

Sakin ol! Kendini koruyabilirsin!

Tutuklular için HIV ve Hepatit C
Virüslerine ilişkin Bilgi



Deutsche
AIDS-Hilfe e.V.

Sex

FUCK





Önsöz	05
Her Zaman bilmek İstediklerim	06
Kendini ve Başkalarını Koruyabilirsin!	16
Sex	17
Anneden Çocuğa Bulaşma	20
Uyuşturucu Kullanımı	21
Dövme ve Piercing	23
Diş Fırçaları, Jiletler, Tırnak Makasları	24
HIV/AİDS ile ilgili En Önemli Bilgiler	26
Hepatit ile ilgili En Önemli Bilgiler	27
Bilgilen!	28
Adresler	29



Cezaevinde birçok insanla birlikte en dar alanlarda yaşıyorsun. Tutuklu olan diğer insanlarla birlikte çalışıp yemek yiyorsun, volta atarken, arkadaşınla hücrende yalnızken, spor yaparken ve diğer boş zaman etkinliklerinde onlarla karşılaşıyorsun. Eğer bir toplu koğuştaki kalıyorsan, günün geriye kalan bölümünde de etrafında sürekli insanlar bulunuyor. Bu kadar iç içe olunan ortamlarda da örneğin grip gibi enfeksiyonlar tabii ki daha kolay bulaşır. Bu gündelik hayatın her türlü temasında gerçekleşebilir. HIV ve Hepatit C enfeksiyonunda ise durum tamamen farklıdır, çünkü bu tip hastalıklar ancak belirli, sınırları netleşmiş biçimlerde bulaşabilir. Ancak birçok tutuklu bu konuyla ilgili yanlış bilgiye sahip ya da hiç bilgi sahibi değil ve bu nedenle, aslında hiçbir tehdit oluşturmamayan durumlarda bile hastalığın bulaşmasından korkmaktadırlar. Nedensiz korku tutukluların birlikte yaşamasını son derece olumsuz etkileyebilir; özellikle HIV ya da Hepatit C hastalığına yakalanmış olanlar ya da bu hastalıklardan birine yakalandığı düşünülenler bunu hisseder. Ayrıca bilgi sahibi olmayan kişiler, gerçekten tehdit oluşturan durumlarda kendilerini koruyamazlar.

Bu broşür sana HIV ve Hepatit C hakkında en önemli bilgileri sağlayacaktır. Tutukluların sürekli sordukları sorular sayesinde, **bulaşma tehlikesi oluşturmamayan** durumların hangileri olduğunu öğrenebilirsin. Broşürde ayrıca, gerçekten de bulaşma tehlikesi bulunan durumları ve bu durumlarda kendini ve başka insanlar nasıl koruyabileceğini öğrenip HIV/AIDS ve Hepatit hakkında en önemli bilgilerin özetini bulabilirsin. Broşürün sonunda, nereden danışmanlık hizmeti ve daha ayrıntılı bilgi alabileceğine ilişkin bilgi yer almaktadır.

HIV ya da Hepatit C hastaları, hasta olduklarını genellikle gizlerler. Bunu özellikle tutuklular yaparlar, çünkü cezaevinde bununla baş etmek „dışarıda“ olduğundan daha zordur. Bu nedenle kimin hasta olduğu genellikle bilinmez. Ama bunu bilmek zorunda da değilsin, çünkü gündelik hayattaki paylaşımlarla bu hastalıklar bulaşmaz ve tehdit oluşturan durumlarda da kendini koruyabilirsin. Buna rağmen korkuyorsan danışmanlık hizmetlerinden yararlanmalısın. Bu tutukluysan da olanaklıdır ve korkunu yenmene yardımcı olacaktır.

HER ZAMAN BİLMEK İSTEDİKLERİM ...

Bu bölümde, tutuklular tarafından sürekli sorulan sorulara yer verilecektir: Bu sorular genellikle, HIV ya da Hepatit hastalığının bulaşamayacağı durumlarla ilgilidir. Ancak bazen bu durumlarda, hemen aklına gelmeyecek başka riskler vardır. Bu nedenle HIV ya da Hepatit C hakkında bilgiye sahip olsan da, soruları ve bir danışmanın bu sorulara vereceği yanıtları okuman yararlı olabilir.

KAFANI YORMA!

HIV son derece hassastır ve zor bulaşan hastalıklar arasındadır. Hepatit C virüsü (HCV) daha dirençlidir, ancak HIV hastalığında olduğu gibi bu virüste de bilindik hijyen önlemleri (örneğin doktora ya da dişçiye), virüsü zararsız hale getirmek için yeterlidir. Ayrıca HIV ve HCV tükürük, burun salgısı, ter, gözyaşı, dışkı ya da idrar yoluyla bulaşmaz. Bu nedenle / el sıkma, sarılma, okşama / öksürme ya da hapşırma / cezaevi yemekhanesinden yemek yeme / aynı tabakları, bardakları ve çatal bıçakları kullanma / havlu ve nevresimleri ortak kullanma / banyo, duş ve tuvaletleri kullanma / spor ve diğer ortak etkinlikleri yapma / atölyede birlikte çalışma / toplu koşullarda birlikte yaşama / doktor ve dişçiye gitme gibi durumlarda bulaşma tehlikesi yoktur.

HIV ve HCV öpüşme ya da sivrisinek ve diğer hayvanlar yoluyla da bulaşmaz.

Özellikle kış döneminde herkes öksürüp hapşırdığı zamanlarda bir hastalık bulaşacak diye korkuyorum. HIV ve Hepatit C bu durumlarda bulaşabilir mi?

Birisi sana doğru öksürdüğünde ya da hapşırdığında, HIV ya da Hepatit C bulaşmaz, ancak bu durumlarda soğuk algınlığı ya da grip bulaşabilir. Dar alanda birlikte yaşamak, iyi havalandırılmamış mekânlar ve yetersiz hareket, özellikle soğuk ve ıslak mevsimde vücudunun direncini düşürebilir. Bu nedenle karşılıklı önem alma son derece önemlidir: Öksürürken ya da hapşıırken ağız elle kapatılır ve (başkalarının yüzüne öksürmek yerine) yüz, insanların bulunmadığı yöne çevrilir, (parmakların içine ya da yere sümkürmek yerine) burun temizlenirken mendil kullanılır ve (kullanılan mendili etrafa bırakmak yerine) kullanımdan sonra atılır. Ayrıca kurum doktoruyla, bir grip aşısı yaptırtmanın anlamlı olup olmadığı konusu görüşülebilir.



HIV ya da Hepatit C hastalıklarının el tokuşturma yoluyla bulaşmadığı söyleniyor. Ancak hasta olan kişinin küçük yaraları, cilt hastalıkları, siğili ya da benzeri şeyleri varsa ne olacak?

Bu durumda bile bulaşma riski bulunmamaktadır. Yani kaygılanmadan başka insanlara elini verebilirsin ya da tutuklu arkadaşlarına sarılabilirsin ve onları okşayabilirsin. Cilt hastalıklarının belirmesi durumunda elbette kurum doktoruna gidilmesi gerekir. Zamanında önlem alınması durumunda, bu tür hastalıkların ilerlemesi ya da açık yaralarda mantarın ya da bakterilerin oluşması engellenebilir.

HER ZAMAN BİLMEK İSTEDİKLERİM ...

Bazı insanlar, öpüşürken HIV virüsünün bulaşabileceğini söylüyorlar. Bu doğru mu?

Hayır, HIV konusunda öpüşmek tamamen tehlikesizdir. Hepatit C virüsü de bu yolla bulaşmaz. Ancak öpüşürken Hepatit B ve özellikle de Herpes kolayca bulaşabilir. Ayrıca: Ağızda bulunan bir Herpes hastalığı sex sırasında partnerin cinsel organına bulaşabilir (buna ilişkin bkz. s. 17).



Ben üç kişiyle bir hücrede kalıyorum. Eğer bir kişide HIV ya da Hepatit C varsa, tuvaleti kullandığımda bu hastalıklar bana bulaşabilir mi? Çünkü tuvalet bazen çok pis durumda oluyor ...

Tuvalet kullanımında, tuvalet dışıyla çok kirlenmiş olsa bile, ne HIV ne de Hepatit C bulaşabilir. Ama tuvalet kullanımından sonra ellerini yıkamazsan, "elden ağza" giden yolda bulaşabilecek örneğin Hepatit A ya da Amöbiasis gibi farklı hastalıklar kapabilirsin. Ayrıca: pis bir tuvalet ne güzel görünür ne de kullanılması tercih edilir. Bu nedenle herkes tuvaleti, bulmak istediği gibi terk etmemelidir. Bu, kolay uygulanabilir basit bir kuraldır. Hijyenik olmaya tabii ki uygun deterjanlarla yapılan günlük tuvalet temizliği de dâhildir. Cezaevi yetkilileriyle görüşülerek sürekli deterjanın bulunması sağlanabilir.

Havluların üzerinde her şey olabilir, tükürük, salgılar ...

Kan bile bulaşabilir havluya, örneğin birisi tıraş sırasında bir yerini kesmişse. Daha sonra o havluyla kurulanırsak ne olur?

HIV ve Hepatit C açısından herhangi bir tehlike yoktur bu durumda. Buna rağmen havlular ortak kullanılmamalıdır, özellikle de kirlenmişse, çünkü bu zaten hijyenik değil ve bu yolla örneğin bit ya da uyuzböceği bulaşabilir. Özel, yani ziyaretçi ya da kişinin kendisi tarafından getirilen havlular genellikle yasaktır, ama buna zaten gerek yoktur, çünkü diğer çamaşırlarda olduğu gibi, kurumun havluları da düzenli olarak yıkanmaktadır. Birçok kişiyle kalınan hücrelerde, herkesin kendi havlularının ya da diğer temizlik malzemelerinin bulundurulacağı bir yer ayrılmasına dikkat edilmelidir.



Burada örneğin kanın da aktığı kavgalar olduğu zaman, HIV ya da Hepatit C bulaşabilir mi?

HIV ve Hepatit C kanda bulunmaktadır, ancak şimdiye kadar dövüş sırasında bu hastalıkların bulaştığına rastlanmamıştır. Böyle bir durumda bulaşmanın gerçekleşmesi için, birçok talihsiz rastlantının aynı anda gerçekleşmesi gerekir. Bu nedenle bu hastalıkların bu yoldan bulaşması teorik olarak mümkün olsa da, pratikte çok düşük bir ihtimaldir.

Ancak yaralanma durumlarda, uzman yardımı alabilmek için, Sağlık Hizmetlerine başvurmak gerekir. Şiddetli kavgalar gerçekleşiyorsa ya da tehlike oluşturan koşullar sıkça oluşuyorsa, bu durumun nasıl önlenileceği ya da başka bir bölmeye geçmenin anlamlı olup olmayacağı, kurum yönetimiyle görüşülmelidir.

HER ZAMAN BİLMEK İSTEDİKLERİM ...

Sivrisinek ya da parazitler yoluyla da bu hastalıklar bulaşabilir mi?

Bazı gazetelerde bu iddialar var.

Her ne kadar basında zaman zaman aksi iddia edilse de, HIV ve HCV, ne böcek (örneğin sivrisinek, arı, eşek arısı) ne de bit ya da uyuzböceği gibi diğer haşereler tarafından bulaşmaz. Böyle bir bulaşma olsaydı, dünya çapında tüm halklar HIV ve HCV tehdidi altında olurdu (ki öyle bir şey yok) ve bu enfeksiyonlar çok daha yaygın olurdu.

Yani sinek ısırıklarında telaşlanmana gerek yok! Ama ısırıldığın yerleri sürekli kaşırsan, bakterilerden dolayı iltihaplanmanın oluşmasına neden olabilirsin. Bu tip durumlara özellikle bit ve uyuzböceği bulaşmasında rastlanır. Bu nedenle bir an önce bitlerden ve uyuzböceğinden kurtulman gerekir. Bite ve uyuzböceğine karşı ilaçları Sağlık Hizmetlerinden edinebilirsin.



Bir yerde, daima kendi çatal bıçak takımımızı kullanmamız

gerektiğini okumuştum. Ama cezaevinde bu mümkün değil.

Bu yolla da bulaşıcı hastalıklar kapılabilir mi?

Merak etme, çatal kaşıkların ve aynı zamanda tabakların ve bardakların da ortak kullanımı tamamen risksizdir. “Daima kendi kaşığını kullan” kuralı sadece uyuşturucu tüketiminde enjeksiyon takımları için geçerlidir: Çünkü bir enjektör/iğne birçok kişi tarafından kullanıldığında, HIV, Hepatit C, Hepatit B ya da diğer enfeksiyonların bulaşma riski oldukça yüksektir (bkz. aynı zamanda s. 21).



HIV ya da Hepatit C hastalığı olan bir tutuklu mutfakta çalışıyorsa ve yemeklerin hazırlanması sırasında elini keserse, hastalık yemek yoluyla da bana bulaşır mı?

Hayır, bu yolla hastalık sana bulaşmaz. Bu nedenle de “dışarıda”, restoran, otel ve fast food satılan yerlerde mutfakta çalışan personel bu hastalıklara ilişkin testlere tabi tutulmaz. Bazı cezaevlerinde ise tutuklular mutfaktaki görevlerinden önce test edilirler ve testin pozitif sonuçlanması durumunda mutfakta çalıştırılmazlar. Tabii ki kurum doktoru ve cezaevi görevlileri, elini kesmesi durumunda bile, hastalıklı mutfak çalışanlarının bir tehdit oluşturmadıklarını biliyorlar. Bu önlem sadece korku ve panik duygularının oluşmasını engellemek için alınmaktadır, çünkü tutuklular genellikle, yemek yoluyla da hastalığın bulaşabileceğine inanırlar. HIV ya da Hepatit C enfeksiyonundan dolayı mutfak görevinden uzaklaştırılma ne gereklidir ne de gerekçelendirilebilir; cezaevleri bunu yapmak yerine tutukluların iyi bilgilenesini sağlamalıdır.

Temel ilke şudur: HIV ya da HCV hastası olsun ya da olmasın, mutfakta çalışan herkes temizlik kurallarına uymalıdır. Burada en önemli nokta, tuvalet kullanımından sonra ve yemek hazırlamadan önce ellerin yıkanmasıdır.

HER ZAMAN BİLMEK İSTEDİKLERİM ...

Ben duşların ve tuvaletlerin temizliğinden de sorumluyum. Eğer koruyucu eldiven kullanmazsam, örneğin kan kalıntıları, dışkı ya da istifra kalıntılarından hastalık kapabilir miyim?

Bu bağlamda HIV ya da Hepatit C bulaşmaz. Buna rağmen bu tür temizlik işlerinde, koruyucu eldiven kullanımının da dahil olduğu ilgili hijyen kurallarını dikkate almalısın: Böylece, örneğin Hepatit A ve B gibi başka hastalıkların bulaşmasını önleyebilirsin (Hepatit A ve B hastalıklarına karşı aşı olabilirsin, bkz. s. 25). Eğer koruyucu eldiven mevcut değilse, ilgili cezaevi görevlisinden, bunları temin etmesini rica edebilirsin.

Ben iş atölyesinde görevliyim ve bu işte küçük kazalar olur. Bu tip kazalar durumunda HIV ya da Hepatit C riski nasıldır?

Cezaevinde olsun “dışarıda” olsun, atölye tezgâhında ya da benzeri işlerde HIV ya da Hepatit C’nin bulaştığı örnekler bilinmemektedir. Mesleğe bağlı enfeksiyonlar şimdiye kadar, enfeksiyonlu kan artıklarının bulunduğu iğnelerle yaşanan batma kazalarında olmak üzere, sadece sağlık alanında çalışanlarda görülmüştür.

Elbette küçük yaralar anında temizlenmelidir ve kirden dolayı iltihaplanmasının önlenmesi için bir yara bandıyla kapatılmalıdır. İlkesel olarak çalışma sırasında oluşan her türlü yaralanma (ilkyardım çantasında bulunan) kayıt defterine yazılmalıdır. Bir iş kazası sonrasında Sağlık Hizmetine ya da kurum doktoruna görünmelisin. Kaza daha sonra, tedavi masraflarını karşılayan ve oluşabilecek olası zararlarla ilgilenen meslek kooperatifine bildirilir. Çalışma sırasında sıkça kazalar oluyorsa, iş güvenliği ve kaza önlemi yönetmeliklerine başvurulması önerilir: Yaralanma risklerini en aza indirmek için büyük bir ihtimalle çalışma koşullarının değiştirilmesi gerekir.

Haftada bir kez buraya dışkı gelir; o herkesi tedavi eder ve kimin HIV ya da Hepatit C hastası olduğunu bilmiyordur. Dolgu makinesi ya da diğer araç gereçlerden hastalık bulaşabilir mi?

Hayır, çünkü dışkı ilkesel olarak her hastada, öngörüldüğü gibi daha sonra sterilize edilen yeni bir dolgu başlığı ve yeni araç gereç kullanır. Bu şekilde, kimseye HIV ya da Hepatit C gibi hastalıkların bulaşmaması sağlanmaktadır. Bu nedenle dışkı, hangi hastasının HIV ya da Hepatit C virüsünü taşıdığını bilmek zorunda da değil.



HER ZAMAN BİLMEK İSTEDİKLERİM ...

Burada birisi bayıldığında ve sağlık görevlisi henüz gelmemişse, ben ilkyardım yapmaktan sorumluyum. Gerektiğinde ilgili kişiye suni teneffüs yapmak zorunda mıyım? Ya bana da bir enfeksiyon bulaşırsa ...

HIV ve Hepatit C ağız ve burun salgısı ya da istifra artıklarından bulaşmadığı için, ağızdan ağıza ya da ağızdan buruna suni teneffüs genellikle tamamen risksizdir. Ancak bilincini kaybetmiş kişinin ağız ya da burun bölgesinde kan bulunmaktaysa çok az bir risk bulunmaktadır. Ancak bu risk, göz ardı edilebilecek kadar düşüktür. Bu nedenle hayat kurtarıcı olan bir suni teneffüsten kaçınmamalısın. Kendini yüksek oranda tehlikeye atmaman koşuluyla acil durumlarda yasal olarak yardım etmek zorundasın ("yardım esirgeme", §323c Ceza Yasası). Ve bir suni teneffüs durumu senin için yüksek oranda tehlike teşkil etmemektedir. Bu işlemi yaparken ağıza ya da gözlere kan bulaşması durumunda, bir enfeksiyon riskin olup olmadığını (yani suni teneffüs yapılan kişinin HIV ya da HCV taşıyıp taşımadığını) tespit etmesi için ve hangi önlemlerin alınması gerektiğine karar vermesi için, mutlaka kurum doktoruna başvurulmalıdır.

Suni teneffüs yapılırken, eğer o anda mevcutsa, bir acil durum teneffüs bezinin ya da poşetinin kullanılması önerilir. Bu tür yardımcı malzemeler kurumların ilgili yerlerinde genellikle bulunmaktadır (en ucuz ürünler yaklaşık olarak 1 Euro fiyatındadır). Aksi takdirde, gerekli ürünün temin edilmesi için tutuklu temsilcisine başvurabilirsin. Acil durumlarda doğru davranabilmek için elbette önceden alıştırma yapmak gerekir. Böylece olası durumlarda bilgili yardımcılar katkı yapabilir.



KENDİNİ VE BAŞKALARINI KORUYABİLİRSİNİ!

HIV enfeksiyonlu insanların özellikle **kanında** ve **sperm sıvısında, vajina salgısı**nda ve anne sütünde bulunmaktadır, Hepatit C virüsü (HCV) ise **kanda** bulunur. Bu nedenle bir bulaşma durumu ancak belirli durumlarda mümkündür, özellikle de

- Prezervatifsiz sexte
- Uyuşturucu tüketiminde ortak kullanılan enjeksiyon takımı ve araç gereçlerde
- Steril olmayan cihazla dövme ya da piercing yaptırmada.

HCV diş fırçasının, jiletlerin, tırnak makaslarının ortak kullanımında da bulaşabilirken HIV bu durumlarda bulaşmaz.

Aşağıda bulaşma yolları ve korunma olanakları hakkında en önemli bilgileri bulabilirsiniz:

SEX

HIV en çok sex sırasında bulaşırken, HCV nadiren sex sırasında bulaşır. Hastalıklı bir insanın adet kanı da olmak üzere, kanının ya da sperm sıvısının partnerinin vücuduna girmesi durumunda ya da (peniste, bağırsakta ya da vajinada) HIV hastalığı olan bir kişinin salgısıyla partnerinin salgısının birbiriyle temas etmesi durumunda bulaşma riski bulunmaktadır.

Demek ki HIV ve HCV (ama aynı zamanda Hepatit B ve Belsoğukluğu (Tripper) ya da Frengi (Syphilis) gibi hastalıklarda da) şu durumlarda bulaşabilir:

- **Prezervatifsiz anal sexte:** Bu durumda sadece „pasif“ (kadın ya da erkek, alıcı) partner değil, „aktif“ (verici) partner de hastalığın bulaşma tehdidiyle karşı karşıyadır. Erkeğin, partnerinin içindeyken boşalmaması durumunda bile her iki partner risk altındadır.
- **Prezervatifsiz vajinal sexte:** Bu durumda da hastalık hem erkek hem de kadına bulaşabilir. Eğer kadın adet dönemindeyse risk daha fazladır.
- (adet kanı da olmak üzere) kan ya da sperm sıvısı, ağza, göze ya da vücudun diğer açık yerlerine ya da taze yaraların üzerine bulaştığı durumlarda ya da yutulduğu durumlarda (örneğin oral seks sırasında).

Partnerlerden birisinin cinsel organında Syphilis, Tripper ya da Herpes gibi bir hastalık varsa bulaşma riski oldukça yüksektir: Bu tür hastalıklar, HIV'in ya da HCV'nin bir bedenden diğer bedene geçmek için bir geçiş olarak kullandığı yaralara neden olur.

Bu nedenlerden dolayı kendini ve partnerlerini, cezaevinde, çıkış izinlerinde ve cezaevinden çıktıktan sonra da seks sırasında Safer Sex (Güvenli Sex) ile koruman çok önemlidir. Bu bağlamda prezervatif kullanımı en önemli rolü oynuyor.

SAFER
USE

SAFER
SEX

Kondom
Schützen

KENDİNİ VE BAŞKALARINI KORUYABİLİRSİNİ

Safer Sex şu anlama geliyor:

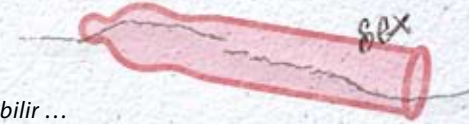
- **Anal ve vajinal sex sadece prezervatifle yapılır.** Penisin daha iyi kayması için ve sürtünmeden dolayı prezervatifin yırtılmaması için, anal sexte prezervatifin üstüne yağ içermeyen kayganlaştırıcı ürünlerden sürülür (bu ürün kondomun içerisine kaçmamalıdır, yoksa kondom kayıp yırtılabilir). Vajinal sexte de kayganlaştırıcı bir ürünün kullanılması anlamlıdır, özellikle de kadın fazla “kuru” ise. Sıvı ya da katı yağ, vazelin ya da losyon gibi yağ içeren ürünler kullanılmaz: bu ürünler prezervatifleri aşındırır ve o zaman prezervatif koruyucu özelliğini kaybeder! İki prezervatif üst üste de kullanılmaz: İki prezervatif birbirine sürtünür ve yırtılır. Çok partnerli sexte, her partner için ayrı bir prezervatif kullanılır.
- **Oral sexte** (“penis yalama”) ağza boşalma yapılmaz, gelmeden önce geri çekilir! Oral sexte de prezervatif kullanılır, o zaman prezervatif cinsel yolla bulaşan başka hastalıklardan da korur.
- Adet dönemi sırasında **vajinanın yalanmasında**, vajinanın üzerine konulan dayanıklı streç folyo korur.
- **Kan ve sperm sıvısı ağza, gözlere, vücutun diğer açıklıklarına ya da yaralara bulaştırılmaz.** Buna rağmen bir miktar sperm sıvısı ağza gelecek olursa: yutulmaz, hemen tükürülür ve ağız suyla çalkalanır. Eğer sperm sıvısı gözlere girerse, gözler mümkün olduğunca hemen suyla çalkalanır.

Birçok cezaevinde, örneğin sağlık hizmetlerinden ya da sosyal hizmetlerden, marketten ya da AIDS yardımı çalışanları aracılığıyla prezervatif ve kayganlaştırıcı ürünler temin edilebilir. Senin bulunduğun cezaevinde bu sistemin nasıl işlediğini öğrenmelisin. Eğer kurumda prezervatif temin edilemiyorsa, tutuklu temsilciliğine başvurabilirsin.

Prezervatifler sadece HIV ya da Hepatit C’den korumaz, aynı zamanda insanın kendisine ya da başkalarına Hepatit B ya da cinsel yoldan bulaşan diğer hastalıkların bulaşması riskini de düşürür. Bu tip hastalıklar son derece kolay bulaşabildiği için,

bunların mümkün olduğunca hızlı bir biçimde teşhis ve tedavi edilmesi önemlidir. Bu nedenle kendin de arada bir, “özel bölgede” her şeyin yolunda olup olmadığını (örneğin bir el aynasıyla) kontrol et ve örneğin cinsel ya da anal bölgede normal olmayan akıntı, kaşınma ya da yanma, dışkıda salgı ya da kan, karında uzun süreli basınç duygusu ya da karın ağrısı, idrarın ya da dışkının renk değiştirmesi, ciltte alerjik reaksiyon ve kızarma, kabarma ya da siğil gibi, olmaması gerektiğini düşündüğün bir şey olması durumunda lütfen hemen Sağlık Hizmetlerine başvur.

Erken teşhis edilmesi durumunda, cinsel yoldan bulaşabilir hastalıkların çoğu tedavi edilebilir. Sürekli karşılıklı olarak hastalığı bulaştırmamak için, sex partnerinin de aynı anda tedavi görmesi önemlidir.



Bu her zaman başına gelebilir ...

... prezervatifin (örneğin son kullanma tarihi dolduğu için) patlaması, kayması, unutulması ya da herhangi bir nedenle kullanılmaması. Bu tip durumlarda hızlı hareket etmek gerekir: Hemen tuvalete git ve ıkınarak vajinadan/bağırsağından mümkün olduğunca çok miktarda sperm sıvısının çıkmasını sağla. Vajinanın ya da bağırsağın yıkanması hiç önerilmez, çünkü bu sırada, HIV ya da başka hastalık tetikleyicilerin bulaşma riskini arttıracılabilecek yaralanmalar olabilir. Eğer sex partnerinin HIV taşıdığını biliyorsan, bir an önce kurum doktoruna başvurman gerekir: Doktor seninle, bundan sonra hangi önlemlerin mantıklı olduğunu görüşecektir. Bu önlemler arasında örneğin bir HIV-PEP (bu, eğer HIV bulaşmışsa, HIV’e karşı, kronik bir HIV enfeksiyonunu önleyici ilaçların kullanıldığı dört haftalık bir tedavidir) ya da bir HIV ya da HCV testi olabilir.

Sex sırasında korunmaya ilişkin daha fazla bilgiyi Deutschen AIDS-Hilfe e.V. derneğinin çeşitli broşürleri sağlamaktadır (bkz. “Adresler”, s. 29)

ANNEDEN ÇOCUĞA BULAŞMA

HIV taşıyan anneler bu virüsü hamilelik sırasında ya da emzirme sürecinde, ama özellikle de doğum sırasında çocuklarına aktarabilirler. Bulaşma riski bu bağlamda ağırlıklı olarak iyi önlem almaya bağlıdır. En iyi koşullarda bulaşma oranı %20—40 oranından %2 oranına kadar indirgenebilir: hamilelik sırasında HIV ilaçlarının kullanılmasıyla, özel doğum yardımı önlemleriyle ve emzirmekten vazgeçmeyle, ayrıca da bebeğin önleyici özellikte olan ve dört hafta süren HIV'e karşı bir ilaç tedavisiyle.

HCV de doğum sırasında çocuğa bulaşabilir, ancak bu daha az oranda gerçekleşmektedir (bulaşma olasılığı %5'in altındadır). Sadece HCV taşıyan (HIV taşımayan) annelerde bu nedenle bebeğin korunması için özel önlemler alınmaz. Emzirme sırasında HCV'nin bulaşma ihtimali çok düşük ve bu nedenle HCV taşıyan annelere emzirmekten vazgeçmeleri önerilmez. Ancak göğüs uçları yaralanmışsa ya da iltihaplanmışsa emzirmekten kaçınmalısın.

Yeni doğan bebeğin doğumdan hemen sonra aşılması koşuluyla, Hepatit B virüsünün (HBV) anneden çocuğa bulaşması neredeyse her durumda önlenir. Bu durumda anne emzirebilir, çünkü bebek aşı yoluyla korunmuştur zaten.

UYUŞTURUCU KULLANIMI

Enjeksiyon/iğne ve takımlar (filtre, kaşık, su) başkalarıyla ortak kullanıldığında, uyuşturucu enjeksiyonuyla kolayca HIV ya da Hepatit C (aynı zamanda Hepatit B ve başka hastalıklar) bulaşabilir. Ama cezaevinde steril enjeksiyon takımları genellikle bulunmadığı için, kirlenmiş enjeksiyonlar defalarca ve birçok insan tarafından kullanılmaktadır. Temiz filtreler de genellikle yetersiz ürünlerdir; ancak kirlenmiş olanlarda, kalbe ve akciğere büyük zarar verebilecek Hepatit virüsleri ya da bakteriler ya da mantar bulunabilir.

Uyuşturucudan vazgeçmiyorsan ya da vazgeçmek istemiyorsan, bulaşma riskini en aza indirmeye çalışmalısın. Bunu örneğin, uyuşturucuyu enjeksiyon yoluyla değil, burun yoluyla ya da, daima kendi çubuğunu kullanmak koşuluyla, folyodan solunum yoluyla kullanarak yapabilirsin.

Eğer enjeksiyonla kullanmakta ısrarlıysan, o zaman aşağıdaki Safer-Use (güvenli kullanım) kurallarını dikkate al:

- Sadece kendi temiz enjeksiyon takımını ve araç gereçleri kullan (filtre, kaşık, su) ve kullanılmış enjeksiyon takımını ve araç gereçleri başkalarına verme. (Eğer hiç seçeneğin yoksa ve elinde sadece kullanılmış bir enjeksiyon varsa, onu en azından kaynat; bkz. bir sonraki sayfa).
- Filtreleri mümkün olduğunca sadece bir kez kullan, kaşığı kullanmadan önce sıcak suyla temizle ve uyuşturucunun kaynatılması için soğuk, taze musluk suyu ya da asitsiz hazır su kullan (steril su kullanmak daha iyidir, ancak bu cezaevinde bulunmaz).

KENDİNİ VE BAŞKALARINI KORUYABİLİRSİNİ!

Eğer kendine ait ya da yeni bir enjeksiyonun yoksa kullanılmış enjeksiyonları en azından şöyle temizlemelisin:

- Ellerin iyice yıka.
- Enjeksiyonu soğuk suyla iyice yıka ve temizle.
- Daha sonra iğneyi parçalarına ayır ve tüm parçalarını en az 15 dakika boyunca kaynayan suda temizle. Bu işlemi plastik enjeksiyonlarla da yapabilirsin, ama sadece üç kez, daha sonra yıpranırlar.
- Kaynattıktan sonra tek tek parçaları yine birleştir ve bu sırada pistonu mümkün olduğunca sadece arka kısmından dokun.

Eğer doğru uygulanırsa bu yöntem HIV ve Hepatit virüslerini etkisiz hale getirir. Ama yine de yüzde yüz garantili bir yöntem değildir!

Kullanılmış enjeksiyonlarını, hiç kimsenin yaralanamayacağı biçimde saklamaya da dikkat et.

Deutschen AIDS-Hilfe e.V. derneği broşürler, uyuşturucu tüketiminde korunmaya ilişkin daha fazla bilgi vermektedir (bkz. „Adresler“, s. 29).



DÖVME VE PIERCING

Cezaevinde dövme ya da piercing yaptırmak yasak ve ayrıca risklidir, çünkü steril uzman aletleriyle temiz çalışmak burada neredeyse imkânsız: İnsanlar birbirlerine dövme ve piercing yapıyor, bunun için genellikle kendilerinin karıştırdığı boyalar ve sıradaki kişide kullanılmadan önce ya hiç dezenfekte edilmeyen ya da sadece acemice dezenfekte edilen, kendilerinin yaptığı araç gereçler kullanıyor. Bu işlem sırasında HIV ve Hepatit C'nin yanı sıra kolayca örneğin Hepatit B gibi başka hastalıklar da bulaşabilir. Ayrıca cezaevinde iş başında uzmanların olmaması, dövme ve piercing olmasına da neden olabilir. Bu nedenle dövme ya da piercinglerini, uzman tarafından ve doğru araç gereçlerle, en iyisi “dışarıda” yaptır.

Ama bunları yine de cezaevinde yaptıрма konusunda ısrar ediyorsan, bu en önemli kuraldır: **İlkesel olarak yeni (henüz kullanılmamış) ve steril malzeme kullanılmalı; iğneler birçok kişi için arka arkaya kullanılmamalı.** Eğer elinizde sadece kullanılmış iğneler varsa, örneğin suda 15 dakika kaynatarak, bunları önce mutlaka dezenfekte edin.

“Cezaevinde Dövme ve Piercing” başlıklı broşürümüz, bu konuya ilişkin daha fazla bilgi içermektedir (sadece Almanca olarak mevcuttur).



KENDİNİ VE BAŞKALARINI KORUYABİLİRSİNİ!

DIŞ FIRÇALARI, JİLETLER, TIRNAK MAKASLARI

Hepatit C virüsü (HCV) HIV'den çok daha dirençli olduğu ve kan artıklarında bir haftadan daha uzun bir süre bulaşma riski taşıdığı için, diş fırçalarının, jiletlerin ve tırnak makaslarının ortak kullanılması durumunda da Hepatit C virüsü bulaşabilir. Çünkü bu nesnelerin üzerinde çok küçük, görünmeyen kan artıkları kalabilir; bu nesnelerin daha sonra bir başka kişi tarafından kullanılması durumunda, (bir olasılıkla HCV içeren) kan artıkları küçük yaralanmalarla onların bedenine bulaşabilir.

Bu nedenle diş fırçası, jilet ve tırnak makası gibi nesneleri ortak kullanma ya da **ödünc alma!** Bu nesnelerin, örneğin yapıştırıcı bantlar ya da isimlikle işaretlenmesi, nesnelerin karıştırılmasını önler.



BENİM



SENİN

HEPATİT A VE B'YE KARŞI AŞI OLABİLİRSİNİ!

Hepatit B aşısı aynı zamanda Hepatit D'yi de önler.

Robert-Koch Enstitüsü Daimi Aşı Kurulu (STIKO), uzun süreli tutuklular için de bir Hepatit aşısı öneriyor. Aşı olmayı birçok cezaevi kendiliğinden önermektedir. Aşı olmak konusunda kurum doktoruna başvurun.

Hepatit C'ye karşı (ve HIV' karşı) ne yazık ki aşı bulunmamaktadır. Yani yukarıda anılan koruyucu kuralları, Hepatit A ve B aşısı vurulmuş olsan da dikkate almalısın.



HIV/AIDS İLE İLGİLİ EN ÖNEMLİ BİLGİLER

HIV, vücudun direncini tehdit altına alan bir virüstür ve AIDS hastalığına sebep olabilir. Bu virüs enfeksiyonlu insanların özellikle anında ve sperm sıvısında bulunmaktadır, ama aynı zamanda vajina salgısında ve anne sütünde de bulunur. HIV genellikle prezervatifsiz anal ve vajinal sexte bulaşır. Uyuşturucu tüketiminde enjeksiyon takımının ve araç gereçlerin ortak kullanımı özellikle büyük bir risk taşımaktadır. Enfeksiyonlu annelerin virüsü, hamilelik, doğum ya da emzirme sırasında çocuklarına da bulaşabilir.

Bulaşma anından sonra vücut grip olmuş gibi tepki verebilir (örneğin ateş ve şişmiş lenf düğümleri). Bu semptomlar bir ya da iki hafta sonra yok olur. Daha sonra genellikle uzun yıllar boyunca insan kendini sağlıklı hissedebilir, oysa virüs çoalmaya devam eder ve vücut direncine ve iç organlara zarar verir. Daha sonra herhangi bir zamanda, örneğin birçok yerde şişmiş lenf düğümleri (koltuk altında, kasık bölgesinde), gece şiddetli terleme ve ishal gibi hastalık belirtileri ortaya çıkabilir. Ağır enfeksiyon hastalıkları ve belirli kanser türleri buna eklendiği zaman, Aids söz konusudur. Tedavi edilmezse bu hastalık genellikle birçok yıl ya da birkaç on yıl sonra ölümlle sonuçlanır.

HIV'e karşı bir aşı henüz yoktur ve bu virüs vücuttan çıkarılamamaktadır. İlaç kullanımıyla bu virüs genellikle uzun yıllar boyunca denetlenebilir, ama muhtemelen bir ömür boyu her gün haplar alınmalıdır. Bundan dolayı, insanın kendini ve başka insanları koruması önemlidir: Safer Sex tercih ederek (özellikle prezervatif kullanarak), Safer Use (güvenli uyuşturucu kullanımı) tercih ederek ve dövme ve piercing sırasında temizlik kurallarını dikkate alarak (bkz. "Kendini Koruyabilirsiniz!", s. 16).

HIV virüsünün bulaşıp bulaşmadığı, bir kan testiyle tespit edilebilir (bkz. „Bilgilen!", s. 28).

HEPATİT İLE İLGİLİ EN ÖNEMLİ BİLGİLER

Hepatit, çoğunlukla virüslerin neden olduğu bir karaciğer iltihaplanmasıdır. Hepatit C virüs (HCV) enfeksiyonu son derece tehlikelidir, çünkü sıkça kronikleşmektedir (buna karşı bir Hepatit A her zaman iyileşir, bir Hepatit B ise birçok durumda iyileşir). Kronik bir enfeksiyon, karaciğerin yok olmasına ve karaciğerin küçülmesine neden olabilir ve böylece işlevselliğini kaybeder. İleriki aşamalarda karaciğer kanseri de oluşabilir.

HCV kanla bulaşır (Hepatit B virüsü sperm sıvısı, vajina salgısı, anne sütü ve tükürükle, Hepatit A virüsü ise her türlü insansal salgıyla), özellikle uyuşturucu tüketiminde ortak kullanılan enjeksiyon takımı ve araç gereçler, ama aynı zamanda steril olmayan cihazla dövme ve piercing yaptırmak, diş fırçası, jilet ve tırnak makası gibi nesnelerin ortak kullanımı, virüsün bulaşmasına neden olmaktadır.

Hepatit virüsü kapıldığında genellikle iştahsızlık, yavaş ve alkole karşı bir isteksizlik, halsizlik, baş ağrısı, ateş, mide bulantısı, istifra ve karın üst kısımlarında basınç hissi ve karın ağrısı, bazı durumlarda da sarılık gözlemlenir. Düşük performans, kaşıntı, kas zayıflaması, ciltte yapı değişikliği ya da ayak tabanlarında ve ellerde kızamalar da, Hepatit virüsüne işaret edebilir. Bu tür belirtilerin olduğunda hemen doktora gitmelisin: Bir hepatit B ya da C ne kadar erken teşhis edilirse, tedavi ve iyileşme şansı o kadar yüksek olur.

Kendini Hepatit C'den koruyabilirsin: Safer Use (güvenli uyuşturucu kullanımı), Safer Sex (özellikle prezervatif kullanımı) ve piercing ve dövme yaptırmakla temizlik kurallarını dikkate alarak, ayrıca diş fırçası, jilet ve tırnak makası kullanımında (bkz. "Kendini ve Başkalarını Koruyabilirsiniz", s.16). Hepatit A ve B'ye karşı aşı olunabilir. Hepatit C için ne yazık ki aşı yoktur.

Bir hepatit C virüsünün bulaşıp bulaşmadığı, bir kan testiyle tespit edilebilir (bkz. "Bilgilen!", s. 28).

HIV, Hepatit ya da başka (cinsellik yoluyla) bulaşıcı hastalıklarla ilgili soruların mı var? O zaman bilgilendirilebilirsin, örneğin Sağlık Hizmeti tarafından. Sağlık Hizmeti ve Sosyal Hizmetler sana ayrıca, bulunduğu cezaevine, tutukluları bilgilendirmek üzere, AIDS yardımı ya da uyuşturucu danışmanlık hizmetleri çalışanlarının gelip gelmediği konusunda bilgi verebilir: özellikle sex ve uyuşturucu konularında, “dışarıdan” gelen kişilerle konuşmak daha kolay olur. Bir danışmanlık hizmeti aynı zamanda, gerekçesi olmayan enfeksiyon korkularını aşmaya da yardımcı olabilir; bu, gündelik yaşamı birlikte sürdürmeyi kolaylaştırır! Merak etme, baş başayken konuştuklarınızı başka hiç kimse öğrenemez, çünkü danışmanlar gizlilik esasıyla çalışmaktadır.

Özellikle HIV ya da Hepatit virüsünün sana bulaştığından endişe ediyorsan, bir danışmanla görüşmen önerilir. Böyle bir durumda, bir kan testi yapmanın anlamlı olup olmayacağı görüşülecektir sizinle. Bir HIV ya da HCV enfeksiyonu zamanında teşhis edilirse, tıbbi olanaklardan en üst düzeyde yararlanabilirsin. Ve enfeksiyonlu olduğunu biliyorsan, başkalarına da bu hastalığı bulaştırmayı önleyebilirsin.



Daha fazla bilgi almak istiyorsan, Deutschen AIDS-Hilfe ya da yerel AIDS yardım merkezlerinden (bkz. aşağıda) ücretsiz broşürler sipariş verebilirsin (bunu daha önce cezaevi tarafından onaylatman lazım). Eğer hapis haye Aids yardımı çalışanları geliyorsa, bilgilendirici malzemeleri onlardan da alabilirsin. Bazı seçenekler aşağıda:

- **HIV Aids von A bis Z – Heutiger Wissensstand** (2009)
- **HIV ve AIDS** (2006); Almanca, Fransızca, İspanyolca, Portekizce ve Rusça da bulunur
- **Safer Use – Uyuşturucu Kullanımında Risklerin En Aza İndirilmesi** (2008); Almanca ve Rusça da bulunur
- **Schütz dich vor HIV und Hep** (2009)
- **Schütz dich – auch beim Sex. Infos für Drogengebraucherinnen und Drogengebraucher** (2009)
- **Voll im Leben. Geschichten und Infos rund um Drogen und Partnerschaft** (2006)
- **Party Drugs HIV. Wirkungen, Wechselwirkungen, Gesundheitstipps** (2006)
- **virushapatitis. Info+ für Berater/innen und interessierte Laien** (2009)
- **Substitution in Haft** (2009)
- **Tattoo und Piercing in Haft** (2009)
- **Cezaevinde. Alman Vatandaşı Olmayan Tutuklular İçin Gerekli Bilgiler** (2006); Almanca, Fransızca ve Rusça da bulunur
- **kombinationstherapie. Info+ für Menschen mit HIV/Aids und Berater/innen** (2010)
- **therapie? Basis-Informationen zur Behandlung der HIV-Infektion** (2009).

Yerel **Aids yardımlarının** adreslerini, Berlin'deki Deutschen AIDS-Hilfe e.V. derneğinden alabilirsin. İletişim: Tel.: 030 / 69 00 87-0, Faks: 030 / 69 00 87-42, e-posta: dah@aidshilfe.de, İnternet: www.aidshilfe.de

Deutsche AIDS-Hilfe e.V., Wilhelmstraße 138, 10963 Berlin

Telefon: 030 / 69 00 87-0

www.aidshilfe.de

dah@aidshilfe.de

1. Auflage 2009

Bestellnummer: 022038

Textgrundlage: Dr. Karlheinz Keppler

Redaktion: Bärbel Knorr, Christine Höpfner

Bearbeitung: Christine Höpfner

Fotos, Gestaltung und Satz: www.diegoldkinder.de

Druck: dmp digital & offsetdruck, Zerpenschleuser Ring 30, 13439 Berlin

DAH-Spendenkonto: Nr. 220 220 220, Berliner Sparkasse, BLZ 100 500 00

IBAN: DE27 1005 0000 0220 2202 20, BIC: BELADEBEXX

Online unter www.aidshilfe.de

Sie können die DAH auch unterstützen, indem Sie Fördermitglied werden.

Nähere Informationen unter www.aidshilfe.de oder bei der DAH.

Die DAH ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt.
Spenden und Fördermitgliedschaftsbeiträge sind daher steuerabzugsfähig.

takdim eden: