



# STEPS

Viv yon fason pozitif, rete an sante



Lè w aprann ou pozitif pou VIH ka yon bagay ki akablan ki ka lakòz ou santi laperèz, konfizyon ak kòlè. Lè w gen sansasyon sa yo epi rantre nan faz pou aksepte yo, se yon etap nòmal nan konpreyansyon dyagnostik ou a. Apre yon tan, anpil moun yo fèk dyagnostike aprann fason pou ede yo fè fas ak dyagnostik yo a epi avanse pou yo mennen yon vi ki an sante ak kè kontan.

Apre yon tan, anpil moun ki fèk dyagnostike aprann fason pou ede yo fè fas ak dyagnostik yo epi avanse pou yo mennen yon bon kalite lavi ak kè kontan.

Gid sa a se yon gid resous ki fèt pou ankouraje w pran kontwòl fason ou santi w ak fason w ap viv. Anndan bwochi a w ap jwenn yon kantite resous ki ka gide w pou jwenn òganizasyon ak ajans ki ka ede w nan zafè randevou medikal, gwoup sipò, ak anpil lòt sèvis ou ka bezwen. Nan do gid la, w ap jwenn yon lis sit entènèt ki bay plis enfòmasyon sou VIH nan nivo lokal, nasyonal ak mondyal, epi w ap jwenn fèy travay pou ede kenbe ou sou bon wout la.

W ap dekouvri ou pa poukont ou. Anpil moun ki gen VIH viv yon vi ki long ak satisfèzan. Anpil kominote ak òganizasyon ap travay ansanm pou sipòte ak ede moun tankou w yo. W ap jwenn nan bwochi sa a kesyon tankou, "Ki kalite doktè mwen ta dwe wè?" oswa "Èske genyen VIH vle di mwen pral mouri?".

**Akseptasyon ak lapè ap vini, men sèlman apre yon peryòd tan.**

Lavi ou pa fini, menmsi ou ka santi se yon bagay konsa li ye kounye a.

**Valè li pa diminye; li pa t pèdi siyifikasyon li.**

Ou se menm moun ou te ye anvan ou te resevwa dyagnostik ou a. Wi, sa a ka bagay ki pi chokan ki janm rive ou, men ou rezistan epi ou ka adapte ou! Lavi ou ka chanje, men tout moun konnen chanjman nan pakou yo. Se tou senpleman yon etap li ye. Yon fwa chòk imedya a pase, w ap fè sa anpil moun anvan w te fè: aprann, adapte, grandi epi avanse.

Sa a se nouvèl ki chanje lavi, men ou gen opsyon pou ka amelyore lavi w. Bwochi sa a gen ladan etap yo rekòmande ki fèt pou ede w demare pakou ou nan direksyon yon chemen ki sipòte ou menm ak sante fizik, mantal ak emosyonèl ou. Rete an sante vin yon priyorite, epi ou ka fè li - sèlman fè li jou apre jou ak etap pa etap.

Li pa yon pwoblèm si w ap lite avèk sante mantal ak emosyonèl epi li pa yon pwoblèm pou mande èd. Ohio CareLine se yon sèvis sipò konfidansyèl gratis Depatman Sante Mantal ak Sèvis pou Adiksyon (Department of Mental Health and Addiction Services) Ohio te kreye. CareLine la disponib 24 sou 24, 7 jou sou 7 epi li gen anplwaye ki se pwofesyonèl nan domèn sante konpòtmantal ki gen lisans.

**1-800-720-9616 oswa ekri “4hope” nan mesaj bay 741741**

## ETAP 1: KANPE EPI RESPIRE

Ou ka pa te janm gen yon moman lapè mantal depi apre dyagnostik ou a. Pran li kounye a. Fèmen je ou epi rale yon gwo souf nan nen ou epi pouse l soti nan bouch ou.

Konsantre sou respirasyon ou pandan yon moman, kite lespri ou klè. Sonje kijan sa bon. Li ka pi bon defans ou pou jou, mwa, ak ane k ap vini yo pandan w pral viv moman sa a.

## ETAP 2: KONSANTRE SOU PREZAN AN

Kounye a, imajinasyon ou se pi move lènmi ou. Lespri w pwobableman ap panse ak avni w epi move bagay ki ka rive.

Se pou ou konsantre sou prezan an, paske se tan sa a ou genyen; se sèl tan ou genyen.

Pèsòn paka chanje pase a oswa kontwole fiti a, men ou ka jere prezan an. Sa w ap fè kounye a ka ede w fòme fiti w.

## ETAP 3: PADONE TÈT OU AK LÒT MOUN

Sispann blame tèt ou pou sa ki te pase a. Sispann blame moun ki te ka ba ou VIH la.

Blam anjeneral mennen kòlè, epi kòlè ka mennen vyolans ak rayisman, anvè tèt ou ak lòt moun.

Lè w padone tèt ou sa pèmèt ou kòmanse geri, ak padone lòt moun apre yon peryòd tan.

## ETAP 4: PA FÈ KOLÈ AK TIRE REVANJ

Santiman kòlè ak tire revanj kont moun ki te ba ou VIH la ka mennen nan vyolans ak rayisman.

Rekonèt santiman w, apresya kite yo ale.

Pa aji an fonksyon santiman sa yo, men diskite sou yo ak lòt moun ki te fè eksperyans sa a deja.

Pale ak yon konseye, travayè sosyal oswa responsab dosye a.

Aprann padone yo!

## ETAP 5: FÈ PWÒP EKSPERYANS PA OU

Eksperyans lavi chak moun se yon seri evènman ak rezilta inik. Pa pran pyèj lòt moun ki gen VIH te pran.

Eksperyans ou jere sa w ap viv la.

Sa k ap pase nan lavni ou inik pou ou; se sa ou fè nan prezan an ki detèmine li.



## ETAP 6: ITILIZE REZO SIPÒ OU YO

Rezo sipò yo se moun nan lavi ou ki kanpe avèk ou lè ou bezwen yo, ede ou san jije w, fè moral ou, oswa san ezitasyon.

Rezo sipò yo pran diferan fòm pou chak moun. Pa w yo ka manm fanmi, zanmi pwòch, oswa yon melanj toude.

Gade paj 31 an pou jwenn plis enfòmasyon pou ede w idantifye rezo sipò w yo.

## ETAP 7: RESEVWA SWEN

Anpil moun ki gen VIH wè yon doktè ki espesyalize nan Maladi Enfektye oswa Iminoloji Espesyal. "Espesyalis" sa yo ka gen plis chans pou yo konnen dènye tretman VIH yo.

Ou gen yon chwa konsènan ki doktè ki pou konsilte w pou swen medikal ou a. Pran desizyon ou dapre konesans yo genyen sou VIH ak nivo konfò ou avèk yo.

Pa kite fyète oswa anbarasman anpeche w di doktè w la laverite. Sante alontèm ou an anje. Resevwa swen ka amelyore sante w epi redwi oswa elimine chans ou genyen pou w bay lòt moun VIH.

**Endetektab = Entransmisib**

**E=E**

Prepare yon lis kesyon pou doktè w la epi mache avèk yo nan premye randevou w la.

Gade paj 18 pou jwenn enfòmasyon sou poukisa li enpòtan pou resevwa swen, paj 58 pou jwenn resous itil sou preparasyon premye randevou w la, ak paj 50 pou yon gid sou asirans sante ak avantaj andikap.

## ETAP 8: JERE ENFÒMASYON KI TWÒP YO

Moun yo souvan gen de (2) reyaksyon ekstrèm apre yo fin resevwa dyagnostik yo. Yo swa konplètman evite nenpòt bagay ki gen VIH repete ladan, oswa yo chèche, li, epi absòbe tout enfòmasyon yo kapab sou sijè a.

Vize kontwòl kantite enfòmasyon yo. Sa vle di konnen ki kantite enfòmasyon sou VIH ki ase pou ou nan yon moman patikilye.

Se ou menm ki pou tabli pwòp limit ou sou sa ou ka jere.

# ENFÒMASYON DEBAZ SOU HIV

## Kisa VIH ye?

- ▶ VIH (Viris Iminodefisyans Imen) se yon **viris** ki ka fè ou malad.
- ▶ Viris yo se ti patikil ki ka fè kò ou mal lè yo antre nan selil ou yo, oswa menm detwi yo.
- ▶ Grip, saranpyon ak epatit se viris komen. Gen kèk (tankou VIH) ki ka febli sistèm iminitè w.

## Kisa Sistèm Iminitè a ye?

- ▶ Sistèm iminitè ou pwoteje kò ou kont maladi.
- ▶ Li konpoze avèk plizyè kalite selil ki travay pou pwoteje kò ou ak konbat bagay tankou bakteri, viris, parazit oswa lòt bagay ki ka fè ou malad.

Ou kapab jwenn plis enfòmasyon la a: [www.cdc.gov/hiv/basics](http://www.cdc.gov/hiv/basics)

## Kisa Selil CD4 yo ye?

- ▶ **Selil CD4** (yo rele tou, selil T oksilyè oswa selil T) se yon pati enpòtan nan sistèm iminitè w. Yo ede konbat enfeksyon epi anpeche w tonbe malad.
- ▶ VIH atake epi detwi selil CD4 ou yo. Lè w ap pran medikaman VIH sa kapab ede pwoteje selil CD4 ou yo kont VIH.
- ▶ **Kantite CD4** ou koresponn ak kantite total selil CD4 ou genyen nan kò ou; tank ou gen plis se tank w ap plis an sante.
- ▶ Yon granmoun ki an sante gen ant 500 jiska 1600 selil CD4 pou chak milimèt kib san.

## Kisa yon Chaj Viral ye?

- ▶ **Chaj viral** ou se yon mezi sou kantite VIH ki nan san ou. Li ka varye ant endetektab (trè ba) ak plizyè milyon (trè wo), sa depann sou kijan viris la aktif nan kò ou.
- ▶ Doktè w la pral fè tès san pou swiv kantite CD4 ou genyen ak chaj viral ou. Sa a se pou evalye eta sante ou epi wè si medikaman ou yo ap travay. Depreferans, tès san pral revele yon kantite CD4 ki wo ak yon chaj viral ki ba.

## Kisa SIDA ye?

- ▶ **SIDA** (Sendwòm Defisyans Iminite Moun Trape) se faz ki pi grav nan enfeksyon VIH la.
- ▶ Ou ka devlope SIDA si sistèm iminite ou a tèlman andomaje akòz VIH ki vin rann li paka pwoteje kò ou kont enfeksyon.
- ▶ Ou pral resevwa yon dyagnostik SIDA si VIH detwi twòp selil CD4 (kantite CD4 ou desann pi ba pase 200) oswa si w devlope yon enfeksyon opòtinis (yon enfeksyo kò ou ta nòmalman kapab konbat si ou te an sante).
- ▶ Sentòm SIDA komen yo se frison, lafyè, swe, glann lenfatik ki anfle, feblès ak pèdi pwa. Moun ki gen SIDA ka gen yon chaj viral ki wo epi bay lòt moun VIH pi fasil toujou.
- ▶ Lè w pran medikaman pou VIH, sa ka anpeche w devlope SIDA paske li kenbe **kantite CD4 ou wo epi chaj viral ou ba.**

## KIJAN MOUN FÈ TRAPE VIH?

Yon moun trape VIH nan yon moun ki gen viris la nan san l. Ou pa ka di si yon moun gen VIH lè w annik gade li; sèl fason pou konnen pou asire w se yon tès san. San, lèt tete, sekresyon vajinal, espèm, ti likid anvan gason voye a ak likid rektal (ki soti nan twou dèyè) ka pote VIH.



Sèks nan dèyè, oral, oswa nan vajen san kapòt ak yon moun k ap viv ak VIH



Pataje zegwi sereng ak yon moun k ap viv ak VIH

Nan lane 2021, fason ki pi komen moun nan Ohio te pran VIH se lè yo fè sèks oswa pataje zegwi sereng ak yon moun ki genyen li.

Pou jwenn plis enfòmasyon sou rapò seksyèl pwoteje ak konsomasyon dwòg, gade paj 41 jiska 44.



Moun ki ansent k  
ap viv ak VIH ka  
pase viris la bay  
pitit yo



Moun k ap bay  
tete k ap viv ak  
VIH ka pase viris  
la bay pitit yo



Transfizyon  
san



Grèf ògàn ki  
soti nan donatè  
ki enfekte

Yon moun ki enfekte kapab transmèt VIH tou atravè gwosès oswa nan bay tete. Avèk swen medikal ak tretman, moun k ap viv ak VIH ka akouche epi bay tibebe ki pa gen VIH tete.

Gade paj 39 la pou jwenn plis enfòmasyon sou planin famiyal ak VIH.

Transmèt VIH atravè transfizyon san oswa grèf ògàn se bagay ki ra anpil. Moun ki gen VIH pa gen dwa vann oswa bay san nan Eta Ohio.



# OU PAKA TRANSMÈT VIH LÈ W:



Bo, manyen,  
anbrase oswa bay  
lanmen



Prepare manje  
pou lòt moun,  
oswa pataje asyèt  
ak istansil



Travay oswa ale  
lekòl ak lòt moun



Touse oswa  
estène



Itilize yon  
twalèt piblik  
oswa prive



Ale nan yon  
pisin piblik



Pataje  
bwòs dan



Kout dan  
ensèk

# ENDETEKTAB = ENTRANSMISIB

## Kisa sa vle di:

- ▶ Si w pran medikaman w (jan doktè w mande w la) chak jou, ou ka vin gen yon chaj viral ki endetektab, epi pa reprezante okenn risk pou transmèt VIH atravè sèks.

$$E=E$$

- ▶ Ou ka toujou kapab transmèt VIH atravè konsomasyon dwòg grasa enjeksyon. Tretman VIH ka diminye risk ou, men bon jan pratik enjeksyon ki pi an sekirite toujou enpòtan pou anpeche transmèt VIH.
- ▶ Ou ka toujou kapab transmèt VIH lè ou ansent oswa lè w ap bay tete. Swen prenatal ak yon chaj viral ki pa detektab kapab redwi anpil chans pou transmèt VIH bay tibebe yo.

# TERAPI ANTI-RETWOVIRAL & POUKISA LI ENPÒTAN

- ▶ **Terapi anti-retwoviral (Anti-retroviral therapy, ART)** se yon konbinezon medikaman VIH.
- ▶ Doktè rekòmande pou kòmanse ART touswit. Li pral pwoteje selil CD4 ou yo epi kenbe sistèm iminitè w fò. Tretman an ap ede w rive gen yon chaj viral ki pa detektab epi ede w rete an sante.
- ▶ Kòmanse pandan w ap pale onètman ak doktè w la. Poze yo kesyon sou tout opsyon ou genyen yo, san wete chanjman rejim alimantè ak fason w ap viv.
- ▶ Poze kesyon sou efè segondè yo, epi mete doktè, enfimiyè, responsab dosye, ak famasyen w lan okouran sou nenpòt lòt medikaman, sipleman oswa vitamin w ap pran. ART pa pral entèwonp ak terapi ranplasman òmòn.
- ▶ Li ede nan jwenn tout medikaman ou yo menm kote pou famasyen an ka suiv medikaman ou yo ak efè segondè yo oswa entèraksyon yo.

## KISA RESPEKTE FASON POU PRAN MEDIKAMAN AN YE?

- ▶ **Respekte Fason pou Pran Medikaman** vle di rete kole ak yon bagay. Li trè enpòtan pou pran medikaman VIH ou nan lè ak fason ou sipoze pran yo.
- ▶ Lè w rate dòz tretman w lan, chaj viral ou ka ogmante epi viris la ka chanje. Sa vle di medikaman ou ka sispann travay tou. Chak fwa sa rive, ou ka gen mwens chwa nan zafè medikaman.
- ▶ Medikaman ou yo pral kontwòle VIH ou pi byen si ou pa rate plis pase yon (1) grenn chak mwa.
- ▶ Yon fwa ou menm ak doktè ou la deside sou yo medikaman, li enpòtan pou pran li egzaktman jan yo preskri w li a (avèk oswa san manje, ak yon vè dlo, nan yon sèten lè nan jounen an, elatriye).

## ZOUTI POU EDE AK RESPEKTE FASON POU PRAN MEDIKAMAN

- ▶ Moun k ap viv ak VIH ka lite pou respekte fason pou pran medikaman pou plizyè rezon. Pa egzanp, kèk moun evite pran medikaman VIH yo paske sa fè yo sonje pwoblèm sosyal ak emosyonèl ki gen rapò ak VIH. Lòt moun ka souffri ak efè segondè, oswa yo ka boulvèse akòz responsablite tankou pran swen timoun.
- ▶ Gen zouti (tankou bwat pou mete grenn, alam telefòn, ak renouvèlman otomatik nan famasi a) ki ka ede w sonje pran medikaman ou yo. Si w gen yon esmatfòn, cheche “rapèl grenn” nan app store ou pou w jwenn yon aplikasyon ki ka ede w sonje.
- ▶ Pale ak doktè oswa famasyen w lan si w gen pwoblèm, sitou si w santi efè segondè. Yo ka ede ou fè yon plan pou ede w santi w pi byen.

# JESYON SENTÒM

Sentòm VIH oswa efè segondè posib ART ka lakòz:

- Dyare
- Bouch sèk/fè mal
- Fatig
- Tèt fè mal
- Kè plen
- Doulè ak pwoblèm nan sistèm nève
- Po sèch
- Gratèl
- Chanjman nan apeti ak pèdi pwa

Gen kèk sentòm ki ka tanporè pandan kò ou ap adapte ak medikaman an.

Doktè w la ka preskri medikaman pou efè segondè ou yo. Asire w ou pale ak doktè w la anvan ou eseye nenpòt remèd lakay ou - gen kèk ki ka pa melanje byen ak medikaman w ap pran an.

Paj 62 gen yon tablo pou ede w swiv sentòm ou yo.

# MEN KI LÈ POU OU RELE DOKTÈ OU

Moun ka santi anpil efè segondè ki ka rive akòz medikaman yo. Diskite nenpòt sentòm ak doktè epi famasyen w lan.

## Rele doktè w la touswit (oswa 911) si ou genyen:

- Si w gen yon kote nan kò w oswa tout kò w ap anfle. Espesyalman si se po bouch, lang, bouch oswa gòj.
- Difikilte pou respire oswa pou vale
- Tansyon ba, chòk, oswa pèdi konesans
- Bouton oswa boul anba po

## Rele doktè w la nan lespas 24 èdtan si ou genyen:

- Lafyè
- Tèt vire oswa konfizyon
- Vant fè mal
- Gwo feblès
- Gwo tèt fè mal
- Kè plen oswa vomisman
- Lajònis (je ak po w vin jòn)
- Dyare gen ladan pipi fonse, etoudisman, kranp nan misk
- Gen san nan pou pou ou

## Pale ak doktè w la nan lespas kèk jou si ou gen:

- Doulè nan misk
- Feblès ki pa grav
- Yon ti tèt fè mal
- Pèt apeti
- Chanjman nan grès nan kò a
- Kè sote oswa boulvèse
- Brili oswa pikotman nan pye
- Rèv etranj oswa difikilte pou dòmi
- Nenpòt lòt sentòm ki deranje ou

# DIVILGASYON

**Divilgasyon** siyifi di yon moun VIH ou pozitif.

Ak ki moun pou w pale sou sitiyasyon VIH ou epi kijan pou w di yo se yon desizyon konplike ak pèsònèl.

**Kiyès mwen dwe di sa?**

- ▶ Di moun ou te gen kontak seksyèl ak yo sa.
- ▶ Di moun ou te konn pataje zegwi ak yo sa.
- ▶ Di doktè ak lòt pwofesyonèl swen sante w yo sa pou w ka resevwa swen apwopriye.

[Doktè yo ka mande kijan ou te fè pran VIH pou detèmine si ou gen risk pou gen bagay tankou Epatit C (HCV) oswa lòt Enfeksyon Moun Pran Nan Fè Sèks (Sexually Transmitted Infections, STIs "MST").]

- ▶ Pou anpil moun, lè yo di moun ki pi pwòch yo sa, sa pote sipò emosyonèl ki nesesè.
  - ▶ Sonje: Ou ka toujou pale yon moun sou sitiyasyon ou apresa, men ou p ap janm ka "pa di" yon moun.



## KIYÈS KI KA EDE: ESPESYALIS NAN ENTÈVANSYON KONT MALADI

- ▶ Ohio gen travayè sante piblik ki trè kalifye, ki soti nan departman sante lokal ou a, ki rele Espesyalis nan Entèvansyon Kont Maladi (Disease Intervention Specialists, DIS).
- ▶ DIS ap kontakte w epi mande yon lis ansyen patnè seksyèl oswa patnè enjeksyon dwòg pou yo ka fè yo konnen yo ka te trape VIH.
- ▶ **DIS pa pral divilge non w**, men yo pral kontakte patnè w yo, epi yo ka bay tès VIH gratis, oswa konekte yo ak yon klinik pou fè tès la gratis.
- ▶ Yo ka konekte w tou ak swen medikal oswa travay avèk yon ekspè nan zafè Lyezon ki ka ede w.
- ▶ Konvèsasyon sa yo ka mete w malalèz, men li trè enpòtan pou w onèt ak DIS pou w pwoteje tèt ou ak lòt moun.

## KIYÈS MWEN DWE DI SA?

### “Divilge Anvan Kontaminasyon” - Se Lwa Ohio a Di

Se yon zak dezyèm degre li ye si w gen kontak seksyèl (anal, nan vajen, oswa nan bouch) ak yon moun san w pa di l ou gen VIH.

Lwa Ohio [ORC 2903.11(B)] egzije pou w divilge estati w anvan w *kontamine* oswa *transmèt* VIH bay yon lòt moun. Nan pifò ka, pataje sitiyasyon VIH ou se yon chwa pèsònèl, men nan zafè fè sèks, se yon egzijans legal.

Menm si ou pa transmèt VIH bay patnè w la oswa ou endetektab, yo ka toujou pouswiv ou.

Kontakte OHIV, liy dirèk VIH Ohio, si w gen kesyon sou lwa Ohio ak VIH.

<https://ohiv.org/>

1-800-332-2437

## AK KIYÈS MWEN VLE PALE SA?

Li itil pou planifye davans. Pa gen yon pi bon fason pou di yon moun sa, menm jan pa gen okenn fason ou sèten pou konnen kijan yon moun pral reyaji. Li pral ede w poze tèt ou kèk kesyon anvan:

- ▶ Kimoun mwen vle di sa epi poukisa mwen vle yo konnen?
- ▶ Nan ki mezi mwen pare pou m pataje? Nan ki mezi yo pare pou tande?
- ▶ Nan ki mezi divilge sitiyasyon VIH mwen an pral afekte mwen? Kijan sa pral afekte relasyon mwen ak moun ki bò kote m yo?

Reflechi sou ki kote ou vle divilge. Li ta ka lakay ou, kay yon zanmi, oswa nan yon etablisman swen sante.

Ou p ap janm santi se bon moman an - ou dwe di moun sa lè ou santi ou pare oswa lè ou legalman oblije fè sa.

---

**Moun mwen te pale ak yo konsènan sitiyasyon mwen an**

| Non | Rezon pou Divilgasyon | Rezilta |
|-----|-----------------------|---------|
|     |                       |         |
|     |                       |         |

---

**Moun Mwen ta renmen pale ak yo konsènan sitiyasyon mwen an**

| Non | Avantaj | Dezavantaj |
|-----|---------|------------|
|     |         |            |
|     |         |            |

## KIJAN PATAJE ENFÒMASYON SOU SITIYASYON MWEN PRAL AFEKTE MWEN AK LÒT MOUN?

- ▶ Divilge sitiyasyon VIH ou ka bay anpil estrès. Pandan w ap fè fas ak dyagnostik ou a, pataje estati w la ka gen yon efè sou moun ou di sa yo tou. Pandan ou ka resevwa lanmou ak sipò nan men kèk moun, lòt moun ka reyaji yon fason negatif oswa bezwen tan pou adapte ak sa poukont yo.
- ▶ Ou ka ap poze tèt ou anpil kesyon, ou ka gen laperèz oswa fè tout kalite lide konsènan VIH.
- ▶ Menm jan ak ou, moun ou di sa yo ka bezwen sipò tou. Ou ka pataje sit entènèt epi gid yo avèk yo, oswa ba yo nimewo telefòn pou poze kesyon. Epitou ou kapab fè yo konnen ki lòt moun ki konnen sitiyasyon ou pou yo konnen ak ki moun yo ka pale sa pou sipò, oswa pou sipòte ou.

# SEKIRITE AK VYOLANS

Reflechi sou fason patnè aktyèl ou a oswa ansyen patnè w yo ka reyaji anvan ou pale ak yo sou sitiyasyon VIH ou. Èske yo ka fache? Èske li pa reprezante yon danje pou ou si w di yo sa?

Si w gen enkyetid sa ka reprezante yon danje pou ou si w di yon patnè seksyèl oswa yon patnè ou konn pataje zegwi sereng ak li ka kontamine ak VIH, sonje Ohio DIS ka ede patnè w yo fè tès VIH san w pa di yo ou gen HIV.

Vyolans kapab vèbal, emosyonèl, finansye, seksyèl, oswa fizik - epi li ka rive nenpòt moun, kèlkeswa sèks, laj, oryantasyon oswa kapasite. Gen resous ki ka ede w si w gen enkyetid sou sekirite oswa vyolans nan relasyon:

- ▶ Liy Asistans pou Vyolans Domestik Nasyonal la: 1-800-799-SAFE (7233) oswa voye "START (KÒMANSE)" nan mesaj tèks bay 88788. [www.TheHotline.org](http://www.TheHotline.org).
- ▶ BRAVO (Òganizasyon Kont Vyolans nan Rejyon Buckeye): 1-866-86BRAVO (27286) oswa ekri 614-333-1907. [www.bravo-ohio.org](http://www.bravo-ohio.org).

# AK KISA SIPÒ SANBLE?

Rezo sipò ou a ba ou èd emosyonèl ak pratik lè w ap viv yon moman difisil. Sa ka *fòmèl* oswa *enfòmèl*.

## Sipò Fòmèl

Moun ki soti nan ajans ki ofri w sèvis yo

Doktè, travayè sosyal, ak konseye

## Sipò Enfòmèl

Moun rezo sosyal ou yo

Zanmi, fanmi, kòlèg travay, vwazen, ak kominote relijye w

Ou ka konstate lè w di moun ki nan rezo **enfòmèl** ou a sa, sa fè ou santi ou plis jwenn sipò.

Gen yon fèy travay nan paj 57 lan ki ka ede w wè rezo sipò w la. Ou ka jwenn sipò fòmèl apati paj 47 la.

## PALE SA AK TIMOUN

Si timoun yo fè pati lavi ou, li enpòtan pou poze tèt ou kesyon poukisa ou vle di yo sa:

- ▶ Èske y ap fache si ou kenbe yon sekre?
- ▶ Èske yo sispèk yon bagay?
- ▶ Èske w sanble oswa santi w malad?

Timoun yo ka reyaji ak nouvel VIH la nan plizyè fason diferan. Timoun ki pi gran yo ka fache paske ou te fè sekre ak yo. Timoun ki pi piti yo ka pa montre emosyon paske yo twò piti pou yo konprann. Ou ka deside sèlman di yo sa ou konsidere ki apwopriye pou laj yo.

**Pa bliye timoun yo bezwen sipò tou.** Bay yo non yon lòt granmoun ou fè konfyans yo ka pale ak li. Gen liv ak resous [sou entènèt ki ka gide fanmi yo nan zafè VIH. “Montre ak Di: Fason pou Pale Sou Sitiyasyon VIH Ou Bay Pitit Ou yo,”](#) se yon bon atik sou sa ki ka ede plan w lan.



## KI MOUN KI PA BEZWEN KONNEN?

Ou pa oblije di fanmi, zanmi, oswa piblik la VIH ou pozitif. Ou pa oblije di patwon w ou gen VIH. Si w di sa, sonje toutotan w ap fè travay ou, patwon w paka fè diskriminasyon kont ou legalman.

Moun ki gen andikap, ki gen ladan VIH, yo pwoteje kont diskriminasyon travay anba Lwa sou Ameriken Ki Gen Andikap yo (Americans with Disabilities Act, ADA).

<https://www.ada.gov/hiv/> gen plis enfòmasyon.

Si w ap planifye pou divilge sityasyon ou nan travay la pou rezon anplwaye oswa avantaj sosyal (tankou amenajman rezonab, asirans, andikap, oswa konje medikal), kontakte yon konseye avantaj sosyal pou anplwaye oswa yon defansè legal VIH anvan w fè divilgasyon an.

# FASON POU RETE AN SANTE

## Enpòtans pou Fè Chwa k Ap Kenbe W An Sante

- ▶ Ou ka rete an sante oswa menm amelyore sante ou lè w kenbe sistèm iminitè w fò.
- ▶ Yon sistèm iminitè ki fò ede konbat enfeksyon. Li ka ba ou plis enèji ak repare tisi ki andonmaje yo. Pou fè sistèm iminitè w fò, ou ka bezwen fè chanjman nan fason w ap viv.
- ▶ Fè chanjman ka difisil, men avantaj yo ka fè w viv pi rilaks ak santi mwens estrès.

## MANJE BYEN

- ▶ Yon bon rejim ba ou enèji ak nitrisyon ou bezwen pou kenbe pwa w ak anpeche lòt pwoblèm sante.
- ▶ Manje aliman nan chak gwoup alimantè chak jou. Fwi ak legim dwe mwatye nan manje w ap manje a. Mwatye nan sereyal w ap manje yo dwe sereyal konplè.
- ▶ Sonje bwè anpil dlo, omwen 9 vè uit (8) ons chak jou.
- ▶ Kòmanse ak ti chanjman - chak chanjman se yon viktwa pèsònèl pou sante ou!
- ▶ Gen kèk moun ki gen VIH ki santi yo pi byen pandan y ap manje yon rejim alimantè ki gen ladan anpil pwoteyin ak aliman anti-enflamatwa (tankou nwa, lwil oliv, ak pwason).
- ▶ Gen kèk moun ki gen VIH ki ka bezwen manje plis kalori pou evite yo pèdi pwa.
- ▶ Pale ak doktè w la, oswa mande yon dyetetisyen pou ede w jwenn yon rejim ki mache pou ou.



## PÈDI APETI AK DIFIKILTE POU MANJE

Manje ak jwenn bon nitrisyon pou kò ou trè enpòtan pou rete an sante ak sipòte sistèm iminitè ou. Moun ki gen VIH souvan gen pwoblèm pou manje pou plizyè rezon. Ou dwe wè yon dyetetisyen oswa doktè ou si w gen pwoblèm.

- ▶ Manje ti repa detanzantan olye ou pran kèk gwo repa.
- ▶ Eseye pwodui nitrisyonèl likid.
- ▶ Manje bagay ki plen eleman nitritif, bagay ki gen plis kalori.
- ▶ Eseye bwè likid 30 minit anvan ou manje, olye pou w ap bwè pandan w ap manje.
- ▶ Kenbe manje ki fasil pou prepare yo bò kote w, epi fè manje ou pi renmen yo.
- ▶ Sonje kontinye bwè likid menm si ou pa gen apeti.

## KÈ PLEN & DYARE

- ▶ Lè w santi w pi byen, manje gwo repa.
- ▶ Lè w santi w gen kè plen, evite manje ou pi renmen pou anpeche move asosyasyon.
- ▶ Evite manje bagay ki dous anpil oswa ki gen anpil grès.
  - ▶ Eseye rejim BRAT la (bannann, diri, sòs pòm ak pen griye) si w santi w malad anpil.
- ▶ Manje bagay ki gen plis sèl pou ede w rete idrate.
- ▶ Si w ap pèdi likid ak elektwolit nan vomisman oswa dyare, asire w ou bwè anpil dlo oswa pwodui pou ranpli elektwolit ou (tankou bwason pou espò oswa bwason ki gen elektwolit oral), epi manje bagay ki gen anpil potasyòm (tankou bannann, chou frize oswa pòm detè).
- ▶ Eksperimante ki kalite manje ki fè ou santi ou malad. Pou egzanp, laktoz (nan pwodui litye) ka lakòz dyare lakay kèk moun, ak sèten legim oswa pwa ka bay moun gaz oswa kramp.

## RETE ANFÒM

- ▶ Si ou pa fè egzèsis regilyèman, kounye a se tan pou w kòmanse. Kòmanse dousman epi senp, tankou yon ti mache 20 minit pandan 3 jou chak semèn. Ogmante dousman dire ak frekans egzèsis ou yo. Yon bon objektif se 45 jiska 60 minit egzèsis 4 oswa 5 jou chak semèn.
- ▶ Gen kèk moun ki wè li pi fasil pou divize egzèsis an twa (3) seyans 14 jiska 20 minit chak jou. Yon egzanp se kouri bisiklèt pandan 20 minit nan maten, mache pandan 20 minit apre manje midi, ak mache chen pandan 20 minit nan aswè. Fè sa ki mache pou ou a!
- ▶ Fè yon konbinezon egzèsis pou fòs (tankou leve pwa), fleksibilite (tankou yoga), ak andirans (tankou djògin).
- ▶ Pale ak pwofesyonèl swen sante w la anvan ou kòmanse nenpòt plan egzèsis.

## RETE REPOZE & KALM

- ▶ Dòmi anpil, 7 jiska 9 èdtan chak jou.
- ▶ Pran yon ti tan pou sèlman detann kò ou. Meditasyon ka yon bon estrateji.

## PLANIN FAMILYAL AK VIH

- ▶ Tout moun gen dwa deside kantite pitit y ap fè ak chak ki lè y ap fè yo, si yo vle fè pitit. Pale ak doktè ou sou metòd planin familyal ak opsyon kontraseptif yo.
- ▶ Byenke ART pa afekte pifò kontraseptif òmòn yo (medikaman kont VIH), ka gen kèk entèraksyon. Pale ak doktè oswa famasyen w lan sou nenpòt entèraksyon oswa efè segondè posib.
- ▶ Pwofilaksi Anvan-Kontaminasyon (PrEP) se yon medikaman moun VIH yo negatif kapab pran pou diminye risk pou yo pran VIH. Ou gendwa vle pale ak patnè ou genyen VIH li negatif la pou l (yo) pran PrEP.
- ▶ Si w ansent oswa si w ap planifye pou ansent, aprann tout sa w kapab sou gwosès ak VIH nan men doktè w la oswa ajans sèvis VIH ou yo. Moun k ap viv ak VIH gen plis risk pou yo gen konplikasyon pandan gwosès la. Espesyalis nan zafè gwosès ki gen gwo risk yo ka ede w rete an sante epi akouche yon timoun ki an sante san transmèt VIH.
- ▶ Adopsyon se yon opsyon tou, si ou vle timoun - Lwa sou Ameriken Ki Gen Andikap yo entèdi diskriminasyon kont moun oswa koup ki gen VIH.

## KISA REDIKSYON RISK LA YE?

Rediksyon risk la se nenpòt konpòtman oswa estrateji ki ede diminye mal ou ka fè tèt ou oswa lòt moun. Pa egzanp, pou redwi risk pou transmèt VIH bay lòt moun, ou ka pratike sèks ki pi an sekirite oswa konsomasyon dwòg ki pi an sekirite.

- ▶ Estrateji rediksyon risk yo vize amelyore kalite lavi moun ak kominote a, olye pou yo konsantre sou elimine tout konsomasyon dwòg oswa konpòtman ki mete moun an danje.
- ▶ Rediksyon risk yo konsantre sou jistis sosyal, ki bati sou respè pou dwa moun k ap konsome dwòg. Epitou li rekonèt povrete, sitiyasyon sosyo-ekonomik, rasis, izòlman sosyal, twomatis ki te pase yo ak diskriminasyon ki baze sou sèks oswa sèks afekte chans ou genyen pou w souffri.
- ▶ Rediksyon risk pa eseye minimize oswa inyore risk oswa danje ki asosye ak konsomasyon dwòg. Pou jwenn plis enfòmasyon sou konsomasyon dwòg ak VIH, gade paj 43 a.
- ▶ Kowalisyon Rediksyon Risk la ([www.harmreduction.org](http://www.harmreduction.org)) gen anpil bon enfòmasyon sou sèvis rediksyon risk.



## PRATIKE SÈKS KI SAN DANJE

- ▶ Metòd prevansyon ki pi efikas se pran medikaman pou VIH ou epi pran yon chaj viral ki pa detektab. Sa vle di ou pa kapab transmèt VIH bay patnè seksyèl ou. Sonje **Endetektab = Entransmisib**
- ▶ Pratike sèks ki san danje ka ede pwoteje lòt moun kont VIH, epi pwoteje w kont enfeksyon moun pran nan fè sèks (MST) ak lòt enfeksyon.
- ▶ Kapòt reseptif ("fi") ak ensètif ("tradisyonèl") kapab yon metòd baryè efikas pou anpeche transmèt VIH oswa MST. Liy dirèk Ohio VIH la ([OHIV.org](http://OHIV.org)) ofri ivrezon kapòt gratis, epi anpil depatman sante lokal bay kapòt gratis tou.

## PRATIKE SÈKS KI SAN DANJE

- ▶ Si w gen yon patnè seksyèl regilye, li ka pran Pwofilaksi Anvan-Kontaminasyon (PrEP) tou - yon grenn yon fwa chak jou ki diminye pousantaj risk pou pran VIH la jiska plis pase 90%. Pwogram èd PrEP Ohio a, PAPI, kapab ede peye pou swen PrEP si ou menm oswa patnè w la (yo) pa gen mwayen. Pou pale ak yon moun sou enskripsyon nan PAPI oswa pran PrEP, rele liy dirèk Ohio VIH la oswa ale sou sit entènèt yo a: [OHIV.ORG](http://OHIV.ORG), oswa 1-800-332-2437.
- ▶ Pwofilaksi Apre Kontaminasyon (PEP) se yon medikaman akoutèm moun ka pran apre yo fin kontamine ak VIH pou anpeche yo vin pozitif pou VIH. Yo dwe kòmanse pran medikaman sa a nan 72 èdtan apre kontaminasyon an pou l efikas epi anpeche enfeksyon VIH la.

# PRATIKE KONSOMASYON DWÒG KI SAN DANJE

Alkòl ak lòt dwòg ka febli sistèm iminitè w ak andonmaje fwa ou. Medikaman VIH yo ka kominike avèk lòt dwòg nan yon fason ki ka agrave efè segondè w yo. Pale ak doktè oswa famasyen w lan sou tout dwòg w ap pran pou minimize efè segondè ki danjere.

- ▶ **Alkòl** espesyalman ka andonmaje fwa ou, ki jwe yon wòl enpòtan nan trete medikaman VIH ou. Bwè alkòl ka pi danjere pou moun k ap viv VIH pase moun ki pa gen VIH.
- ▶ Fimen **tabak** kapab yon pwoblèm sante grav pou tout moun, men li espesyalman danjere pou moun k ap viv ak VIH. Ou gen plis chans pou devlope konsekans danjere akòz fimen pase moun ki pa gen VIH. Kite fimen ka ede w gen yon pi bon kalite lavi, mwens sentòm ki gen rapò ak VIH, ak yon risk ki pi ba pou gen maladi grav tankou atak kè ak nemoni.

# PRATIKE KONSOMASYON DWÒG KI SAN DANJE

- ▶ Nan kèk etid, **kafeyin** aktyèlman te lye ak *pi bon* rezilta lakay moun k ap viv ak VIH ak epatit. Konsome yon nivo kafeyin ki pa reprezante yon danje pou sante w (ou ka jwenn nan kafe, te, chokola) ka ede w santi w pi byen.
- ▶ Si w **pran dwòg nan enjeksyon**, pa reutilize oswa pataje zegwi oswa lòt ekipman. Anpil enfeksyon VIH rive lè moun pataje zegwi pou enjeksyon dwòg. Li pi bon pou itilize zegwi ki pako itilize chak fwa; sa elimine nenpòt risk pou trape nouvo enfeksyon (tankou epatit) nan men lòt moun, oswa transmèt VIH bay patnè w yo. Chèche konnen si vil ou a ofri yon pwogram echanj zegwi, oswa yon kote pou jete zegwi san danje.

**Yon estrateji potansyèl pou redwi risk VIH se diminye oswa sispann konsome dwòg ak alkòl.** Si ou pa kapab sispann konsome dwòg, redwi konsomasyon an ka toujou ede sante ou. Anvizaje chèche sa ki fonksyone pou ou: pwogram tretman kont konsomasyon dwòg, terapi yo Fè ak Medikaman (Medication- Assisted Treatment, MAT), oswa gwoup sipò pou retablisman nan zafè adiksyon, tout sa yo se opsyon.

## KO-ENFEKSYON AK VIH

Moun ki gen VIH ka gen plis risk pou yo trape lòt enfeksyon.

Men kèk ko-enfeksyon komen:

- ▶ Tibèkiloz (TB)
- ▶ Viris Epatit A (HAV)
- ▶ Viris Epatit B (HBV)
- ▶ Viris Epatit C (HCV)
- ▶ Kèk kansè

Lè w resevwa tretman regilye nan men doktè w la, sa ka ede w rete an sante. Doktè w la ka tès pou ou pou ko-enfeksyon, epi li ka ba w vaksen pou anpeche HAV ak HBV. Pratike sèks san danje ak konsomasyon dwòg ka ede pwoteje sante w epi anpeche w pran ko-enfeksyon tou.

## MST AK HIV

Anplis ko-enfeksyon, ou ka gen plis risk pou trape enfeksyon moun pran nan fè sèks (STIs). Gen kèk MST (tankou sifilis ak èpès) ki ka gen maleng ouvè, sa ki fè ou gen plis chans pou transmèt VIH bay yon patnè.

Men kèk MST komen nan Ohio:

- ▶ Sifilis
- ▶ Klamidya
- ▶ Gonore
- ▶ HPV (veri anojenital)
- ▶ Èpès

Ou ka pwoteje tèt ou ak patnè w la (yo) lè w pratike sèks ki san danje, epi fè tès MST regilye. Ou ka pwoteje tèt ou kont HPV tou, lè w pran vaksen an. Pale ak doktè w la sou opsyon ou genyen yo.

# SÈVIS SIPÒ POU VIH

Li enpòtan pou w jwenn sèvis sipò medikal ak sosyal ou bezwen pou w kenbe yon vi ki an sante. Pran chaj swen sante w lè w di pwofesyonèl medikal ak sèvis la onètman sa w bezwen.

## Konsèy pou Jwenn Sèvis

- ▶ Toujou gen non ak nimewo telefòn yon moun pou yo kontakte.
- ▶ Si w pa konprann, poze kesyon
- ▶ Kenbe yon kopi tout bagay
- ▶ Ekri kesyon pou founisè medikal ak sèvis yo anvan randevou yo

## Konnen Dwa Ou

- ▶ Lwa pou Ameriken ki gen Andikap yo pwoteje moun k ap viv ak VIH kont diskriminasyon ([www.ada.gov/hiv](http://www.ada.gov/hiv)).
- ▶ Nan Ohio, pèsòn paka pataje sitiyasyon VIH/SIDA ou ak okenn lòt moun san pèmision ou alekri.
- ▶ Chèche enfòmasyon nan men òganizasyon sèvis VIH lokal ou yo sou lwa sa yo ak lòt lwa.

# PWOGRAM SÈVIS OU KA TANDE Y AP PALE

De (2) nan pwogram ki pi enpòtan yo se ADAP ak Ryan White. Paj 49 la gen ladan plis pwogram ou ka jwenn ki itil.

**Pwogram Èd pou Medikaman SIDA (AIDS Drug Assistance Program, ADAP)** - peye tout oswa yon pati nan depans pou medikaman VIH ak lòt medikaman yo preskri pou moun ki kalifye yo.

**Pwogram Ryan White lan** - Pwogram Ryan White lan se yon pwogram finansman federal ki fèt pou ede moun k ap viv ak VIH ak yon varyete sèvis swen pou VIH. Yo detèmine kalifikasyon pou sèvis yo dapre plizyè faktè tankou revni, zòn jeyografik, laj, ak sèks. Responsab Dosye yo desèvi kliyan nan tout 88 konte yo epi yo ka ede w jwenn aksè ak epi peye pou anpil sèvis nan zòn ou an tankou swen medikal, dantè, ak swen sante mantal.

**Pou jwenn plis enfòmasyon, rele Liy dirèk  
Ohio VIH la nan 1-800-332-2437.**



**Èd Lajan Kach** - pwogram leta ak lokal ofri atravè Depatman Travay ak Sèvis pou Fanmi.

**Pwogram Peman Prim Asirans Sante (Health Insurance Premium Payment Program, HIPP)** - Atravè ADAP - ede moun peye prim asirans sante yo.

**Medicaid** - yon pwogram federal ki kouvri moun ki pa gen gwo revni ki pa kapab peye swen medikal.

**Medicare** - disponib pou moun k ap resevwa avantaj SSDI oswa ki gen plis pase 65 lane.

**MyCare Ohio** - yon pwogram swen jere pou moun ki itilize Medicaid ak Medicare.

**Avantaj SNAP (Koupon pou Manje)** - ede moun ki pa gen gwo revni achte manje.

**Revni Sekirite Sosyal pou Moun ki Gen yon Andikap (Social Security Disability Income, SSDI)** - pou moun ki peye taks Sekirite Sosyal, ki vin gen yon andikap, epi ki gen ase kredi yo te sanble.

**Revni Sekirite Sipleman tè (Supplemental Security Income, SSI)** - pou moun ki pa gen gwo revni ak byen epi ki gen yon andikap, oswa pou moun ki pa gen gwo revni epi ki gen 65 lane ak plis ki pa gen andikap. Li gen ladann pwoteksyon Medicaid epi li disponib nan biwo Sekirite Sosyal la.

**Asistans Tanporè pou Fanmi ki nan Nesesite** - pou fanmi ki pa gen anpil revni ki gen timoun, ak paran selibatè, ki p ap travay, ki sanzabri oswa ki malad.

## ASIRANS SANTE & AVANTAJ POU MOUN KI GEN YON ANDIKAP

- ▶ Si w te gen asirans anvan yo te dyagnostike w, jeneralman yo paka anile oswa chanje li. Lwa sou Swen Abòdab (Affordable Care Act, ACA) ofri pwoteksyon pou moun k ap viv ak VIH. <https://www.healthcare.gov/>
- ▶ Si w pat gen asirans lè yo te dyagnostike w la, responsab dosye Ryan White lokal ou a ka ede w jwenn asirans oswa enskri nan pwoteksyon asirans Ryan White.
- ▶ Ou ka kalifye pou Medicaid oswa Medicare tou: MyCare Ohio ka ede w si w kalifye pou toude.
- ▶ Coverage to Care se yon resous Sant Gouvènman Etazini an ofri pou Resous Medicaid & Medicare ki ka ede w jwenn swen. <https://www.cms.gov/about-cms/agency-information/omh/health-equity-programs/c2c>.
- ▶ Anpil moun k ap viv ak VIH kontinye travay menm jan yo te konn travay anvan dyagnostik yo a. Si travay ou ofri konje maladi, pèsònèl, oswa vakans atravè travay ou, panse itilize li si ou bezwen yon poz nan travay la. Si sa pa yon opsyon pou ou oswa ou p ap travay, ou ka panse pou w aplike pou avantaj pou moun ki p ap travay epi ki gen yon andikap sou <https://www.ssa.gov/>.

# SIT ENTÈNÈT VIH ENPÒTAN

## Enfòmasyon Jeneral

Gid sou VIH ak Tretman: <https://hivinfo.nih.gov/>

Sante ak Sèvis Sosyal Etazini: <https://www.hiv.gov/>

Sit Entènèt Biwo VIH/SIDA: [www.ryanwhite.hrsa.gov/](http://www.ryanwhite.hrsa.gov/)

Positively Aware: [www.positivelyaware.com](http://www.positivelyaware.com)

AIDS Map: [www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com)

Magazin/Blòg sou VIH: [www.thebody.com](http://www.thebody.com) ; [www.poz.com](http://www.poz.com)

## Enfòmasyon Espesifik nan Ohio

Liy Dirèk sou VIH/SIDA nan Ohio: <http://ohiv.org/> | 1-800-332-2437 |

Tchat andirèk sou sit entènèt

Depatman Sante Ohio:

<https://odh.ohio.gov/wps/portal/gov/odh/home>

Ryan White Ohio Pati B: [https://odh.ohio.gov/know-our-programs/  
Ryan-White-Part-B-HIV-Client-Services/welcome-to](https://odh.ohio.gov/know-our-programs/Ryan-White-Part-B-HIV-Client-Services/welcome-to)

## Esè Klinik

Baz Done Nasyonal pou Esè Klinik: <https://aidsinfo.nih.gov/clinical-trials>

Esè Klinik Eta Ohio: <https://wexnermedical.osu.edu/infectious-diseases/infectious-diseases-clinical-trials-unit>

Esè Klinik Cincinnati: [http://idc.uc.edu/about\\_us.php](http://idc.uc.edu/about_us.php)

Esè Klinik Case Western: <http://medicine.case.edu/divisions/infectious-diseases-and-hiv-medicine/research/>

## Tès ak Swen VIH

Endèks Resous Nasyonal pou Tès VIH CDC a: <https://gettested.cdc.gov/>

Pwoblèm Tretman GHMA: [www.gmhc.org](http://www.gmhc.org)

Rezo Tretman SIDA: <https://actgnetwork.org> VIH

ak Fanm: [www.thewellproject.org](http://www.thewellproject.org) Fondasyon SIDA

Pedyatrik: [www.pedaids.org](http://www.pedaids.org)

## OTONOMI MOUN KI GEN VIH

Fondasyon San Francisco Kont SIDA: [www.sfaf.org](http://www.sfaf.org)

Pwojè Enfòmè: <https://www.thebodypro.com/author/project-inform>

Konsèy Nasyonal SIDA pou Minorite yo: <http://www.nmac.org/>

Pwogram Nasyonzini sou VIH/SIDA: [www.unaids.org](http://www.unaids.org) Amelyore Sante

Fanm: [www.engenderhealth.org](http://www.engenderhealth.org)

Sant Edikasyon ak Fòmasyon sou SIDA: <https://aidsetc.org/>

## GLOSÈ DEFINISYON & AKWONIM

**ACA: Lwa sou Swen Abòdab** - Yo konnen sou non Obamacare tou; lwa ki pwoteje moun k ap viv ak VIH kont diskriminasyon nan zafè asirans sante.

**SIDA: Sendwòm Iminodefisyans Yo Trape** - Maladi VIH (viris iminodefisyans imen) te lakòz.

**ASO: Òganizasyon pou Lite Kont SIDA** - Yon òganizasyon ki bay sèvis sipò medikal oswa sosyal prensipalman oswa sèlman pou moun ki gen VIH/SIDA epi ki afekte yo.

**CBO: Òganizasyon Kominotè** - Yon òganizasyon ki bay popilasyon lokal la sèvis, ki gendwa gen ladan oswa pa gen ladan popilasyon ki enfekte ak VIH/SIDA oswa li afekte.

**Kantite CD4: Makè ranplasan yo pi souvan itilize pou evalye eta sistèm iminitè a.** Plis CD4 ou pi wo, plis li pi bon.

**CDC: Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi** - Ajans Federal nan Depatman Sante ak Sèvis Ssyal Etazini ki administre pwogram prevansyon VIH/SIDA, ki gen ladan pwosesis Planifikasyon Kominotè pou Prevansyon VIH, pami lòt pwogram. CDC responsab pou kontwole ak siyale maladi enfektye, administre sibvansyon siveyans SIDA, epi pibliye rapò epidemyolojik tankou Rapò Siveyans VIH/SIDA.

**CCPG: Gwoup Planifikasyon Kominotè** - Yon gwoup planifikasyon konplè nan tout eta a pou swen ak sèvis nan zafè VIH nan Ohio.

**DIS: Espesyalis nan Entèvansyon Kont Maladi** - Yon travayè sante piblik ki bay sèvis patnè pou moun yo dyagnostike ak VIH oswa lòt enfeksyon moun pran nan fè sèks.

**EHE: Mete Fen nan Epidemi an** -Yon efò federal pou diminye nouvo enfeksyon VIH nan Ozetazini.

**Epatit** - yon kalite enfeksyon fwa ki gen senk (5) kalite. Epatit A (HAV), Epatit B (HBV), ak Epatit C (HCV), yo tout komen nan Ohio. Yon vaksen ka anpeche HAV ak HBV.

**Maladi VIH** - Tout espèk istwa natirèl Viris Iminodefisyans Imen an, depi apre enfeksyon jiska dyagnostik klinik SIDA a.

**HOPWA: Opòtinite Lojman pou Moun ki gen SIDA** - Yon pwogram Depatman Lojman ak Devlopman Iben Etazini administre, ki bay finansman pou sipòte lojman pou moun ki gen VIH ak fanmi yo.

**HRSA: Administrasyon Resous ak Sèvis Sante** - Ajans Depatman Sante ak Sèvis Imen Etazini ki responsab pou administre Lwa CARE la.

**ID: Maladi Enfektye** - Yon kalite doktè ki espesyalize nan maladi enfektye tankou VIH.

**LTC: Lyen pou Jwenn Swen** - Pwosesis pou oryante moun yo dyagnostike ak VIH yo nan tretman medikal, epi ede yo navige sistèm sante ak sèvis sosyal yo.

**OI: Enfeksyon Opòtinis** - Yon enfeksyon yon moun ki gen VIH pran akòz sistèm iminitè l fèb. OI yo se maladi oswa enfeksyon yo raman wè lakay moun ki gen sistèm iminitè nòmal.

**PEP: Pwofilaksi Apre Kontaminasyon** - Tretman akoutèm te kòmanse pi vit posib (nan lespas 72 èdtan) pou diminye risk enfeksyon VIH apre kontaminasyon. Kapab pou kontaminasyon pwofesyonèl oswa ki pa pwofesyonèl

**PLWH/A** - Moun k Ap Viv ak VIH/SIDA

**PrEP: Pwofilaksi Anvan Kontaminasyon** - Yon grenn pou pran yon fwa pa jou pou moun ki pa gen VIH ki gen anpil risk pou yo trape VIH pou anpeche enfeksyon.

**PWID** - Moun Ki Fè Enjeksyon Dwòg

**RAGs: Gwoup Konsiltatif Rejyonal** - Konsèy konsiltatif kominotè rejyonal ki travay sou planifikasyon swen konplè pou VIH.

**Lwa sou Ryan White CARE** - Lwa Dijans Ryan White sou Resous Konplè pou Lite Kont SIDA. Lwa federal la te kreye pou abòde bezwen swen sante ak sèvis moun k ap viv ak maladi VIH ak fanmi yo Ozetazini; te adopte nan lane 1990 epi yo te re-otorize li nan lane 2013.

**Ryan White Pati A:** Pati nan Lwa CARE ki sipòte swen VIH nan zòn ki frape plis yo.

**Ryan White Pati B:** Pati nan Lwa CARE ki pèmèt Eta ak teritwa amelyore kalite, disponiblite ak òganizasyon swen sante ak sèvis sipò pou moun k ap viv ak VIH ak fanmi yo.

**Ryan White Pati C:** Pati nan Lwa CARE ki sipòte swen medikal prensipal ak sèvis entèvansyon bonè pou moun k ap viv ak maladi VIH atravè sibvansyon pou òganizasyon sèvis yo.

**EST/MST** - Maladi/Enfeksyon Moun Pran nan Fè Sèks.

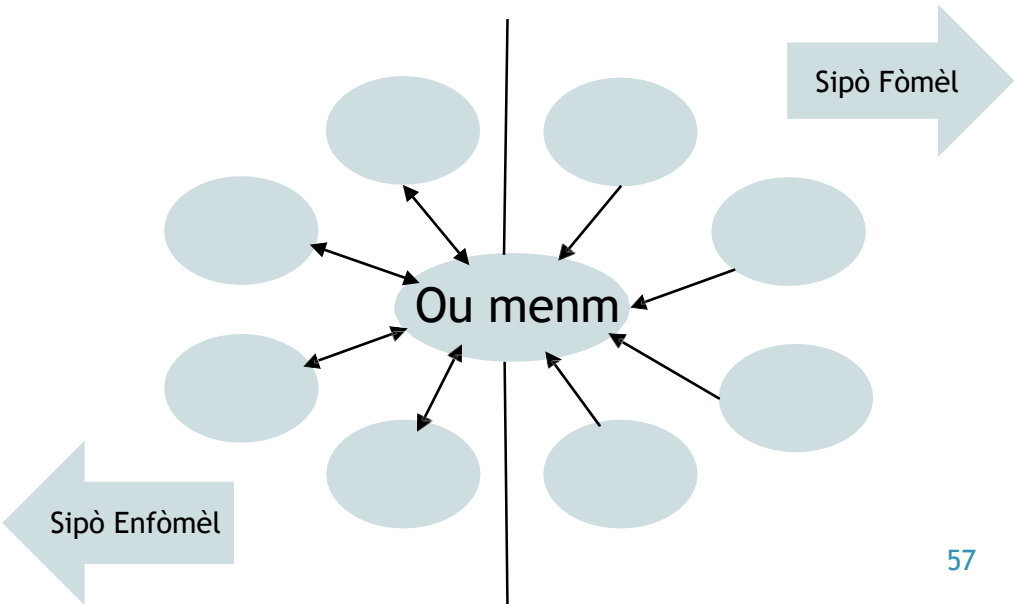
**TB** - Tibèkiloz.

**U=U** - Endetektab=Entransmisib; Lefèt PLWH ki gen chaj viral endetektab pa gen okenn risk pou li transmèt VIH bay patnè li a (yo).

**Chaj Viral** - Kantite selil ki enfekte ak VIH nan yon mililit kib san.



# KATOGRAFI SISTÈM SIPÒ GADE PAJ 31 AN



# PREPARE POU PREMYE RANDEVOU DOKTÈ OU

GADE PAJ 10 LA

## Anvan vizit ou a

Doktè/Pwofesyonèl Swen Sante:

Nimewo Telefòn:

Dat:

Lè:

Lokalizasyon:

KIJAN MWEN KA ALELABA A?

Kondi Poukont Mwen

Manm Fanmi/Zanmi

Taksi/Sèvis pou Bay Woulib

Otobis

Lòt

## Mwen lite ak:

depresyon/anksyete/sante mantal

relasyon/renmen

relijyon

akseptasyon familyal

Lòt: \_\_\_\_\_

lojman

asèlman/tizonay

fimen/dwòg/alkòl

seksyalite/sèks

sèks/MST/gwosès

**Jodi a mwen te/ta renmen pale sou:**

**Jodi a mwen gen kesyon sou:**

**KESYON:**

**REPONS:**

**KESYON:**

**REPONS:**

**KESYON:**

**REPONS:**

## TABLO KANTITE CD4 AK CHAJ VIRAL

| Dat pou Laboratwa | Kantite CD4 | ↑ oswa ↓ | Chaj Viral | ↑ oswa ↓ |
|-------------------|-------------|----------|------------|----------|
|                   |             |          |            |          |
|                   |             |          |            |          |
|                   |             |          |            |          |
|                   |             |          |            |          |
|                   |             |          |            |          |
|                   |             |          |            |          |
|                   |             |          |            |          |
|                   |             |          |            |          |
|                   |             |          |            |          |
|                   |             |          |            |          |

# PLAN AKSYON POU JESYON SENTÒM

GADE PAJ 23 A

| Efè Segondè | Kijan w santi sentòm yo? | Etap w ap pran kounye a | Kisa ou ka eseye kounye a | Kilè pou w di doktè/pwofesyo nèl swen sante w la sa |
|-------------|--------------------------|-------------------------|---------------------------|---|
|             |                          |                         |                           |   |
|             |                          |                         |                           |   |
|             |                          |                         |                           |   |
|             |                          |                         |                           |   |
|             |                          |                         |                           |   |
|             |                          |                         |                           |   |
|             |                          |                         |                           |   |
|             |                          |                         |                           |   |

## ENFÒMASYON SOU FAMASI & ASIRANS

| Famasi                                    |          | Asirans                           |
|---|----------|-----------------------------------|
| Non:                                      | Telefòn: | Non Plan an:                      |
| Adrès:                                    |          | Nimewo Idantifikasyon Manm/Gwoup: |
| Kontak:                                   |          | Dat li Kòmanse Aplike:            |
| Biwo Doktè a (pou renouvèlman medikaman): |          | Adrès:                            |
| Alèji:                                    |          | Telefòn:                          |
| Remak:                                    |          | Remak:                            |

## NON & NIMEWO TELEFÒN ENPÒTAN

|  | Non | Nimewo Telefòn | Adrès Imèl |
|--|-----|----------------|------------|
| Konseye NAN Zafè Tès                     |     |                |            |
| Lyezon avèk<br>Kowòdonatè Swen an        |     |                |            |
| Travayè DIS la                           |     |                |            |
| Responsab Dosye a                        |     |                |            |
| Doktè/Pwofesyonèl<br>Swen Sante          |     |                |            |
| Famasyen                                 |     |                |            |
| Moun pou Kontakte si<br>Genyen yon Ijans |     |                |            |
| Moun pou Kontakte si<br>Genyen yon Ijans |     |                |            |
|  |     |                |            |
|  |     |                |            |