

တၢ်သုထးလၢတၢ်ဆဲးကသံၣ်အဂီၢ်အကျဲလၢ အပူၤဖျဲးဒီးတၢ် ဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်ဒိၣ်တက့ၢ် န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်?

တၢ်သုထးလၢတၢ်ဆဲးကသံၣ်အဂီၢ်အကျဲလၢအပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ် အလီၢ်ဒိၣ်တက့ၢ်န့ၣ်တြီၤယၢဝဲတဲာ်ဘၣ်ထံးလိၣ်သးလီၤလီၤ(direct contact) ဒီးသ့ၣ်ဒီဖျိတၢ်သုထးလၢအကဆီၣ် လၢတၢ်တသုဘၣ်ဒီးအိၤ ဖဲတၢ်ကဆဲးကသံၣ်မူၤဘိးတဖၣ်, ဆဲးကသံၣ်ဖီၣ်တဖၣ်, တၢ်တုၢ်ဖျိဘျီတက့ၢ် (body piercing) မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆဲးယီၣ် အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်ဆဲးကသံၣ်မူၤဘိး (drugs) မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်ဖီၣ် (medicine) န့ၣ် တၢ်ကြးသုထးလၢအကဆီၣ် လၢတၢ်တသု ဘၣ်ဒီးအိၤတဖၣ်လီၤ. တၢ်တကြးသုထးလၢတၢ်သုတုၢ်လံအိၤ လၢအဘၣ်အဘၣ်သီတဖၣ်ဘၣ်. ဝုၢ်ဖးဒိၣ်တနီၤအိၣ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ တဖၣ်လၢတၢ်ကလဲလိၣ်ထး ဖဲန့ၣ်လဲၤလဲလိၣ်ထး (needles) လၢန့ၣ်သ့ၣ် လံတဖၣ်ဒီးထးလၢအသီတဖၣ်န့ၣ်သ့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်အိၣ်မူဒီး HIV န့ၣ် နမၤနဲသုဒ်သိးနသုတရၢလီၤ တၢ်ဆါအံၤဆူပုၤပုၤဂၤအအိၣ်တဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

- တဘၣ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်နီၣ်တဂ့ၢ်.
- မၤန့ၢ်တၢ်အိၣ်ထွဲထွဲဒီးတၢ်ယါနသးဖဲန့ၣ်အိၣ်ဒီးဟူးသးအဆၢ ကတီၢ် (pre-natal care and treatment).
- တဲဘၣ်ပုၤလၢနမံၤယုၣ်ဒီးအိၤတဖၣ် (sex partners) လၢန့ၣ်ဒီး HIV တချးဒီးလၢနမံၤယုၣ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်တက့ၢ်. မၤ ထွဲတၢ်မံၤယုၣ်အကျဲလၢအ ပူၤဖျဲး ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၢ် (သုရီဘၣ်တၢ်ဖျိၣ်(condoms) ဒီး ရီဘၣ်တၢ်ဒုၣ်လၢမဲအဂီၢ် (dental dams) တဖၣ်တက့ၢ်.
- တဘၣ်သုသကိးထးလၢ တၢ်ကတုၢ်ဖျိဘျီတက့ၢ်, တၢ်ကဆဲးကသံၣ် မ့တမ့ၢ်တၢ်ကဆဲးယီၣ်အဂီၢ်တဂ့ၢ်.

မၤလိနသးဒ်သိးနသု ခွါရီဘၣ်တၢ်ဖျိၣ် ကဘၣ်လီၤတၢ်လီၤ ဆဲးတက့ၢ်.

- အိၣ်ထီၣ်တၢ်ဖျိၣ်အဘိၣ်လၢနစုတက့ၢ်. သူနမဲတဂ့ၢ်.
- စံာ်တၢ်ဖျိၣ်အခိၣ်ထိးဒ်သိးကလဲၤ သုတအိၣ်တုၢ်လၢတၢ်ဖျိၣ်အပူၤတဂ့ၢ်.
- ဖျိၣ်ထီၣ်အိၤလၢနပိၣ်ခွါက့ၢ်ဂီၤလၢအဆိၣ်လံအလီၤဝဲၤဖျဲးလီၤ အိၤတုၤလၢအကတၢ်တက့ၢ်. နဖျဲးလီၤအိၤ မ့ၢ်တန့ၢ်န့ၣ် ကွံၣ်တုၢ်ကွံၣ်အိၤ ဝဲၤ ဟံးန့ၢ်တၢ်ဖျိၣ်အသီတခါ ဒီးမၤ ကဒီးဒိန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဖဲနမံၤယုၣ်တၢ် (intercourse)ဝဲၤလဲန့ၣ်, ဆၢကတီၢ်ဖဲနပိၣ်ခွါ ထံနီၣ်ထီၣ်ဝဲၤတဘျီဖီ ဖီၣ်ယၢ တၢ်ဖျိၣ်ဖဲ အခိၣ်ထိးဝဲၤ ထူးကွံၣ်နပိၣ်ခွါက့ၢ်ဂီၤတက့ၢ်.
- စူးကွံၣ်တၢ်ဖျိၣ်လၢနသုအိၤဝဲၤလဲအံၤလၢတၢ်ကမ့ၢ်အဒၢပူၤ ဝဲၤ သ့စီကွံၣ်နပိၣ်ခွါက့ၢ်ဂီၤတက့ၢ်.
- တဘၣ်သုကဒါကျဲတၢ်ဖျိၣ်တဖၣ်တဂ့ၢ်.
- အလီၢ်မ့ၢ်အိၣ်လၢနကဘၣ်သုတၢ်ဖျိၣ်န့ၣ် မၤ လိဆိနသးတက့ၢ်.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်မၤစၢၤ လၢအအိၣ်ဝဲၤလၢ HIV/AIDS ဝုၢ်ဝိအဂီၢ်န့ၣ်, ဝဲသးစူၤဆဲးကျိး 1-800-342-2437 တက့ၢ်.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဘၣ်ယးဒီး HIV လၢအ(နံ)ထၢ်နဲး(ထီ)န့ၣ် ဝဲသးစူၤတဲန့ၣ်လီၤကွၢ်ဖဲ -

www.cdc.gov

www.hivpositive.com

www.thebody.com

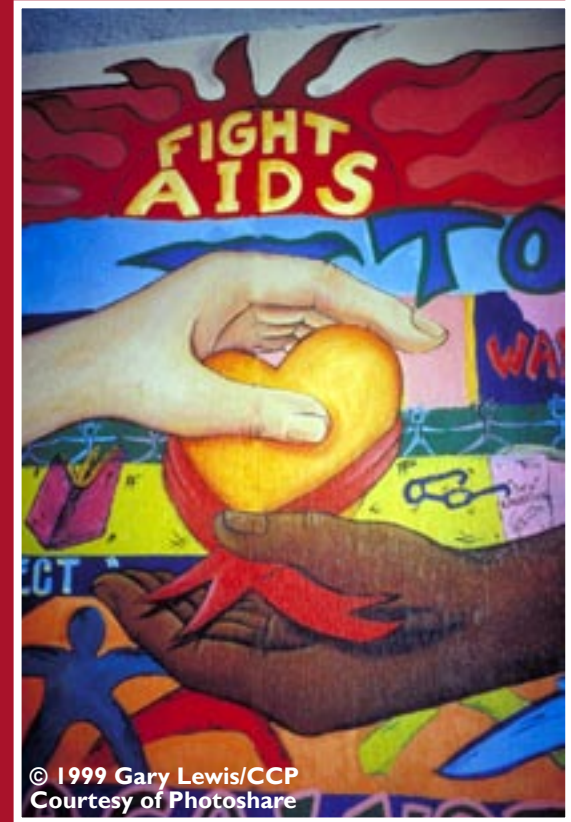


တၢ်ဂ့ၢ်လၢလံၣ်ရၢလီၤအံၤအပူၤတဖၣ် တၢ်ဟံးန့ၢ်ဝဲၤကျဲၤ ဘၣ်အိၣ်အလီၢ်အိၣ်အသိး လၢတၢ်ကွဲးလၢအဘၣ်တၢ်ကတဲာ်ကတီၢ် အိၤလၢ -

The National Minority AIDS Council

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Body Health Resources Corporation



© 1999 Gary Lewis/CCP
Courtesy of Photoshare

လၢတၢ်ဆဲးကျိးအဂီၢ် -
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
 ထဲလံဖိ - 202 • 347 • 3507
 Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

လံၣ်ရၢလီၤအံၤတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အိၤဒီဖျိကျိၣ်စုတၢ်ဆိၣ်ထွဲလၢတၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ဆူဒီးပုၤဝုၢ်ဝိတၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၤ, တၢ်သုးကျဲၤပၤလီၤက့ၢ် လီၢ်အိၣ်လီၢ်ဆိးလၢပုၤဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ခဲအဂီၢ်ဝဲၤဒးန့ၣ်လီၤ.

HIV မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ် ?
What is HIV?
 (KAREN)



www.refugees.org
 Protecting Refugees, Serving Immigrants,
 Upholding Freedom since 1911

ပြင်ပမှလူမှုမီဒီယာတို့မှအချက်အလက်များကို

တၢ်ဂ့ၢ်အခိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်ယးဒီး HIV/AIDS

HIV - Human Immune Deficiency Virus (HIV) တၢ်ဆါအယၢ်(virus) လၢအမၤဟးဂီၤကွံၣ် တၢ်လၢ နနီၣ်ခိမဲာဲသ့ၣ် သးကၠိၣ်ဆါတၢ်ဆါလၢအကဟံၣ်ဘၣ်န့ၣ်တဖၣ်အံၤ မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဆါအယၢ် (virus) လၢအဒူးကဲထီၣ် အ့ၣ်(ဒိမ်)တၢ်ဆါ AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome) န့ၣ်လီၤ. HIV တၢ်ဆါအယၢ်အံၤမၤဆဲးလီၤစ့ၤလီၤ, မၤဟးဂီၤကွံၣ်တၢ်လၢနနီၣ်ခိမဲာဲ သ့ၣ်န့ၣ်ဆါအလုၢ်အလုၢ်ဒၣ်ဝဲအသးလၢကဒိတဒၢန့ၣ်လၢတၢ်ဆူး တၢ်ဆါလၢအကဟံၣ်ဘၣ်န့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်တၢ်ဒၣ်လဲၣ်နနီၣ်ခိမဲာဲ ဒိတဒၢန့ၣ်လၢတၢ်ဆါမုၢ်ဆုၣ်မုၢ်ဂီၤဒ်အမုၢ်တၢ်ဒုၣ်ဘၣ် န့ၣ် တဖၣ်ဒၣ်လဲၣ်တသ့တန့ၣ်လၢဘၣ်. ကသံၣ်သရၣ်စံးဝဲလၢပုၤ တဂၤအံၤအိၣ်ဒီးအ့ၣ်(ဒိမ်) ဖဲအနီၣ်ခိမဲာဲအဂီၢ်စၢ် လီၤ ကွံၣ်တၢ်ဒၣ်လဲၣ်တြီဆါန့ၣ်အံၤတၢ်ဆူးတၢ်ဆါအါမဲာဲတသ့တန့ၣ်လၢ ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပဒိတဒၢပသးသ့ၣ်သး HIV တၢ်ဆါအယၢ်သ့တန့ၣ်လီၤမၤဆါပုၤ တဂ့ၢ်အဂီၢ်လီၤ. ပုၤလၢ HIV တၢ်ဆါအယၢ်မၤဆါအံၤတဖၣ်စ့ၢ်တီး မ့ၢ်သ့ၣ်ညါဆိဝဲဒီးမၤန့ၣ်ကသံၣ်ကသီတၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲလၢအဂ့ၢ်န့ၣ်, အိၣ်ကၢအိၣ်ခိး ဒီး အိၣ်မူတၢ်အိၣ်မူလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူ န့ၣ် သ့ဝဲစ့ၢ်ကီးလီၤ.

HIV တၢ်ဆါအယၢ်န့ၣ်တၢ်ရၤလီၤအံၤလၢကျဲၣ်လဲၣ် ?

HIV တၢ်ဆါအယၢ်န့ၣ်တၢ်ရၤလီၤအံၤဒီဖျိ သ့ၣ် , ပိၣ်ခွါအထံအနီ (semen), မိၢ်န့ၣ်ထံ (breast milk), ဒီးပိၣ်မုၢ် လၢအအိၣ်ဒီး HIV တၢ်ဆါအယၢ်တဖၣ်အပိၣ်မုၢ်အထံအနီ (vaginal fluids) န့ၣ်လီၤ. HIV တၢ်ဆါအယၢ်အံၤတၢ်ဆါအံၤလၢပုၤတဂၤဆူပုၤအဂၤတဂၤ အအိၣ် သ့ဝဲဖဲတၢ်မံယုၣ်အိၣ်ယုၣ်လိာ်သး (sexual acts) အဆၢကတီၢ်, တၢ်သ့သကိးထးတတီၢ်လီၤတၢ်ကဆဲးကသံၣ်ဆဲး (injection) အဂီၢ်, တၢ်မၤထူၣ်ဖျိဘၣ်ကု (ယုၣ်ဒီးတၢ်တုၣ်ထူၣ် ဖျိန့ၣ်) မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆဲးယီၢ် (tattoo), တၢ်အိၣ်ဖျိဖိ ဒီးတၢ်ဒူးအိၣ်န့ၣ်ဖိ အဆၢကတီၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

လၢအမဲရကၤကီၢ်စၢ်ဖျိပုၤအံၤ,လၢတၢ်ဆါဟံၣ်ဒီးတၢ်ယါဘျါတၢ်ဆါအ လီၤတဖၣ်န့ၣ်သ့ၣ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်အံၤလၢတၢ်က သ့ၣ်န့ၣ်ပုၤဂၤအဂီၢ်တဖၣ်, တၢ်မၤကွၢ်အံၤဒ်သးတၢ်ကီတၢ်ခဲတၢ်ဘၣ်ယိၣ် အလီၢ်သ့တအိၣ်လၢပုၤဟ့ၣ်တၢ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်, ပုၤဒီး န့ၣ်တၢ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ်လီၤ. န့ၣ်ဟ့ၣ်လီၤန့ၣ်အယီၤ န့ၣ်ဒီးန့ၣ်ဘၣ် HIV တၢ်ဆါအယၢ်တသ့ဘၣ်.

တၢ်မၤအသးသ့လၢ မိၢ်တဂၤကဆၢယီၤ HIV တၢ်ဆါအယၢ်ဆူဖိ အအိၣ်ဖဲအအိၣ်ဖျိအဖိဆဲးအံၤအဆၢကတီၢ်န့ၣ် တၢ်မၤဆဲးလီၤ စ့ၤလီၤအံၤသ့ဒိၣ်ခိၣ်အါအါဒီဖျိ တၢ်အံၤထွဲကွၢ်ထွဲဖဲအအိၣ်ဟူးအိၣ် သးအဆၢကတီၢ် (pre-natal care) ဒီးဒီဖျိတၢ်ကူစါယါဘျါန့ၣ်လီၤ. အလီၢ်အိၣ်ခိၣ်မးလၢပိၣ်မုၢ်လၢအဒၢထီၣ်တဖၣ်ကမၤကွၢ်အသးဘၣ်ယး HIV ဒ်သးကၠိၣ်ယၢ်တၢ်မၤအသးလၢမိၢ်တဖၣ်ဆူယီၤ HIV ဆူအဖိဆဲးဖိတဖၣ်အအိၣ်အဂီၢ်လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်သးဘၣ်ယး HIV တၢ်ဆါအယၢ်

န့ၣ်ပုၤတဂၤဒီးန့ၣ်လၢအဝဲဒၣ်အိၣ်ဒီး HIV တၢ်ဆါအယၢ်မ့တမ့ၢ်တအိၣ် ဘၣ်လဲၣ်န့ၣ်တသ့ဘၣ်. ပုၤတဖၣ်လၢအ ဖျါအိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူ, ဘီၣ်ဘီၣ်သိသိ, အပူၤလီၢ်ပူၤ ကျဲလၢဘၣ်ကုဖိခိၣ်မ့ၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကုဖိလီၤမ့ၢ်ဂ့ၢ်တအိၣ်နီတမံၤဒၣ်လဲၣ် အိၣ်ဒီး HIV တၢ်ဆါအယၢ်သ့ဝဲ ဒီးဆူယီၤဝဲတၢ်ဆါဆူပုၤဂၤ အအိၣ်သ့ဝဲလီၤ. ကျဲထဲတဘီၤလၢန့ၣ်ညါသ့လီၤ. တၢ် လီၤဆဲးလၢပုၤတဂၤအိၣ်ဒီး HIV တအိၣ်ဘၣ်လဲၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဒီဖျိ HIV တၢ်မၤကွၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤကွၢ်သးဘၣ်ယး HIV န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ညီကဒၣ်, တလၢၣ်တူၣ်လၢၣ်စ့ၤ အါအါဘၣ်. ဝုၢ်ဒိၣ်အါတက့ၢ်အပူၤ, HIV တၢ်မၤကွၢ်လီၢ်လၢအပူၤဘၣ် မ့တမ့ၢ်တလၢၣ်အပူၤတဖၣ်အိၣ်ဝဲလီၤ. HIV တၢ်မၤကွၢ်ကမ့ၢ်တၢ်ဒွါမၤ န့ၣ်တၢ်အဒိလၢန့ၣ်ပုၤ (mouth swab) မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆဲးထူၣ်ပၢ် ဟံးန့ၣ်သ့ၣ်လၢန့ၣ်န့ၣ်ဆိ (finger prick) န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဒီး န့ၣ်ကွၢ်တၢ်မၤကွၢ်အစၢသ့ဝဲ လၢဆၢကတီၢ် 20 မံးန့ၣ်အတီၢ်ပူၤဒၣ်လဲၣ် လီၤ. ဝုၢ်ဒိၣ်အါတက့ၢ်အပူၤ တၢ်မၤကွၢ်အံၤတၢ်မၤအံၤဒ်အမ့ၢ်နီၣ်က စၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ခူသ့ၣ် (confidential) မ့တမ့ၢ် တၢ်တမၤနီၣ်မၤယါအမံၤ အသ့ၣ်ဒၣ်လဲၣ်ဘၣ် (anonymous) န့ၣ်လီၤ.

Confidential testing : မၤနီၣ်မၤယါပုၤလၢတၢ်မၤကွၢ်အံၤ အမံၤဒီးဒူးသ့ၣ်ညါခူသ့ၣ်ထဲဒၣ်ကမ့ၢ်တၢ်အိၣ် ဆူၣ်အိၣ်ဆူပုၤ ဘၣ်မူဘၣ်ဒါတဖၣ် (ဒိအမ့ၢ် ကီၢ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ဆူဝဲကျဲၣ်တဖၣ် State Health Departments.)

Anonymous testing : အလီၢ်တအိၣ်လၢတၢ်ကမၤနီၣ်မၤယါပုၤ အမံၤအသ့ဘၣ်. လၢမံၤအလီၢ်န့ၣ် တၢ် သ့တၢ်ပနီၣ်ခူသ့ၣ် (code) ထဲတကလၢၣ်ဒၣ်ဝဲလၢတၢ်မၤနီၣ်မၤယါပုၤလၢအမၤ ကွၢ်အသးအဂီၢ်လီၤ. တၢ်အံၤအဒိပညီမ့ၢ်ဝဲ, ပုၤလၢအမၤ ကွၢ်အသးမ့ၢ်ပုၤထဲတဂၤစီၤလၢအတဲပုၤဂၤသ့ဘၣ်ယးတၢ်မၤကွၢ် အစၢန့ၣ်လီၤ.

တၢ်လၢအဖိလဲၣ်တဖၣ်အယီၤ န့ၣ်မၤန့ၣ် HIV တၢ်ဆါအယၢ် တသ့ ဘၣ် -

- လၢတၢ်တပၣ်သ့ၣ်ပၣ်သးအပူၤအိၣ်ဘူးအိၣ်တၢ်လိာ်ဘၣ်သး (casual contact)
- ဟံးစုကွၢ်မဲာ်လိာ်သး (shaking hands)
- ဖိးဟ့ , န့ၣ်မူ လိာ်သး (hugging, kissing)
- တၢ်ကူး , တၢ်ကဆဲ (coughing, sneezing)
- ဟ့ၣ်လီၤသ့ၣ် (giving blood)
- လဲၣ်ပီၢ်ထံလၢတၢ်ပီၢ်ထံလီၢ် (using swimming pool)
- ဆူၣ်နီၣ်လၢတၢ်ဟးလီၢ်အမံၤဆူၣ်နီၣ်လီၢ် (sitting on toilet seats)
- သ့သကိးခိၣ်တခၢ်လီၢ်မဲာ်ဒါတခါလီၢ် (sharing the same bed linen)
- သ့သကိးနီၣ်ဆဲး, နီၣ်တၢၤ, နီၣ်တံၣ်, ဒီး, ခူးအိၣ်မ့ၢ်, ခူးအိၣ်ကသူ မ့တမ့ၢ် ထံအိၣ်ခူး (sharing forks, spoons, chopsticks, knives, plates, bowls or glasses)



- တၢ်ယၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖိယၢ်အဂၤတဖၣ်အ့ၣ်ပုၤ (mosquito or other insect bites)

န့ၣ်ဒိတဒၢန့ၣ်သးသ့လၢကျဲၣ်လဲၣ် ? တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢကမၤန့ၣ် HIV တၢ်ဆါအယၢ်အဂီၢ်တအိၣ်နီတမံၤ

- ဟးဆဲးတၢ်မံယုၣ်အိၣ်ယုၣ်ဒီးပုၤဂၤဒ်မုၢ်ခွါန့ၣ်ဆူၣ်လုၢ်လၢအသိး ဖဲအပူၤကွံၣ်ယုၣ်လၢအတီၢ်ပူၤ, န့ၣ်ဒီးပုၤလၢန့ၣ်တမံယုၣ်ဒ်မုၢ်ခွါလုၢ်လၢအ သိးမ့ၢ်မၤ HIV တၢ်မၤကွၢ်လဲ, ဒီး
- တၢ်မၤကွၢ်အစၢဖျါထီၣ်လၢသ့ဝဲခဲဂၤလၢၣ်တအိၣ်ဒီး HIV တၢ်ဆါအယၢ်ဘၣ်
- မံယုၣ် **ဒၣ်ထံ** သ့တၢ်ခဲဂၤကဒဲကဒဲ ဒ်မုၢ်ခွါလုၢ်လၢအသိး
- တဘၣ်သ့သကိးထးလၢတၢ်ဆဲးကသံၣ်အဂီၢ်, တၢ်တုၢ်ဖျိဘၣ်ကုအဂီၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆဲးယီၢ်အဂီၢ်တဂ့ၢ်

တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢကမၤန့ၣ် HIV တၢ်ဆါအယၢ်အဂီၢ်အိၣ်တဒိၣ်တဆဲး

- မၤလိန့ၣ်သးဘၣ်ယးတၢ်မံယုၣ်ဒ်မုၢ်ခွါလုၢ်လၢအသိးအကျဲလၢ အပူၤဖျိဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်ဒိၣ်တက့ၢ်
- မၤလိန့ၣ်သးဘၣ်ယးတၢ်သ့ထးလၢတၢ်ဆဲးကသံၣ်အဂီၢ်အကျဲလၢ အပူၤဖျိဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်ဒိၣ်တက့ၢ်

တၢ်မံယုၣ်မုၢ်ခွါလုၢ်လၢအသိးအကျဲလၢ အပူၤဖျိဒီးတၢ်ဘၣ် ယိၣ်အလီၢ်ဒိၣ်တက့ၢ် န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မၤန့ၣ်လဲၣ်.

တၢ်မံယုၣ်အကျဲလၢတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်အိၣ်စ့ၤ (safer sex) န့ၣ်တြီယၢ်ဝဲတၢ်ဘၣ်ထံးလိာ်သးလီၤလီၤ(direct contact) ဒီး ပိၣ်ခွါအထံအနီ (semen), ပိၣ်မုၢ်အထံအနီ (vaginal fluid), ဒီး သ့ၣ် (blood) ဒီဖျိတၢ်သ့ ဒီ(န့ၣ်)ဒၢ်(မဲ) တၢ်ဖျိတဖၣ် (condoms) (လၢခွါအဂီၢ်ဒီးလၢမုၢ်အဂီၢ်) ဒီးရီဘၣ်တၢ်ခူၣ် လၢမဲအဂီၢ် (dental dams) တဖၣ် လီၤ.

တချးမံယုၣ်ဒ်မုၢ်ခွါလုၢ်လၢအသိးန့ၣ် -

- ကတီၢ်တၢ်ဒီးပုၤလၢန့ၣ်ကမံယုၣ်ဘၣ်ယးတၢ်မံယုၣ်အကျဲလၢအ ပူၤဖျိဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အလီၢ်တက့ၢ်.
- မၤလိသ့ရီဘၣ်တၢ်ဖျိ (ခွါအဂီၢ်ဒီးမုၢ်အဂီၢ်) ဒီးမၤလိသ့အံၤ တုၤအဘၣ်လီၤတၢ်လီၤဆဲး တချးန့ၣ်မံယုၣ်တၢ်ကတ့ၢ်.
- န့ၣ်အိၣ်သး မ့တမ့ၢ်ကသံၣ်မူၢ်ဘျိးဝံၤအလီၢ်ခံ မံယုၣ်တၢ်တဂ့ၢ်.
- သ့တၢ်မၤဘျူတၢ်တဖၣ် (lubricants)လၢထံမ့ၢ်တၢ်အခိၣ် သ့ၣ် (သ့တၢ်မၤဘျူတၢ်လၢတၢ်တုၤအံၤလၢ vaseline မ့တမ့ၢ် ကျဲတံးသိအပိၣ် petroleum jelly တဖၣ်တဂ့ၢ်).

ကသံၣ်ဖျါ (pills)လၢသ့တဒၢအဂီၢ်, ကသံၣ်ဆဲး (shots) လၢသ့တဒၢအဂီၢ်, တၢ်အကွီၤတဖၣ် (rings) လၢသ့တဒၢအဂီၢ်, တၢ် ကျးဘၣ်ဘၣ်တဖၣ်(patches)လၢသ့တဒၢအဂီၢ်, တၢ်မၤသးဒ် ထံသ့တဖၣ် (sponges) လၢသ့တဒၢအဂီၢ် န့ၣ်တြီဆါတၢ်ဒ်သိး HIV/AIDS သ့တရၤလီၤအသးတဂ့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်တသ့ဘၣ်. တၢ် ကြးသ့ဒ်ဒ်ရီဘၣ်တၢ်ဖျိ (latex condom) န့ၣ်လီၤ.