

prematuros (menos de 2 kg.) En el caso de la hospitalización y durante el primer año de vida. La solicitud se hace en la clínica.

- **Iryou Ikusel** - tratamiento médico para el desarrollo del niño - la asignación para el tratamiento de ciertas enfermedades y discapacidades en los niños y adolescentes hasta 18 años. La solicitud se hace en el bienestar de la ciudad.

13 - El sistema de salud en Brasil para el seguimiento del VIH:

En Brasil, el tratamiento del VIH se encuentra dentro del SUS (Sistema Único de Salud). Es gratis, incluyendo exámenes y medicamentos.

Actualmente hay 35 posibles combinaciones de fármacos anti-VIH. Las personas también pueden hacer pruebas de CD4 cada 3 a 4 meses y la carga viral cada 4 a 6 meses. En el caso de los nuevos medicamentos son liberados en los EE.UU., puede acceder a través del proceso judicial. Tratamiento quirúrgico de la lipodistrofia también puede hacerse a través del SUS.

También hay todo un sistema de financiero y social, que se puede acceder a través de grupos de apoyo. Hay grupos que proporcionan vivienda y medios de vida durante algún tiempo, hasta que la persona puede ser capaz de reanudar su vida para sí mismo.

En otros países de América Latina, la situación puede variar dependiendo del país y la situación política y económica.

En Argentina, los medicamentos anti-VIH son proporcionados por la salud pública nacional.

En otros países como Perú, los medicamentos se proporcionan en el pacto hecho con el Fondo para el Sida, la Tuberculosis y la Malaria, que es un fondo internacional con el apoyo de donaciones de los países ricos. Los medicamentos en el acuerdo con el Fondo son limitados, tanto en variedad como en cantidad. Otros países tienen acuerdos con Brasil, por ejemplo, y suministro de medicamentos es también limitada.

Si necesita más información acerca de Brasil o el apoyo a alguien que quiere volver a Brasil o en cualquier otro país en América Latina, es altamente recomendable el contacto directo con una ONG local, ya que siempre hay nueva información, cambios en sistema y también la calidad y disponibilidad pueden variar según el sitio.

- **Shouby teate (pagos por incapacidad)** - para los que están matriculados en la compañía de seguro social pueden recibir una parte del salario en caso de hospitalización o de baja médica, cuando no hay remuneración para la empresa. La solicitud se realiza en la institución de seguros (Shakai Hoken Jimusho). A través de la empresa mediante un certificado médico.

- **Shougai nenkin (pensiones por invalidez)** - de pensiones si no pueden trabajar o tener para el mismo. La recepción se realiza desde el sistema nacional de pensiones o de la empresa (Kokumin Nenkin, nenkin Kousei). La aplicación se hace en las pensiones de la ciudad o la compañía de seguros sociales.

- **Seikatsu hogo** (asistencia para la vida diaria) - gastar dinero en una base mensual para ayudar a los medios de vida en general. La solicitud puede hacerse en función de los ingresos familiares, que viven en la misma residencia y que se realiza en el bienestar de la ciudad. Se solicita por medio del sistema social de la prefectura o por medio de la asistencia social del hospital.

- **Shintai Shougaiha techou (libro para personas con discapacidad)** - a las personas con ciertos tipos de discapacidades, que incluye el VIH, puede tener acceso a las instalaciones, como las subvenciones para gastos médicos, la recepción de derechos de emisión, descuentos, los impuestos, transporte, etc. La aplicación se hace en el bienestar de la ciudad por un certificado médico.

- **Los sistemas que pueden ser utilizados por personas que no tienen visado.**

- **Roudou saigai Hoshou hoken** - seguro de accidentes de trabajo. La solicitud se hace en la oficina de la provincia de las normas laborales.

- **Kekkaku yobou HOU** - Ley para la prevención de la tuberculosis - el 95% de tratamiento ambulatorio de la tuberculosis y el 100% de los hospitales son cubiertos por el gobierno. La solicitud es a través del centro de salud.

- **Seishin Hoken Fukushima Hou** - Ley de atención de salud mental - 95% del tratamiento psiquiátrico de manera ambulatoria y 100% de las hospitalizaciones son pagados por el gobierno. La solicitud se realiza por la clínica.

- **Ryokou Byounin, ryokou shibounin toriatukai HOU** - la ley de la muerte o enfermedad de los viajeros - incluso un tratamiento gratuito de emergencia o de funeral en el caso de los viajeros que no tienen ninguna otra persona que pueda ayudar. La solicitud se realiza por el hospital de la ciudad.

- **Kyuukyukikan Hoten Seido** - sistema de ayuda al hospital para el pago de los casos de emergencia. La solicitud se realiza por el hospital de la ciudad. Lo principal es que la persona entra en el hospital en ambulancia.

- **Nyuuin Josan Seido** - exención o descuento en las tarifas con la entrega en instituciones acreditadas, en caso de dificultad en el pago. La aplicación se realiza en el bienestar de la ciudad, mediante un certificado del hospital.

- **Mijukuji youiku iryou Seido** - descuento en los gastos médicos para los bebés

14 - El servicio telefónico en el VIH

Vamos hablar ahora un poco sobre atender el teléfono, que también es una actividad muy importante, si no la más importante por ser una puerta de entrada a los usuarios de nuestro servicio. Y como la persona será tratada al principio, será determinante para abrir un camino de ofrezca confianza, seguridad y tranquilidad.

Teléfono en el VIH puede ser para dos públicos diferentes. Uno es el público en general, es decir, personas que están preocupadas y / o preguntas generales sobre el VIH / SIDA. El otro es las personas que viven con el VIH / SIDA, el contenido de las preguntas son muy específicas.

Por lo general, la convocatoria para el público en general incluye los siguientes temas:

Información general sobre el VIH / SIDA: es importante estar bien informado para proporcionar una información precisa y actual. Usted debe tener mucho cuidado para conocer quién está llamando de manera empática y cálida, de modo que pueda hablar abiertamente de sus dudas.

Información acerca de la prevención y la transmisión: además de dar la información correcta, es importante para hacer frente y hablar sin prejuicios y la discriminación en varios temas, como la sexualidad, el uso y abuso de drogas, etc. Es importante gestionar y estar familiarizados con el vocabulario utilizado para referirse a las prácticas sexuales más variadas, hablar de diversidad sexual y sus formas de expresión sin prejuicio de lo dispuesto.

Preocupación acerca de la transmisión: quien solicita este servicio es porque el VIH es una preocupación, entonces la provisión de información correcta y la práctica de la evaluación del riesgo se llevan a cabo tareas importantes. Aprenda a manejar la ansiedad es un punto importante, es decir, si la persona está demasiado ansioso, habla con ella en una calma y tranquilidad, respondiendo todas las preguntas y la información repetir cuantas veces sea necesario, para esta actitud de acogida promueve una reducción la ansiedad. La más importante es que no se completa sólo por teléfono si la persona puede haber contraído el VIH o no, porque sólo la prueba

puede dar una respuesta. Lo importante es dirigir la conversación a la persona a someterse a pruebas del VIH, pero sin una ansiedad muy alta.

Información sobre las pruebas del VIH: cómo y dónde se lleva a cabo la prueba del VIH, el procedimiento, donde se puede buscar la prueba a los intérpretes, etc. es la información que le proporcionamos.

Las pruebas del VIH se realizan en la atención médica gratuita y anónima, por lo general sólo una vez a la semana, con reserva o no. Hay hospitales y clínicas también hacen las pruebas, que se suelen pagar (un costo entre 3 a 10 mil yenes).

Generalmente no hay intérpretes en las pruebas locales. Hay clínicas en las provincias de Osaka, y la Prefectura de Aichi donde se puede pedir un intérprete con anticipación, sin embargo, sólo para el momento de la entrega de los resultados.

Sitios que ofrecen pruebas siempre intérprete o asesoría en portugués y español son los siguientes: Centro de Salud en Nishi-Shinjuku Shinjuku (Tokio), Centro de Prueba Rápida de Atsugi, en Kanagawa (Kanagawa), el Centro Médico de Hamamatsu(Shizuoka).

Cuando la persona que llama tiene dificultades en el idioma japonés, se puede contactar con la prueba local más cercano a donde vive o donde quiere hacer la prueba y hacer los contactos necesarios en su lugar. Tenemos toda la información de la clínica y luego pasar a la demandante. El procedimiento generalmente es el siguiente:

- 1 - La información necesaria que solicite llamando al teléfono son: sexo, edad, período de ventana. Además, pregúntele a los días en que el reclamante podía ir a someterse a la prueba, día de la semana y el tiempo de al menos un mes más tarde. Así podemos encontrar el lugar más adecuado a la demanda del demandante, a veces es necesario que conectarse a más de un lugar.
- 2 - Pedimos que la llamada de volver a llamar dentro de 30 o 40 minutos.
- 3 - Llamamos a la prueba local más cerca de donde el solicitante desea hacer uso de la prueba, tomó nota de la información requerida: fecha y hora de atendimento, el día en el resultado, con referencias a la estación de tren local y le preguntó sobre la posibilidad de proporcionar intérprete.
- 4 - Esperamos que la llamada de retorno desde la convocatoria y facilitar la

información. Tenga en cuenta que en ningún momento le preguntó el nombre de la persona en la liga.

5 - En este caso, si hay transparencia, podemos hacer un "pre-evaluación por teléfono."

Concepto importante:

La actitud básica del servicio telefónico se llama consejería, o incluso en que el empleado no necesariamente tener una formación en psicología, la actitud debe ser de asesoramiento, utilización de técnicas y criterios que utiliza dentro de la psicología.

¿Cuáles son estas actitudes básicas de asesoramiento?

Empatía: para mostrar el interés y la atención, estar tranquilo, apacible, se reúnen con una voz tranquila. En el momento del servicio, a disposición de la persona que llama, porque es la persona más importante en ese momento. Es esencial demostrar que están realmente preocupados y tienen un fuerte deseo de ayudar a resolver el problema o aliviar la duda.

Aceptación incondicional: se trata de una actitud de escucha sin juicio y sin ideas preconcebidas. Por esta actitud se puede llevar a la práctica, usted debe ser un trabajador interno de sensibilización sobre el mismo, de sus propios prejuicios y los valores en relación con los temas que la vida nos pone cara. Lo que ayuda mucho a reducir la cantidad de prejuicios que tenemos es información, porque a menudo, el prejuicio surge de la falta de información adecuada. No se puede despojar a todos los prejuicios, pero podemos disminuir el número y la intensidad de ellos, y que es un paso muy importante.

- La escucha activa: escucha activa se lleva a cabo utilizando las técnicas más abajo.
 - preguntas abiertas: las preguntas que comienzan con "habla de ...", lo que significa "...", puede explicar mejor "...", como usted ve "...", ¿Qué te parece "...", "dicen más acerca de ...", es decir, evitar preguntas cuya respuesta sólo puede ser" sí, no.
- paráfrasis: para ayudar a los demás para hablar puede repetir las últimas palabras de los otros para dar continuidad, eje.: "... Se bebió un poco demasiado y ..."

- reflejo de los sentimientos y emociones, para expresar en palabras los sentimientos de otra persona, como, "esto podría ser una gran preocupación para usted ...", "creo que debe ser muy ansiosa esta situación", me parece que se puso muy triste", etc.
- Ayudar a otros a encontrar su propio camino: el empleado no tiene la respuesta para la forma en que el otro puede tomar, pero puede ayudarle a tomar su decisión. Después de escuchar sus preocupaciones, podemos dar toda la información y, por último, para resumir la llamada, ya que ayudará a organizar su pensamiento. Después de eso, pregunte lo que otros quieren o lo que es la solución que parece más fácil en el momento de poner en práctica. Es importante atender a este punto. Tenemos una fuerte tendencia a responder literalmente a la solicitud de ayuda o consejo, a "¿qué te parece?", "I do", etc. Pero recuerde que usted no está llamando, usted tiene una forma de vida con diferentes valores y sentimientos de los demás, por lo tanto, cualquier forma de pensar, este es el camino y no otro. La decisión, la forma, la solución está en el otro.

Cuando la llamada es una persona que ya sabe que tiene VIH, por lo general puede actuar como sigue:

- **Escuche a la dificultad actual:** usando la actitud básica de la consejería mente.
- **Escuchar las emociones:** la dificultad para oír actual incluye la audición de las emociones que surgen durante la llamada, preguntar cómo te sientes, cómo te ha ido el día después de enterarse del estado del VIH, etc.
- **Acción no directiva:** una técnica simple para no ser directiva es hablar poco y decir lo que debe o no debe hacer. No dar consejos o soluciones, porque recuerdo que el camino que han encontrado que el problema es la otra manera y no otro. Sólo hay un punto en que tenemos que ser una directiva poco más que es el sello de la atención médica, si el solicitante no está haciendo.
- **Escucha activa:** es decir, utilizar técnicas de escucha activa antes mencionados.
- **Proporcionar información:** proporcionar información pertinente para la demanda. La información podrá referirse a los hospitales de Japón, el tratamiento, los medicamentos utilizados, la atención de la salud, los síntomas del paciente, cuestiones de la seguridad social y salud, cuestión jurídica, etc. Lo importante es

dar información a la medida de la demanda de simple y directo, y siempre ayudan a reforzar la relación, o preguntar si se comprende bien, sigue siendo una cuestión y poner a disposición de cualquier otra pregunta. Al dar la información es importante hacer hincapié en la importancia de estar bajo supervisión médica, pero teniendo cuidado de no ser directivos (autoritario). "es importante que usted tiene un médico, ¿qué piensas?", "Usted piensa que usted podría ir a la consulta de un hospital a ver cómo su estado de inmunización ", etc.

• **Sea amable:** el final de la llamada telefónica, nos pusimos a disposición dar breves detalles de los servicios, dejando el otro libre de llamar en otro momento si necesita algo más.

• **Dar el mensaje "No están solos":** aquí ponemos un poco sobre la importancia de la autoayuda del grupo. Estos grupos están formados por personas que experimentan el mismo problema, que en este caso, sería el VIH. La autoayuda de grupos son muy importantes porque son lugares donde se puede hablar de la situación del VIH sin temor, se puede oír uno al otro con una experiencia diferente o intercambio con otras personas que han experimentado la misma situación. Es un lugar de intercambio y de crecimiento, sabiendo que no están solos, que muchos tienen la misma dificultad que puede compartir todo esto fortalece la persona emocionalmente.

En Japón, a veces es el único lugar donde la gente puede hablar sobre el VIH en su lengua materna.

Siempre es bueno indicar que existen grupos y personas que no están solos. Incluso si la persona decide no participar en las reuniones de ayuda mutua es importante y reconfortante saber que otras personas están pasando por las mismas experiencias. En Japón, se puede indicar una ONG para organizar reuniones. En el caso de los grupos en portugués y español, puede ser organizado por el indicar CRIATIVOS.

Es muy común que las personas recientemente diagnosticadas con VIH preguntar acerca de otros en la misma condición. En este caso, decir que muchos pasan por la misma situación, es reconfortante, pero tenemos que ser muy cuidadoso acerca de la confidencialidad en relación con el otro, por lo que no pueden identificado a nadie ni decir una ciudad concreta o un hospital. Se habla en general acerca de los hombres, las mujeres con hijos y sin hijos, homosexuales y heterosexuales, casados

y solteros, que han tenido o están hospitalizados durante varios años sin tener que tomar medicamentos.

15 - Sobre los derechos humanos y el VIH:

El tema de los derechos humanos es complejo y extenso, bien, vamos a mencionar algunos puntos:

No se permite despedir a una persona a causa del VIH.

No se permite tomar la prueba del VIH sin el consentimiento de la persona.

No se permite hablar de la seropositividad de una persona a otra sin el consentimiento expreso de la primera.

No se puede discriminar contra una persona por su orientación sexual por su sexo, origen étnico, condición social, por su seropositividad.

Una persona con VIH tiene los mismos derechos que los demás ciudadanos a la educación, la salud física y mental, la vida social, familiar y el amor, tener hijos, trabajo, etc.

Importante Concepto:

Consentimiento informado: el VIH en este sentido, sobre todo, la autorización para realizar la prueba de anticuerpos contra el VIH porque la persona, después de recibir toda la información acerca de la prueba, los resultados posibles, tratamiento y atención en caso de que el resultado es positivo, etc. .

En el comienzo de la terapia de medicamento, la persona que está de acuerdo con el tratamiento después de recibir toda la información acerca de los medicamentos, sus beneficios y posibles efectos secundarios, la espera con el inicio del tratamiento, los posibles efectos si se detiene tomar, la importancia de la disciplina en la decisión, etc. O en el caso de la cirugía, la persona que está de acuerdo en someterse a la cirugía después de toda la información sobre los beneficios y riesgos, pronóstico, evolución

previsible, etc.

En resumen, el consentimiento informado es el consentimiento de una persona para cualquier procedimiento médico, después de haber recibido y entendido toda la información acerca de los pros y los contras de hacer o no este procedimiento.

Una sana, salvo en los casos de emergencia donde la persona es incapaz de tomar decisiones por su cuenta. En este caso, las explicaciones se hacen inmediatamente después de que se recuperó la capacidad de comprensión y decisión.

16 - Por último:

Es importante destacar que esta guía no pretende dar todas las respuestas ni servir como un modelo, sino para servir como puerta de entrada para los interesados en el tema.

La cuestión del VIH / SIDA es compleja y tiene líneas transversales, como algunas cuestiones que siguen siendo motivo de mucha controversia. Por lo tanto, es sumamente importante que la persona que desea trabajar en esta área este abierta a información nueva, para el auto-conocimiento y promover los cambios internos.

Después de leer esta guía, por favor, pedimos que todas las opiniones y críticas sean enviados por e-mail al Grupo CRIATIVOS.

Anexos:

Lista de medicamentos anti-retrovirais (medicamento para HIV) utilizados actualmente en Japon, actualizados de abril de 2006.

Inhibidores de transcriptasa inversa análogos de nucleósidos (NRTI)		
<i>Nombre Genérico</i>	<i>Nombre Comercial</i>	<i>Sigla</i>
Zidovudina	Retrovir	AZT(ZDV)
Didanosina	Videx Videx EC,	ddl ddl EC
Zalcitabina	Hivid	ddC
Stavudina (sanilvudina)	Zerit	d4T
Lamivudina	Epivir	3TC
Zidovudina/Lamivudina	Combivir	AZT/3TC
Abacavir	Ziagen	ABC
Tenofovir	Viread	TDF
Lamivudina/Abacavir	Epzicom	3TC/ABC
Emtricitabina/Tenofovir	Truvada	FTC/TDF
Emtricitabina	Emtriva	FTC
Inhibidores de la transcriptasa inversa no análogos de nucleósidos (NNRTI)		
<i>Nombre Genérico</i>	<i>Nombre Comercial</i>	<i>Sigla</i>
Nevirapina	Viramune	NVP
Efavirenz	Stocrin (Sustiva)	EFV
Delavirdina	Rescriptor	DLV

Inibidores da Protease (IP)		
<i>Nome Genérico</i>	<i>Nome Comercial</i>	<i>Sigla</i>
Indinavir	Crixivan	IDV
Saquinavir	Invirase Fortovase	SQV (-HGC) SQV+SGC
Ritonavir	Norvir cápsula Norvir Líquido	RTV
Nelfinavir	Viracept	NFV
Amprenavir	Angerase (Prozei)	APV
Lopinavir-Ritonavir	Kaletra cápsula Kaletra líquido	LPV-RTV
Atazanavir	Reyataz	ATV
Fosamprenavir	Lexiva	FPV

Grupo de Incentivo por la Vida

SP / Brasil: 011-5084-0255 (tel. / fax)
De lunes a viernes, la 14: 00 a 22:00 horas.

Otros números útiles en portugués

LAL-Asesoramiento Psicológico

(0120) 66-2488

Los miércoles a las 10:00 a 21 00 horas

Sábados 12:00 a 21:00 horas

AMDA - Centro Internacional de Información Médica

(03) 5285-8088

Lunes, Miércoles y Viernes de 9:00 a 17: 00 horas.

Dial-Salud

(0120) 05-0062

De lunes a viernes de 10: 00 a 13: 00 y 14:00 a 18:00 horas

ANEXO 2

Los lugares de referencia para la atención del VIH:

NPO CREATIVIDAD - Centro de Referencia y Apoyo para el VIH / ETS

Jueves a las 13:00 a 17:00 horas Tel.: (03) 3369-7110

Lunes y miércoles a las 10:00 a 19:00 horas Tel.: (045) 361-3092

ANEXO 3

Enlaces en Internet sobre el VIH:

<http://www.criativos-npo.org>

Sitio de Grupo Criativos (en portugués).

<http://www.posijoho.org/other/yogo/Portuguese.pdf>

Archivo PDF de los medicamentos contra el VIH utilizando en Japón con su versión en japonés y traducido al portugués. (publicado en 2003).

<http://www.aids.gov.br>

Sitio del Programa Nacional de ITS y SIDA del Gobierno de Brasil (en portugués).

<http://www.giv.org.br/>

El sitio de los incentivos La vida de Sao Paulo. GIV La es una de auto-ayuda del grupo de personas que VIVEN con el VIH / SIDA (en portugués).

<http://www.unaids.org>

Sitio web del Consejo de SIDA de las Naciones Unidas (en Inglés).

<http://www.acc.go.jp>

Sitio Clínica de Tratamiento del VIH en el Hospital Nacional Internacional, Institución de referencia en Japón para el tratamiento del VIH (en japonés, Con algunas páginas en Inglés).

<http://www.ifap.or.jp>

Sitio de la Fundación Japonesa para la Prevención del SIDA, una organización proporcionando información sobre el VIH en el Japón (en japonés, Con algunas páginas en Inglés).

Bibliografía de Referencia

El Activismo de liderazgo. Una metodología en la lucha contra el SIDA.

Coordinación Nacional de ETS y SIDA

Ministerio de Salud de Brasil, 2000

Cuaderno de Sida de la Clínica de atención al paciente.

Centro Médico Internacional, 2006 (en Japón)

Guía de atendimento de extranjeros con VIH, para antecedentes de la salud.

Fundación de Bienestar Social del Foro de Bienestar Social en la prefectura de Kanagawa 2000. (en Japón)

Programa Nacional de ETS y SIDA del Ministerio de Salud de Brasil.

www.aids.gov.br. 2007.

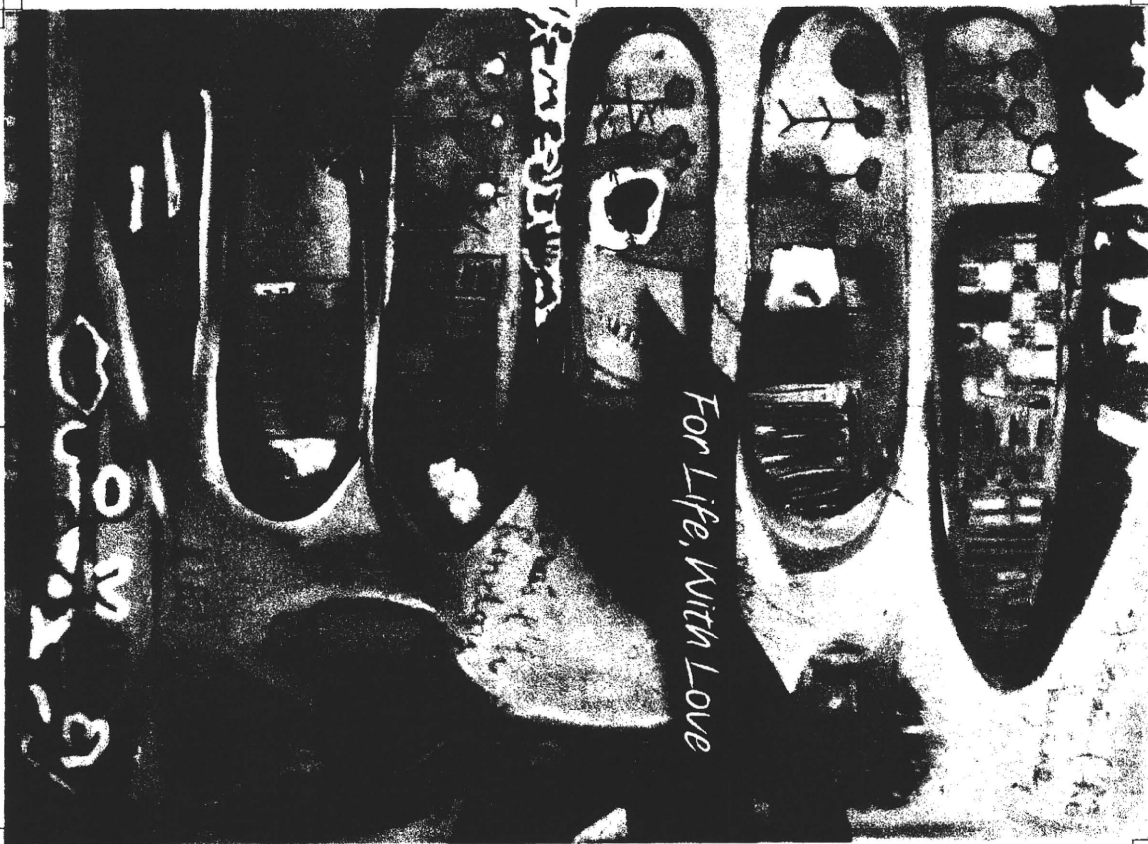
Acerca de la Muerte y el Morir

Elizabeth Kubler-Ross

Martins Fontes, 2001.

〈アフリカ〉1. HIV啓発冊子「For Life, With Love」(英語版)

目的：英語圏出身の在住アフリカ人/大使館に配布し予防啓発並びに早期検査を促進する。



Writer: Chris CHIDUME
Painter: Amadou TOUNKARA
Designer: Eriko SUGIYAMA/SHISHIDesign
Editor: Africa Japan Forum

Profiles:

Chris CHIDUME

Chris Chidume is a Nigerian writer living in Tokyo. He is interested in initiatives that will improve the lot of Africans both at home and in the diaspora.

Amadou TOUNKARA

Originally from Dakar, Senegal, Amadou Tounkara lives and works in Tokyo since 2002. He studied fine arts at National School of Arts in Senegal. In addition to his career as an artist, he has been working very actively on various projects such as organizing collective exhibitions for Senegalese young artists, cultural exchange programs with art schools in Europe, vocational training for youth and women in low-income areas, etc.

Contrary to his cheerful painting style which uses bright lively colors, most of his works have metaphorical meanings that convey socially conscious messages. His painting "Boat People - Depending Independence", created under the theme of immigrants, was selected for DAKART 2010, the 9th Biennale de l'Art Africain Contemporain, held in Dakar, Senegal.
(<http://www.tounka.com/>)

Love without Visa (Cover)
Grave of the Unknown Immigrant (p4 - p5)
I HomeTown (p6 - p7)
Release Them (p8)
Caught in a Bottle (p10 - p11)
Boat People - Depending Independence (p12 - p13)
Red Light Street (p14 - p15)
Black Snow (p16 - p17)
The Life in Pink (p18)



WHY IT IS IMPORTANT TO I

TABLE OF CONTENTS

WHY IT IS IMPORTANT TO KNOW ABOUT HIV/AIDS? 4

WHAT IS HIV/AIDS? 6

HOW CAN I BE INFECTED WITH HIV? 7

HOW YOU CANNOT BE INFECTED WITH HIV 8

HOW DO I PREVENT MYSELF FROM CONTRACTING OR TRANSMITTING HIV? 10

TESTING 12

WHEN CAN I START TREATMENT IF I AM INFECTED WITH HIV? 14

COST OF TREATMENT OF HIV 16

COUNSELLING 18

WHERE CAN I GET INFORMATION? 19

"I made a lot of things about my life, like my life of my mother, my life of my father, my life of my brother, my life of my sister, my life of my friend, my life of my neighbor, my life of my country, my life of my world, my life of my universe, my life of my everything."

POVERTY.
In most parts of the world, people can easily afford the nutrition and healthcare that they need to stop the spread of the virus, but it's not so in Sub Saharan Africa, where majority of the infected people are barely able to earn a decent living.

STIGMA.
Due to the stigma that is attached to HIV/AIDS in Africa, a lot of people living with the virus are not bold enough to openly talk about it. This has contributed in no small way in giving the virus a strong foothold in the continent.

KNOW ABOUT HIV/AIDS?



WHAT IS HIV AND AIDS?

HIV means Human Immunodeficiency Virus. It is the virus that causes AIDS. Without treatment, most people infected with HIV become less able to fight off germs that humans are often exposed to everyday. Someone living with HIV is referred to as being 'HIV Positive'.

AIDS means Acquired Immune Deficiency Syndrome. This is a disease of the human immune system that is caused by HIV. It is the last stage of HIV infection. About six to eight weeks after one has been infected with HIV, they sometimes have symptoms like flu. But it's important to note that one cannot say if they are infected or not until they go for test. However, it takes between a few to ten years before it becomes AIDS; nevertheless, there are no symptoms during the HIV stage.

Someone living with HIV is diagnosed with AIDS when their immune system have become so weak that it can no longer fight off illness. They become vulnerable to infections such as pneumonia, tuberculosis and various forms of cancer. These diseases are known as opportunistic infections, because they take advantage of the weakened immune system. It is important to note that people do not die from AIDS itself; they die from one or more of the infections.

In the past, being infected with the virus was seen as a death warrant on the carrier. But it is not so anymore, because people can talk about it more openly now than in the past. In addition, treatment is now affordable even in villages in Sub Saharan Africa.

DENIAL.

There are some misconceptions in the continent that HIV causes AIDS. Unfortunately, some prominent persons in the continent allude to this misconception. They claim that AIDS stems from poverty, rather than HIV infection. And because of this, they don't pay much attention on ways of checking the virus, as they ought to have done.

LACK OF ACCESS TO TREATMENT.

Most people living with HIV and AIDS in Africa, lost their lives as a result of lack of access to treatment.

One way we can reduce the infection rate of HIV is through having right information. **This booklet will give you the basic information you need about HIV and AIDS.**

HOW CAN I BE INFECTED WITH HIV?

A. SEXUAL INTERCOURSE.

People can be infected with HIV when they have unprotected sex with an already infected person, or when they have multiple sex partners.

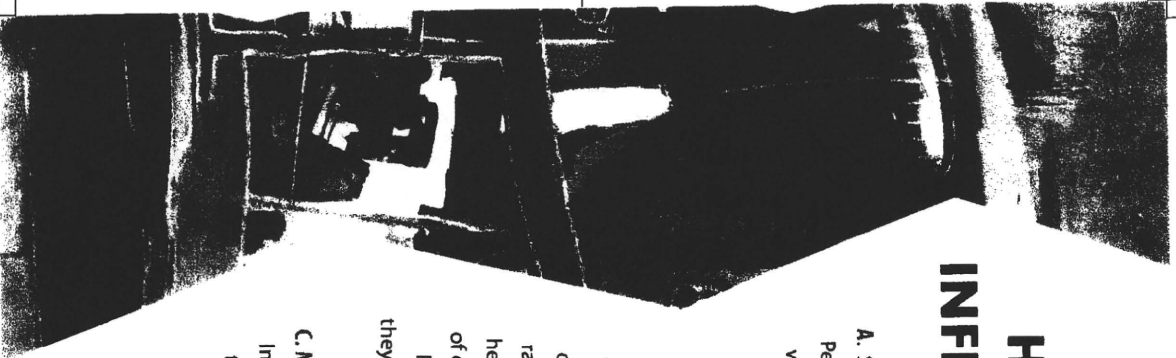
B. BLOOD TRANSFUSION.

This is one of the ways through which someone might contract HIV. However, this is more rampant in developing countries, where the health care system is not as discreet as that of developed countries.

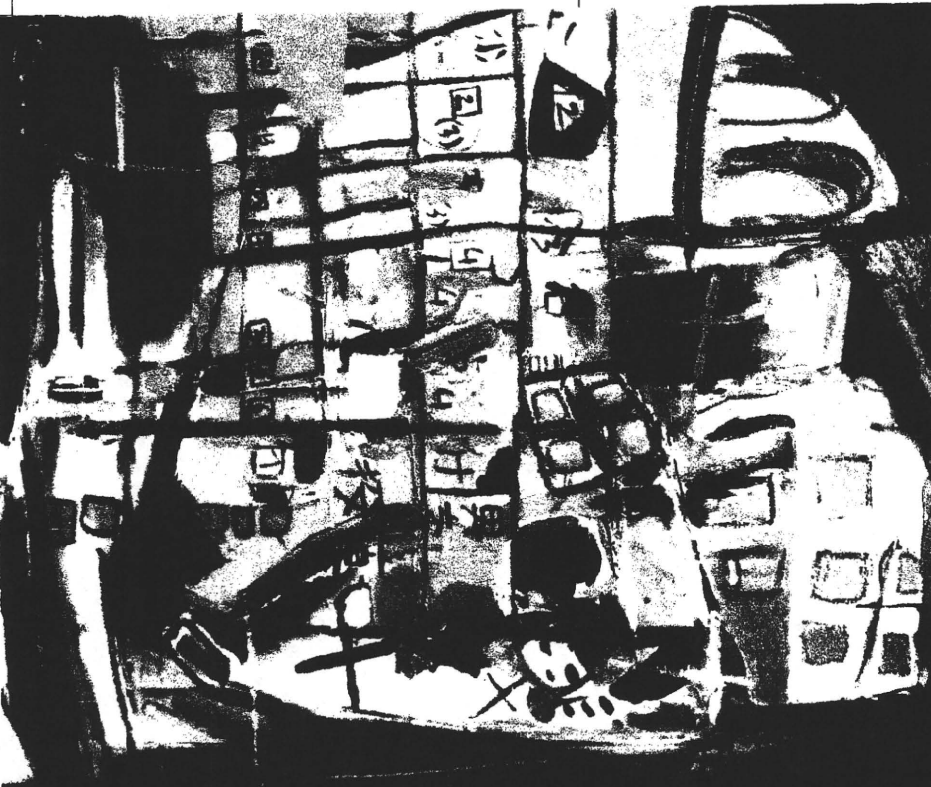
People are at risk of contracting HIV when they share sharp objects like injection syringe.

C. MOTHER TO CHILD TRANSMISSION.

Infected mothers can transmit the virus to their children either during birth or through breast milk.



HOW YOU CANNOT BE INFECTED WITH HIV



- Q** Can I be infected with HIV if I touch someone living with HIV?
- A** No, you cannot contract HIV by touching, shaking hands or hugging someone living with the virus.

- Q** Can I be infected with HIV if I eat together with someone living with the virus?
- A** No, you cannot contract HIV by sharing food, swimming together in a public pool, sharing the same toilet, or by using the same phone with an infected person.

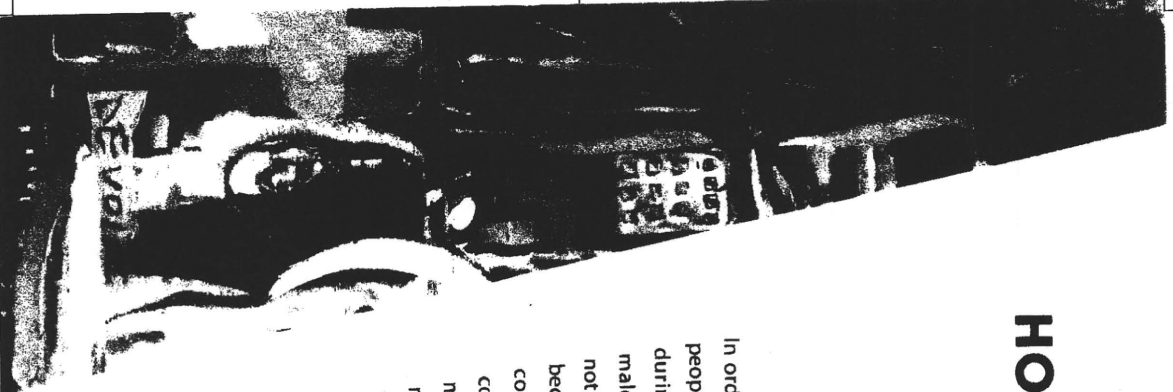
- Q** Can I be infected with HIV by going for blood test at the hospital?
- A** In Japan, people should not be worried about contracting HIV through blood transfusion needles. This is because the hospitals dispose of the needle after using it for the first person.

- Q** Can mosquitoes transmit HIV from one person to another?
- A** No, mosquitoes and other insects cannot transmit HIV from one person to another.

HOW DO I PREVENT IT FROM CONTINUING OR TRANSMITTING IT?

In order not to be at risk of contracting HIV, people are advised to make use of condoms during sexual intercourse. There are both male and female condoms, although it is not advisable to use both at the same time, because it will increase friction between the condoms during sex. This may cause the condom to rip or tear. Nevertheless, female condoms are not easily accessible as male condoms. Reliable statistics states that proper use of condoms is the surest and most effective way of preventing HIV/AIDS and most STDs, (Sexually Transmitted Diseases).

So let's do safe sex by protecting ourselves properly.



MYSELF TRACTING MITTING HIV?

It is advisable and important for one to know the HIV status of their partner. This can be done by going for a Couple's Testing.

Pregnant women are advised to go for HIV test in order to be sure of their status. This is important, so as to reduce the baby's risk of becoming infected as well, in a situation where the expectant mother is already infected.

In Africa, it is important not to share any sharp objects with other people, as you may not be aware of their HIV status. When you go to the hospital, insist on a new syringe needle being used on you. Don't rely too much on a needle that has been sterilized, because sometimes they are not well sterilized. This is also applicable when you want to have a tattoo.

TESTING

TESTING PROCESS.

Most people living with HIV have no symptom for years. And because it takes some time before they become aware of their status, the only way one will know if they are positive or negative is by going for test. This will enable them make wise decisions on how to live henceforth.

Where you can have HIV test in Japan:

PUBLIC HEALTH CENTER.
In public health centers, the test is free of charge and anonymous.

PRIVATE CLINIC.
In private clinics, such as Urology and Gynecology departments, they require name and address and it costs about 5000 - 10000yen.

It is not advisable trying to know one's HIV status by going to blood donation centers. The reason is because they will not give you the result.

TIMING FOR HIV TEST.

After three months of having sex, if someone suspects infection and goes for HIV test, it will be negative. But if they go for test less than three months after sexual intercourse and they suspect infection, although the result might be negative, they need to go for test again after three months: this is because of what is known as 'window period'.

WINDOW PERIOD

Someone may be infected with HIV, but if they go for test immediately after infection they will test negative. This is so because the virus is not yet visible in the human system at this early stage of infection. It takes between thirty to ninety days before antibodies begin to form. This period of time between when infection takes place and antibodies begin to form is known as WINDOW PERIOD. It is advisable that if one suspects they have been infected, they should wait for about ninety days before going for HIV test. By this time there will be an accurate result on the status of the tester.



WHEN CAN I START IF I AM I

After someone has gone for testing at a public health center and they find out they are HIV positive, the health center can then send them to a specialist hospital and also write a letter of referral to a doctor.

You need to go to hospital regularly to monitor your immune level; CD4: 350 (global standard level for starting medical treatment). If the CD4 is below 350, you can then start treatment. However, this is easier in developed countries, where the healthcare system is properly in place.



TREATMENT I INFECTED WITH HIV?

Medication: ARV: Anti-retroviral drugs. This is the drug that minimizes the effects of the virus on the infected person. It's of utmost importance to note that the drugs are to be taken with great care. This is so because if they are not taken with adherence and regularly, there may be side effects. If they stop to take the drugs, the body will start to resist the drugs. The patient will then have to switch to another medication. So it's very important to take the drugs regularly and properly. In a situation where one of a married couple is infected with HIV and they want to have a baby, the couple can still have a baby, with proper counseling by a doctor.

COST OF TREATMENT OF I

PUBLIC HEALTH INSURANCE

As with any other medical treatment in Japan, you will have to pay thirty percent of the total medical fees, if you are part of the Japanese National Health Insurance Scheme.

When you begin your treatment, your medical fees will increase. However, you are entitled to a financial support benefit, which sets a ceiling for your medical expenses (2,500-20,000yen monthly, depending on your income).

WELFARE SERVICES

Using the health insurance system or benefiting from the financial support programme, will not affect your privacy. People living with HIV can take advantage of having a disabled/handicapped certificate at a



: HIV

city hall. So, an HIV positive person can reimburse the medical costs from the city hall.

NON-HEALTH INSURANCE HOLDER

If you have difficulty applying for the health insurance, you can consult a medical social worker at the hospital.

SITUATION IN AFRICA

The cost of an individual treating HIV/AIDS in most countries in Africa is quite expensive and in some cases unaffordable. However, compared to ten years ago, things have improved dramatically. Many African countries have launched free treatment programs. Countries like, Botswana, Cameroon, Ghana, Kenya, Uganda and a few others, have a credible and reliable treatment programme. Also, in some countries, persons living with HIV and AIDS have come together to speak with one voice. They have formed support groups, through which they get assistance from numerous organizations around the world.

In addition to this, government is now more involved in tackling the spread of the HIV/AIDS pandemic, unlike in the past when they regarded it with indifference. The best advice for an infected person living in Africa is to join the network of persons living with HIV/AIDS in that country. They provide both moral support for members and also ensure they get treatment at an affordable amount.

COUNSELLING

Some hospitals have counselors that specialize in HIV, while others do not. However, even if the hospital where you are does not have a counselor, you can request for one. Most Local Governments have counselors that they send upon the request of a medical doctor, so do not hesitate to ask. Public health centers also make provision for counseling as well as NGOs (Non Governmental Organizations).

WHERE CAN I GET INFORMATION?

NGO:

If you want to talk with your concerns and support, call to:

AFRICA JAPAN FORUM

Monday-Friday 13:00-17:00
Phone: 03-3834-6902, Fax: 03-3834-6903
E-mail: info@afj.gr.jp

CHARM (Center For Health and Migrants)

Tuesday, Thursday 16:00-20:00
Phone: 06-6354-5901 (Kansai Region)

SHARE

Monday-Friday 10:00-17:00
Phone: 050-3424-0195

Public:

Shinjuku-Ku Public Health Center (Nishi-Shinjuku)

Phone: 03-3369-7110 Thursday 13:00-17:00

If you want to know which hospitals you can visit and what welfare services you can receive, call to:

AMDA International Medical Information Center

Head office: Everyday (365 days) 9:00-20:00
Phone: 03-5285-8088
Kansai Branch: Monday-Friday 9:00-17:00
Phone: 06-4395-0555

For Life, With Love

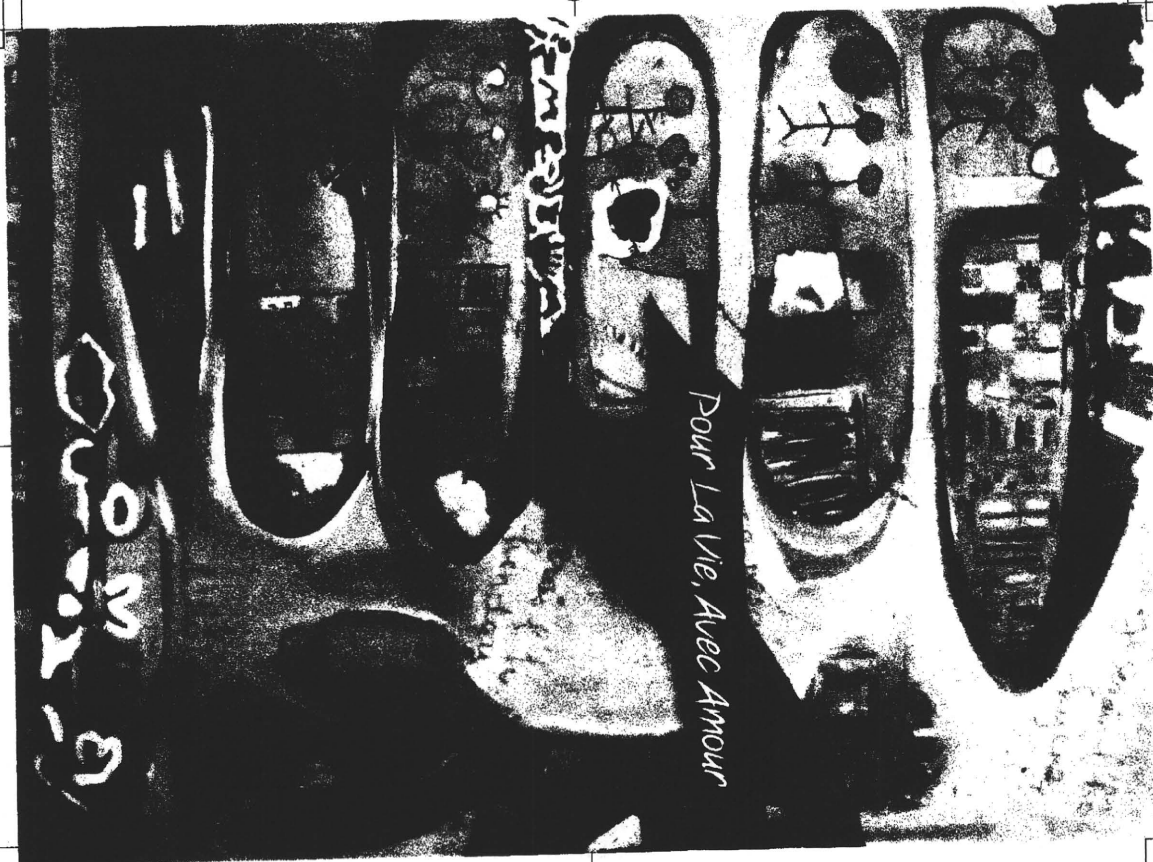
AMDA International Medical Information Center
2-1-10, 2/F, Nishi-Shinjuku, Shinjuku-Ku, Tokyo 163-0292, Japan
Tel: 03-5285-8088 Fax: 03-5285-8089
E-mail: info@amda.or.jp

AMDA International Medical Information Center
2-1-10, 2/F, Nishi-Shinjuku, Shinjuku-Ku, Tokyo 163-0292, Japan
Tel: 03-5285-8088 Fax: 03-5285-8089
E-mail: info@amda.or.jp

AMDA International Medical Information Center
2-1-10, 2/F, Nishi-Shinjuku, Shinjuku-Ku, Tokyo 163-0292, Japan
Tel: 03-5285-8088 Fax: 03-5285-8089
E-mail: info@amda.or.jp

<アフリカ> 2. HIV啓発冊子「Pour La Vie, Avec Amour」(仏語版)

目的：仏語圏出身の在住アフリカ人/大使館に配布し予防啓発並びに早期検査を促進する。



Auteur : Chris Chidume

Design : Eriko Sugiyama/ShishiDesign

Peinture : Amadou Tounkara

Editeur : Africa Japan Forum

Traduit de l'anglais par : Willy L. Toko

Profils :

Chris CHIDUME

Chris CHIDUME est un écrivain nigérian qui vit à Tokyo. Il s'intéresse aux initiatives qui ont pour mission de contribuer à l'amélioration du sort des Africains tant du continent que de la diaspora.

Amadou TOUNKARA

Amadou Tounkara, de Dakar au Sénégal vit et travaille à Tokyo depuis 2002. Dans son pays, il a étudié à l'école Nationale des Arts. En plus de sa carrière d'artiste, il s'emploie notamment à organiser des expositions pour groupes de jeunes artistes sénégalais, des échanges culturels avec des écoles d'Europe, ainsi que des sessions de formation pratique destinées aux jeunes et femmes des quartiers défavorisés.

La vivacité des couleurs que l'on retrouve dans ses peintures dissimulent souvent des thèmes très métaphoriques avec des implications socio-politiques.

Son tableau « Boat People (Indépendance dépendante) », qui met en exergue le problème de l'immigration clandestine, a été sélectionné à Dak'art 2010, la neuvième biennale de l'art africain contemporain. (<http://www.touunka.com/>)

Amour Sans Visa (couverture)

La Tombe de l'Immigré Inconnu (p4-p5)

Pays Natal (p6-p7)

Libères-Les (p8)

Emprisonné dans une Boutelle (p10-p11)

Brat People (Indépendance Dépendante) (p12-p13)

Rue aux Lanternes (p14-p15)

Neige Noire (p16-p17)

La Vie en Rose (p18)

POURQUOI S'INFORMER

TABLE DES MATIÈRES

POURQUOI S'INFORMER SUR LE VIH/SIDA ?	4
QU'EST-CE QUE LE VIH/SIDA ?	6
COMMENT CONTRACTE-T-ON LE VIH ?	7
COMMENT NE CONTRACTE-T-ON PAS LE VIH ?	8
COMMENT SE PRÉSERVER ET PROTÉGER LES AUTRES ?	10
FAIRE LE TEST DE DÉPISTAGE	12
QUAND DÉBUTER LE TRAITEMENT SI JE CONTRACTE LE VIH ?	14
LE COÛT DU TRAITEMENT DU VIH	16
AIDE PSYCHOLOGIQUE	18
OÙ AVOIR DES RENSEIGNEMENTS ?	19

*Il n'y a pas de vaccin contre le VIH
il faut se protéger
en évitant les rapports
à risque*

SUR LE VIH/SIDA ?

LA STIGMATISATION

A cause de la stigmatisation liée au VIH-sida en Afrique, les gens qui vivent avec le virus n'ont pas suffisamment le courage de parler ouvertement de leur état. Ceci a largement contribué à la propagation du VIH sur le continent.

LES DÉMENTIS

Que le VIH soit à la base du sida fait encore problème dans la tête de certaines personnes en Afrique. Malheureusement, d'importantes personnalités du continent souscrivent à ce genre de croyance. Elles affirment que le sida résulte de la pauvreté, plutôt que du VIH. A cause de cet état d'esprit, elles n'accordent pas suffisamment d'attention aux stratégies susceptibles de contenir la propagation du virus comme il le faudrait.

L'INACCESSIBILITÉ DES TRAITEMENTS

La plupart des gens qui vivent avec le VIH et qui souffrent du sida en Afrique sont morts à cause du manque de traitement.

L'une des manières pour réduire le taux d'infection par le VIH est l'accès à l'information. **Cette brochure vous donnera les informations de base sur le VIH et le sida.**



QU'EST-CE QUE LE VIH/SIDA ?

VIH veut dire virus de l'immunodéficience humaine. C'est le virus qui est à la base du sida. Sans traitement, les gens qui sont infectés par le VIH deviennent peu résistants aux microbes auxquels les êtres humains sont souvent et quotidiennement exposés. Un individu qui vit avec le VIH est dit « séropositif ».

Le terme sida veut dire syndrome d'immunodéficience acquise. C'est une maladie du système immunitaire humain, qui est causée par le VIH. C'est la dernière phase de l'infection du VIH. Environ six à huit semaines après qu'une personne ait contracté le virus, celle-ci développe certains symptômes comme la grippe. Il est très important de savoir qu'une personne ne peut se dire infectée ou non après avoir pris connaissance des résultats d'un test de dépistage préalable. Cependant, l'apparition du sida n'intervient qu'entre quelques années et dix ans après avoir été infecté par le VIH. Il n'y a pourtant pas de symptôme tout au long de l'étape du VIH.

Chez un individu séropositif, le diagnostic du sida intervient lorsque le système immunitaire devient si affaibli qu'il ne sait plus résister aux maladies. La personne devient alors vulnérable aux infections comme la pneumonie, la tuberculose et diverses formes de cancer. Ces maladies sont connues sous le nom d'infections opportunistes parce qu'elles surviennent de l'affaiblissement du système immunitaire. Il faut souligner qu'on ne meurt pas du sida lui-même, mais plutôt d'une ou de plusieurs infections. Autrefois, le fait d'être infecté par le virus était perçu comme le signe d'une mort certaine. Ce n'est plus le cas, étant donné qu'aujourd'hui les gens parlent plus ouvertement de leur état. Par ailleurs, le traitement est maintenant accessible même dans les villages d'Afrique subsaharienne.