B زېړی، د ناروغ لپاره معلومات او د کړنلارې قوانين

د عفونت څخه د تحفظ ډاکټرانو له لورې د عفونت څخه د تحفظ پانې

تاسې ولې دا معلومات ترلاسه کوئ؟

د وينې معاينې دا په ډاګه کړې چې تاسې په B زيړي اخته ياست. په دې پانې کې د B زيړي په اړه معلومات شتون لري او دا چې هغه څوک چې دا تکليف لري نو بايد چې څه وکړي.

B زېړی څه شی دی؟

B زېړی يو داسې وايروس دی چې په ځيګر، وينه او د وجود په ځينو مايعاتو (لکه سپرم) کې پيدا کيږي. داسې کيدای شي چې په يو کس کې د ډېرې مودې راهيسې B زېړی موجود وي پرته له دې چې دا پرې پوه شي. که څه هم يو کس علايم ونه لري خو بيا هم B زېړی ډېر ساري کيدای شي. که دا تکليف په انسان کې ډېر وخت پاتې شي نو ممکنه ده چې کس د ځيګر په ستونزه اخته شي.

B زيړي باندې کس څرنګه اخته کيږي؟

ډېر داسې کسان شته چې په B زيړي اخته دي. د روغتيا نړيوال سازمان په کال 2019 کې راښکاره کړل چې په نړۍ کې تقريباً 300 ميلونه وګړي په B زيړي اخته دي. په دوی کې ډېر هغه کسان وو چې د زېړېدو په وخت کې يې له خپلې مور څخه دا مرض موندلی.

B زېړی هغه مهال هم بل ته انتقاليږي چې پرته له کنډومه جنسي اړيکه ټينګه شي. غير محفوظ شوی جنسي اړيکه لکه مهبل، مقعد يا خولې له لارې جنسي اړيکه هم کولی شي چې د B زيړي د انتقال لامل وګرځي. د B زيړي وايرس د وينې له لارې هم خپريږي که چيرې په B زيړي باندې اخته وينه ستاسې وينې د مخاطي پردې له لارې داخله شي د بيلګې په توګه د سترګو، پوزې يا خولې او يا هم د يو آزاد زخم له لارې. سره له دې دا ناروغي له دې لارې هم خپريدی شي چې يو څوک چې په مخدره توکو اخته وي خپله پيچکاری، د مخلوطولو کپ او خپل داسې نور سامان د ګد استعمال لپاره نورو ته وړاندې کړي. B زېړی د ټولنيزو عادي ليدو له لارې نه خپريږي لکه غاړه ورکول، يو بل ښکلول يا د يو ګيلاس/قاب/کاشوغې د استعمال له لارې. او دا وايرس د وينې راوتل د پوټکي له پاسه او يا هم تشناب د استعمال له لارې هم نه خپريږي.

ددې لپاره چې دا مرض نورو ته سرايت ونکړي، زه بايد څه وکړم؟

تاسې بايد د **کرنو هغه قوانين** مراعت کړئ چې د ډاکټر له لورې تاسې ته توصيه شوي وي.

- کله مو چې ډاکټر د بيا ملاقات وخت درکړي، نو بايد چې هغې ته حاضر شئ.
- له هغه چا سره چې جنسي اړيکه نيسئ بايد چې ورته وواياست چې تاسې په B زيړي باندې اخته ياست.
- که چيرې ستاسې جانب مقابل مصئون نه وي يعني دا چې مخکې په B زيړي باندې اخته شوی وي او يا دا چې د B زيړي ضد واکسين يې نه وي کړي نو د جنسي اړيکې په وخت بايد د تحفظ/کنډوم څخه کار واخلئ.
- کله چې تاسې د غاښونو کلينيک او يا کوم بل صحی کلينيک ته ځئ چيرته چې د هغه ځای پرسونل ستاسې له وينې سره اړيکه پيدا کوي يعني له تاسې وينه اخلي او يا دا چې تاسې عمليات کيږئ، نو په داسې حال کې تاسې بايد هغو ته دا په ډاګه کړئ چې تاسې ,,د وينې په عفونت,, باندې اخته ياست.
- او همدا رنګه که چيرې غواړئ چې خالکوبي، وجود کې سوری، په غوږونو کې سوری او يا هم کومه بله درملنه کول غواړئ چې له پوټکي پکې د وينې تويدو خطر وي نو بايد مقابل ته وويل شي چې تاسې د ,, وينې عفونت,, لرئ.
- د ويښتانو خريلو ماشين او خولې د برس د مشترک استعمال څخه ډډه وکړئ.
- که چيرې ستاسې وينه د چا د پوټکي په زخم، سترګه، پوزه يا خولې لاړه شي نو تاسې بايد دا خبرتيا ورکړئ چې ستاسې وينه په B زيړي باندې ککړه ده. نو د نوموړي کس نه به غوښتنه وکړئ چې خپل دغه ځای سمدست ووينځي. نو دغه نوموړی کس به ژر تر ژره له خپل صحي مرکز يا د وايرس کلينيک او يا هم له 1177 سره اړيکه ټينګه کړي ترڅو د B زيړي په ضد واکسين تر لاسه کړي.
- که چيرې تاسې له پيچکاری يا ستنو استفاده کوئ نو مهمه ده چې له نورو سره يې شريکه نکړئ. او دا رنګه بايد د نورو له مخلوط کونکو کپونو او نورو لوازمو څخه هم استفاده ونکړئ.
- تاسې نشئ کولی چې وينه، سپرم يا تخم اهداء کړئ.
- وجود د يوې عضوې اهداء او د پيوند لپاره ګندل ممکن چې په بعضو مواردو کې د قبولی وړ وي.
- که چيرې تاسې جنسي اړيکو شريک او يا د کورنۍ کوم غړی لرئ چې B زيړي ضد واکسينو ته اړتيا لري نو کولی شئ خپل ډاکټر ته خبر ورکړئ.

د پاملرني بعضي نکتي هم شتون لري چې د هغې رعایتول د نورو د نه اخته کیدو لپاره ښې دي.

- په خپلو هر ډول زخمونو باندې حتماً ګچ/پانسمان استعمال کړئ.
- که چیرې څوک له تاسې سره د زخم پانسمانولو کې مرسته کوي نو دغه نوموړی شخص باید دستکشي استعمال کړي.
- هغه مواد چې وینه پرې پرته وي په کثافاتو کې له اچولو مخکې باید په سمه توګه وتړل شي.
- که چیرې مو جامې په وینو ککړې شي نو باید چې د جامو په ماشین کې ووینځل شي.
- د وینې هغه داغونه چې په مځکه پراته وي هغه پر یو وارمصرفو شیانو پاک کړي او هغه مواد ضایع کړئ. او هغه ځمکه بیا وروسته په اوبو او موادو ووینځل شي.

خپل د ژوند ملګرې سره مخکې له جنسي اړیکې څه باید وکړم؟

تاسې باید خپل مقابل ته ووایاست چې تاسې B زیږی لرئ. که چیرې ستاسې شریک مصئون نه وي (یعني په B زیږي باندې اخته وي او یا دا چې د B زیږي ضد واکسین یې نه وي اخیستي) نو باید چې له کاندوم څخه کار واخلئ. ښه به دا وي چې خپل د ژوند ملګرې مخکې د جنسي اړیکې څخه خپل صحي مرکز یا ډاکټر ته راولئ، ترڅو د B زیږي پر ضد مفت واکسین ترلاسه کړي.

که چیرې تاسې کوم کس د عفونت له خطر سره مخ کړی وي، د بیلګې په توګه له داسې یو کس سره مو پرته له کاندومه جنسي اړیکه نیولې وي چې واکسین شوی نه وي، نو دا کس کولی شي چې وروسته له دې په وړیا توګه د B زیږي واکسین ترلاسه کړي، ترڅو د عفونت خطر کم شي.

یو څه وخت وروسته باید د کانټرول په موخه خپل ډاکټر ته مراجعه وکړئ

ډاکټر ته بیا د راتګ وخت ستاسې ډاکټر تعیینوي. عموماً ډاکټر ته تګ په کار کې یو ځل کیږي خو کله نا کله دا لیدل ژر ژر ترتیبیږي.

آیا په B زیږي باندې ککړیدل خطرناک دي

ډیرې وګړي چې په B زیږي اخته وي د ځیګر په مشکلات نه اخته کیږي. خو ځینې داسې شته چې په عفونت باندې له اخته کیدو څو کاله وروسته د ځیګر په مشکل اخته کیږي. هغه کسان چې په دې مشکل اخته دي، که چیرې دا حالت خپل بدترین حالت ته ورسیږي نو کس ممکن په سیروز یا د ځیګر په سرطان اخته کیدای شي. کله چې تاسې په منظمه توګه له خپل ډاکټر سره لیدل کوئ نو ډاکټر مو ځیګر معاینه کوي او د ضرورت په وخت کې ستاسې د ځیګر تداوي پیلوي.

آیا B زیږی درملنه لري؟

د اړتیا پر مهال تاسې د درملنې لاندې نیول کیږئ، خو اکثر ناروغان په دې ناروغۍ کې درملنې ته اړتیا نلري. دا به ستاسې ډاکټر تعینوي چې آیا تاسې تداوۍ ته اړتیا لرئ او که نه.

درملنه نشي کولی چې دا ناروغي جوړه یا یې له منځه یوسي خو کولی شي چې د ځیګر مشکلات کم کړي.

آیا زه اولاد راوړی شم؟

هو! B زیږی د اولاد راوړو مخنیوی نه کوي. خو دا اړینه ده چې ستاسې جنسي شریک ماشوم له راوړو څخه مخکې د B زیږي واکسینو په مرسته مصئونه شوی وي. که چیرې حمل ونیسئ نو داسې لاري شته چې د B زیږي ویروس ماشوم ته د انتقالیدو مخنیوی کوي. امکان لري چې خپل د حمل په اخیري وختونو کې د B زیږي د تداوۍ لاندې ونیول شئ. نوې پیدا شوې ماشوم پرته له ځنډه د B زیږي واکسین ترلاسه کوي، ورسته بیا د یو کال په جریان کې د واکسینو نور ډوزونه ورته ورکول کیږي. نو ځکه په دې مرض د ماشوم د اخته کیدو امکان ډېر کم دی. که چیرې ماشوم په منظمه توګه واکسینونه ترلاسه کړل نو مور کولی شي چې د معمول په حساب ماشوم ته خپلې شیدې هم ورکړي.

آیا زه کولی شم چې هره دنده او یا د فارغه وخت فعالیتونه ترسره کړم؟

څوک چې په B زیږي اخته وي هغه کولی شي چې هر ډول دنده ترسره کړي. که چیرې تاسې په داسې دنده کې یاست چې په هغې کې ستاسې د زخمي کیدو امکان وي او ددې امکان وي چې ستاسې وینه په بل چا ولوږي نو ددې په هکله خپل ډاکټر سره مشوره وکړئ. که چیرې تاسې په دې هم مطمئن نه یاست چې د یو خاص مسلک لپاره زده کړې کولی شئ نو همدا امر دلته هم صدق کوي. دا لازمه نده چې خپل د کار مشر ته دا ووایاست چې تاسې په B زیږي باندې اخته یاست. که چیرې تاسې داسې کوم سپورټ کوئ چې په هغې کې امکان وي چې ستاسې وینه تویه شي نو دا موضوع هم خپل ډاکټر سره شریکه کړئ، ځکه چې ددې فیصله به ډاکټر کوي چې ایا تاسې دې په دغه سپورټ کې برخه واخلئ او که نه.

آیا B زیړی د عفونت څخه د تحفظ په قانون کې شتون لري او که نه - دا څه معنی؟

د عفونت څخه د تحفظ قانون په ځینې داسې امراضو کوي تطبیقیږي چې د سرایت خطر پکې شتون ولري، لکه د B زیړي خپرېدل ډېرو خلکو ته.
که چیرې تاسې په B زیړي باندې اخته یاست نو د وړیا درملنې حق لرئ.
تاسې باید د کړنې هغه قوانین چې د ډاکټر له لورې تاسې ته توصیه شوي، تعقیب کړئ. او سره له دې باید چې د عفونت په څارلو کې هم مرسته وکړئ. د کړنې هغه قوانین چې تاسې ته درکړل شوي او ستاسو په فکر هغه سم نه دي نو کولی شئ په دې هکله د کمون په شورا کې د عفونت له ډاکټر سره اړیکه ټینګه کړئ. مخکې له دې چې دا ټول معاینات تکمیل شي، باید چې درکړل شوي قوانین مراعت کړئ.

د عفونت څارل - دا څه معنی؟

دا ډېره اړینه ده هغه کسان چې په B زیړي اخته دي ولټول شي، تر څو د هغو د ځیګر معاینات تر سره شي او مرض یې نورو ته سرایت ونکړي. که چیرې تاسې په B زیړي اخته یاست نو باید چې خپل ډاکټر ته دا په ډاګه کړئ چې له چا سره مو جنسي اړیکه ټینګه کړې او یا دا چې بل مو په کوم بل شکل د سرایت خطر سره مواجه کړی (لکه د پیچکارۍ او یا ستني مو په شریکه توګه استفاده کړې وي)، تر څو دغه نوموړي کسان په ځان پوه شي او د B زیړي لپاره معاینه شي.
ستاسې هره خبره به محرمانه ساتل کیږي، او د هر کس په اړه چې تاسې راپور راکوئ هغه به نه خبریږي چې تاسې څوک یاست.
ستاسې ډاکټر به دا هم ګوري چې په سویډن کې داخل ستاسې فامیل او خویندې ورونه څخه د B زیړي معاینات اخیستل شوي دي.

آیا غواړئ چې نور هم معلومات ترلاسه کړئ؟

د B زیړي په اړه نور معلومات په لاندینیو پاڼو کې شتون لري.
www.1177.se
www.umo.se
www.folkhalsomyndigheten.se