خزمەتگوزاری چارەسەرکردنی مادەسڕکەرەکان و ئەلکهول لە شەفیلد

ڤایرۆسی خوێن چییە؟

ڤایرۆس زۆر لەوە بچووکترە کە تەنیا بە چاو ببینرێت. دەچنە ناو خانەکانی لەشی تەندروستەوە و تووشی دەکەن. دەتوانن بە چەند ڕێگایەک بڵاوببنەوە (بڕوانە بەشی چۆن خەڵک تووشی بی بی ڤی دەبن؟). لەم بڵاوکراوەیەدا ئێمە سەرنجی ئەو ڤایرۆسانە دەدەین کە لەڕێگای خوێنەوە بڵاودەبنەوە.

گرنگترین ڤایرۆسەکانی خوێن یان بی بی ڤی بریتین لە ئێچ ئای ڤی و هیپەتایتەس.

ئێچ ئای ڤی چییە؟

ئێچ ئای ڤی واتا ڤایرۆسی لەدەستدانی بەرگری مرۆڤ (هیومان ئیمیونۆدیفیشنسی ڤایرۆس)، لەوانەیە ببێتە هۆی ئایدز. ئێچ ئای ڤی سیستەمی بەرگری تێکدەشکێنێت و توانای بەرگریکردنی تووشبوونی کەم دەکاتەوە. ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو کەسانەی کە تووشی ئێچ ئای ڤی بوون ئاوەڵان بۆ تووشبوون بە نەخۆشی مەترسیدار و هەندێک جۆری شێرپەنجە.

هیپەتایتەس چییە؟

هیپەتایتسی بی و سی تووشبوونی جگەرن. هیپەتایتەس ئەی ڤایرۆسی خوێن نیە، بەڵام لەڕێگای پەیوەندی ڕووبەڕوو لەگەڵ کەسانی تووشبوودا بڵاودەبنەوە.

هیپەتایتەس بی

ئەوانەی تووشی هیپ بی دەبن لەوانەیە هیچ نەخۆشییەکیان نەبێت، یان لەوانەیە هەست بە ئازار و سەرئێشە بکەن و بڕشێنەوە و ئیشتیهایان لەدەست بدەن، بەبێ ئەوەی نەخۆشییەکی دیاریکراویان هەبێت. زۆربەی کەسانی پێگەیشتوو چاک دەبنەوە بەڵام ڕێژەیەکی سەدی کەم بە تووشبوویی دەمێننەوە و ئەگەری گواستنەوەی ڤایرۆسەکەیان هەیە بۆ کەسانی دیکە.

هیپەتایتەس سی

زۆربەی ئەوانەی تووش دەبن نەخۆشیان نیە و نازانن کە تووشبوون. هەندێک لەوانەیە نیشانەی وەک هەڵامەتیان لێدەربکەوێت. ڕێژەیەکی کەم بەتەواوی چاک دەبنەوە بەڵام زۆربەی خەڵک بۆ کاتێکی درێژخایەن تووشدەبن و 1 لە 3 کەس لەماوەی 20–30 ساڵدا تووشی سیرۆسیس (بریندار‌بوونی جگەر) دەبن. ئەمەش لەوانەیە ببێتە هۆی شێرپەنجەی جگەر.

خواردنەوەی ئەلکهۆل باش نیە بۆ ئەو کەسانەی تووشی هیپ سی بوون، چونکە زانراوە کە تووشبوونی جگەر خێراتر دەکات.

خەڵک چۆن تووشی بی بی ڤی دەبن؟

تووشبوون بەهۆی خوێنەوە یان هەندێک شلەی لەشی (وەک تۆوی نێرینە یان شلەی ئەندامی تایبەتی ئافرەت) کەسی تووشبووەوە ڕوودەدات و دەگوێزرێتەوە بۆ لەشی کەسێکی دیکە. ئەو ڕێگایانەی کە لەوانەیە ئەم تووشبوونە بگوێزرێتەوە بریتین لە سێکسکردنی بێ خۆپاراستن، خاڵ کوتانی یان تاتوو لەلایەن کەسێکەوە کە شارەزا نەبێت و بەکارهێنانی هاوبەشی گوێزان یان فلچەی ددان لەگەڵ کەسێکی تووشبوودا. لە ڕابووردوودا بی بی ڤی لەڕێگای گوێزانەوەی خوێنەوە دەگوازرایەوە، هەڵبەت ئێستا پشکنین دەکرێت و سەلامەتە. ئەو ڕێگایانەی کە جێگەی بایەخی ئێمەن بریتین لە بەشکردنی دەرزی یان کەرەستەکانی بەنجکردن، کەوچک، فلتەر و ئاو.

بی بی ڤی لەڕێگای چالاکی ئاساییەوە ناگوێزرێتەوە وەک کۆکە، پشمین، ماچ، خواردنی هاوبەش، قاپ و قاچاخ یان ئاودەست.

چ چارەسەرێک هەیە؟

ئێچ ئای ڤی

هیچ جۆرە کوتان یان دەرمانێک نییە بۆ ئێچ ئای ڤی بەڵام چارەسەر هەیە کە کاریگەرە لە باشترکردنی هەلومەرجی ژیانی تووشبوو و هێشتنەوەی بەزیندوویی بۆ ماوەیەکی درێژتر.

هیپ ئەی

کوتان هەیە بۆ هیپەتایتەس ئەی؛ ئەمە بۆ ئەوانە باشە کە تووشی هیپ بی یان سی بوون یان لەمەترسی تووشبوندان، چونکە هیپ ئەی لەوانەیە کەسانێک کە نەخۆشی جگەریان هەیە تووشی کێشەی گەورەتر بکات.

هیپ بی

کوتان دەستەبەرە بۆ پاراستنی ئەو کەسانەی لەمەترسی تووشبووندان. هیپ بی درێژخایەن بەدەگمەن چارەسەر دەکرێت، بەڵام چارەسەر هەیە بۆ کەمکردنەوەی هەڕەشەی تێکشکانی گەورەی جگەر.

هیپی سی

کوتان نییە بۆ پاراستن لە هیپ سی، بەڵام دەکرێت چارەسەر دابین بکرێت. لە نیوەی حاڵەتەکاندا ئەگەری لەناوبردنی هەموو ڤایرۆسەکان هەیە.

ئایا یارمەتیت پێویستە

ئایا لەو بڕوایەدایت کە لەمەترسیدایت و پێویستت بە یارمەتی هەبێت؟ ئەگەر بڕوات وایە کە لەمەترسیدایت، گرنگە کە پشکنینی پزیسکی ئەنجام بدەیت، ئەگەر چارەسەری دەرمان دەکرێت، دەتوانیت لەگەڵ کارمەندی سەرەکیت قسە بکەیت کە دەتوانێت پشکنینت بۆ ڕێکبخات لە گێرنزی هاوز یان فیتزولیام سێنتەر (بڕوانە پەیوەندییەکان لە پشتی ئەم بڵاوکراوەیە). یان دەتوانیت بچیت بۆ لای جی پی کە پشکنینت بۆ ڕکدەخات. ئەگەر جی پیت (دکتۆری خێزان) نیە پێویست ناکات بچیت بۆ ئەوێ بچۆ بۆ جێنتیۆ یورینیەری کلینیک – پێویستە تەلەفۆنیان بۆ بکەیت و دیدارێک سازبکەیت (بڕوانە پەیوەندییەکان لە پشتی ئەم بڵاوکراوەیە). خولی پەرستار چەند جارێک لە هەفتەدا ئەنجام دەدرێت لە تێرنین پۆینت (بڕوانە پەیوەندییەکان لە پشتی ئەم بڵاوکراوەیە) لەوێ دەتوانیت پشکنین بکەیت بۆ هیپ بی و سی یان بکوترێت بۆ پاراستن لە هیپ ئەی و بی.

ئایا هیچ یارمەتییەکی دیکە هەیە؟

کاری خزمەتگوزاری سۆشیال بۆ ئەو کەسانەی کە تووشی هیپەتایتەس و ئێچ ئای ڤی بوون لە فۆرج سێنتەر هەیە کە هاوکاری و کۆبوونەوەی دەروونیش لەخۆدەگرێت. هاوکات گروپێکی هاوکاری ناوچەیی ئێچ سی ڤی هەیە، کە بەشێوەیەکی ڕێکخراو کۆدەبێتەوە. دەتوانیت زانیاریت دەربارەی ئەمە دەستبکەوێت لەڕێگای تەلەفۆن کردنەوە بۆ فۆرج سێنتەر (بڕوانە پەیوەندییەکان).

چۆن خۆت لە تووشبوون بپارێزیت

گرنگترین شت کە بیکەیت بەشنەکردنی دەرزی، کەرەستەکانی بەنجکردن، کەوچک، فلتەر و ئاوە. کەرەستەکانی بەنجکردن بێبەرامبەر هەیە لە نیدڵ ئێکسچەینج لە تێرنین پۆینت لە چەند دەرمانخانەیەکی شەفیلد. پەیوەندی بکە بە تێرنین پۆینتەوە بۆ زانیاری (بڕوانە پەیوەندییەکان).

نهێنیبوون

زانیاری دەربارەی تۆ و چارەسەرەکەت بە زامنی هەڵدەگیرێن لە شوێنێکی تایبەت بەو کەسانەی کە پێویستە زانیارییەکانیان لەبەردەستدا بێت.

دەتەوێت زۆرتر بزانیت: ژمارى بەکەڵک

سەنتەری ئێچ ئای فی و تەندروستی سێکس	تەلەفۆن: 01142261900
هیپەتایتەس کلینیک، نەخۆشخانەی ڕۆیاڵ هاڵمشێەر (ڕەوانەکردنی نووسراو پێویستە بۆ ژوان)	تەلەفۆن: 01142713560
جێنتیۆ-یوریەنەری مێدیسین کلینیل، ئارِ ئێچ ئێچ	تەلەفۆن: 01142676928
تێرنین پۆینت نیدڵ ئێکسچەینج	تەلەفۆن: 01142755973
خزمەتگوزاری کاری سۆشیال بۆ ئێچ ئای ڤی و هیپەتایتەس (فۆرج سێنتەر) گروپی هاوکاری ناوچەیی بۆ ئێچ سی ڤی	تەلەفۆن: 01142261142
تیمی کارای شەفیڵدی مادە سڕکەرەکان و ئەلکهول	تەلەفۆن: 01142736851 پێگە: www.sheffielddaat.org.uk
گێرنزی هاوز (پرایمەری کێیەر کلینیک)	تەلەفۆن: 01142261844
فیتزولیام سێنتەر (شێفیڵد کێیەر ترەست)	تەلەفۆن: 01143050500

ئەمە یەکێکە لە زنجیرەیەک بڵاوکراوەی پەیوەست بە چارەسەرکردنی مادە سڕکەرەکان و ئەلکهولەوە، کە لەلایەن تیمی کارای مادەی سڕکەرەکان و کهول لە شەفیڵد Sheffield Drug & Alcohol Action Team بەرهەمهێنراوە و ئاژانسی نیشتمانی چارەسەرکردن دەرامەتی بۆ دابینکردوە. ئێمە دەخوازین کە سوپاسی هاوکاری خزمەتگوزاری بەکاربەرانی پڕۆژەی خۆبەخشەکان Sheffield Service User Volunteer Project بکەین لە بەرهەمهێنانی ئەم بڵاوکراوەیەدا.

ڤایرۆسی خوێن
زانیاری و چارەسەر
بۆ بەکارهێنەرانی مادده سڕکەرەکان لە شەفێڵد

بە زمانەکانی تر

وێنەیەکی ئەم بڵاوکراوەیە بە زمانەکانی تریشی دابینە: **عەرەبی، ئوردو، سۆمالی، پرتوگالی، پۆڵەندی، فەڕەنسی و کوردی**
لەسەر ماڵپەڕی دی ئەی ئەی تی: www.sheffielddaat.org.uk
بە پیتی گەورەش فەراهەمە لەسەر ئەم ماڵپەرە.