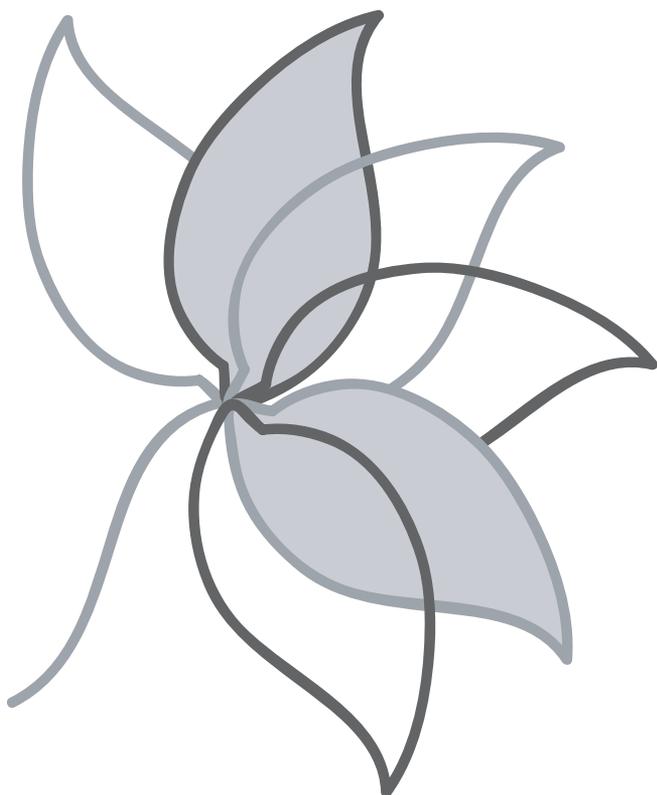


**Persian-Farsi**  
AIDS Education

# **Basic Information About HIV/AIDS for Iranian Parents & Teenagers**

**For New Readers of English**





**Basic Information  
About HIV/AIDS for  
Iranian Parents & Teenagers**

**For New Readers of English**

# Table of Contents:

1. Why This Booklet Was Written
2. Health Education for the Iranian Community
  - a. Why is it Difficult?
  - b. Why is it Important to Talk about Sex?
  - c. Don't Delay!
  - d. Stopping Teens from Having Irresponsible Sex
3. About HIV/AIDS
  - a. What is HIV/AIDS?
  - b. What Does HIV Do?
  - c. How Do You Get HIV/AIDS?
    - i. Having Sex
    - ii. Injecting Drugs
    - iii. Mother to Child
4. Sexual Behavior
5. Protection
  - a. Condoms
  - b. How to Use a Male Condom
  - c. How to Use a Female Condom



# فهرست مطالب

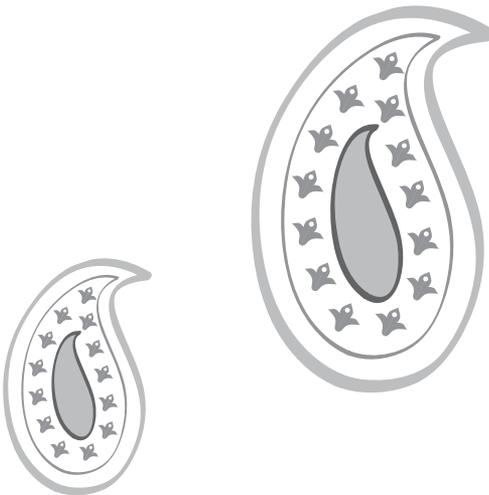
1. چرا این جزوه تهیه شده است
2. آموزش بهداشت برای جامعه ایرانی
  - الف. چرا این آموزشها مشکل است ؟
  - ب. اهمیت بحث و گفتگودرباره مسائل جنسی
  - ج. در این موردهیچ تاخیری جایز نیست
  - د. هوشدار به جوانان درباره روابط جنسی غیرمسئولانه
3. درباره ویروس اچ، آی، وی و مرض ایدز
  - الف. ویروس اچ، آی، وی و مرض ایدز چیست ؟
  - ب. ویروس اچ، آی، وی چه اثراتی بر بدن انسان دارد ؟
  - ج. چگونه انسان به ایدزمبتلا می شود ؟
    1. از طریق نزدیکی جنسی
    2. استفاده از سرنگ آلوده برای تزریق مواد مخدر
    3. انتقال از مادر به فرزند
4. رفتار جنسی
5. شیوه های حفاظت
  - الف. کندوم (کاپوت)
  - ب. شیوه بکار بردن کندوم مخصوص مردان
  - ج. شیوه بکار بردن کندوم مخصوص زنان

## Why This Booklet Was Written

Many Iranians left their country after the Islamic revolution and chose Minnesota for living. Life in the United States is different from Iran. Some of these differences are about health education, especially about preventing of sexually transmitted diseases (STDs).

Differences between Iranian and American ways of looking at things may make it hard for Iranians to understand healthcare and education in the United States, but it is very important to know about these things. There is a lot to learn about how to stay healthy and how to teach your children to stay healthy.

These things should be learned in a way that makes sense to the Iranian community. One major health issue is HIV/ AIDS. It is very important that Iranian parents and their children learn all about this dangerous disease and how to prevent it. This booklet will give you the information about HIV/AIDS that you need to know. It tells you about HIV/AIDS, sex and HIV/AIDS, how to change unhealthy behavior, and who is at risk for HIV/AIDS.



## چرا این جزوه تهیه شده است

بسیاری از ایرانیان پس از بروز انقلاب اسلامی در ایران و ترک کشورشان، مینسوتا (Minnesota) را برای اقامت دائمی خود برگزیدند.

زندگی در امریکا وسایر جوامع غربی برای ایرانیان از بسیاری جهات با زندگی در سرزمین اصلی آنها، ایران، تفاوت دارد. بیشتر این تفاوتها ناشی از برداشت ها و برخوردهای متفاوتی است که ایرانیان در مورد آموزشهای بهداشتی و بویژه آموزشهای مربوط به جلوگیری از سرایت امراض جنسی (Sexually Transmitted Diseases) (اِس، تی، دی) دارند. آگاهی و آموزش لازم در مورد این مسئله بسیار اهمیت دارد.

در این زمینه نوشته ها و اطلاعات فراوانی وجود دارد که آگاهی از آنها برای پدران و مادران ایرانی به ویژه از نظر دادن آموزشهای لازم بفرزندانشان ضرورت دارد. آموزشهای مربوط به مسائل جنسی باید بصورتی انجام شود که درک و پذیرش آن برای جامعه ایرانی آسان باشد. یکی از مهمترین مشکلات در این رابطه مسئله نداشتن اطلاعات کافی در زمینه ویروس (اِچ، آی، وی) و بیماری (ایدز) میباشد. آگاهی های لازم در مورد این بیماری خطرناک و راه های جلوگیری از آن برای پدران و مادران و فرزندان آنها بسیار ضروری است. این جزوه اطلاعات لازم در باره ویروس (اِچ، آی، وی) و بیماری (ایدز) را در اختیار شما قرار میدهد و راه های شناخت و پیشگیری از آن را ارائه میکند. در این جزوه همچنین راجع به تغییراتی که افراد باید در رفتار و روشهای روزمره خود بدهند، اطلاعاتی در دسترس شما قرار میدهد و همچنین راجع به افرادی که بیشتر در معرض خطر قرار دارند صحبت میکند.



# Health Education for the Iranian Community

## Why is it Difficult?

There are many reasons why Iranian teenagers are not able to get information on HIV/AIDS. Teens understand more English than their parents because they have grown up and gone to school in the United States. Iranian teenagers would prefer to read about HIV/AIDS in English, but their parents may not be able to. Our educational health booklets are in both English and Iranian.

There is another reason why Iranian youth have trouble learning about HIV/AIDS. In the United States we can talk about sex, but in many other cultures it makes people feel uncomfortable.

## Why is it Important to Talk about Sex?

HIV/AIDS can be related to sex, and keeping children safe means you have to talk about it.

Teenagers often live in two different worlds. One is school, the media, peers, and social activities, and the other is family and home life. The teen years are a time for exploration and wanting freedom, but freedom in the U.S. can involve danger.

Iranian teens are often less traditional than their parents. This may upset Iranian parents and may make talking to teens difficult. Teenagers sometimes join gangs to feel like they belong. Sex is often a part of gang life.

Changes in ideas make a new life hard. Iranian parents need to help their children stay safe and healthy. Some ideas may need to change, which is difficult. Iranian parents must be aware of their children's situations and needs. Talking about sex and sexuality is not done in Iranian culture, but youth still hear these things and need to discuss them and ask questions. If they cannot talk to their parents, often they will ask other teens who are not educated enough to give good information.

# آموزش بهداشت برای جامعه ایرانی

## الف. چرا این آموزشها مشکل است ؟

نوجوانان مهاجر در جامعه به دلایل مختلفی قادر نیستند اطلاعات کافی در مورد بیماری ایدز بدست آورند. این گروه بیشتر زبان انگلیسی را از طریق مدرسه فرا میگیرند. زیرا اکثرآ در امریکا متولد شده اند. آنها ترجیح میدهند که در مورد بیماری ایدز بزبان انگلیسی مطالعه کنند. اما والدین آنان نمیتوانند از منابع انگلیسی استفاده کنند. با توجه به این نکته این جزوه به دو زبان انگلیسی و فارسی تهیه شده است.

دلیل دیگری نیز برای این مسئله وجود دارد. در آمریکا در مورد مسائل جنسی میتوان براحتی صحبت کرد. اما در بسیاری از فرهنگها صحبت در باره مسائل جنسی مشکل است. صحبت در باره روابط جنسی به این دلیل لازم است که بیماری ایدز از طریق روابط جنسی سرایت می کند و در نتیجه ایمن نگهداشتن نوجوان از این بیماری نیاز به بحث و گفتگو درباره مسائل جنسی دارد.

## ب. اهمیت بحث و گفتگو درباره مسائل جنسی

مرض ایدز با روابط جنسی ارتباط دارد و برای سالم نگهداشتن فرزندان خود اجباراً باید راجع به مسائل جنسی با آنها بحث و گفتگو شود. جوانان مهاجر معمولاً در دو دنیای متفاوت مدرسه و خانواده زندگی می کنند. دوران نوجوانی زمانی است که جوان تازه بالغ شده محیط اطراف خود را کشف می کند و آزادی می طلبد. اما این آزادی در مواردی ممکن است خطرناک باشد. این گروه از نوجوانان معمولاً کمتر از والدین خود به رسوم جامعه خود پایبند میباشند و این موضوع ممکن است صحبت در مورد مسائل جنسی را برای والدین مشکلتر سازد.

این جوانان گاهی به گروه های خطرناکی میپیوندند که روابط جنسی ناسالم بین خود دارند زیرا آنها را بیشتر شبیه خود حس میکنند. این مسئله والدین را به مشکل می اندازد.

والدین نیاز دارند فرزندان خود را برای يك زندگی سالم کمک کنند بنابراین باید در باور ها و عقاید سنتی خود تغییراتی بدهند و سعی کنند خود را با مشکلات امروزه آشنا کنند. البته تغییر باورها و عقایدی که نتیجه يك فرهنگ چند هزار ساله است کار آسانی نیست اما این والدین بایستی به وضعیت و موقعیت خود در جامعه توجه داشته باشند. در فرهنگ شرقی صحبت در باره مسائل جنسی مجاز نیست اما نسل جوان نیاز دارد که با او در باره این مسائل صحبت شود و آنها بتوانند سؤالات خود را مطرح نمایند. این جوانان چون نمیتوانند با والدین خود صحبت کنند مجبورند سؤالات خود را با جوانان دیگر مطرح کنند که قادر نیستند اطلاعات مفیدی به سؤال کننده ارائه دهند.

## **Don't Delay!**

“I was 14 when I first heard about virginity. My mother said all girls should be virgins until they get married,” said Nasrin, who is now married with two children. Nasrin believes that Iranian girls and boys should discuss sexual issues with their parents much earlier than 14 years old, but Iranian parents believe that their children should not have sex until marriage so they do not discuss the idea of sex until it might be too late.

## **Stopping Teens from Having Irresponsible Sex**

Some Iranian community leaders believe that education about sex encourages teenagers to be sexual. One minister said, “Learning about prevention of sexual relationships means you are free and you can do it.” Since learning about HIV/AIDS means learning about ways to prevent sexually transmitted diseases (STDs), some people think this means that sex is ok as long as you're safe. Iranian parents do not want their children thinking that.

However, if community leaders do not support education on prevention, teenagers will have sex without knowing about disease prevention. All parents want to keep their children safe and all parents want their children to have good values, but sex does happen and you need to talk about safe sex.

## **About HIV and AIDS**

### **What is HIV/AIDS?**

You may have heard people use names like “bloody disease,” “sexual disease,” “transmitted disease,” or “lethal disease.” When people use these terms, they are really talking about HIV or AIDS. AIDS is caused by HIV, the human immunodeficiency virus.

## ج. در این موردهیچ تاخیری جایز نیست

یک خانم جوان مهاجر که اینک ازدواج کرده است و صاحب دو فرزند است میگفت اولین باری که مادرم درباره روابط جنسی با من صحبت کرد چهارده ساله بودم. مادرم میگفت که دختران تا قبل از ازدواج نباید ارتباط جنسی داشته باشند. این بانوی جوان عقیده داشت که جوانان را باید خیلی زودتر از چهارده سالگی با مسائل جنسی آشنا نمود.

## د. هوشدار جوانان درباره روابط جنسی غیرمسئولانه

پاره ای بر این عقیده اند که بحث درباره مسائل جنسی با جوانان آنها را به داشتن ارتباط جنسی تشویق می نماید. یک کشیش مهاجر عقیده داشت که بحث در باره روابط جنسی با جوانان درست مانند این است که به آنها اجازه دهیم تا رابطه جنسی داشته باشند.

بعضی خیال میکنند که چون آموزش درباره ایدز شامل آموزش راههای مختلف جلوگیری از انتقال ویروس آن است بنابراین داشتن روابط جنسی تا هنگامیکه مواظب سلامت خود باشیم مجاز است که البته بسیاری از والدین با این استدلال موافق نیستند. اما اگر والدین با آموزش جوانان در باره مسائل جنسی موافق نباشند و از آن حمایت نکنند جوانان در هر حال با وجود نداشتن آموزش و آگاهی لازم برای حفظ سلامت خود، رابطه جنسی خواهند داشت.

## درباره ویروس اچ، آی، وی و مرض ایدز

### الف. ویروس اچ، آی، وی و مرض ایدز چیست ؟

شما ممکن است درباره بیماریهای خونی، بیماریهای جنسی، بیماریهای مقاربتی و بیماریهای کشنده چیزهایی شنیده باشید. منظور از این نامها بیماریهایی است که منشا آن (اچ، آی، وی) یا ویروسی است که سیستم دفاع بدن را از بین میبرد. این ویروس بسیار خطرناک است زیرا هیچ نوع درمانی برای آن وجود ندارد. اگر این ویروس در بدن شما نفوذ کند سیستم دفاعی بدن ضعیف می شود و بدن آمادگی مبارزه و مقاومت در برابر میکروب و بیماریها را از دست میدهد. ویروس (اچ، آی، وی) بعد از مدت زمانی به بیماری (ایدز) تبدیل می شود. بدن انسان در صورتیکه به ایدز مبتلا شود نیاز به دارو دارد و امکان مرگ انسان وجود دارد.

## What Does HIV Do?

Viruses are very bad because there is no cure for some of them. HIV cannot be cured. If you get HIV, your immune system becomes weak and your body has trouble fighting other germs and diseases. After awhile, the HIV turns into AIDS. If you have AIDS, you become very sick and need medicine or you can die.

## How Do You Get HIV/AIDS?

HIV is found in blood, semen, vaginal fluid, and breast milk.

You can get HIV/AIDS by:

1. **Having Sex:** Anyone who has sex with someone who has HIV/AIDS without using a condom can get this disease. This includes anal, vaginal, and oral sex (if there is an open wound).
2. **Injecting Drugs:** Some people take drugs by injecting themselves with a needle. Used needles can spread HIV/AIDS. A needle can have blood on it even if you cannot see it. HIV/AIDS gets into your body if you use a needle with infected blood on it. Any needle put into your body should be new or carefully cleaned. American doctors always use clean needles, so there is no risk if you are at a medical clinic.
3. **Mother to Child:** If a woman has HIV/AIDS and is pregnant, she can give HIV/AIDS to her baby during birth or by breast-feeding. Doctors can help the mother keep her new baby safe by giving her new medicines while she is pregnant. It is very important for a new mother with HIV/AIDS to go to her doctor during pregnancy to make sure that her baby doesn't get HIV/AIDS.

## ب. ویروس اچ، آی، وی چه اثراتی بر بدن انسان دارد؟

ویرسهای (اچ، آی، وی) بسیار خطرناکند زیرا هنوز درمانی برای بسیاری از انواع آنها پیدا نشده است. (اچ، آی، وی) درمان ندارد و اگر کسی به آن مبتلا شود سیستم دفاعی بدن او ضعیف میشود و توانائی خود را برای مبارزه با میکروب و امراض مختلف از دست میدهد.

ویروس (اچ، آی، وی) در بدن پس از مدت زمانی به بیماری (ایدز) تبدیل میشود. اگر کسی به بیماری (ایدز) دچار شود بدن او بسیار ضعیف میشود و نیاز به دریافت دارو دارد والا این بیماری به مرگ او منجر خواهد شد.

## ج. چگونه انسان به ایدز مبتلا می شود؟

ویروس اچ، آی، وی در خون، مایع اسپرم، مایع داخل آلت تناسلی زن و شیر پستان وجود دارد. بیماری ایدز از راههای زیر سرایت می کند:

1. از طریق نزدیکی جنسی — هرکس ممکن است با انجام عمل جنسی بدون استفاده از کنوم با فردی که ایدز دارد به این بیماری دچار شود. انجام عمل جنسی از طریق آلت تناسلی زن. مقعد و یا دهان (در صورتیکه زخم باز در آن باشد) ممکن است به سرایت بیماری منجر شود.
2. استفاده از سرنگ آلوده برای تزریق مواد مخدر — پاره ای از معتادین به مواد مخدر این مواد را در خون خود تزریق می کنند. سوزنهای استفاده شده برای تزریق ممکن است بیماری ایدز را به دیگران انتقال دهد. در این سوزنهای کهنه ذرات و بقایای خون وجود دارد که به چشم نمیتوان دید. اگر سوزنی که توسط یک بیمار مبتلا به ایدز استفاده شود مجدداً بکار رود ویروس بیماری ایدز بوسیله آن وارد بدن انسان می گردد. سوزنی که مورد استفاده انسان قرار میگیرد باید یا هرگز قبلاً استفاده نشده باشد و یا بطور کامل ضد عفونی گردد. در آمریکا پزشکان همیشه سوزنهای تازه و استفاده نشده بکار می برند و بهمین دلیل مراجعه به کلینیک های پزشکی برای مداوا هیچگونه خطری از این جهت ندارد.
3. انتقال از مادر به فرزند — اگر یک زن حامله به بیماری ایدز مبتلا باشد ممکن است این بیماری را در حین تولد و یا هنگام شیردادن به کودک منتقل سازد. پزشکان میتوانند با دادن دارو به زن در دوران حاملگی از انتقال بیماری ایدز به کودک جلوگیری کنند. مراجعه به پزشک در دوران حاملگی برای زن حامله مبتلا به ایدز حتماً ضرورت دارد تا بتوان از سرایت بیماری به کودک جلوگیری کرد.

## **Sexual Behavior**

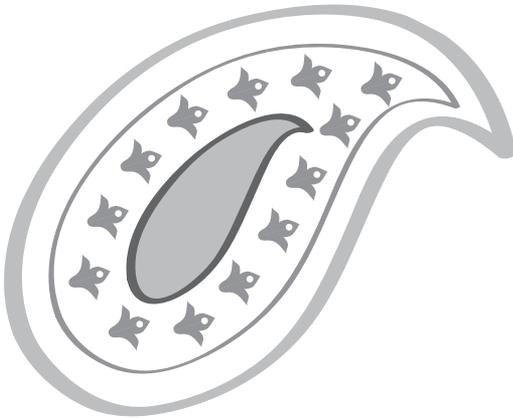
As they get older, boys and girls get curious about sex. Sometimes they want to have sex before they are ready. They should be taught when they are young about how babies are made and how HIV/AIDS and other diseases are spread. It is important for Iranian parents to teach their children about sex and how to stay healthy. This can be very difficult because they may feel uncomfortable talking about sex or not know what to say, but children need to know about it.

Many parents believe that it is very important for girls to wait until they are married to have sex. In Iran, girls get married when they were young so sex before marriage is not as big of a problem. In the United States, people cannot legally get married until they are 18 years old (or have parent consent). Many young people in the U.S. do not want to get married until they are older, but they often have sex before they are married. If someone chooses not to wait, it is very important that he/she has safe sex. Even though many parents do not want to their children to have sex, they still need to inform their children how to protect themselves during sex.

## رفتار جنسی

دختران و پسران با بالا رفتن سن تدریجا به روابط جنسی کنجاوی پیدامی کنند. این جوانان گاه تمایل دارند بدون دانستن و آمادگی لازم رابطه جنسی داشته باشند. با این نوجوانان باید از سنین کودکی در باره چگونگی ایجاد و تولد کودک و چگونگی سرایت بیماری ایدز و سایر بیماریها صحبت کرد و به آنان آموزش داد. این آموزش ها و بطور کلی صحبت با کودکان در باره روابط جنسی ممکن است برای بسیاری از والدین مشکل باشد و ندانند چگونه با این مسئله برخورد کنند. اما بهرحال کودکان به این آموزشها شدیداً نیاز دارند.

بسیاری از والدین عقیده دارند که دختران نباید قبل از ازدواج رابطه جنسی داشته باشند. البته شیوه برخورد با این مسئله در جوامع مختلف فرق میکند. در پاره ای از کشورها نظیر هند ازدواج در سنین بسیار پائین انجام میگردد و بنابراین از این جهت مشکلی وجود ندارد. در امریکا تا قبل از هجده سالگی قانوناً نمیتوان ازدواج کرد. بسیاری از جوانان میل ندارند زود ازدواج کنند. بهرحال برای جوانی که میل ندارد برای داشتن روابط جنسی بانتظار ازدواج بماند دانستن رابطه جنسی سالم بسیار اهمیت دارد. اگرچه بسیاری از والدین میل ندارند فرزندانشان رابطه جنسی داشته باشند ولی بهرحال وظیفه دارند به فرزندان خود آموزش لازم برای دانستن يك رابطه جنسی سالم را بدهند.

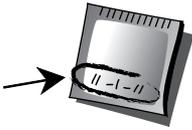


# Protection

## Condoms:

Both men and women can use condoms. Condoms stop girls from getting pregnant as well as from getting diseases like HIV/ AIDS if they are used correctly. Male condoms are used most often.

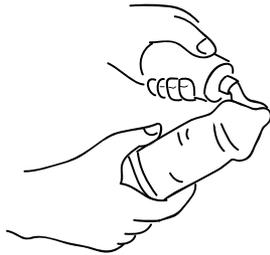
## Instructions for Using A Male Condom:



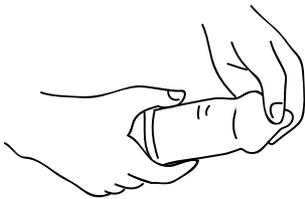
1. Check the “use by” date on the condom. Do not use old condoms because they do not work.



2. Take it out of the package. Make sure it is not ripped or torn. Watch your fingernails!



3. Only put the condom on when the penis is hard. Hold the tip of the condom in place. Unroll the rest of it down to the bottom of the penis. (Use lubricant if you want.)



4. When you are done, take it off carefully so the sperm does not spill!

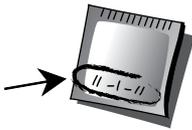
## شیوه های حفاظت

### الف. کندوم (کاپوت):

کندوم مخصوص برای استفاده زنان و مردان وجود دارد. استفاده از کندوم برای زنان بشکل صحیح از حاملگی و همچنین سرایت بیماری نظیر ایدز جلوگیری میکند. استفاده از کنروم در مورد مردان نیز رایج است.

### ب. شیوه بکار بردن کندوم مخصوص مردان

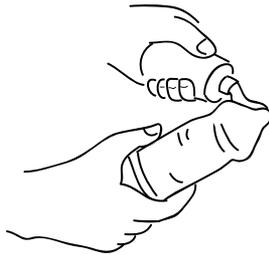
1. تاریخ مصرف را کنترل کنید و از استفاده از کندومی که تاریخ مصرف آن گذشته باشد خودداری کنید.



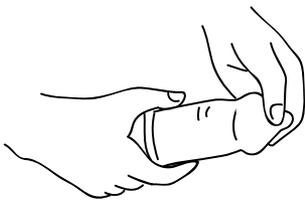
2. کندوم را از قوطی آن خارج کرده و مطمئن شوید که پارگی نداشته باشد. مواظب باشید با ناخن خود آن را پاره نکنید.



3. کندوم را در حالیکه آلت تناسلی بطور کامل تحریک و سفت شده است بکار ببرید. سر کندوم را در محل قرار داده و آن را روی آلت بطرف پایین باز کنید. در صورت ممکن میتوانید از کرم استفاده کنید.



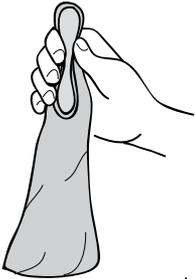
4. پس از پایان کار کندوم را با دقت و بطوریکه اسپرم موجود در آن پخش نشود خارج کنید.



# Instructions for Using A Female Condom:



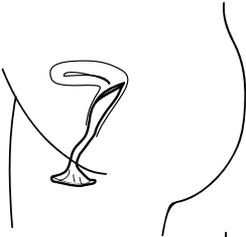
1. Take the condom out of the package. Make sure it is not ripped or torn. Watch your fingernails!



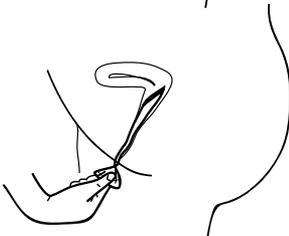
2. Hold the inner ring between your thumb and middle finger. Squeeze.



3. Put the condom inside as far as it will go. Make sure it is not twisted.



4. The outer ring should be outside the vagina.

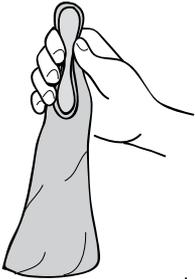


5. When you are done, take the condom out before you stand up. Twist the outer ring and pull it out gently.

## ج. شیوه بکار بردن کندوم مخصوص زنان



1. کندوم را از قوطي خارج کرده و مطمئن شوید که پارگي نداشته باشد. مواظب باشید ناخن ان را پاره نکند.



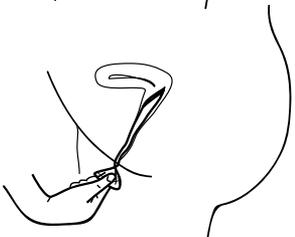
2. حلقه داخلي را میان شصت و انگشت میانی خود قرار داده و فشار دهید.



3. کندوم را تا آنجا که ممکن است در داخل آلت تناسلي قرار داده و مواظب باشید تاب نخورد.



4. حلقه خارجي باید بیرون از آلت تناسلي قرار گیرد.



5. بعد از انجام کار از جاي برخیزید و حلقه خارجي را چرخ داده و کندوم را به آرامي از بدن خارج کنید.

# A Project of the International Health Education Alliance

**Original Text by:**

Niccu Tafarrodi, Ph.D.  
*Executive Director of IHEA*

**Edited by:**

Beatrice E. Robinson, Ph.D.  
*Associate Director  
& Associate Professor  
Licensed Psychologist,  
Marriage & Family Therapist  
Program in Human Sexuality  
Dept of Family Medicine  
& Community Health  
University of Minnesota  
Medical School*

**Simplified by:**

Rosemarie J. Park, Ph.D.  
*Rosemarie is a native of the  
United Kingdom. She is an Associate  
Professor at the College of Education  
and Human Development, University  
of Minnesota. Her area of work is in  
adult literacy and English language.*

**Illustrations by:**

Nickdokht Torkzadeh  
*Nickdokht is a Native of Tehran,  
Iran. She is a Graphic Designer at  
the University of Minnesota where  
she earned her MA from the School  
of Architecture. Her field of work is  
design, layout and graphics for print  
and interactive media.*

**Translated by:** Laleh Rokh Shambayati

**Edited by:** Hossein Moini

*Hossein is a native of Iran. He has a masters degree in International Affairs from American University, Washington D.C. He writes about politics and sociology for Persian publication.*

AIDS Education  
For Parents & Teenagers  
© 2013 C.C.H.  
Farsi\_a09-02