

Juga, orang yang HIV-positif harus sadar bahwa alkohol dan obat-obatan bisa bikin rusak dorang pu penilaian ataupun sistem kekebalan tubuh. Orang mungkin tra mau mempraktekkan seks yang lebih aman kalo dorang dipengaruhi oleh alkohol atau obat-obatan!

Bagaimana kalo orang HIV positif dan dia pu pasangan sama-sama HIV positif?

Ko mungkin berpikir bahwa kalo dua orang sama-sama HIV-positif, dorang tra perlu mempraktekkan seks aman. Tapi ini salah. Mempraktekkan seks yang lebih aman yaitu selalu pake kondom. Ini akan membantu melindungi dorang dari IMS lain. Ini juga akan membantu melindungi dorang pu tubuh melawan type lain dari HIV, yang mungkin tra ada respon yang baik terhadap obat ARV.

Penting untuk ko ikuti gaya hidup sehat

Kalo ko ada HIV, hal ini bisa merubah ko pu hidup. Ko harus pertimbangkan untuk bikin beberapa perubahan gaya hidup sehat untuk meningkatkan ko pu kesehatan dan kualitas hidup.

- ▶ Makan makanan bergizi. Hal ini membantu untuk tetap sehat dan memperlambat perkembangan HIV menjadi AIDS
- ▶ Jangan merokok! Orang dengan HIV yang merokok memiliki lebih banyak masalah pernapasan.
- ▶ Jangan pake obat-obatan! Pake obat-obatan seperti heroin atau methamphetamines bisa sangat berbahaya. Berbagi jarum bisa bikin ko gampang kena infeksi lain
- ▶ Berolahraga. Berolahraga bisa membantu

memperbaiki ko pu suasana hati, pandangan serta bisa juga meningkatkan ko pu kualitas hidup

- ▶ Praktek seks yang lebih aman. Orang yang HIV positif harus selalu pake kondom untuk melindungi dia pu pasangana dari infeksi HIV.
- ▶ Minum ARV sesuai resep. Minum ARV sesuai resep itu penting karena akan mengurangi risiko, supaya HIV tra kebal terhadap obat dan membantu menjaga virus di bawah kontrol.

Dimana ko bisa dapat informasi tentang ARV?

Untuk informasi lebih lanjut tentang pengobatan ARV, seks yang lebih aman dan gaya hidup sehat, hubungi nomor telepon/alamat berikut.

Klinik VCT RSUD Jayapura
Jl. Kesehatan No. 1 Dok II Atas
Jayapura, Papua
Telp: (0967) 533616/533781

Klinik VCT/IMS PKM Hamadi
Jl. Perikanan No. 1 Hamadi
Jayapura Selatan, Papua
Telp: (0967) 534349

Klinik VCT PKM Jayapura Utara
Jl. Ahmad Yani Kloofkamp
Jayapura Utara, Papua
Telp: (0967) 535702

Klinik VCT RSUD Abepura
Jl. Kesehatan No. 1 Abepura
Jayapura, Papua
Telp: (0967) 561064

Klinik VCT PKM Abepura
Jl. Raya Sentani Padang Bulan
Abepura, Papua
Telp: (0967) 583274

Klinik VCT PKM Yoka
Jl. Raya Yoka-Arso
Jayapura, Papua

Klinik VCT/IMS RS Dian Harapan
Jl. Taruna Bakti Yabansai
Waena-Abepura, Papua
Telp: (0967) 572123

Klinik VCT PKM Waena
Jl. Perumnas
Perumnas I, Waena
Papua

Klinik VCT RSAD Marthen Indey
Jl. Diponegoro Kloofkamp
Kelurahan Gurabesi
Jayapura, Papua
Telp: (0967) 533751

Klinik VCT PKM Harapan
Jl. Chalkotte, Sentani Timur
Sentani, Papua

Klinik VCT PKM Sentani
Jl. Raya Airport
Sentani, Papua

RSUD Yowari Sentani
Jl. Doyo Sentani, Papua

Dimana ko bisa dapat informasi tentang ARV?

Klinik VCT RSUD Wamena
Jl. Trikora, Wamena
Jayawijaya, Papua

Klinik VCT PKM Wamena
Jl. Trikora, Wamena
Jayawijaya, Papua

VCT Klinik Kalvari
Jl. Sudirman Wamena
Jayawijaya, Papua

Klinik VCT/Pokja HIV/AIDS RSUD
Jl. Maluku, Merauke
Merauke, Papua
Telp: (0971) 321124

Pusat Kesehatan Reproduksi
Jl. Sulawesi No. 1 Merauke
Telp: (0971) 321484

Klinik VCT PKM Timika
Kwamki Baru Timika
Mimika, Papua
Telp: (0901) 322254

Klinik VCT RS Mitra Masyarakat
Jl. SP I - SP V Timika
Mimika, Papua
Telp: (0901) 301885, 301881

Klinik VCT RSUD Mulia
Jl. Yos Sudarso Mulia
Puncak Jaya, Papua

Klinik VCT RSUD Nabire
Jl. R.E. Marthadinata
Nabire, Papua

Klinik VCT RSUD Biak
Jl. Sriwijaya Ridge I
Biak, Papua
Telp: (0981) 21294

Klinik VCT RSUD Manokwari
Jl. Bhayangkari No. 1
Manokwari, Papua Barat
Telp: (0986) 211440

Klinik VCT RSUD Sorong
Jl. Kesehatan No. 36
Sorong, Papua Barat
Telp: (0951) 321850, 321763

Untuk informasi lebih lanjut hubungi nomor dibawah ini.



Kawan, HIV Bukan Ujung Dari Tong Pu Hidup



Minum obat ARV dengan teratur, ditambah makan makanan bergizi, istirahat cukup, dan berolahraga membuat orang dengan HIV bisa hidup lebih sehat dan produktif.

Apa itu ARV?

ARV (antiretroviral) adalah obat yang dipake dalam pengobatan HIV.

Pengobatan ARV melibatkan kombinasi pengobatan anti-HIV. Pengobatan ARV tra bisa kasi sembuh HIV, tapi bisa kasi stop virus berkembang biak dan juga menurunkan jumlah HIV dalam darah. Dengan pengobatan ARV memungkinkan ko pu sistem kekebalan tubuh tetap kuat, melawan infeksi dan memulihkan diri dari kerusakan yang mungkin su terjadi oleh HIV.

Karena ada pengobatan ARV, banyak orang dengan HIV tra akan dapat penyakit – penyakit oportunistik terkait HIV. Orang yang didiagnosis lebih tempo dan yang memulai serta melanjutkan pengobatan sebelum HIV bikin rusak dorang pu sistem kekebalan tubuh, akan hidup sama lamanya dengan dorang yang tra kena infeksi HIV.

Meskipun ARV tra bisa kasi sembuh HIV, orang dengan HIV bisa menikmati hidup sehat dan umur panjang.

Kapan sebaiknya ko mulai minum ARV?

Untuk tau kapan ko harus mulai minum ARV ko harus periksa tempo. Pergi ke dokter untuk

periksa jumlah CD4 (sel darah yang membantu ko pu tubuh untuk melawan penyakit). HIV menyerang sel CD4. Pada saat tingkat sel CD4 turun di bawah titik tertentu, pengobatan ARV akan dimulai.

Pengobatan ARV membantu untuk mempertahankan tingginya jumlah sel CD4 dan rendahnya tingkat HIV dalam ko pu tubuh. Meskipun ARV tra kasi sembuh HIV, obat ARV memungkinkan orang yang terinfeksi HIV untuk menikmati hidup lebih lama dan sehat.

Kepatuhan terhadap pengobatan ARV sangat penting

Ini sangat penting bahwa ko harus minum ARV dengan benar dan sesuai dengan petunjuk dokter, supaya obat ARV bisa bekerja. Kata yang digunakan untuk minum ARV dengan benar adalah **kepatuhan**.

Pengobatan ARV adalah komitmen jangka panjang. Kalo ko su mulai dengan ARV, ko harus minum obat itu setiap hari seumur hidup. Setiap dosis yang ko tra minum akan meningkatkan risiko bahwa obat ARV akan stop bekerja. Kalo ko tra minum obat ARV dengan benar seperti resep dari dokter, maka HIV ada kesempatan untuk menjadi kebal terhadap ARV. Hasil terbaik dari pengobatan ARV dapat dilihat pada orang yang minum dorang pu dosis ARV dengan benar.

Kepatuhan yang baik termasuk meminum semua dosis tepat waktu, dalam jumlah yang tepat dan dengan cara yang benar. Ko harus perhatikan supaya ko tra minum ARV sama-sama dengan obat lain yang bisa mengganggu kerja ARV.

Ketidakpatuhan bisa berarti bahwa tra cukup obat ARV dalam ko pu tubuh untuk melawan HIV. Hal ini bisa bikin HIV menjadi kebal terhadap ARV yang ko minum.

Efek samping

Seperti obat-obat lain, ARV bisa timbulkan efek samping. Diare, mual dan muntah adalah beberapa efek samping yang biasa ditemukan dan biasanya bersifat sementara.

"ARV dapat membantu ko hidup lebih lama dan sehat!"

Kebanyakan efek samping terjadi setelah minum ARV dalam waktu satu atau dua minggu. Meskipun begitu, beberapa orang mengalami efek samping setelah minum dong pu dosis ARV yang pertama. Untuk beberapa orang yang lain, tra ada efek samping selama berbulan-bulan.

Efek samping terjadi bukan karena ko sedang kena racun ARV, tetapi karena ko pu tubuh mulai terbiasa dengan itu. Makin hari ko pu tubuh makin terbiasa dengan ARV, dan efek samping terus menurun.

Praktek "Seks Aman" ...untuk keselamatan ko dan ko pu pasangan

Ini sangat penting untuk dorang yang HIV-postif supaya mempraktekkan 'seks aman'. Seks aman berarti pake kondom setiap kali ko berhubungan seks (seks lewat vagina, lubang anus atau seks lewat baku isap alat kemaluan). Kalo ko pake kondom akan sangat mengurangi risiko penularan HIV ke ko pu pasangan.

Lakukan tindakan pencegahan lainnya

Orang yang HIV-positif juga harus melakukan tindakan pencegahan kalo dorang ada luka, tergores atau gusi berdarah; hal-hal ini dapat meningkatkan risiko penularan HIV.

