

# **HIV-imik tunillat- sissimanngilanga**

**- Taavami?**



# HIV-imik tunillatsissimangilanga – Taavami? Sundhedsstyrelsen Simvastat –

HIV-imik tunillatsissimangilanga – Taavami?

©PAARISA, Namminersornerullutik Oqartussat

Sundhedsstyrelsen

Aaqqissuisut: Ellis From aamma Regitze Lisbjerg

Akisussaasoq: Sofie Jessen, PAARISA

Ilioramera: Nunatta Naqiterivia A/S, Nuuk 2003

Naqitermeqarfia: Nunatta Naqiterivia A/S, Nuuk 2003

Ilusaa siulleq, naqitat aappaat

ISBN 87-971440-01-7

EAN stregkode 9788791440014

Naqitamik matuminnga immikkoortuinillunniit nuutiteraluni allatullunniit assiliilluni, aamma radiokkut TV-kkullunniit aallakaatitsilluni atuinissaq suminngaanneerera nalunaarutigalugu ajomangilaq.

## **HIV-imik tunillatsissimanersutit misilitsikkavit paasinarsivoq qujanartumik tunillatsissimangitsutit.**

Ammami eqqissiallassimassagunaqaatit, misilitsinnerimmi paarlattuanik inerneqassasoralugu eqqarsaatigalugu aarlerisimassagunaravit.

## **HIV-mik tunillatsissimanani paasineqarneq qanoq isumaqarpa?**

Misissuisarfinni sulisut oqartarput misilitsinneq "negativiunerarlugu", tamannalu isumaqarpoq aassiorneqaravit HIV-imut akiuussutissaqalersimangitsutit paasineqartoq. Tamannali HIV-imik tunillatsinnermiit qaammatit pingasut missiliorlugit qangiunneranni aatsaat – qulamaatumik – paasineqarsinnaavoq.

Taamaattumik HIV-imik tunillatsissimanerlutit misilitsinnerpit siornagut qaammatini kingullerni pingasuni atoqateqarnerit tamaasa usuup puua atortarsimagukku HIV-imik tunillatsissimanak aatsaat qulakkeersinnaavat. (Usuup puua aallaqqaataaniit naggataanut atorneqartarsimassaaq).

Taamaangippat katillugit qaammatit pingasut qaangiuppata misilitseqqittariaqarsinnaavutit.

## **Suli aarlerinarsinnaavoq**

HIV-imik tunillatsissimangikkuit imaanngilaq siunissami usuup puua atornagu isumannaatumik atoqateqartarsinnaalersutit. Maanna ilisimalerpat HIV-imik tunillatsissimanak. Siunissami tunillatsinnginniassagavit tamatigut usuup puuanik ator-toqartalermissamut tamanna pissutissaqqilluinnarpoq. Ajornanngemaalugit eqqarsasalluni "allatigut ajortanngereemat", imaluunniit "kingullerni marlunni usuup puuanik atortoqarneq ajorlunga ajunngereemat aamma pingajussaaniq soqutaanavianngilaq". Taamali eqqarsarnissaq navianartuuvoq, tassami qanoq ilinikkut tunillatsinissaq ilisimaneq ajornaqaaq.

## **Sooq misilitsittutit**

Sooq taama misilitsippit? Tamatumunnga akissutissaq nammineq nalunngilat. Aammalumi siunissami taama nalaatseqqissanngikkuit tamatuma eqqarsaatiginisaa pingaartuuvoq.

## **Usuup puuanik qanittumiititaqartuaannarit**

Imaassinnaavoq usuup puuanik atugaqanngitsusi tigorianaannarmik pissaqannginnassi. Taamaattumik aningaasivimmi, jakkip kaasarfiani, taskimi, siniffiup nerri-veerartaani allaniluunniit sillimmateqartuaannaraanni ajunnginnerpaavoq.

## **Ittoortuut?**

Immaqaa usuup puuanik atortoqartariaqarlusi oqarnissannut ittoorpallaarputit. Imminut ilisarissimalluungikkaanni usuup puuinik eqqartuinalernissaq ajornaku-soorsinnaavoq. "Aapparma HIV-imik tunillatsissimasorilissanninnerpaanga?" "Aap-para HIV-imik tunillatsissimasorigila isumaqalersissanninnerpara?" "Nuannisa-leruttotnerput maangaannassanerpoq?" "Perusukkunnaassanerpunga?"

Ajomartorsiut suunnikkaluaq ilaanni ajornerusutut takorluulersoortarparput. Ajomanninnerujussuannngortarpoq illaatigilaaginnarlugit aammalu nalornisoorneq eqqarsaatillu nillikaasut oqaluttuarlugit.

## **Allat oqaloqatigikkitt**

Sooq usuup puuanik atortoqarsimannginnerlutit eqqarsaatigiuk. Taama nalaata-qaqqissannngikkuit qanoq iliortariaqarpit? Allat oqaloqatigikkitt paasiniarlugu HIV-imik tunillatsissimanera tunillatsissimannginneraluunniit nalusaminnik atoqateqaraanga-mik qanoq iliortarnersut.

## **Tamatigit usuup puua atortarniarlugu aalajangerit**

Aappat HIV-virus-imik tunillatsissimanersoq tunillatsissimannginnerlorluunniit nalu-gaangakku tamatigit usuup puuanik atortoqartarniarlutit aalajangerit. Taama aal-ajangeranni usuup puuanik atuinnginnissamut akuersinissaq ajornamerulertarpoq aamma asannilersoorpallaarluni perusuppallaalerluniluunniit tamanna "puigoqqa-jaannginnerulerluni". Taama nalaataqartarneq qaqutigooortuunngilaq. Kisianni tassa tamakkunani tamatigit usuup puuanik atortoqartariaqarputit.

## **Nutaamik peerartaarneq – aalajangersumik peeraqarneq**

Usuup puuanik atortoqaratik isumannaatsumik atoqatigiissinnaasut tassatuaapput HIV-imik tunillatsissimanngitsut marluk aalajangersumik aammalu imminnuinaq ilagisartut. Nutaamik peerartaaruit peerariinnersilu sivilisunaassappat taava ajun-ginnerpaavoq qaammatini siullemi pingasuni usuup puuanik atortoqartarussi tamatumalu kingorna HIV-imut misilitsillusi. Aamma apeqqutaavoq piffissap tama-tuma iluani isumannaatsuunngitsumik allanik atoqateqartannnginnerususi. Aamma soorunami misilitsinnissi kingornagut. Taamatut peerariilluni usuup puuanik atorto-qartassannngikkaanni unneqqarilluinnnaqqissaamissaq pisariaqarpoq.

Usuup puuanik atortoqarnani atoqatigiittarumagaanni kinguaassiuutitigit nappaa-tinut allanut misissortissimasariaqarpoq aammalu HIV-imut misilitsissimasariaqar-luni. Aammalumi kissaatiginnngisamik naartulersoornissamut illersuuteqartariaqar-poq.

## Nuannattuni sulinggifteqarlunilu angalanermi

HIV nunani suniluunniit siumugassaavoq. Inuit ilarpassui nunani allaniitillutik HIV-imik tunillatsissimasarput. Sulinggifteqarluni angalalluni isumaatsooqqajaanarmerusarpoq, pingaartumik aalakooraan, ikiaroomartutorsimagaanni imaluunniit – asanilersoorpallaarsimagaanni. Kiffaanngissuseqarluni misigerusunnartarpoq paqumigisallu puigorallarusunnartarlutik.

Kisianni tassa inuit HIV-imik tunillatsissimanersut tunillatsissimannginersulluunniit takuneqarsinnaanngilaq. Nunani assigiinngitsuni inuit ataatsimoortukkuutaat sorliit tunillatsittortaqarnerusarmeri assigiinngisitaarput. Taamaattumik angutaagaanni amaannarnik arnaagaanniluunniit angutaannarnik atoqateqartartoq, imaluunniit angutaagaanni anguteqatinik arnaagaanniluunniit arnaqatinik atoqateqartartoq tamatuma navianarsinnaanera naatsorsuutigeriissanngikkaanni isumaalliomeruvoq. Nunani allani angutig anguteqatiminnik atoqateqartartut HIV-imik tunillatsittoqakulanerupput. Nunalli ilaanni, soorlu Kalaallit Nunaanni HIV-imik tunillatsissimasut akomanni angutit amanik amallu angutinik atoqateqartartut amerlanerupput.

Sulinggifteqarlutit angalaninni nuannersuinnarnik puigunaatsorserusukkuut usuup puuanik atortoqartarit taamalu HIV-imik tunillatsinnak.

Sulinggifteqarluni angalassagaanni ajunnginnerpaavoq usuup puuinik nassaraanni. Nunani tamani maanisulli ajornanngitsigisumik usuup puuinik pisisoqarsinnaanngilaq. Maanimi allaat napparsimmavinni tunniussuutiinneqartarput. Usuup puui Kalallit Nunaanni pitsaassusiisigut nakkutigeqqissaagaapput. Usuup puui HIV-imuinnanngitsoq, aammali kinguaassiuutigut nappaatinut allanut, soorlu herpesimut, kinguaassiuutigut unngoqalersarnermut, klamydie-mut, syfilis-imut gonorré-mullu illersuutaapput. Kiisalu usuup puui minnerunngitsumik kissaatiginagu naartulersuunnginnissamat illersuutaapput.

HIV-imik tunillatsikkumanani illersorniarneq ajornartorsuunngilaq, tassami HIV-virus taamaallaat atoqatigiinnermi anisooq arnallu utsuisa iluata masanneratigut kiisalu aakkut, soorlu kapuutinik allat atortagaannik atuinikkut tunillaattarmat.

## Usuup puuata atornissaanik ilitsersuut



1 Usuup puua atuleraanni nuua qulliusaaq sinaatalu qullutsitersimamera avalliulluni. Usuup puuata nuua inussannik marlunnik pussuguk silaannartaa anisinnaangorlugu anisuumullu inissalerlugu.



2 Usuup puuata qullutsitersimamera ammut siaartiterlugu usuup niaqusaanut atitiguk inussannillu marlunnik pussussimaannarlugu.



3 Usuup puuata qullutsitersimamera siaartiteruk manissunngorluni siaarluarluni usunnut puuliutsillugu, manngualu tikillugu siaartiteruk.



4 Tassa taamaassaaq. Inerluni anisooreeraanni usuk suli qerattarsimattillugu amuneqassaaq, usuup puua sisusooqqunagu usuup mannguatigut tigummiitigalugu.

## Paasissutissat pingaarutillit

### Atoqatigiinnikut aamma aakkut tunillaattarpoq

HIV virus-iuvoq qajannartoq timip avataani uumangaarsinnaangitsoq. Taamaatumik inuit imminnut attuillutik tikippata aatsaat tunillatsittoqarsinnaavoq. Taama pisoqartarpoq timip isseri virus-imik amerlanaartumik akullit inummiit inummut allamut nuunneqarpata, soorlu aak aqqutigalugu imaluunniit atoqatigiinnikut.

### Atoqatigiinneq aarlerinaatilik

Utsutsigut itikkullu atoqatigiinneq atoqatigiittunut tamaginnut HIV-imik tunillatsinnissamut aarlerinaateqarpoq. Aarlerinartoq anisuumi arnallu utsuisa iluata masannerani eqiterussimasarpoq. Taamaattorli aamma nigguusaq angut anisoortinnagu quuata aqquataagut usuanit aniasartoq tunillatsissutaasinnaasutut ilimagimisaarneqarpoq.

- Qanersorluni atoqatigiinneq – atoqatigiittut kinguaassiutimikkut aluttuunnerat – annikinnerusumik aarlerinarsinnaavoq
- Nigguusaq angut anisoortinnagu quuata aqquataanit aniasartoq – annikinnerusumik aarlerinarsinnaavoq
- Utsutsigut atoqatigiinneq – anisooq – arnap utsuisa iluata masannera – aarlerinaateqameruvoq
- Itikkut atoqatigiinneq – anisooq aallu – suli aarlerinaateqameruvoq

## Isumannaatsumik atoqatigiinneq

Tassaasinnaavoq kuninneq, atoqatigisap timaa tamaat tagiartorlugu, atoqatigisarlu tissassaqatigiinneq, timi tamaat alutturlugu usuup niaquusaa utsuillu iluat kisiisa pinnagit. Kinguaassiuutit aapparisaq siffiaanut, naavinut sakiiaanullu tagiullugit. Atoqatigiissutitut pinnagussat inummit aalajangersumit tassannga taamaallaat ator-neqartartut. Isumannaatsumik atoqatigiinneq taamaalliluni tassaavoq anisuumik nigguusamillu anisuup siornagut aniasumik, utsuit iluata masanneranik aammillu timimut pulatitsinani atoqatigiinneq.

Atoqatigiinnermi usuup puuanik atortoqarnerup HIV-imik tunillatsissinnaaneq aar-lerinanginnerulersittarpa. Usuup puua ator-neqarpat, aammalu taanna katanngip-pat aserunnigippallu tunillatsissinnaaneq aarlerinanginnerulersarpoq. Virus usuup puua ajoquserneqanngitsaq pitarlugu ingerlasinnaanngilaq.

- Tunillatsinnaveersaarit
- Tunillaanaveersaarit

Atoqatigiinneq nuanneqaaq assigiinngitsorpassualiorlunilu nuannisaarutaasinnaal-luni, taamaattumik imminut paarigit atoqatillu paaralugu, siunissat paariuk, nappar-simale naveersaarit kissaatiginngisannillu naartule naveersaarit – usuup puuanik atortoqartarit.

## Usuup puua qanoq illersuutaasarpa

Aluttuunneq – anisuumik utsuillu iluata masaanik oqummiussinaveersaarit – usuup puuanik aallaqqaataanit naggataanut atortoqarit

Tarngut pujassaat – orsuut utsuit iluanni itermilu ameraasap ajoqusersinnaanera-nik aarlerinanginnerulersitsisartaq

- tarngut anisuup uumasuaanik toqutsisartumik Nonoxynol 9-mik akulik (napparsimavinni pineqarsinnaavoq)
- tarngut explorationscreme (imermik imerpallaasigaq) Matas-imi napparsim-avinnilu pineqarsinnaavoq
- Vaseline imaluunniit crème alla oliamik imerpallaasigaq atunngisaannakkit tamakku usuup puua aatsillugu ajoqusersinnaammassuk.

## Taamaalineraniit ingerlariaqqinnissaq

HIV-imik tunillatsissimansutit misilinneqarsimavutit. Tamanna qanorluunniit iner-neqarsimagaluarpat siunissami eqqarsaatigisassaqalerputit. Aamma HIV-imik tunil-latsissimangitsutut paasineqartut siunissami HIV-imut misiliteqqinnginnissamin-nut allanit ikiorneqamissartik pisariaqartissinnaavaat. HIV-imik tunillatsissinnaaneq

qanoq pitsaaliorneqarsinnaanersoq aammalu illit attaviginerusartakkatillu siunissami qanoq pitsaanerusement immisinnut paarisinnaanersusi paasiniaarlugu napparsimmavimmi kinguaassiuutitigut nappaatinik passussisartoq nakorsarlunniit oqaloqatigikkat. HIV-imik tunillatsissinnaaninnut navianartorsiorsimaguit immaqa ajunginnerpaassaaq kinguaassiuutitigut nappaatinik allanik nappaateqarnersutit misisortikkuit taamaattoqarsimaguillu katsorsartillutit. Assersuutiigiinnarlugu Klamydia HIV-iminngarnit nalinginnaanerujussuuvoq.

## Kikkulluunniit akisussaaffeqarput

Inuit assigiinneqqaat aammalu assigiingitsunik isiginnitaaseqarlutillu inuusaaseqartarlutik. Inuit ilaat taamaalillutik allaninngarnit HIV-imik tunillatsissinnaanerninnut aarlerinartorsioneruserput. Ilaat tunillatsittarput, allat tunillatsissanatik. Tamarnik akisussaaqatigiipput. Tunillaajumanak illit nammineq iluuseqartussaavutit. Tamannalu illit iliuutsikkut akisussaaqataaffigisakkut pisussaavoq. Illit iliuutsikkut akisussaaqataaffigisakkut pisussaavoq.

## Saaffigineqarsinnaasut:

Najukkanni napparsimmavimmut napparsimmaveeqqamulluunniit sianersinnaavutit omigullutilluunniit saaffiginnissinnaallutit, uungaluunniit:

AIDS-linien

Telefonimut angallattakkamut 48 56 38, ataasinngornerit sisamangornerillu tamaasa nal. 19.00 – 22.00

PAARISA

Postboks 1160

3900 Nuuk

Tlf. Nr. 34 50 00, fax nr. 32 55 05

Email-adresse: peqqip@gh.gl

Nittartagaq: [www.nanoq.gl/paarisa](http://www.nanoq.gl/paarisa)

## HIV aamma AIDS pillugit paasissutissanik internet-ikkut pissarsiorfiusinnaasut

- [www.nanoq.gl/paarisa](http://www.nanoq.gl/paarisa)
- [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk)
- [www.netdoktor.dk](http://www.netdoktor.dk)
- [www.hiv.dk](http://www.hiv.dk)
- [www.hiv-danmark.dk](http://www.hiv-danmark.dk)
- [www.aids-linien.dk](http://www.aids-linien.dk)