

Tìotal: STIan/BBVan/HIV

Pàirt 1: Mu ghalairean ghabhaltach fheiseil (STIs) agus bhiorasan fala (BBVs)

Ìre: TREAS/CEATHRAMH



Ceanglan Cfe

Eòlasan/Builean	Slatan-tomhais
<p>A' cleachdadh na dh'ionnsaich mi, 's urrainn dhomh co-dhùnaidhean is roghainnean fiosraichte a dhèanamh a tha ag adhartachadh is a' dìon mo shlàinte is mo shunnd ghnèitheasach fhìn agus dhaoine eile. HWB 4-47b</p> <p>Tha fios agam mar a gheibh mi seirbheisean, fiosrachadh agus taic ma bhios mo shlàinte agus mo shunnd ghnèitheasach ann an cunnart. Tha mi mothachail air mo chòraichean a thaobh slàinte ghnèitheasach, a' gabhail a-steach mo chòir air dìomhaireachd, agus air mo dhleastanasan, a' gabhail a-steach dhleastanasan fon lagh. HWB 4-48a</p>	<ul style="list-style-type: none">• A' tuigsinn nan còraichean agus nan dleastanasan a tha nam pàirt de fheise shàbhailte agus thlachdmhor.• A' mìneachadh far am faighear fiosrachadh, stiùireadh agus taic gu h-ionadail agus gu nàiseanta.

Amasan ionnsachaidh

- Gun urrainn do dhaoine' òga galaran ghabhaltach feiseil (STIan)/ bhiorasan fala (BBVan) ainmeachadh
- Gu bheil fios aig daoine' òga air comharran STIan/BBVan
- Gun ionnsaich daoine' òga mar a dhionas iad iad fhèin bho STIan/BBVan
- Gum bi Seirbheisean slàinte feiseil/clionaigean air an aithneachadh mar àiteachan a bheir cuideachadh.

Slatan-tomhais Soirbheachaidh

- 'S urrainn dhomh STIan/BBVan ainmeachadh agus mìneachadh a thoirt seachad air mar a bhiosar gan sgaoileadh.
- 'S aithne dhomh na comharran coitcheann (a' gabhail a-steach gun fhaoite nach eil gin ann) de ghalaran STI.
- Tha eòlas agus sgilean agam a bheir taic dhomh gus co-dhùnaidhean a ruighinn a bheir dìon dhan t-slàinte fheiseil agamsa agus aig daoine' eile.
- Tha fios agam càit an tèid mi airson fiosrachadh, comhairle no taic.

Goireasan-taic

- Slaighdean PowerPoint
- Ceistean fairpais-cheist/prop
- **Bu chòir eòlas a bhith aig an tidsear/neach-foghlaim air seirbheisean slàinte feiseil ionadail do dhaoine' òga /agus am fiosrachadh a chur air an t-slaighd mu dheireadh.**
- What is HPV? <https://youtu.be/auqclrV70go> (film bho amaze.org faid 2 mhion. 7)
- Tuilleadh mu HPV: www.nhsinform.scot/hpv
- Tha eàrr-ràdh an cois na h-obrach seo sa bheil tuilleadh fiosrachaidh mu chomharran STIan/BBVan. Chan eilear an dùil gun tèid seo a sgaoileadh chun nan daoine' òga ach tha fiosrachadh ann gun fhios nach èirich ceistean.

Buaidh Covid-19: Air sgàth a' phandemic 's dòcha gum bi cuid de sheirbheisean air atharrachadh, agus heibh sibh seo a-mach nuair a rannsaicheas sibh seirbheisean ionadail airson an leasan seo. Mar eisimpleir 's dòcha gum bi cuid de sheirbheisean air an tairgsinn air a' fòn no tro bhidio an toiseach, Tha e cudromach misneachd a thoirt dha na daoine' òga nach eil e gu diofar dè na h-atharrachaidhean a th' air a bhith ann gum faigh iad fhathast na tha a dh'èir orra agus gu bheil na seirbheisean gu lèir dìomhair.

Ma tha sibh an dùil làrach-lìn mar YouTube a chleachdadh, cuiribh a' bhidio air dòigh ro-làimh, dèanaibh cinnteach gur e am film ceart a th' ann agus leumaibh seachad air na sanasan.

Gnìomh

1. Thoir a-steach an cuspair mar seo: San leasan seo bidh na daoine' òga a' faighinn a-mach mu ghalaran gabhaltach feiseil (STIan) agus bhioras fala (BBVan). Gabhaidh an dà chuid a sgaoileadh bho aon neach gu neach eile tro fheise. Daingnich nach eilear a' smaoinichadh gu bheil neach sam bith sa bhuidheann ri feise, gu bheil seo mu bhith a' coimhead romhpa, a' faighinn fiosrachadh agus gu gun dèan daoine' òga deiseil airson na co-dhùnidhean as fheàrr a ruighinn airson 's gum bi iad fallain, toilichte agus sàbhailte nan dàimhean.
2. **Carson a tha sinn a' bruidhinn mu STIan/BBVan?** Can gur dòcha gu bheil daoine òga eòlach air cuid de rudan mu STIan/BBVan mu thràth, agus ma tha, tha sin math. Cuidichidh an seisean le bhith a' daingneachadh rudan. Ach ... (Seall an slaighd) tha rannsachadh a' sealltainn gu bheil duilgheadas ann. Às dèidh dhuibh an slaighd a leughadh, iarr beachdan air na daoine' òga – a bheil sìon na iongnadh? Cuir seachad ùine a' dèanamh beagan deasbaid air a' phuig mu dheireadh – thoir sùil air a' chànan agus comharraich ma thogas daoine òga cùisean nàire no ciont nuair a bhios iad a' bruidhinn air nàire.

Carson a tha sinn a' bruidhinn mu STIan/BBVan?

- Tha STI a' ciallachadh/seasamh airson Sexually Transmitted Infection no Galar gabhaltach feiseil
- Tha BBV a' ciallachadh *Blood Borne Virus* no bhioras fala
- 'S e daoine' òga aois 15 – 24 bliadhna as motha a th' ann an cunnasrt bho STIan/BBVan
- Chan eil 1 às gach 5 de dhaoine' òga (18 – 24) a' tuigsinn dè th' ann an STIan/BBVan.
- Cha robh deuchainn riamh aig 1 às gach dhen aois 18 – 24.
- Tha 1 às gach 5 (18 – 24 a dh'aois) ag ràdh gu bheil cus nàire orra airson a dhol airson deuchainn.

3. **Cia mheud STI no BBVs a chuala tu mu dheidhinn roimhe seo?** Iarr air na daoine' òga obrachadh ann an dithisean/triùirean gus liosta luath a dhèanamh as urrainn dhaibh a shealltainn an ceann mionaid no dhà, a' dèanamh coimeas ris an ath shlaighd. (mura cuala na daoine' òg mu shìon air an liosta tha am fiosrachadh san appendix a' mìneachadh gach galair – chan fheumar a bhith ro mhionaideach bhon a bhiosar a' dèanamh seo nas fhaide air adhart san leasan).

1. Chlamydia
2. Herpes gineamhainn
3. Foinneachan gineamhainn (HPV)
4. Gonorrhoea
5. Hepatitis
6. HIV
7. Pelvic Inflammatory Disease

8. Mialan gobhail (Pubic lice/Crabs)
9. Syphilis
10. Trichomoniasis (Trich)

4. Mion-fhiosrachadh. Inns gu bheil trì diofar bhuidhnean ann de STlan/BBVan, seall na slaighdean, dèan cinnteach à tuigse mar a tha sibh a' dol air adhart. Dèan sgrùdadh feuch cò an fheadhainn a chuala na daoine òga roimhe ('s dòcha gu bheil iad air an ainmeachadh mar-thà) agus dè nas aithne dhaibh mun deidhinn.

STlan agus BBVan

'S e bhiorasan a th' ann am feadhainn: 'S e àidseant gabhaltach beag a th' ann an bhìoras a bhios a' fàs am broinn ceallan beò fhàs-bheairtean eile. Faodaidh bhiorasan galaran a thoirt do dhaoine, do bheathaichean eile agus do lusan. Mar eisimpleir, tha an cnatan agus an cnatan mòr air an adhbhrachadh le bhìoras. 'S e bhìoras a tha air an sgaoileadh tro fheise a th' ann an herpes gineamhainn agus foinneachan gineamhainn, Hepatitis A, B agus C, HIV. Faodaidh leigheas a bhith a' gabhail a-steach làisean, drugaichean anti-bhìorasach agus cungaidh-leigheis.

'S e bacteria a th' ann am feadhainn: 'S e fàs-bheairt glè bheag a th' ann am bacteria. Faodaidh cuid de bhacteria galaran adhbhrachadh. Gu tric 's e anti-biotaig an leigheas dhan seo. Tha na STIs a tha nam bacteria a' gabhail a-steach Chlamydia, Gonorrhoea agus Syphilis. Gu tric 's e anti-biotaig an leigheas dhaibh.

'S e parasait a th' ann am feadhainn: Bidh parasait a' fuireach no a' faighinn beathachadh far na bodhaig. Am measg nan STlan a tha nam parasait tha mialan gineamhaill (ris an canar cuideachd partain), Trichomoniasis (Trich an giorrachadh). Bidh am parasait a' fuireach ann am gaoisid bodhaig no timcheall air na buill-gineamhainn. Tha iad gu math beag. Is e làisean an leigheas airson mialan agus 's e anti-biotaig an leigheas airson Trich.

5. Ciamar a tha STlan no BBVan gan sgaoileadh? (Ciamar a bhios tu gan togail?). Cuir a' cheist agus faigh a-mach mu ìrean eòlais san rùm. An uair sin seall an ath shlaighd, ag iarraidh air na daoine òga coimeas a dhèanamh eadar am fiosrachadh agus na freagairtean acasan.

- Tha STlan mar chlamydia agus gonorrhoea air an sgaoileadh tro fheise beòil, tòine agus faighean (feise gun condom). Faodar cuideachd iad seo a thogail tro chleachdadh dèideagan feise a tha daoine eile air a chleachdadh.
- Faodar cuid de STlan a thogail tro shuathadh bodhaig (me a bhith rùisgte agus dlùth dha chèile). Nam measg seo tha mialan gobhail, syphilis, foinneachan gineamhainn.
- Faodar BBVan mar HIV a thogail ann an dòighean eile, leithid a bhith a' cleachdadh snathad no uidheamachd dhruagaichean a chleachd neach eile. Ge-tà thog a' mhòr-chuid de dhaoine san RA air a bheil HIV an galar tro fheise tòine no faighean gun dìon.
- Faodaidh tu HIV a thogail tro fheise beòil ach chan eil an cunnart cho mòr.

6. STlan: comharran agus leigheas

Thoir a-steach na faclan seo/an slaighd agus mìnich gur e teirmean a tha seo a dh'fheumas iad a thuigsinn gus smaoinneachadh air mar a dh'aithnicheas sinn gu bheil STI air neach ach na thachras ma tha. Dèan cinnteach à tuigse gu h-àraidh a thaobh mar nach eil comharran sam bith aig cuid de STlan/BBVan.

'S e comharra de thinneas no bochdainn a th' ann an siomptom. Mar eisimpleir ma tha a' bhreac-òtraich ort, bhiodh fiabhras ort agus spotan. Chan eil siomptoman aig cuid de STIan/BBVan. Am measg siomptoman STI a dh'fhaodadh a bhith ann tha neasgaidea, leusan, ruaidhe, cnapan no patan timcheall air na buill-ghineamhainn (pàirtean prìobhaideach). No dh'fhaodte gur e silteach/lionn neònach, dathte no às a bheil fàileadh a' tighinn às an fhaighen no bhon bhod. No 's dòcha tachas timcheall air na buill-ghineamhainn no cràdh nuair a thathar a' mùn no ri feise. Ach chan eil siomptoman aig cuid de STIan.

Deuchainnean: Gus faighinn a-mach a bheil STI ort, feumaidh an dotair no an nurs deuchainnean a dhèanamh. Dh'fhaodadh seo a bhith a' ciallachadh *swab* bho do bhuill-gineamhainn, deuchainn mùin no deuchainn fala.

Leigheas: Dh'fhaodadh leigheas na leanas a ghabhail a-steach: cungaidh-leigheis no comhairle eile, mar a bhith ag ithe biadh sònraichte no a bhith a' gabhail fois. Tha làimhseachadh/leigheas le dotair no nurs dìomhair.

- 7. An robh fios agad? Eisimpleirean de STIan agus cho cudromach 's a tha seachnadh.** Cleachd na slaighdean (agus an cartùn mu HPV) airson cuideam a chur air cho cudromach 's a tha casg. Brosnaich còmhraidh mar a tha sibh a' dol air adhart, 's dòcha gum bi fios aig daoine òga mu bhanachdach HPV no 's dòcha gun deach a thabhan dhaibh san sgoil.

Syphilis: Tha buaidh aig Syphilis air fireannaich agus boireannaich. Tha e air a sgaoileadh tro fheise beòil, tòine agus faighean. 'S ann tro fheise beòil as trice a bhios daoine òga a' togail syphilis. Gu tric cha bhi siomptom ann. Feumaidh tu deuchainn fala airson faighinn a-mach a bheil syphilis ort. Ma tha e ort, bidh agad ri anti-biotaig a ghabhail. Tha e cudromach a bhith a' dol airson deuchainnean slàinte feiseil gu cunbhalach ma tha thu ri feise.

HPV: 'S e an *Human Papillomavirus* an bhioras ghabhaltach fheiseil as cumanta san RA. Tha HPV air a sgaoileadh mar as trice tro shuathadh craicinn, chan ann a-mhàin tro fheise tòine no faighean. Tha HPV ag adhbhrachadh cuid de sheòrsaichean aillse. Tha a' bhanachdach ri faighinn an-asgaidh bhon NHS dhan h-uile neach, balaich agus nigheanan aois 12-18 gus an dìon bho aillse muineal na machlaig. Cha bhi condoman daonna eifeachdach an aghaidh a' ghalair bhon as urrainn dha sgaoileadh tro shuathadh craicinn nach eil air a chòmhdach le condom. 'S e a' bhanachdach fear dhe na dòighean as fheàrr air thu fhèin a dhìon bho HPV.

What is HPV? <https://youtu.be/auqcLrV70go> (faid 2 mhion. 7)

NÒTA dhan tidsear/neach-foghlaim: Tha banachdach HPV air a bhith ga thabhan do nigheanan ann an Alba bho 2008. Bhon bhliadhna acadaimigeach 2019/20, bithear a' tabhan na banachdach do bhalaich ann an S1 cuideachd. Tha e a' dìon dhaoine òga bho bharrachd 's aillse muineal na machlaig. Tha a' bhanachdach a' dìon dhaoine bhon bhioras HPV a dh'fhaodas aillse adhbhrachadh mar an fheadhainn a leanas: aillse cinn agus amhaich; aillse muineal na machlaig (ann am boireannaich); aillse anogenital (e.e san tòn agus sa bhod (penile), aillse san fhaighean agus sa phit). Tha fiosrachadh mu na thathar a' tabhan a-nis do bhalaich agus nigheanan ri fhaighinn an seo: www.nhsinform.scot/hpv

- 8. Dè an dòigh as fheàrr air thu fhèin a dhìon bho STIan/BBVan?** Faighnich a' cheist dhan chlas/bhuidheann, èist ri freagairtean agus an uair sin seall an ath shlaighd, a' dèanamh coimeas eadar na thuirt na daoine òga agus an slaighd:

- Gun a bhith ri feise
- Condom a chleachdadh an-còmhnaidh airson feise beòil, tòine no faighean
- Gun a bhith ri feise no a' suathadh ri buill-ghineamhainn mura h-eil thu fhèin agus do chèile air a dhol airson deuchainnean STI/BBV

9. STIan: Ceart no Ceàrr? Iarr air na daoine òga obrachadh ann an triùirean agus na 10 earrannan Ceart/Ceàrr a chur air dòigh (faic am prop), a' cur romhpa co-dhiù a tha iad Ceart no Ceàrr. Às dèidh deasbad seall slaighd nam freagairtean a' brosnachadh còmhraidh mar a tha sibh a' dol air adhart.

10. Puingean cudromach. Leugh tro na slaighdean mu dheireadh, a' daingneachadh nam prìomh phuingean agus a' dèanamh cinnteach à tuigse.

Prìomh phuingean mu STIan

- Tha feise gun chondom ag àrdachadh cunnart STIan.
- Ma tha rud sam bith às an abhaist no eadar-dhealaichte mu na buill-ghineamhainn (pàirtean priobhaideach) agad no do bhodhaig mar bhrothan, leusan, tachas no spotan, bu chòir dhut a dhol gu clionaig.
- Cuimhnich nach eil siomptoman aig a h-uile STI. Mar sin ma thu ri feise bu chòir dhut a dhol airson sgrùdadh gu cunbhalach.
- Gheibh thu deagh fhiosrachadh air-loidhne mu STIan aig an t-seirbheis slàinte ionadail agad. Faodaidh neach sam bith tadhal air an làrach seo mar eisimpleir:
<http://www.sandyford.org/sexual-health-information/sexual-health/sexually-transmitted-infections/>

Càit an tèid mi airson fiosrachadh, comhairle agus taic?

CUIR FIOSRACHADH IONADAIL A-STEACH AN SEO

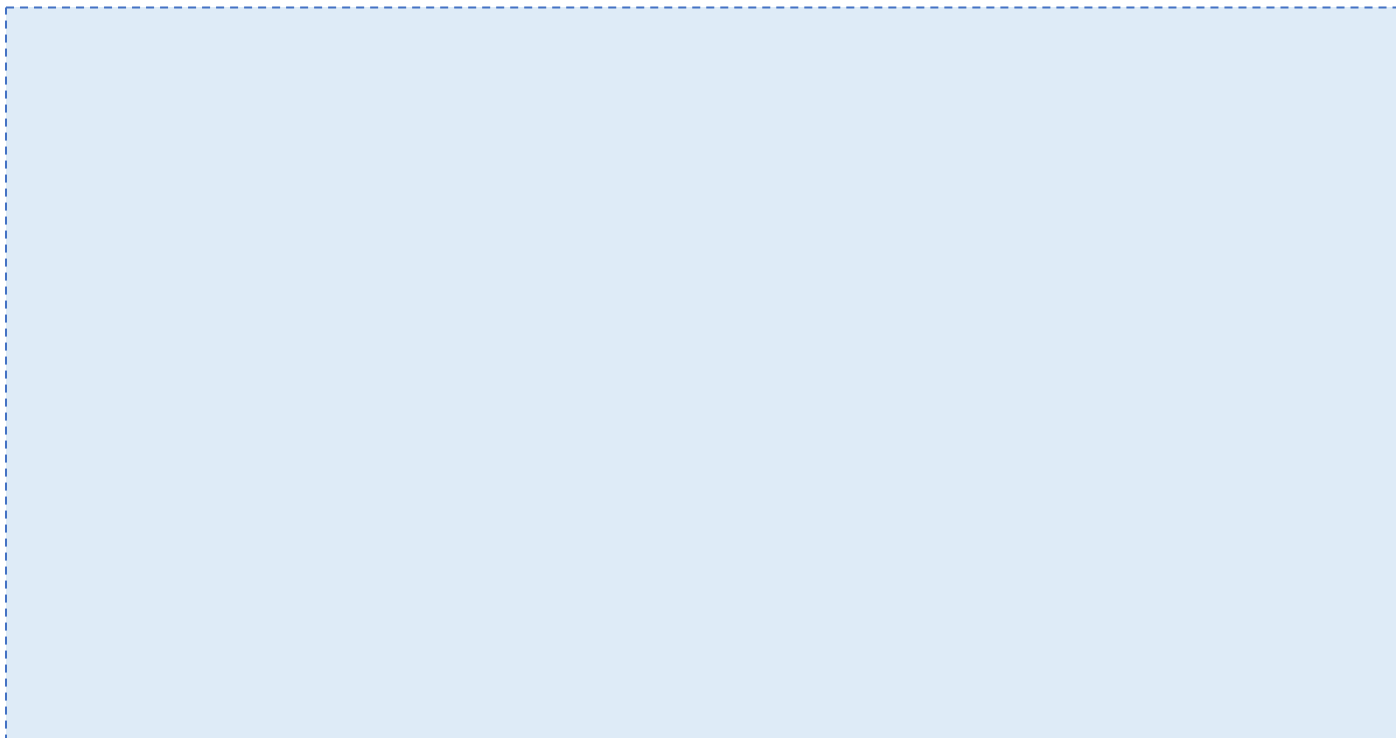
Tha ChildLine a' tabhann fiosrachadh dìomhair air cuspair sam bith. Faodaidh tu bruidhinn ri inbheach earbsach airson cuideachadh ma tha iomagain ort.

Ceangal ris an dachaigh

Dh'fhaodar an teacsa seo a chleachdadh airson fios a chur dhachaigh mun obair seo.

Mar phàirt dhen ionnsachadh againn mu dhàimhean, fallaineachd feise agus pàrantachd tha sinn ag ionnsachadh mu ghalaran a tha air an sgaoileadh tro fheise (STIan), bhiorasan fala (BBVn), HIV agus mu sheirbheisean slàinte feiseil. Bidh sinn a' dèanamh seo gus am bi fiosrachadh aig daoine òga mu na cunnartan a tha an lùib feise gun dìon agus cuideachd gum bi fios aca gu bheil deagh fhiosrachadh, taic agus comhairle ann dhaibh. Chan eilear a' gabhail ris gu bheil ba daoine òga ri feise aig an aois seo, tha seo airson an cuideachadh le bhith a' planadh agus a' smaoinichadh air na seòrsaichean dhàimhean fallain, thoilichte agus shàbhailte a dh'fhaodadh a bhith aca mar inbhich òga. Ionnsaichidh sinn cuideachd mu HPV agus mun bhanachdach a thathar a' tabhann san sgoil: *What is HPV?* <https://youtu.be/auqcLrV70go> Tha a' bhanachdach air a tabhann do bhalaich agus nigheanan. Gheibhear tuilleadh fiosrachaidh an seo: www.nhsinform.scot/hpv

Nòtaichean Tidseir



Appendix: STIan, Siomptomagan agus Leigheas

Bidh am fiosrachadh seo feumail airson ceistean sònraichte a fhreagairt, ach chan eilear an dùil gun tèid seo a thoirt dha na daoine òga.

Ainm	Siomptom	Sgaoileadh	Leigheas
Mialan gobhail (Pubic lice/Crabs)	Tachas anns a' ghaoisid gobhail. Cruthan ugh-chruthach beag glas no ruadh-dhonn	Parasaitean beaga a bhios air an sgaoileadh tro shuathadh bodhaig dlùth, feise faighean no tòine, ann an aodach leapa no ann an aodach.	Lòisean bho bhùth a' cheimigeir

Ainm	Siomptom	Sgaoileadh	Leigheas
Pelvic Inflammatory Disease	Cràdh ìosal sa bhrù, fiabhras, silteach bhon fhaighean, cràdh rè feise, faireachdainn losgaidh nuair a bhiosar a' mùn agus sìleadh fala neo-chunbhalach.	Feise faighean, bidh bacteria a' dol a-steach dhan mhachlaig agus na tiùban fallopian. Faodaidh seo a bhith mar thoradh air STI mar Chlamydia no Gonorrhoea ag adhbhrachadh lionnrachadh an seo.	Anti-biotaig.

Ainm	Siomptom	Sgaoileadh	Leigheas
Herpes gineamhainn	Losgadh no cràdh mu na buill-ghineamhainn, 's dòcha fiabhras no ceann goirt. Tachas agus pian nuair a bhios iad a' mùn. Bidh cnapan dearga a' fàs gu bhith nan leusan no nan lotan fosgailte cràidhteach. An ceann beagan làithean thig rùsg air na lotan agus bidh iad a' leigheas.	Bhìoras, air a sgaoileadh tro fheise faighean, tòine agus beòil.	Pilichean anti-bhìorasach bho dhotair no Seirbheis Slàinte Feise.

Ainm	Siomptom	Sgaoileadh	Leigheas
Foinneachan gineamhainn (HPV)	Cnapan beaga a dh' fhaodas nochdadh suas ri 6 mìosan às dèidh an bhìoras a thogail tro fheise. Chan eil na cnapan goirt ach faodaidh iad a bhith tachasach. Faodaidh aon	Bhìoras – a thogas tu tro shuathadh craiceann ri craiceann, gu h-àraidh nuair a bhios buill-ghineamhainn a' suathadh rè feise.	Air a leigheas le cè no ointment no reothadh. Is e aon de na STIan as cumanta agus as duilghe dèiligeadh ris oir faodaidh e tilleadh aig àm sam bith.

	chnap a bhith ann no grunn. Bidh cuid de dhaoine ann aig nach bi comharran no siomptoman sam bith aig a chì thu.		Tha banachdach HPV ga tabhann do bhalaich is nigheanan AS1 san sgoil (air a tabhann do nigheanan bho 2008 agus do bhalaich bhon bhliadhna acadaimigeach 19/20).
--	--	--	---

Ainm	Siomptom	Sgaoileadh	Leigheas
Trichomoniasis (Trich)	Ann am boireannaich faodaidh leigeil ma sgaoil bhon fhaighean, pit tachasach fhèin agus fàileadh mì-thlachdmhor. Ann am fir faodaidh sgaoileadh buidhe a bhith ann bhon bhod no pian nuair a bhios iad a' mùn. Uaireannan chan eil comharran idir ann, gu sònraichte do fhireannaich.	Parasait a tha air a sgaoileadh tro fheise faighein.	Anti-biotaig.

Ainm	Siomptom	Sgaoileadh	Leigheas
Gonorrhoea	Faireachdainn phianail no losgadh nuair a bhios tu a' mùn. Sileadh bàn buidhe bhon fhaighean ann am boireannaich. Sileadh a-mach à bod fireannaich.	Bacteria tro fheise faighein, tòine no beòil. Faodar a lorg san t-sùil no san amhaich ma tha corrigan ga thogail bho na buill-ghineamhainn.	Anti-biotaig.

Ainm	Siomptom	Sgaoileadh	Leigheas
Chlamydia	Uaireannan chan eil comhan ann idir. Ma tha gin ann 's dòcha gu bheil e goirt a bhith a' mùn, no gu bheil sileadh às an fhaighean, cràdh sa bhrù no sileadh fala às dèidh feise. Ann am fir faodaidh sileadh tighinn às a' bhod no cràdh a bhith orra nuair a bhios iad a' mùn.	Bacteria air an sgaoileadh tro fheise faighein, beòil no tòine.	Anti-biotaig.

Ainm	Siomptom	Sgaoileadh	Leigheas
Hepatitis	Tinneas, fiabhras, call càil bìdh, sgìth, mùn de dhath dorcha, call cuideim. 'S dòcha nach bi comharran aig cuid de dhaoine ach faodaidh iad a' bhìoras a sgaoileadh gu feadhainn eile.	A rèir t-seòrsa hepatitis - faodaidh e a bhith tro bhod no teanga a thathar a' cleachdadh rè feise faighein, tòine no beòil. Faodar a sgaoileadh cuideachd le bhith a' cleachdadh ràsair	Tòrr fois, deagh bhiadh agus gun a bhith ag òl deoch-làidir. Gheibhear banachdach airson Hepatitis A no B.

		no bruis fhiaclan le cuideigin air a bheil a' bhìoras.	
--	--	--	--

Ainm	Siomptom	Sgaoileadh	Leigheas
Syphilis	Leus beag gun phian a leighiseas leis fhèin. Faodaidh galar fiabhras no broth adhbhrachadh agus mu dheireadh milleadh a dhèanamh air buill-bodhaig a-staigh.	Mar as trice bidh bacteria air an sgaoileadh tro fheise beòil, faighein no tòine.	Anti-biotaig.

Ainm	Siomptom	Sgaoileadh	Leigheas
HIV	Faodar an galar a thogail gun a bhith a' nochdadh shiompantan sam bith. Bidh cnatan air cuid nuair a ghabhas iad a' bhìoras an toiseach.	Bhìoras air a sgaoileadh ann am fuil, sìol-gnè agus lionn an fhaighein, agus mar sin air a thoirt seachad tro fheise faighein is tòine. Tha cunnart beag ann bho fheise beòil ma tha lotan fosgailte no gearraidhean sa bheul.	Bidh daoine le HIV a' gabhail dhruagaichean ris an canar antiretrovirals a chuidicheas iad gus smachd a chumail air a' bhìoras agus gus beatha fhallain a bhith aca.