



## **Korunmasız vajinal seks (penis anüs içerisinde)**

Korunmasız anal sekste, sperm boşalması olmasa dahi her iki partner için de çok yüksek risk söz konusudur. Burada anal seksin iki erkek ya da bir kadın ve bir erkek arasında gerçekleşmesi herhangi bir fark oluşturmaz. Bu nedenle, penis anüs içerisine çok kısa süre için girse dahi daima prezervatif kullan.

---

**Yüksek risk**



## Ortak iğne ve şırınga kullanımı

Birkaç kişinin aynı iğne ve şırıngaları kullanması çok yüksek bir risk oluşturur. Bu nedenle, daima kendine ait steril iğneni, şırınganı ve örneğin tampon gibi aksesuarlarını kullanmalı ve bunları kimseyle paylaşmamalısın.

---

**Yüksek risk**

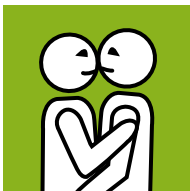


## Oral seks (ağız ile seks)

Oral sekste HIV bulaşması açısından çok düşük bir risk söz konusudur. Bu düşük riski daha da azaltmak istersen, ağzına sperm ya da menstrüasyon kanı/kan nüfuz etmemesine özen göster. Bunun için prezervatifler ya da diş izolasyon lastiği (oral seks prezervatifi) kullanılabilir.

---

**Düşük risk**



## Öpüşme ve sevişme

Dil kullanarak da olsa öpüşmede herhangi bir risk yoktur. Aynı durum ön sevişme, okşama ve sarılma gibi yakın ten ve vücut teması halinde de geçerlidir. Bu durumlarda HIV virüsü bulaşamaz.

---

**Risk yok**





## Günlük hayat

Birlikte sinemaya gidilmesi, birlikte spor yapılması ya da birlikte çalışma gibi günlük hayat işlerinde bulaşma riski yoktur. Yine de virüs taşıyan kişileri küçük düşürme ile dışlama hala bir sorundur ve her birimiz bunu değiştirmek için katkı sağlayabiliriz!

---

**Risk yok**

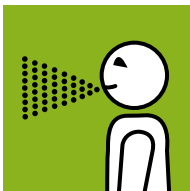


## Birlikte yaşama

HIV'li bir kişiyle aile içinde veya ortak bir dairede, iç içe yaşayan hiç kimseye hastalık bulaşamaz. Bu tür durumlarda HIV bulaşamaz. Biriyle kap kacağı, kıyafetini ya da yemeğini paylaştığında da aynı durum geçerlidir.

---

**Risk yok**



## Öksürme ve hapşırma

HIV, öksürme ya da hapşırma yoluyla bulaşamaz.  
HIV hava yoluyla bulaşmaz.

---

**Risk yok**



## Havuz, sauna, tuvalet ve banyo

HIV, ortak havuz ya da sauna kullanımıyla bulaşmaz. Aynı tuvaletin ya da banyonun kullanılması halinde de bulaşma riski söz konusu değildir.

---

**Risk yok**

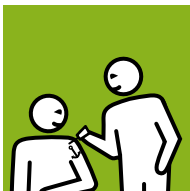


## **Doktor, diş hekimii ve hastane**

Örneğin tek kullanımlık malzemelerin ve steril aletlerin kullanımı gibi son derece sıradan hijyen standartlarına uyulduğunda ve tıbbi önlemler alındığında, doktor ziyaretinde ya da hastanede HIV bulaşma riski söz konusu olmaz.

---

**Risk yok**

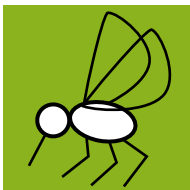


## **Dövme, piercing, kulak deldirme ya da diğer takılar**

Son derece sıradan hijyen standartlarına uyulması halinde dövme yaptıırma, piercing taktırma ya da kulak deldirme durumunda risk yoktur. Aynı durum kuaföre gidilmesi ya da manikür yaptırılması durumunda da geçerlidir. Emin olmak için dövme, piercing ya da kulak deldirme işlemleri yalnızca uzman kişiler tarafından yapılmalıdır.

---

**Risk yok**



## **Böcek sokması**

HIV, sivrisinekler ya da diğer böcekler ile bir kişiden diğerine bulaşamaz - burada ya da yurt dışında.

---

**Risk yok**

# Başka nereden bilgi alabilirim?

Ülke çapındaki çeşitli danışma merkezlerinin genel bir görünümünü **www.liebesleben.de** adresinde bulabilirsin. Ayrıca kişisel olarak da - istersen anonim şekilde - Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung telefon ve online danışmanlık birimini (telefon: 0221 - 89 20 31, **www.aidsberatung.de**) ziyaret ederek veya Alman AIDS yardım danışmanlığından (telefon: 0180 - 33 19 411, **www.aidshilfe-beratung.de**) bilgi alabilirsin.

Ayrıca Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung biriminden diğer broşürleri postayla (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln) ya da e-postayla (order@bzga.de) veya online sipariş yoluyla (**www.bzga.de**) ücretsiz olarak temin edebilirsin.



- HIV hakkında ayrıntılı bilgi almak istiyorsan »Mehr Wissen über HIV und AIDS« adlı broşürde birçok bilgi bulabilirsin (Sip. no. 70010000).
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar (STI) konusu hakkında bilgi almak istiyorsan, »Mehr Wissen über sexuell übertragbare Infektionen (STI)« adlı broşürde tüm önemli bilgileri bulabilirsin (Sip. no. 70430000).
- Güvenli seks ve prezervatifler hakkında ayrıntılı bilgiyi, »Gesagt, getan: Safer Sex« (Sip. no. 70510000) ve »Kondome - Dein Schutz beim Sex« (Sip. no. 70520000) adlı broşürlerde bulabilirsin.

# Uzmanlar için

Bu broşür şu dillerde mevcuttur:

- **Almanca** Sip. no. 70280000
- **İngilizce** Sip. no. 70280070
- **Fransızca** Sip. no. 70280080
- **Rusça** Sip. no. 70280110
- **Türkçe** Sip. no. 70280060
- **Arapça** Sip. no. 70280150

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung biriminin HIV ve STI önleme alanındaki tüm medya araçlarının komple genel görünümü sipariş no. 70950000 altında mevcuttur.

## **Künye**

Federal Sağlık Bakanlığı emriyle, Federal Almanya Cumhuriyeti desteğinde Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50819 Köln tarafından yayınlanmıştır.

## **Redaksiyon**

Dr. Johannes Breuer

## **Tasarım**

Hochhaus Agentur GmbH  
[www.dashochhaus.de](http://www.dashochhaus.de)

## **Basım**

xxx (Druckerei)

## **1. revize edilmiş baskı**

1.xxx.xx17 (Best.-Nr. 70280060)

Bu broşür BZgA tarafından ücretsiz olarak verilmektedir. Parayla satılamaz. Tüm hakları saklıdır.

**LIEBESLEBEN sayfasını Facebook ve Twitter'da ziyaret et! Aşk, seks ve korunma konuları hakkında bilgi sahibi ol.**

 [/liebesleben.de](https://www.facebook.com/liebesleben.de)

 [/liebesleben\\_de](https://twitter.com/liebesleben_de)