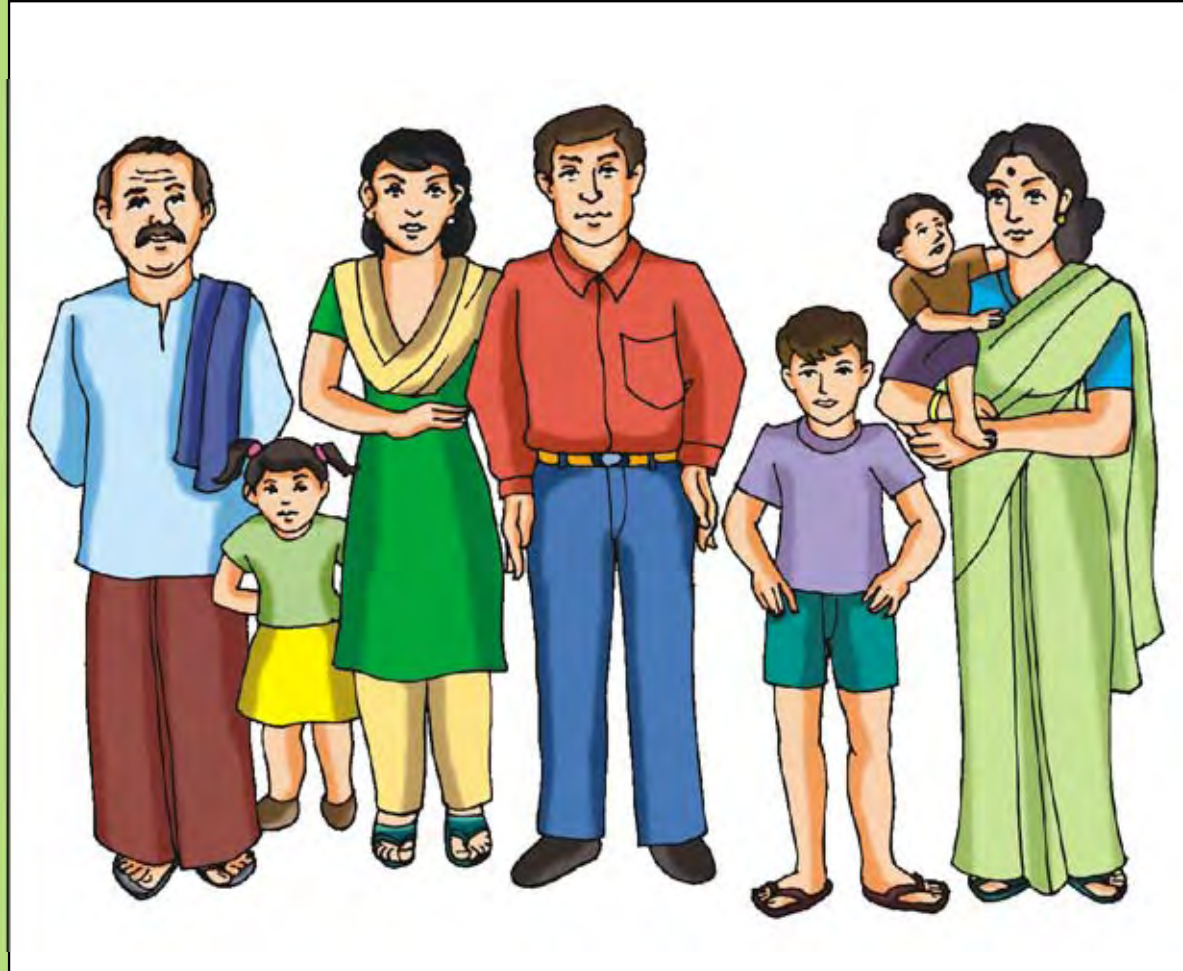


ஹெச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் பற்றிய கதைகளும் உண்மைகளும்

Myths and Facts about HIV/AIDS



ஹெச்.ஐ.வி தடுப்பு முறைகள் **HIV PREVENTION**



About HIV and AIDS - ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ்

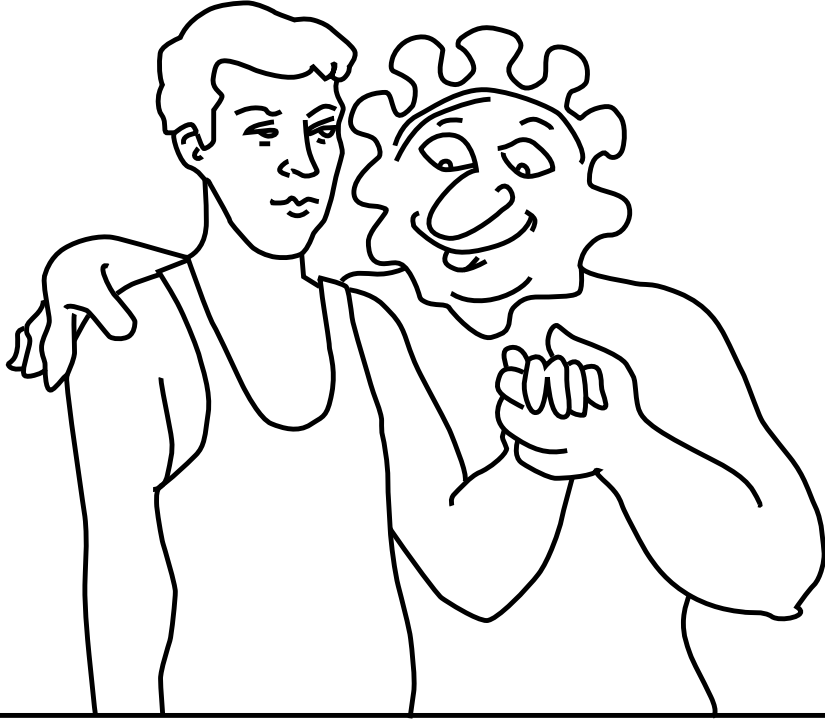


ஹெச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் பற்றி பேசுங்கள்

நீங்கள் ஹெச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் பற்றி அதிகம் பேசு பேசு உங்களால் அதன் தன்மைக் குறித்து மிக அதிகமாக புரிந்து கொள்ள முடியும். அதன் மூலம் அதிக உயிர்களை காப்பாற்ற இயலும்.

Talk about HIV and AIDS

The more you talk about HIV and AIDS, the more you will understand its nature, and the more you will save lives.



1

ஹெச்.ஐ.வி என்றால் என்ன?

ஹெச்.ஐ.வி என்பது ஒரு மிகச்சிறிய வைரஸ் கிருமி இக்கிருமி நம் உடலை பலவீனப்படுத்தி நம் உடலின் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மையை முற்றிலும் செயலிழக்கச் செய்து விடும்.

1. நம் இரத்தத்தில் உள்ள வெள்ளை அணுக்களால் நம் உடல் நோயிலிருந்து பாதுகாக்கப்படுகிறது.
2. வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் நம் உடலைத் தாக்கும் நோய்க் கிருமிகளை எதிர்த்து போராடுகின்றன.

What is HIV?

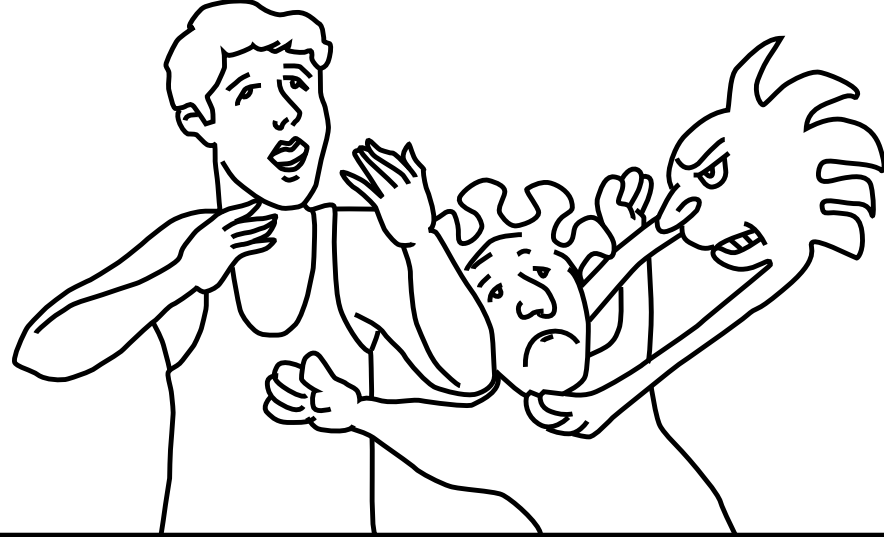
HIV is a small germ known as a virus. HIV weakens the body and makes it unable to fight sickness.

This is how it does it:

1. Our bodies are normally protected by white blood cells against diseases.
2. White blood cells help fight diseases that attack our bodies.

2





What is HIV?

3. However, HIV is stronger than the white blood cells. HIV attacks and kills the white blood cells.
4. When our bodies no longer have enough white blood cells to protect them, diseases can attack us and eventually kill us.

4

3

ஹெச்.ஐ.வி என்றால் என்ன?

3. ஆனால் ஹெச்.ஐ.வி வைரஸ், நம் வெள்ளை இரத்த அணுக்களை விட வலிமையானது. அவை நம் வெள்ளை இரத்த அணுக்களைத் தாக்கி அழித்து விடுகின்றன.
4. நம் உடலில் வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் இசுவாறு அழிக்கப்படும் போது, மற்ற நோய்கள் நம்மை எளிதில் தாக்குகின்றன, மரணத்தையும் விளைவிக்கின்றன.





H
I
V

ஹெச்.ஐ.வி என்பதன் அர்த்தம் என்ன?

ஹெச்.ஐ.வி என்பது:

HUMAN (மனித இனம்): மனித இனத்தைத்

தாக்குவது

IMMUNODEFICIENCY (நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைதல்):

நம் உடலின் நோய்த்தடுப்பு இயக்கத்தில் உள்ள வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் செயலற்று உடலில் புகும் மற்ற நோய்க்கிருமிகளை அழிக்க இயலாமல் போகும் நிலைமை

VIRUS (வைரஸ் கிருமி): நோய் உண்டாக்கும் கிருமி.

ஹெச்.ஐ.வி என்பது ஒரு வைரஸ் கிருமியின் பெயர். ஒருவருக்கு ஹெச்.ஐ.வி இருப்பது உறுதி செய்யப்பட்டிருந்தால் அவர் உடலில் அல்லது இரத்தத்தில் ஹெச்.ஐ.வி வைரஸ் உள்ளது என்று அர்த்தம் ஆனால் அதனாலேயே அவர் நோய்வாய்ப்பட்டவர் என்று அர்த்தம் ஆகாது.

What does HIV mean?

HIV stands for:

HUMAN: It affects human beings.

IMMUNODEFICIENCY: Is a condition in which the immune system, consisting of white blood cells, is not working and the body cannot fight disease germs.

VIRUS: An organism that causes infection.

HIV is the name of the virus. When somebody is HIV-positive, it means the virus is present in his/her body and blood. It does not necessarily mean that the person is ill.

A I D S

What does AIDS mean?

AIDS stands for:

ACQUIRED: You get it from somebody else.

IMMUNE: It affects the immune system, the white cells of your body that fight disease.

DEFICIENCY: The immune system no longer works well.

SYNDROME: Not just a single illness, but many different symptoms and infections develop because the immune system cannot fight off other diseases.

எய்ட்ஸ் என்பதன் அர்த்தம் என்ன?
ஏய்ட்ஸ் என்பது:

ACQUIRED: மற்றவர்களிடமிருந்து பெறுவது.

IMMUNE: நம்நோய் தடுப்பு அமைப்பாக செயல்படும் வெள்ளை இரத்த அணுக்களை தாக்குதல்.

DEFICIENCY: நோய்தடுப்பு அமைப்பு செயலிழந்து போதல்.

SYNDROME: நோய் தடுப்பு அமைப்பு நோய் எதிர்க்கும் சக்தியை இழப்பதால் பல நோய அறிகுறிகளும் தொற்று நோய்களும் ஏற்படுதல்.



What is the difference between HIV and AIDS?

HIV: Is the name of the virus (or germ).

AIDS: Is the name of the condition or illnesses that people infected with HIV develop.

ஹெச்.ஐ.வி க்கும் எய்ட்ஸ்க்கும் உள்ள வித்தியாசம் என்ன?

HIV: ஹெச்.ஐ.வி என்பது வைரஸ் கிருமியின் பெயர்

AIDS: எய்ட்ஸ் என்பது ஹெச்.ஐ.வி வைரஸ் தொற்றினால் ஏற்படும் நோய்களின் தொகுப்பு மற்றும் உடலின் நிலைமை.

HIV Transmission - ஹெச்.ஐ.வி பரவுதல்

How HIV is spread:

HIV is found in blood and sexual fluids of both men and women.

It is spread in three main ways:

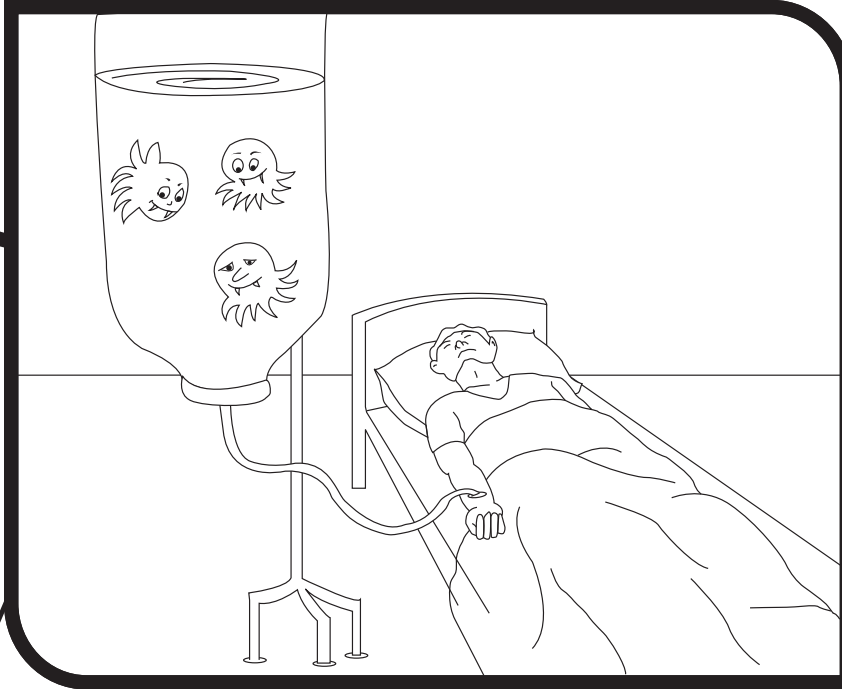
- Sex
- Blood
- Mother-to-child

எவ்வாறு ஹெச்.ஐ.வி பரப்பப்படுகிறது?

ஹெச்.ஐ.வி கிருமி, இரத்தம் மற்றும், ஆண், பெண் இருபாலரின் பால் உறுப்பு திரவங்களிலும் காணப்படுகிறது.

இது மூன்று முக்கிய வழிகளில் பரப்பப்படுகிறது.

- உடல் உறவு மூலம்
- இரத்தத்தின் மூலம்
- தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு



HIV Transmission - ஹெச்.ஐ.வி பரவுதல்

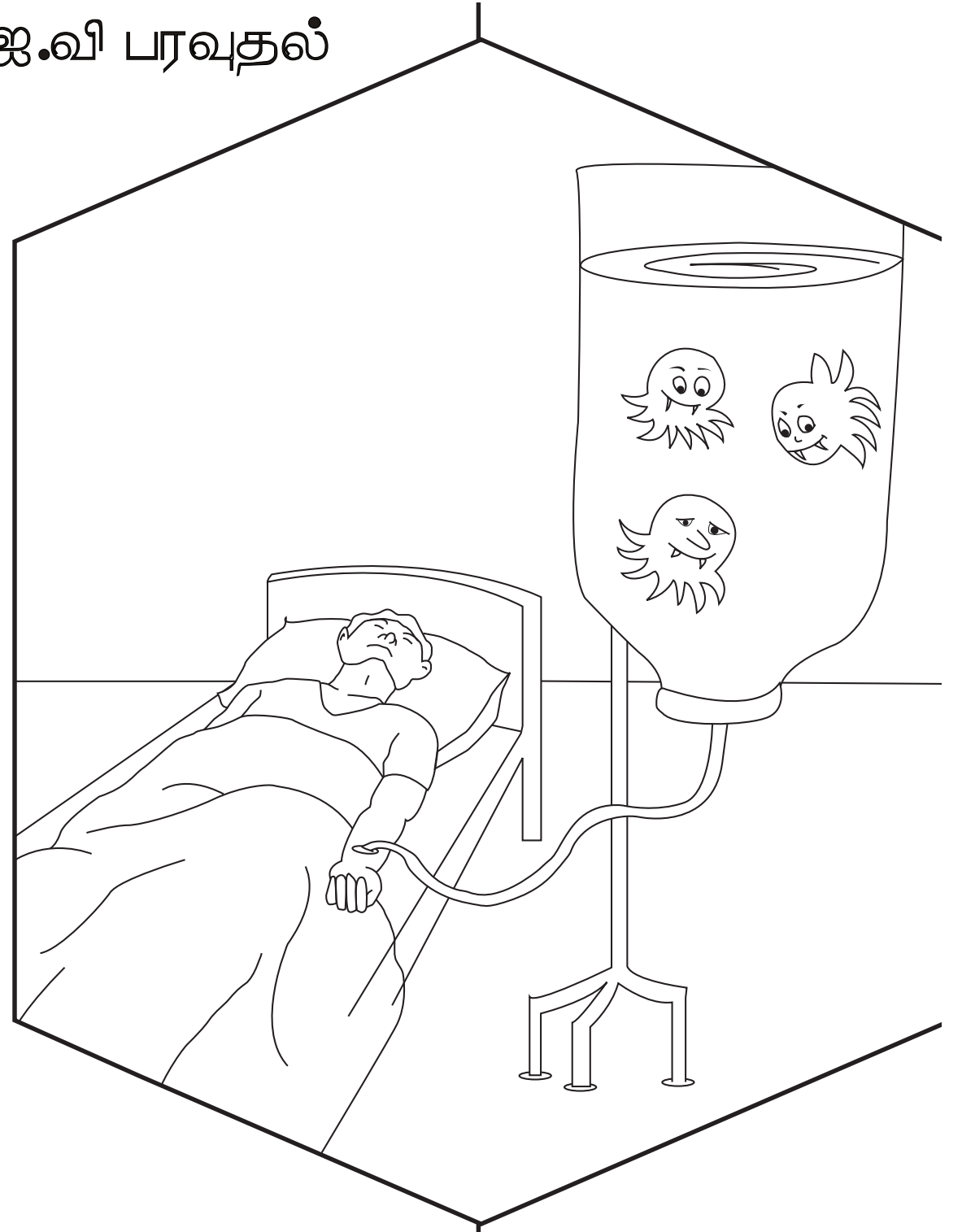
How HIV is spread:

Through infected blood:

- HIV cannot penetrate through intact skin.
- People get HIV when HIV-infected blood mixes with their blood.
- Infected blood can come from blood transfusion or razor blades or needles contaminated with HIV-positive blood.

எவ்வாறு ஹெச்.ஐ.வி பரப்பப்படுகிறது.
நோய் தொற்று உள்ள இரத்தம் மூலமாக:

- காயமற்ற நல்ல சருமத்தில் (தோலில்) ஹெச்.ஐ.வி. உட்புகாது.
- ஹெச்.ஐ.வி. தொற்று உள்ள இரத்தம் மனிதர்களின் இரத்தத்தில் கலக்கும் போது ஹெச்.ஐ.வி. தொற்றுகிறது. (பரவுகிறது).
- மாற்று இரத்தம் செலுத்தும் போது, ஹெச்.ஐ.வி. இருத்தம் தொற்றி உள்ள சவரக்கத்தி / பிளேடு அல்லது ஹெச்.ஐ.வி. இரத்தம் தொற்றி உள்ள ஊசி போன்றவற்றால் இரத்தத்தில் ஹெச்.ஐ.வி.தொற்று ஏற்படுகிறது.



HIV Transmission - ஹெச்.ஐ.வி பரவுதல்



How HIV is spread–

From mother to baby:

A woman with HIV can pass it on to her baby. The baby becomes infected while in the mother's womb, when it is being born or through breast-feeding.

எவ்வாறு ஹெச்.ஐ.வி பரப்பப்படுகிறது?
தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு

ஹெச்.ஐ.வி உள்ள ஒரு தாய், அக்கிருமியை தன் குழந்தைக்கு பரப்புகிறார். குழந்தை கருவிலிருக்கும் போதோ அல்லது பிறக்கும் போதோ அல்லது தாய்பால் கொடுக்கும்போதோ ஹெச்.ஐ.வி கிருமி தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு பரப்பப்படுகிறது.

HIV Transmission - ஹெச்.ஐ.வி பரவுதல்

HIV does NOT spread through:

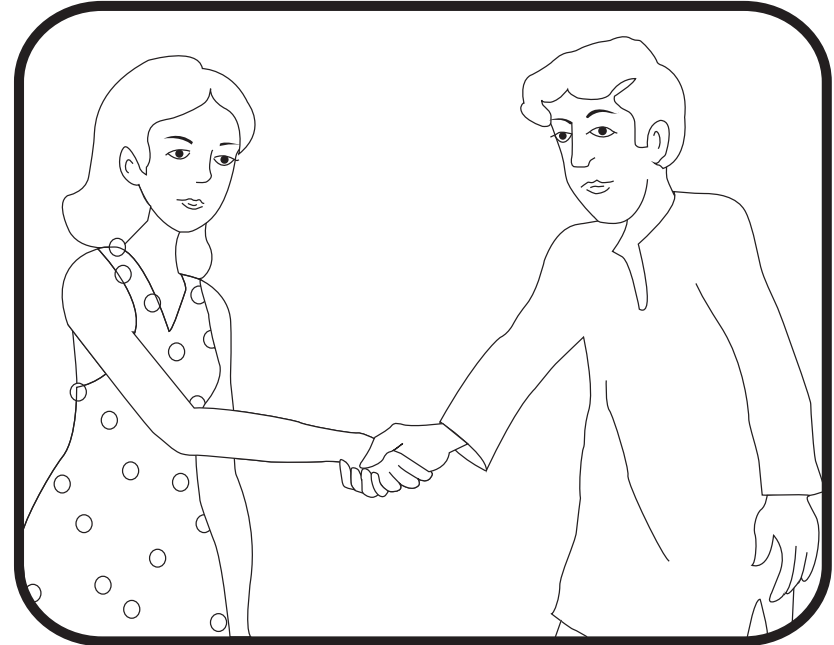
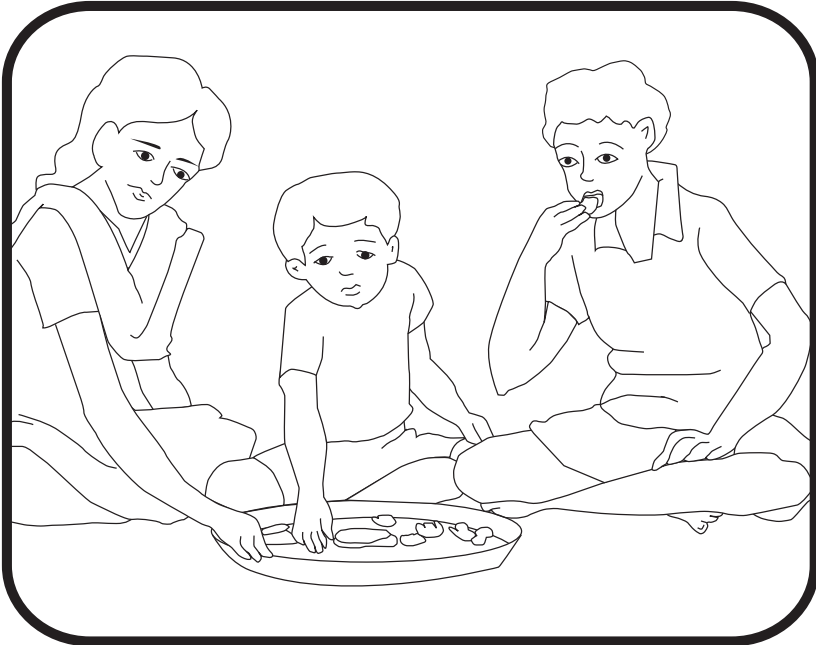
- Shaking hands
- Sharing combs
- Eating from the same plate
- Hugging

...with somebody who is HIV-infected

ஹெச்.ஐ.வி கீழ் கண்டவைகளால் பரவாது

- கை குலுக்குவதால்
- அவர் பயன்படுத்திய சீப்பை பயன்க்படுத்துவதால்
- அவர் சாப்பிடும்பட்டில் சாப்பிடுவதால்
- கட்டி பிடிப்பதால்

...ஹெச்.ஐ.வி தொற்று உள்ளவருடன்



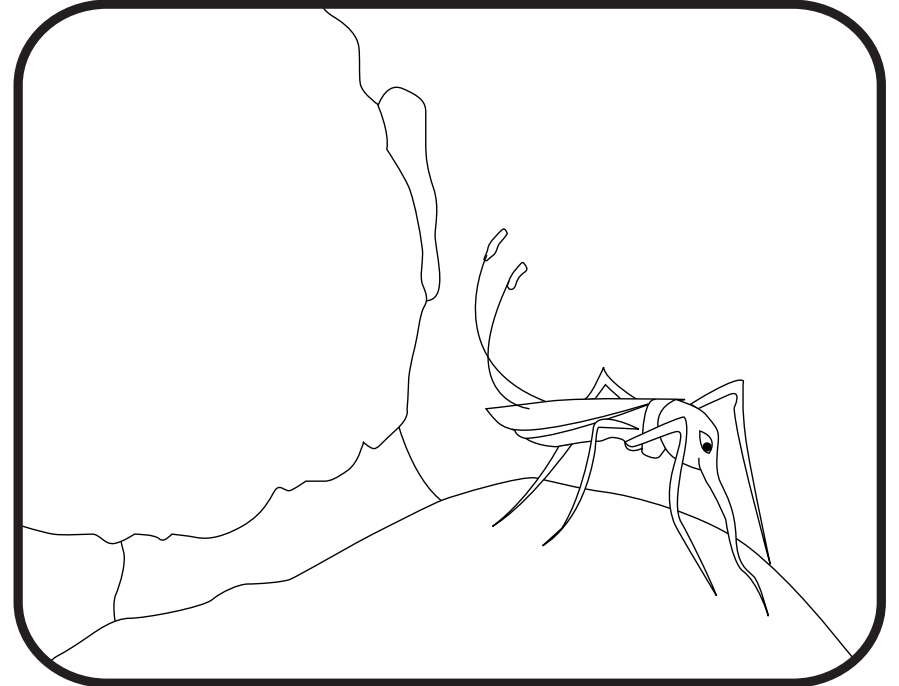
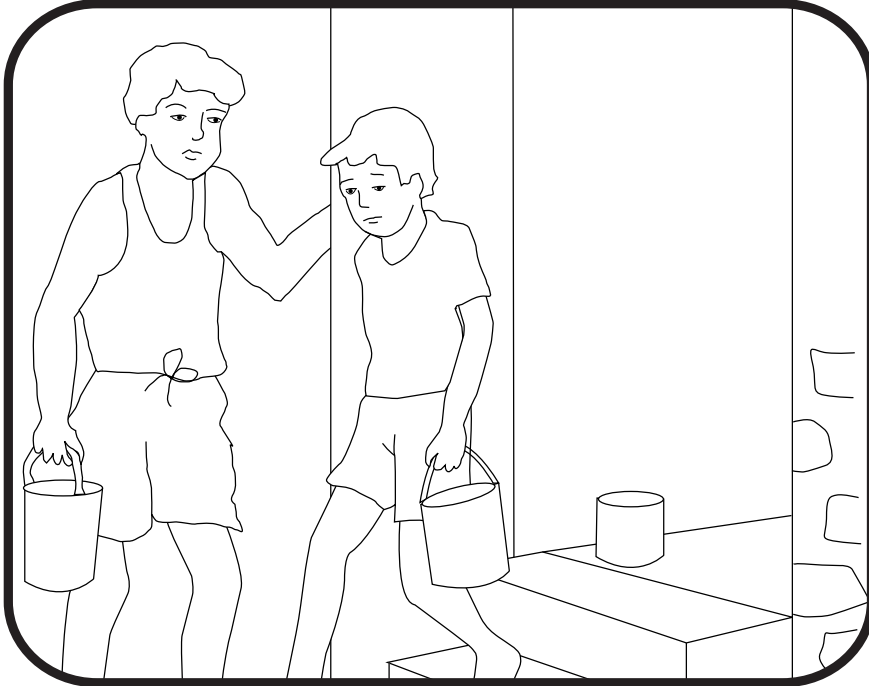
HIV Transmission - ஹெச்.ஐ.வி பரவுதல்

HIV does NOT spread through:

- Towels or clothes
- Sharing latrines or toilets
- Sitting close to HIV+ people
- Mosquitoes, bedbugs, other insects or animals

ஹெச்.ஐ.வி கீழ் கண்டவைகளால் பரவாது

- துண்டுகள் அல்லது துணிகள்
- கழிப்பறை மற்றும் குளியலறையை பலருடன் பயன்படுத்துவதால்
- ஹெச்.ஐ.வி நோய் உள்ளவர் அருகில் அமர்வதால்
- கொசுக்கள், மூட்டை பூச்சிகள், மற்றும் பூச்சிகள் அல்லது விலங்குகளால்



Preventing Infection - நோய் தடுப்பு

Avoiding HIV and AIDS

You can avoid getting HIV and AIDS

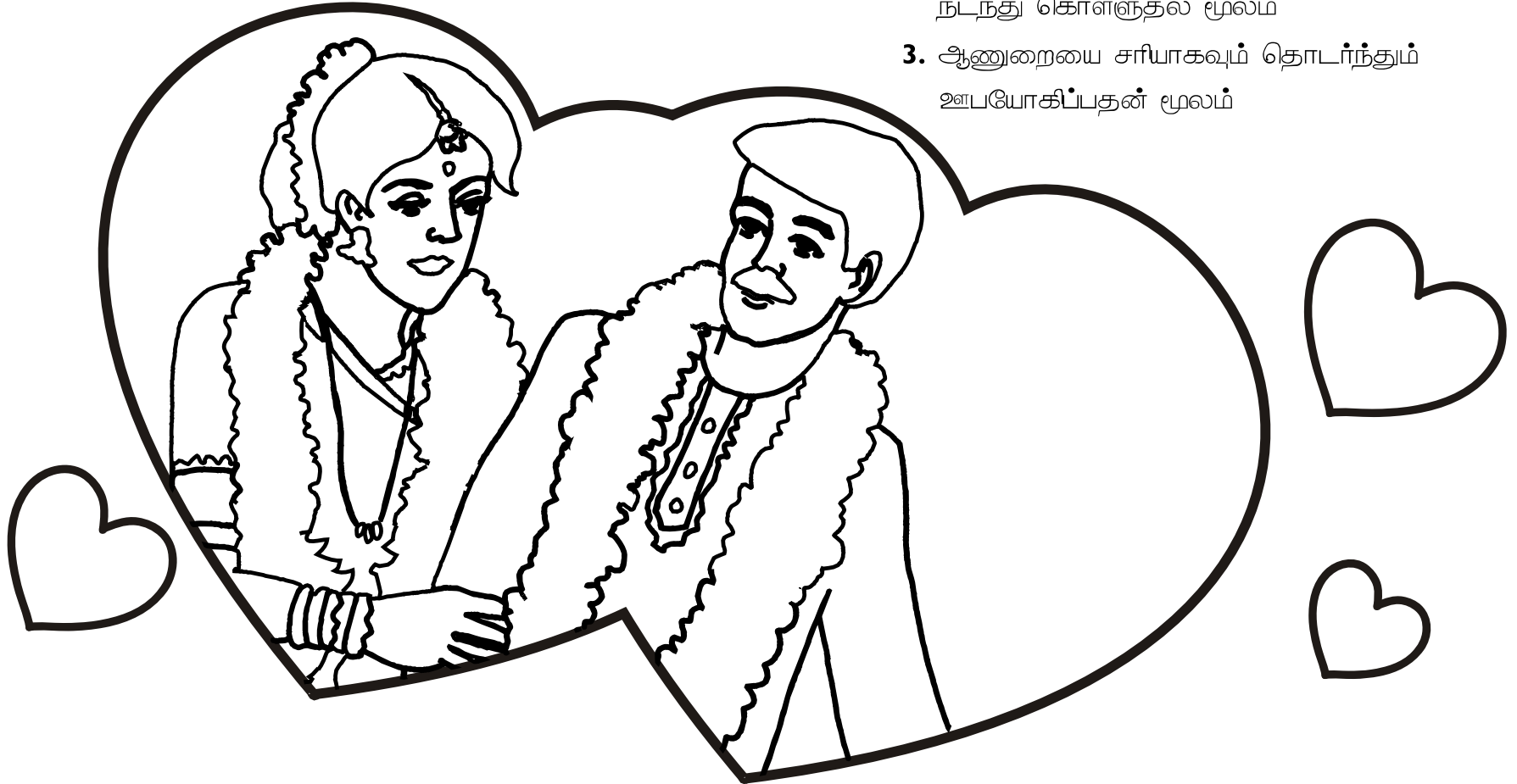
from sex by:

1. Abstaining from sex
2. Being faithful to your partner
3. Using condoms correctly and consistently

ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் – ஐ
தவிர்க்கலாம்

உடலுறவினால் ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ்
பெறுவதைத் தவிர்க்க முடியும்:

1. உடலுறவை விட்டு விடுவதன் மூலம்
2. கணவன் அல்லது மனைவிக்கு உண்மையாக
நடந்து கொள்ளுதல் மூலம்
3. ஆணுறையை சரியாகவும் தொடர்ந்தும்
உபயோகிப்பதன் மூலம்



Preventing Infection - நோய் தடுப்பு

How to prevent HIV infection through blood

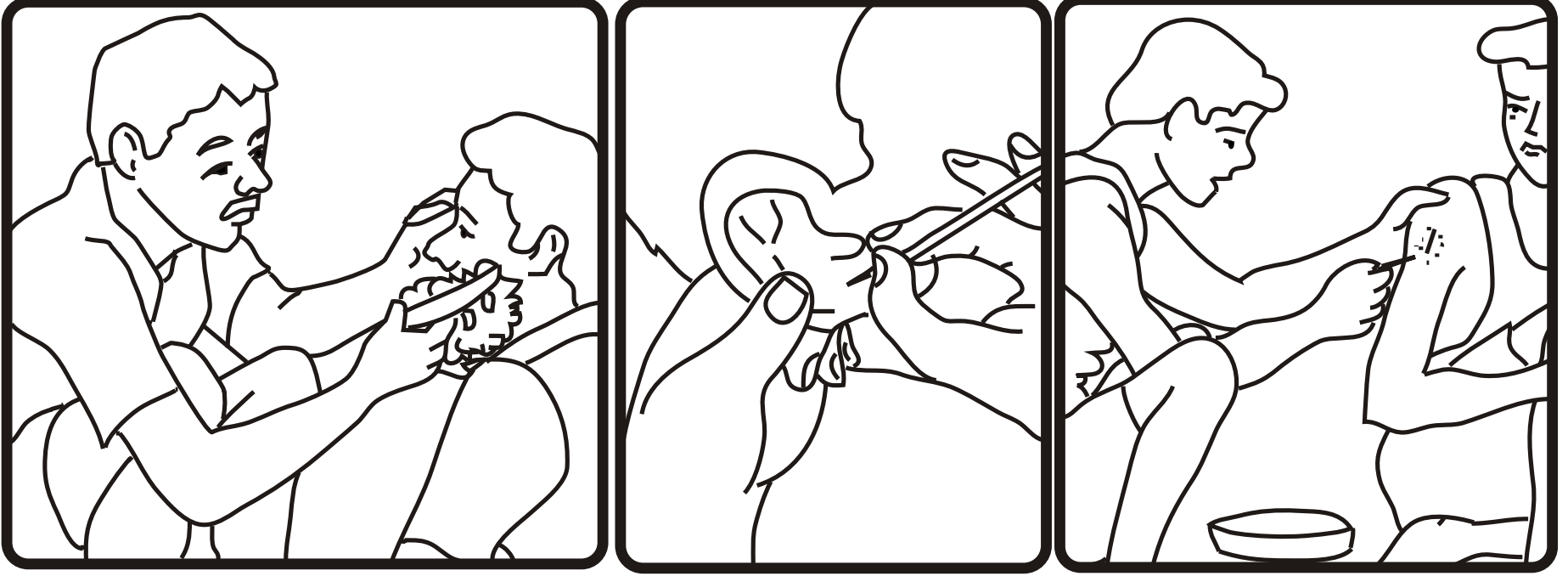
Do not share instruments such as razor blades, needles and syringes. If sharing cannot be avoided, then insist on using sterilised instruments (by using bleach, 30 minute boiling, or other techniques). Cover cuts and wounds with water-proof plasters or a piece of clean cloth.

இரத்தம் மூலம் ஹைச்.ஐ.வி தொற்று ஏற்படுவதை எப்படி தடுக்கலாம்

சவரக்கத்தி, பிளேடு, ஊசி, மருந்து குழலை மற்றவர்களோடு பகிர்ந்து கொள்ளாதீர்கள். அப்படி மற்றவர்கள் உபயோகிக்க நேரும் போதும் அவற்றை கிருமி நீக்கம் செய்ய வலியுறுத்துங்கள். (கொதிக்க வைத்தல் - 30 நிமிடங்கள் வரை மற்றும் இதர வழிகள் மூலம்). வெட்டுக்காயங்களையும், புண்களையும் தண்ணீர் புகாத பிளாஸ்திகளால் மூடவும் அல்லது சுத்தமான துணியால் கட்டவும்.



Preventing Infection - நோய் தடுப்பு



Traditional customs and HIV:

- Shaving, body tattooing, ear and nose piercing, or circumcision with unsterilised blades or knives can spread HIV.
- Modify risky traditional customs to avoid the spread of HIV.
- Use clean instruments.

பரம்பரை வழக்கங்களும் ஹெச்.ஐ.வியும்

சுகாதாரமற்ற முறையில் சவரக்கத்தி/பிளேடால் சவரம் செய்தல், பச்சை குத்துதல், சுன்னத்து செய்தல், அல்லது காதுகுத்துதல் மற்றும் மூக்கு குத்துதல் மூலம் ஹெச்.ஐ.வி பரவாமல் தடுக்க...

இதுபோன்ற ஆபத்தான பரம்பரைப் பழக்க வழக்கங்களை சுகாதார முறைக்கு மாற்றிக் கொள்வோம். சுத்தமான உபகரணங்களையே உபயோகிப்போம்.

HIV prevention is 2 steps:

- 1. Knowledge: Know how to protect yourself and others!**
 - 2. Action: Follow the correct behaviour!**
- Don't rely on others to protect you from getting infected with HIV.
 - Don't let your peers pressure you to engage in risky activities.
 - **It's all up to you! Be responsible and be an example to others by making the right decision at the right time!**



ஹெச்.ஐ.வி தடுப்பில் இரண்டு நிலைகள்.

- 1. அறிவு :** எப்படி உங்களை பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம் என்ற அறிவை பெறங்கள்.
- 2. செயல் :** சரியான நடத்தையை கடைபிடியுங்கள்.

- ஹெச்.ஐ.விலிருந்து பாதுகாப்பு பெற மற்றவர்களை சார்ந்து இருத்தல் வேண்டாம்.
- ஆபத்தான செயல்களில் நீங்கள் ஈடுபட உங்கள் சக தோழர்கள் வலியுறுத்தும் போது அதற்கு இணங்காதீர்கள்.
- உங்களுக்கு நீங்களே எஜமானர்! சரியான நேரத்தில் சரியான முடிவெடுப்பவராகவும், நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு ஒரு உதாரணமாகவும், பொறுப்புள்ளவராகவும் இருங்கள்.

ACKNOWLEDGMENTS

This coloring book for children is based on the "MYTHS AND FACTS ABOUT HIV/AIDS" materials. To download the full sets of colored cartoons and text to educate adolescents and adults on HIV and AIDS, please visit www.sahaya.org/cartoons.html.

Technical assistance and financial support for the development of these "Myths and Facts about HIV/AIDS" series was from Sahaya International (www.sahaya.org; USA), Rural Education and Action Development (READ, Andimadam, Tamil Nadu, India), International Training & Education Center on HIV (www.go2itech.com; University of Washington, USA), and Global Strategies for HIV Prevention (www.globalstrategies.org).

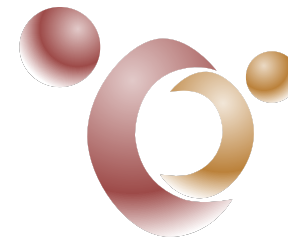
Copyright of the cartoons is held by Sahaya International and I-TECH.

Adaptation of the cartoons into the current coloring book was done by the

Children's AIDS Health Program

(Toronto, Canada)

LetsStop**AIDS**.org



Children's **AIDS**
Health Program