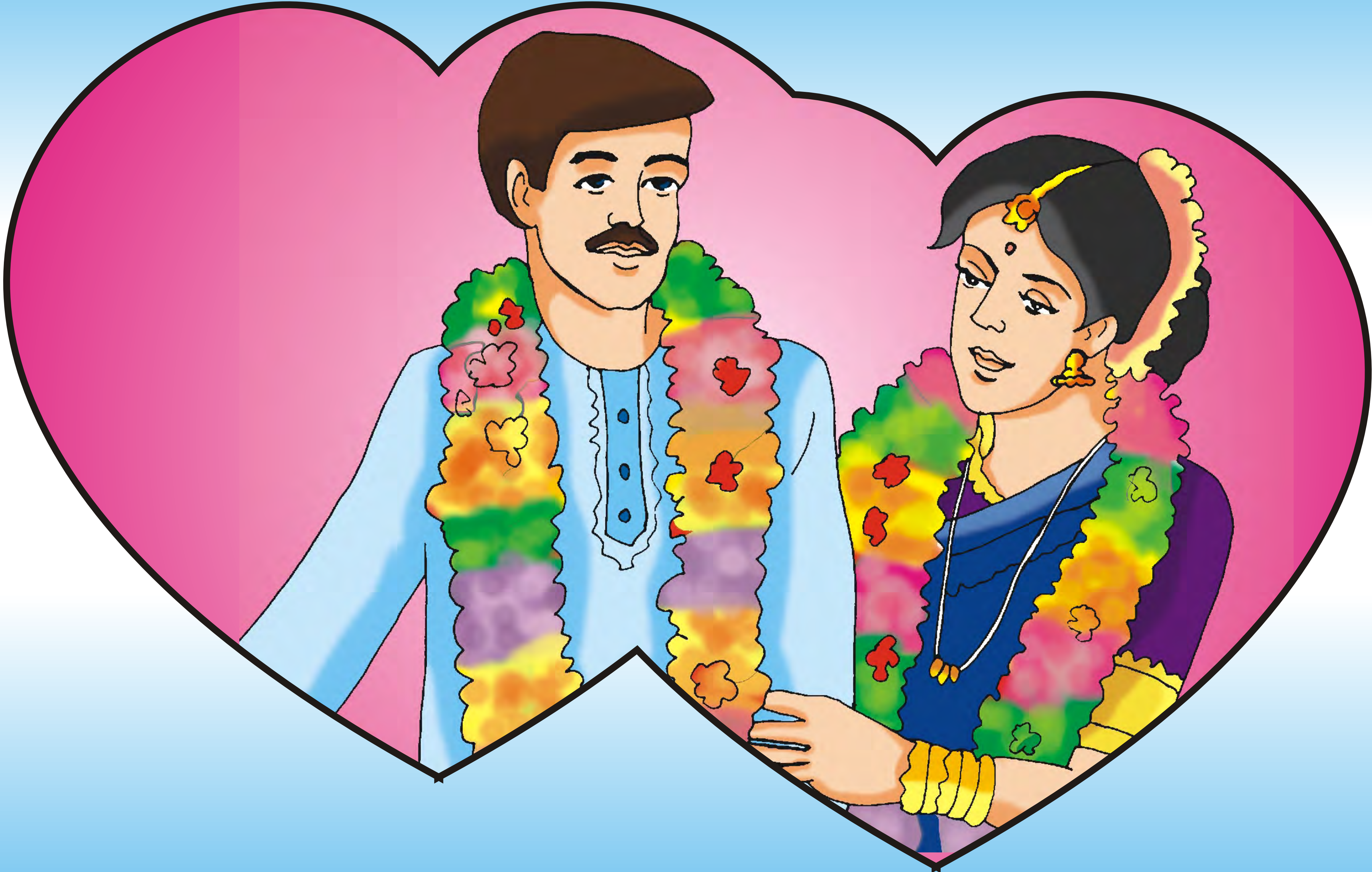


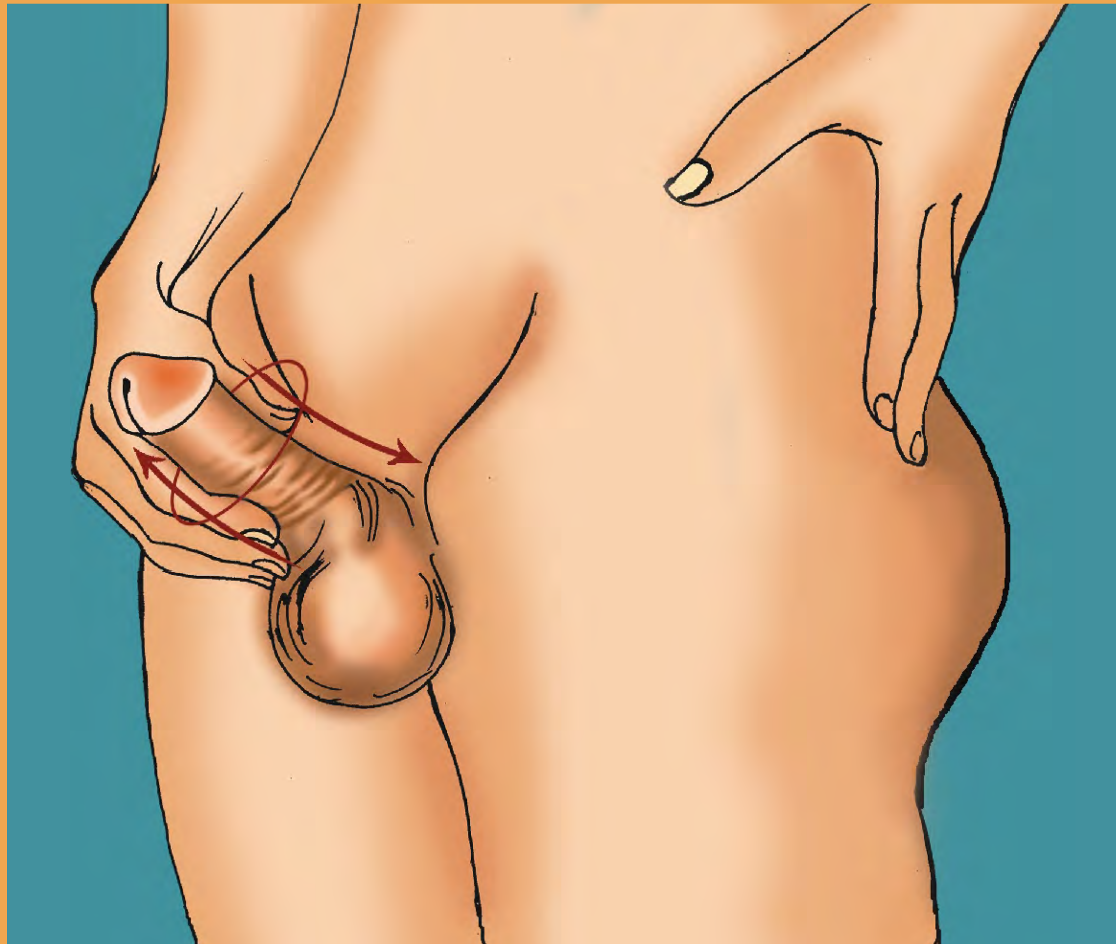
Preventing Infection - संसर्ग रोगाचा प्रतिबंध करणे

How to prevent HIV infection

Abstain from sex.
Do not have sex until you are married.

एचआयव्ही संसर्ग दोषाचा प्रतिबंध कसा करावा?

असुरक्षित व विवाह बाह्य लैंगिक संबंधाना वर्ज्य करावे.
जोपर्यंत लग्न झाले नाही तोपर्यंत शारीरिक संबंध टाळावा.
असा संबंध करताना विश्वासू साथीदारा बरोबर व निरोधचा वापर न विसरतां करण्याची दक्षता घ्यावी.



Preventing Infection - संसर्ग रोगाचा प्रतिबंध करणे

Abstain from sex

"Hey, that's easier said than done... But how do I deal with my sexual urges?"

Masturbation: (self-satisfaction through stimulation of one's own genitals) is a healthy way to release sexual urges without a partner.
Although most people won't admit it, many do it regularly. Contrary to many beliefs, it is safe. It does NOT lead to any physical or mental weakness, and does not give disease.

एचआयव्ही संसर्ग दोषाचा प्रतिबंध कसा करावा?

"अरे, हे करण्यापेक्षा बोलणं खुप सोपं आहे... परंतु मी माझ्या शरीरवासनेच्या तीव्र इच्छेवर नियंत्रण कसे ठेवूं शकतो?"

हस्तमैंथुन- स्वतःची जननेंद्रिये हाताळून स्वतः लैंगिक समाधान मिळविण्याचा हा निरोगी मार्ग आहे, जेणेकरुन साथीदाराशिवाय लैंगिक इच्छा पूर्ण होऊ शकते.
बऱ्याचशा लोकांनी ह्या प्रकाराला मान्यता दिलेली नाही व हे त्यांच्या विश्वासाविरुद्ध आहे पण वैद्यकीय दृष्ट्या हस्तमैंथुनाचा प्रकार गैर नाही. हे अनुभवल्याने शारीरिक व मानसिक अशक्तपणा किंवा काही आजार होतील ही समजूत चुकीची आहे.

Preventing Infection - रोग प्रसारापासून प्रतिबंध

Be faithful to your partner

Avoid many sexual partners!
This will decrease the risk of you catching HIV.

आपल्या साथीदाराशी इमानदार राहणे.
एकापेक्षा जास्त साथीदारापासून लैंगिक संबंध ठेवण्यापासून दूर राहणे.
ह्यामुळे एचआयव्ही जंतूंचा प्रसार होण्याचा धोका कमी होतो.

Preventing Infection - रोग प्रसारापासून प्रतिबंध

How to prevent HIV infection

HIV & marriage:

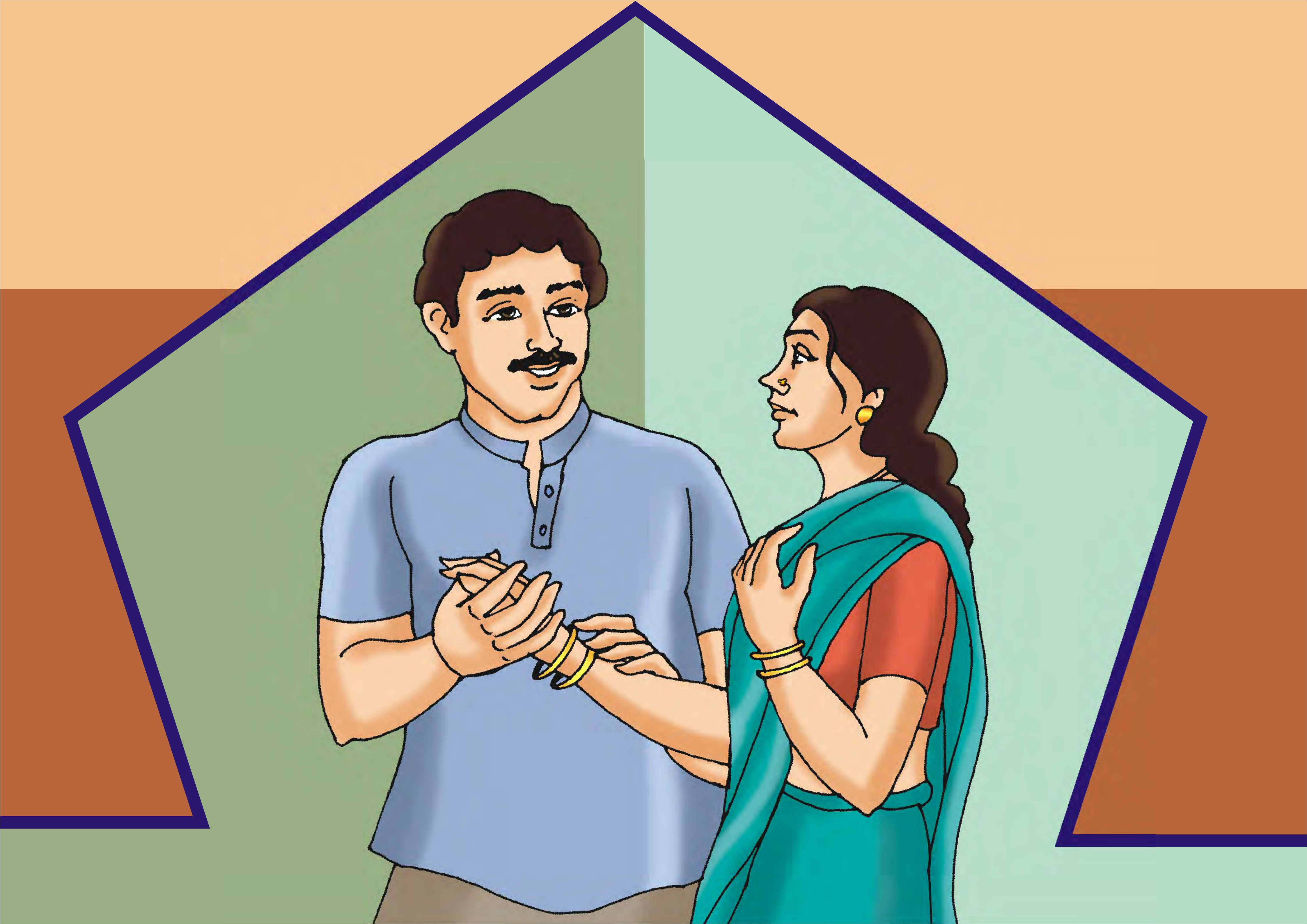
- Both partners should get an HIV test before marriage.
- Inform your partner of your status so you can both make informed decisions about whether or not to continue with the marriage.

एचआयव्ही रोग जंतूंच्या प्रसारापासून प्रतिबंध कसा करावा?

एचआयव्ही आणि लग्न

● दोन्ही साथीदारांनी लग्नांच्या आधी एचआयव्ही ची चाचणी करावी.

साथीदाराला स्वतःच्या एचआयव्ही चाचणीच्या स्थितीबद्दल सांगून लग्नसंबंध चालू ठेवावा की नाही ह्याबद्दल समजूतदारीने निर्णय घ्यावा.



Preventing Infection - रोग प्रसारापासून प्रतिबंध

How to prevent HIV infection

Also after you are married,
be faithful to your partner.

HIV & Marriage

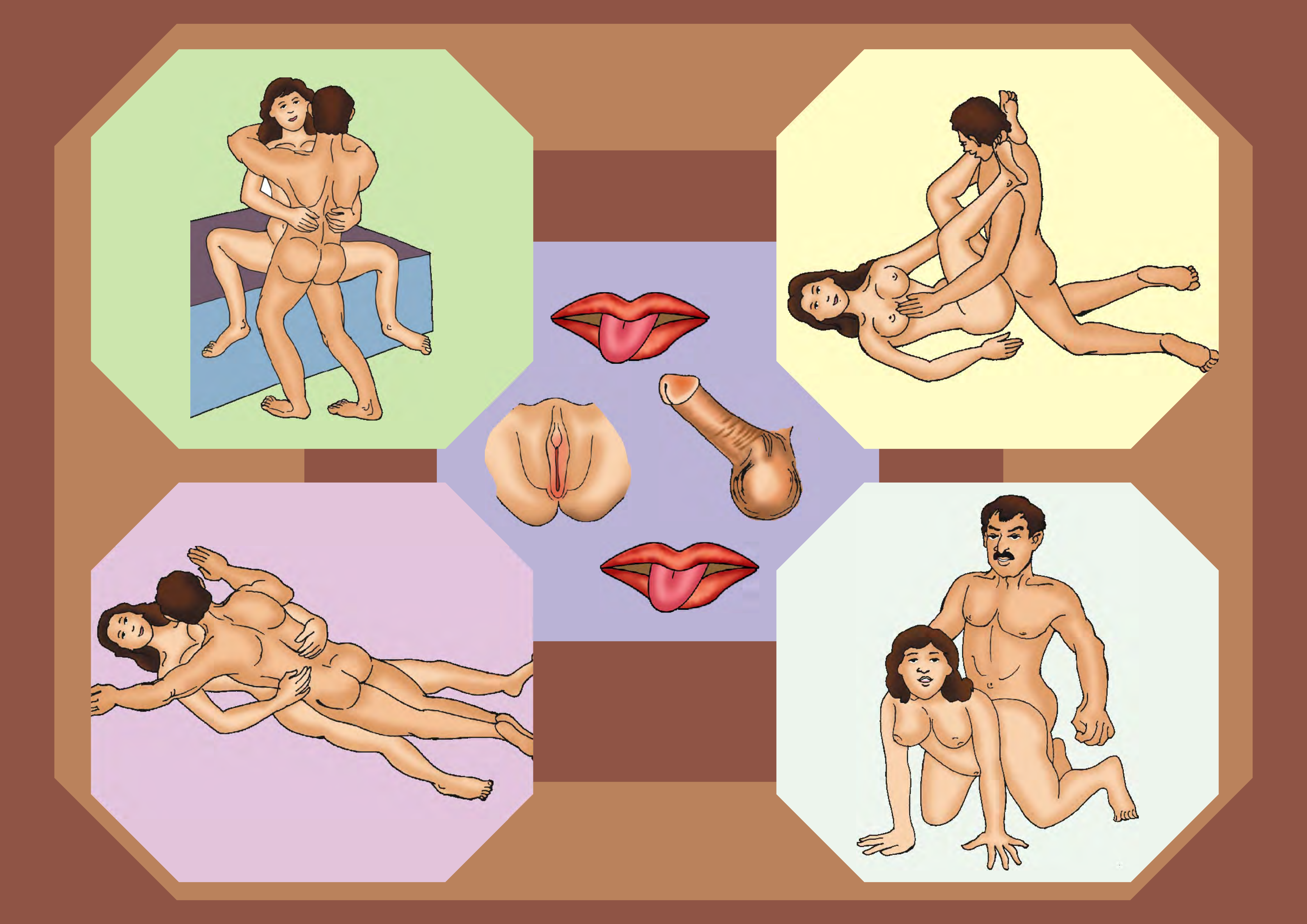
When you know each other's HIV status BEFORE you are married, you can take the steps needed to ensure that you and your future children will lead a long and healthy life. This is something to celebrate!

एचआयव्ही रोग जंतूंच्या प्रसारापासून प्रतिबंध कसा करावा?

लग्नानंतर आपल्या साथीदाराबरोबर इमानदार राहावे.

एचआयव्ही आणि लग्न

लग्नाआधीं एकमेकांच्या एच.आय.व्ही. स्थितीबद्दल माहिती असल्यास तर भविष्यात मुलांचे आयुष्य व आरोग्य ह्या जीवनातील महत्त्वांच्या बाबींसाठी योग्य ते पाऊल उचलायला मदत होते. असे झाल्यास सर्वांचेच जीवन सुखदायी होईल.



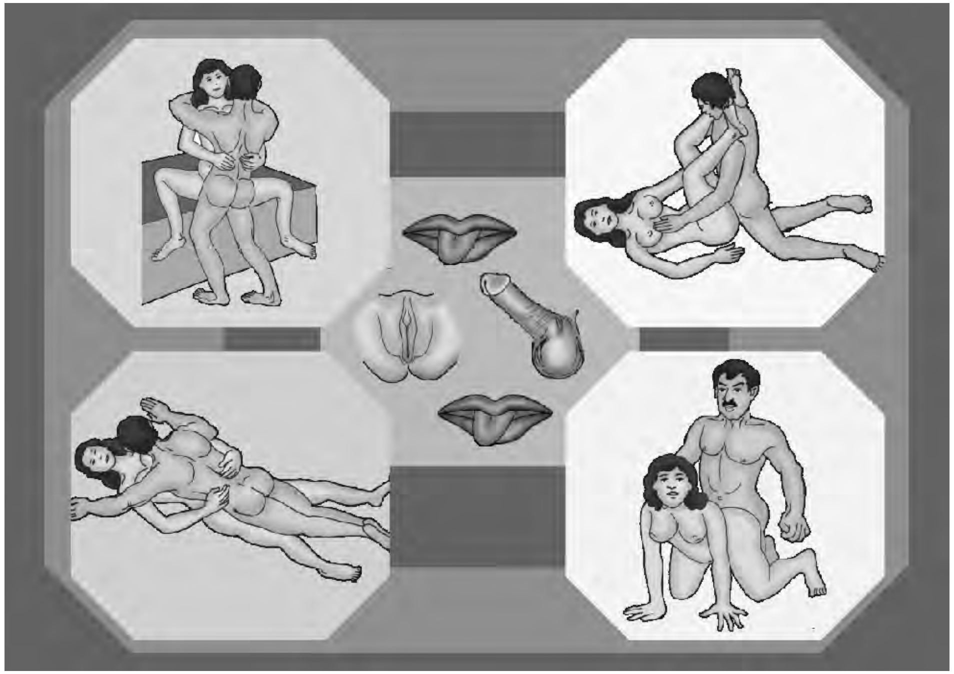
Preventing Infection - रोग प्रसारापासून प्रतिबंध

Be faithful to your partner

Sex doesn’t need to become boring.

KAMA SUTRA

One can get as much sexual pleasure from one hundred different positions with one partner as from sex with one hundred partners!



आपल्या साथीदारांशी इमानदार राहावे.

लैंगिक समागम कंटाळवाणं होऊ नये म्हणून वेगवेगळ्या शारीरिक अवस्था व प्रकारांचा वापर करावा.

कामसूत्रांचा नियम
एङ्ढ व्यक्ति एका साथीदारांबरोबर वेगवेगळ्या १०० शारीरिक अवस्था व प्रकारांनी १०० वेगवेगळ्या साथीदारांबरोबर लैंगिक संबंध ठेवण्याइतकाच किंबहूना त्याहीपेक्षा जास्ती आनंद उपभोगू शकतो.

Delay

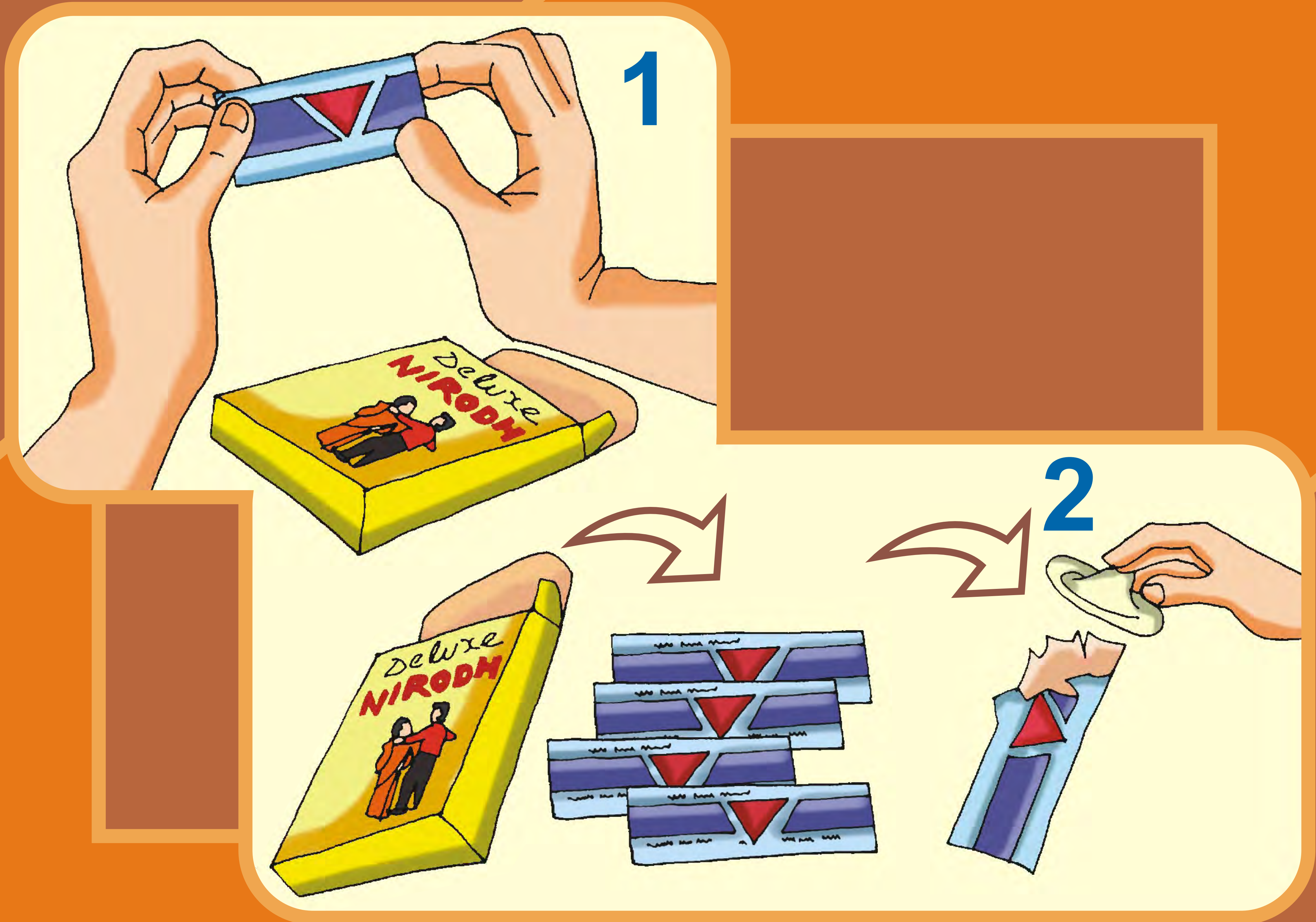
Preventing Infection - रोग प्रसारापासून प्रतिबंध

How to prevent HIV infection

- IF you don't want to abstain, or
- IF you or your partner are not faithful, or
- IF you're not sure if your partner has HIV, then don't take any risks. **Always use a condom.**

एचआयव्ही रोग जंतूंच्या प्रसारापासून प्रतिबंध कसा करावा?

- जरं लैंगिक संबंध वर्ज्य करणें अनिवार्य असेल
- जरं साथीदार एकमेकांशी इमानदार नसतील
- जरं साथीदाराच्या एचआयव्ही स्थितीविषयी शंका असेलतर लैंगिक संबंध करताना धोका पत्करु नये व नेहमी निरोधचा वापर करावा.

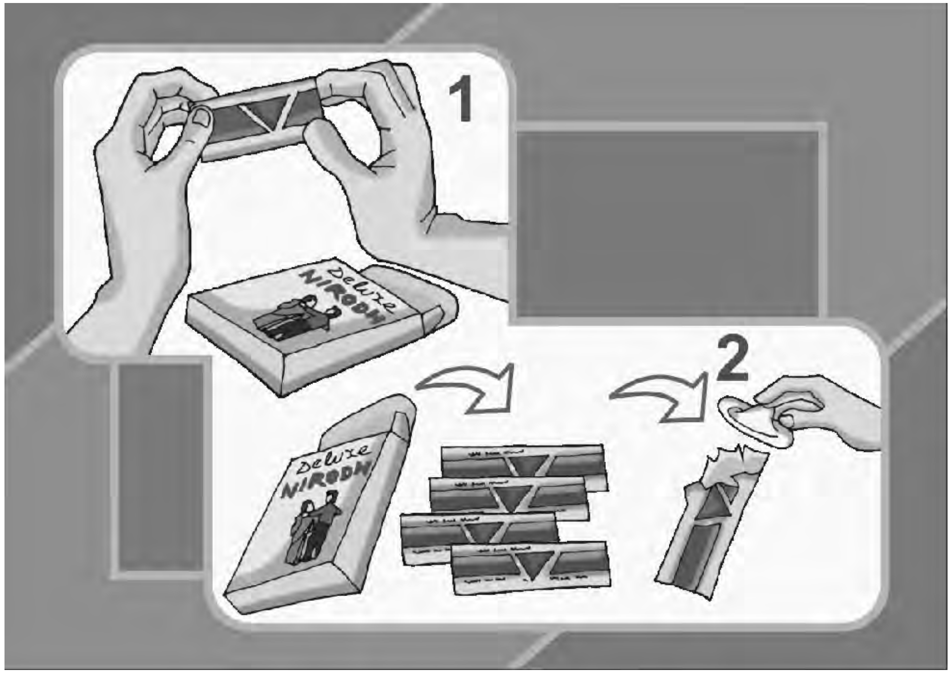

1
Deluxe
NIRODH
2
Deluxe
NIRODH

Preventing Infection - रोग प्रसारापासून प्रतिबंध

How to use a condom

You can use a condom to avoid getting infected with HIV or other sexually transmitted infections (STIs).
It is very risky for you to be exposed to other sexually transmitted infections if you already have HIV.
It is also important that you use the condom correctly.

1. Check the expiration date.
2. Open the package carefully without damaging the condom.

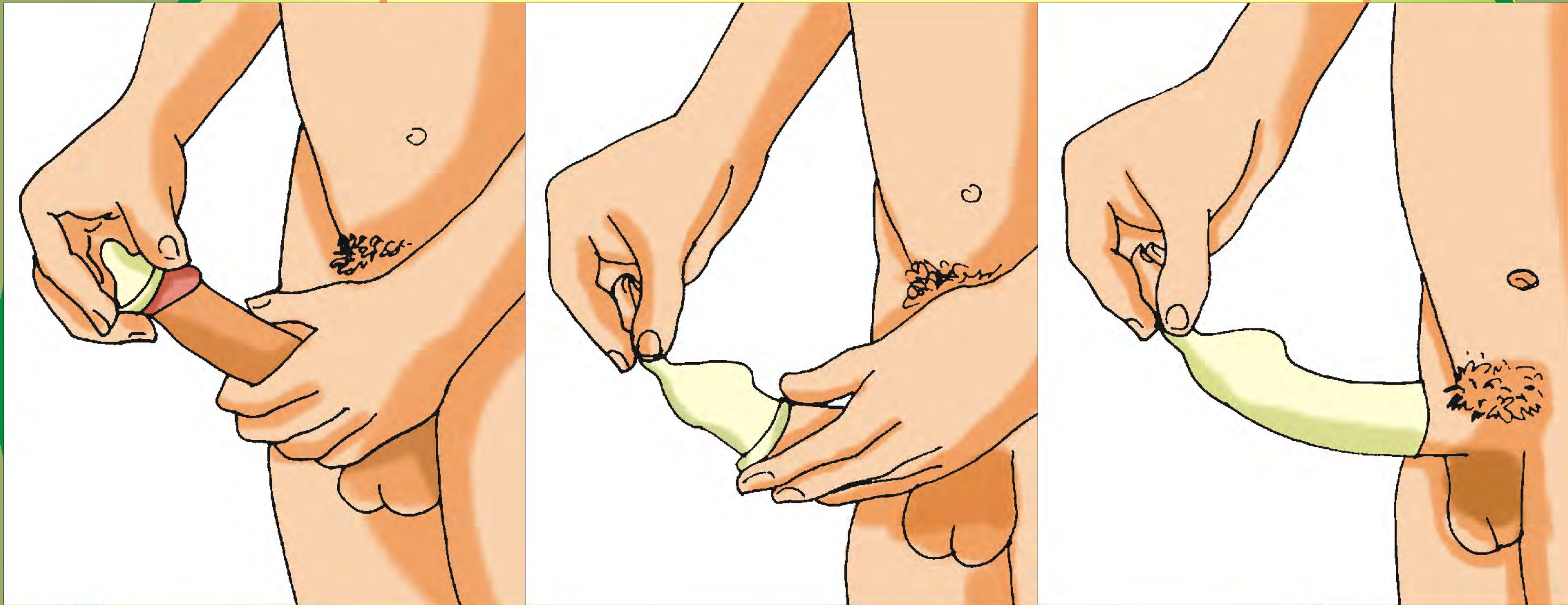


निरोधचा वापर कसा करावा?

एचआयव्ही व लैंगिक आजारांपासून बचाव करण्यासाठीं निरोधचा वापर करावा. एच.आय.व्ही. बाधीत व्यक्तींना इतर लैंगिक आजार होण्याचा धोकाही वाढतो.
क्ष्यामुळें निरोधचा योग्य रीतीने वापर करणें अतिशय महत्त्वाचे आहे व त्यासाठी खालील काळजी घ्यावी.

१. निरोधच्या वापराच्या समाप्तीची तारीख तपासून पाहावी.
२. निरोधचे पाकीट निरोधला काहीं इजा न करतां काळजीपूर्वक उघडावे.

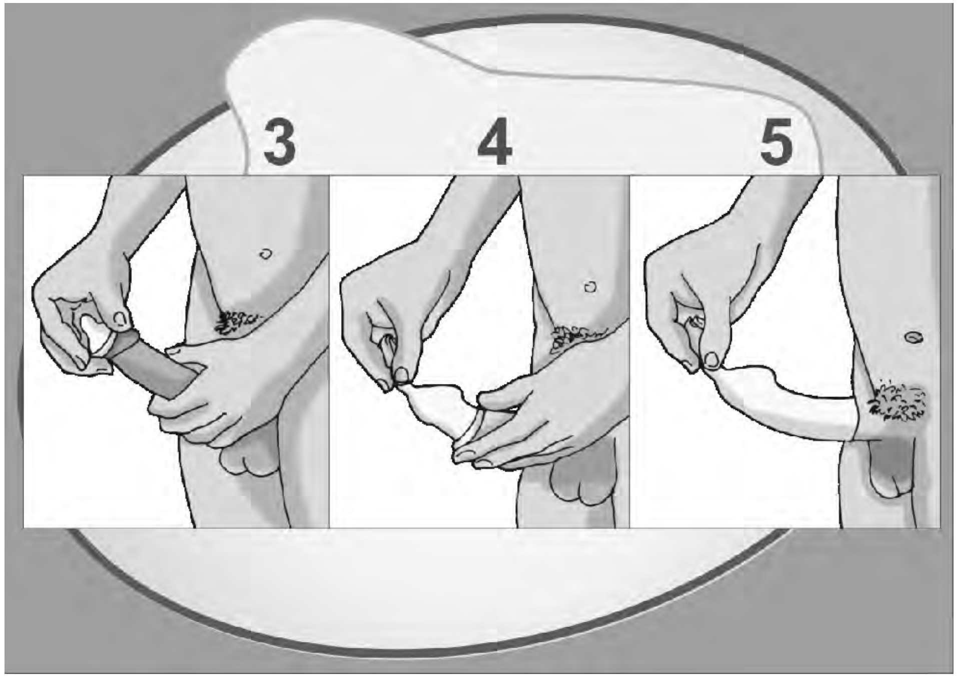
3 4 5



Preventing Infection - रोग प्रसारापासून प्रतिबंध

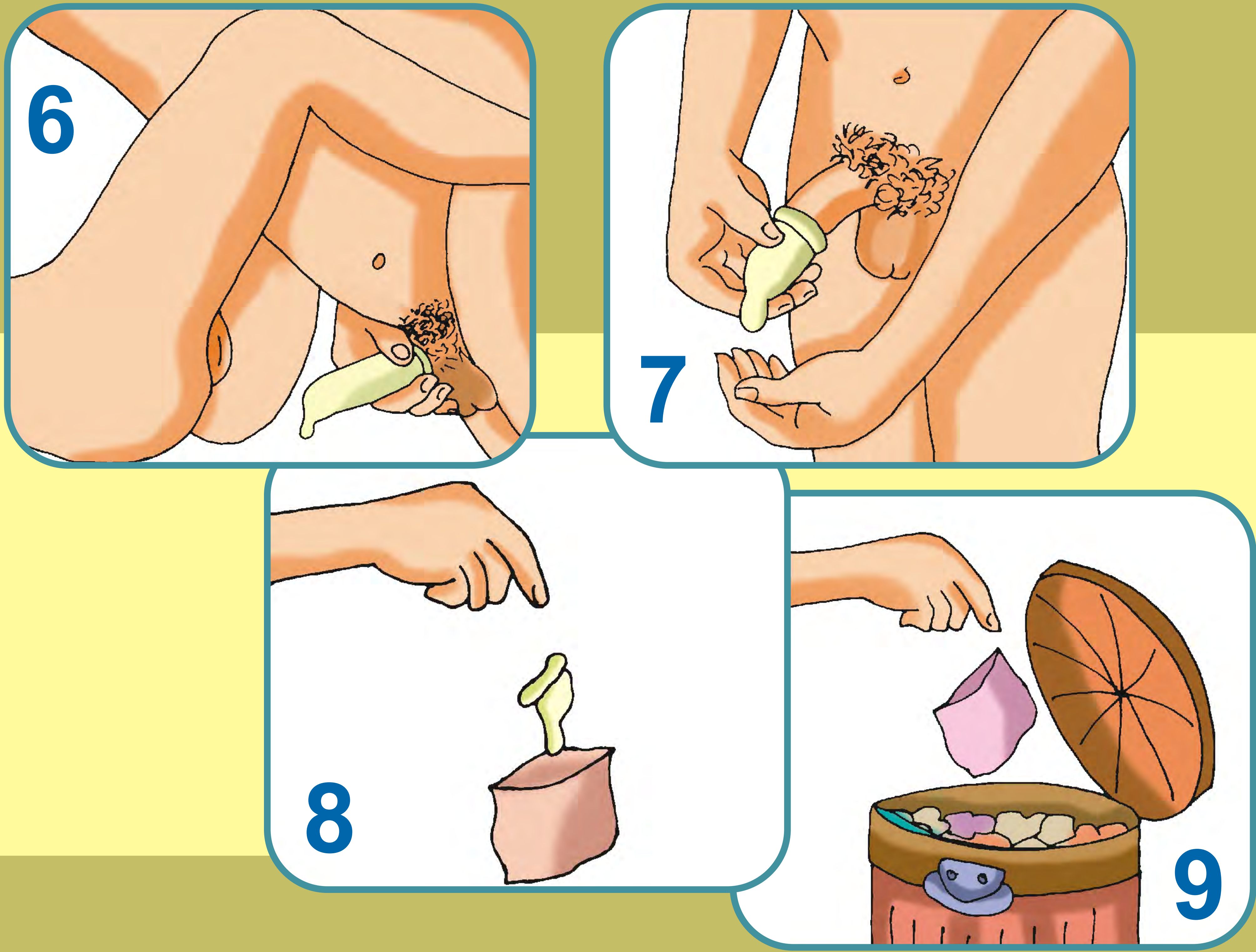
How to use a condom

3. Put the condom on only after the penis is fully erect.
4. Always hold the space at the end of the condom to squeeze out air, and then gently roll it on the penis.
5. Check to make sure there is space at the tip and that the condom is not broken.



निरोधचा वापर कसा करावा?

३. जननेंद्रिय पूर्णतः ताठ उभे राहिल्यानंतर निरोध चढवावा.
४. नेहमीं निरोधचे शेवटते टोक दाबून हवा बाहेर काढल्यानंतर सौम्यतेने तो जननेंद्रियावर चढवावा.
५. निरोध फाटूं नये व टोकावर जागा असेल हे लक्षपूर्वक तपासावे.


6
7
8
9

Preventing Infection - रोग प्रसारापासून प्रतिबंध

6. With the condom on, insert the penis for intercourse. The condom must be on the penis during the whole time of penetrative sex. If it slides off or breaks, put on a new condom. If you use lubricant, only use water-based lubricants (not oil-based, which may dissolve the condom).

7. After you have finished, hold onto the condom at the base of the penis. Keeping the condom on, pull the penis out before it gets soft. Remove the condom carefully without spilling the semen.

8-9. Tie a knot in the used condom, and dispose of it in a safe place such as an enclosed trash container or in a pit latrine or toilet.

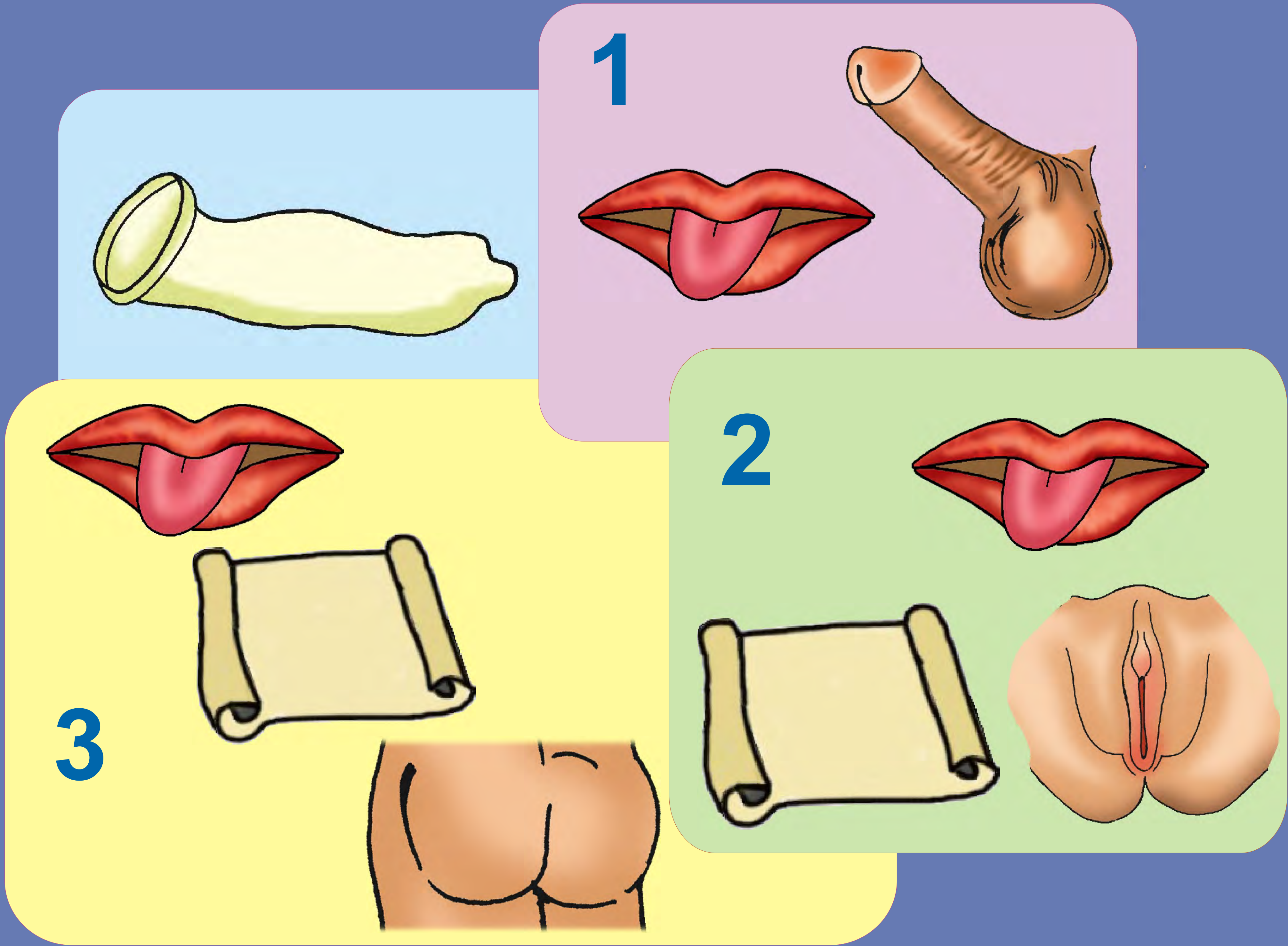
Always use the condom only once for every sex act.

६. निरोध योग्य रीतीने लावल्यानंतर लैंगिक संबंध करावा. लैंगिक संबंधाच्या पूर्ण वेळी निरोध जननेंद्रियावरुन सरकणार नाही ह्याची दक्षता घ्यावी. जर निरोध थोडेसे घसरल्याची व फाटण्याची शंका आली तर नवीन निरोधचा वापर करावा. जर वंगणाचा (तेला सारख्या द्रव्याचा) वापर केला तर अशा वेळी तेलाच्या माध्यमापेक्षा पाण्याच्या माध्यमाच्या द्रव्यांचा वापर केल्याने निरोध वितळण्याची किंवा त्यासा इजा होण्याची शक्यता वाढते.

७. लैंगिक संबंध संपल्यानंतर जननेंद्रियाच्या तळाशी निरोधला धरुन इंद्रिय नरम होण्यापूर्वी व वीर्य खाली पडूं न देतां काळजीपूर्वक काढावे.

८. वापरलेल्या निरोधला गाठ बांधून कचरापेटी किंवा खोल संडासासारख्या सुरक्षित जागी त्याची विल्हेवाट लावावी.

ज्रेहमी प्रत्येक लैंगिक क्रियेत नविन निरोधचा व एकदाच वापर करावा.

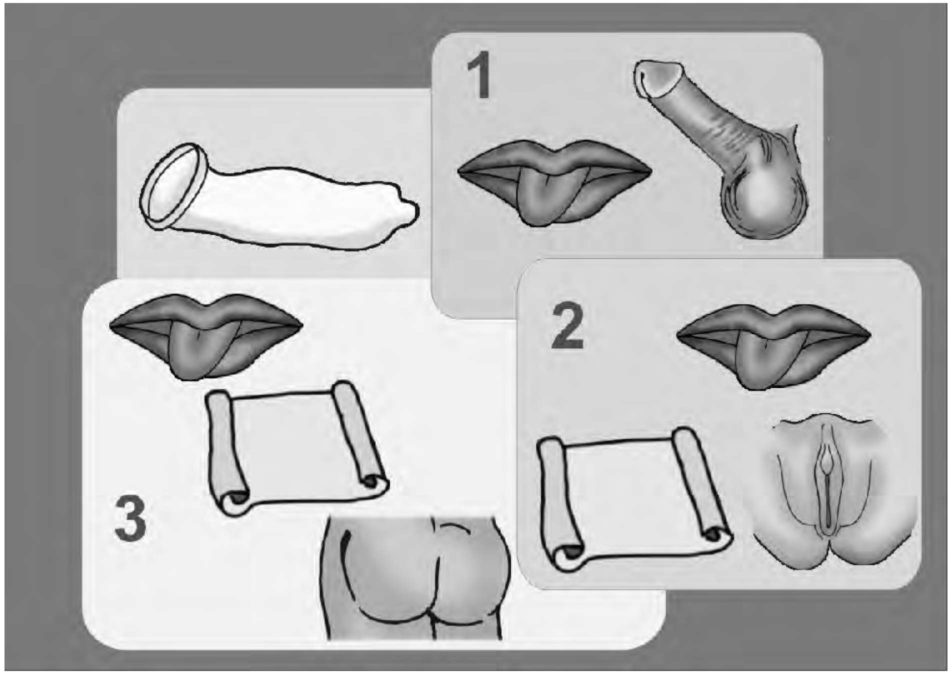

1
2
3

Preventing Infection - रोग प्रसारापासून प्रतिबंध

Oral sex: Reducing your risk of getting HIV or other diseases

1. Oral-penile (fellatio) – Put a condom on the penis.
2. Oral-vaginal (cunnilungus) – Put a barrier on the vagina.
3. Oral-anal (rimming) – Put a barrier on the anus.

A barrier is a piece of latex or plastic that you can put on the vagina or anus during oral sex.
You can make one from cutting a condom and spreading it open, or from a plastic sheet or bag.

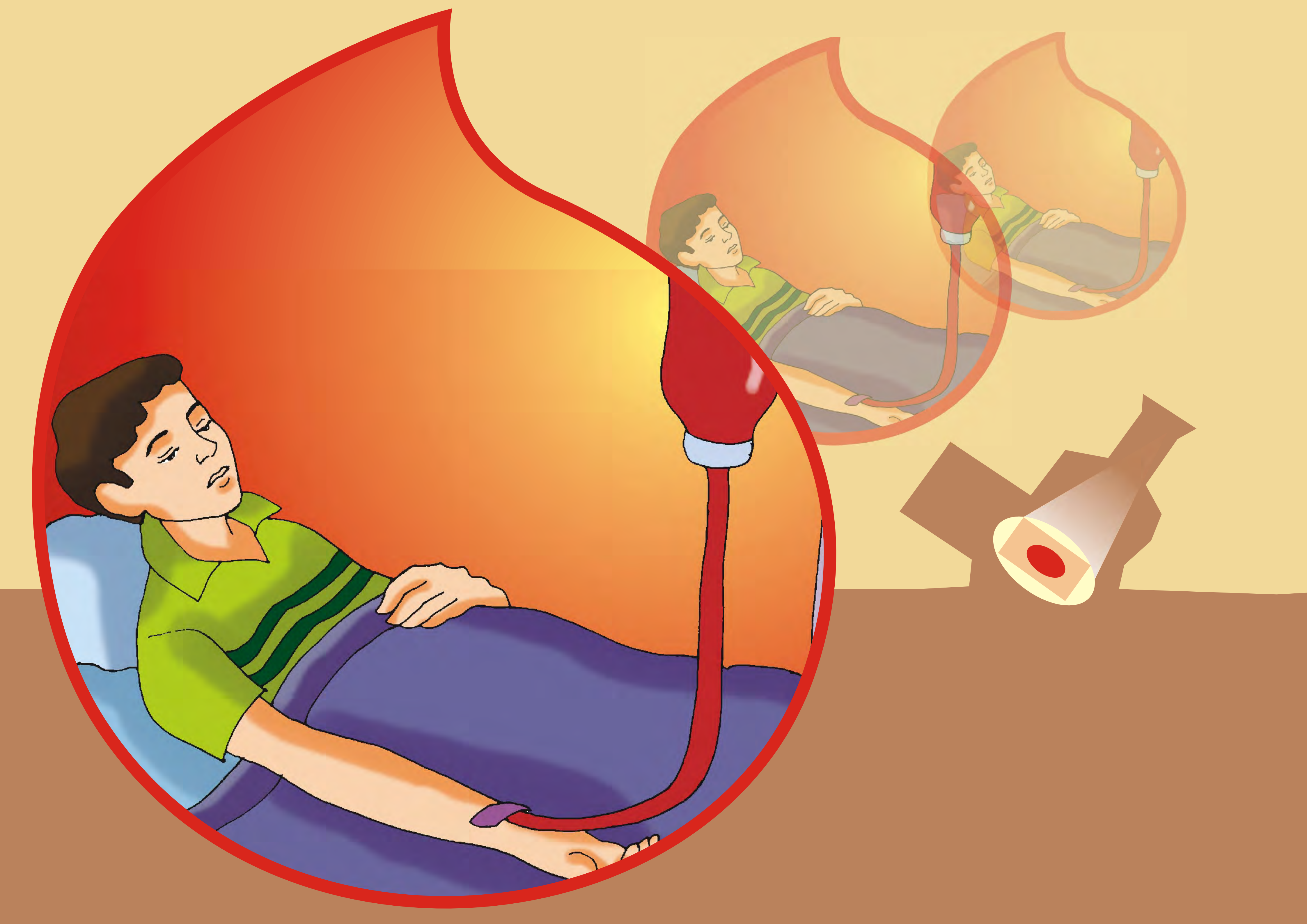


तोंडाद्वारे लैंगिक समागम

एचआयव्ही आणि इतर रोगांपासून होणारा धोका कमी करणे.

१. तोंड - जननेंद्रियाचा **समागम**
जननेंद्रियावर निरोधला लावावे.
२. तोंड - योनिमार्ग **समागम**
योनिमार्गांवर प्रतिबंधक साधन (उदा. स्त्रियांसाठी निरोध) वापरावे.
३. तोंड - गद्दावार **समागम**
गद्दावारावर प्रतिबंधक साधन वापरावे.

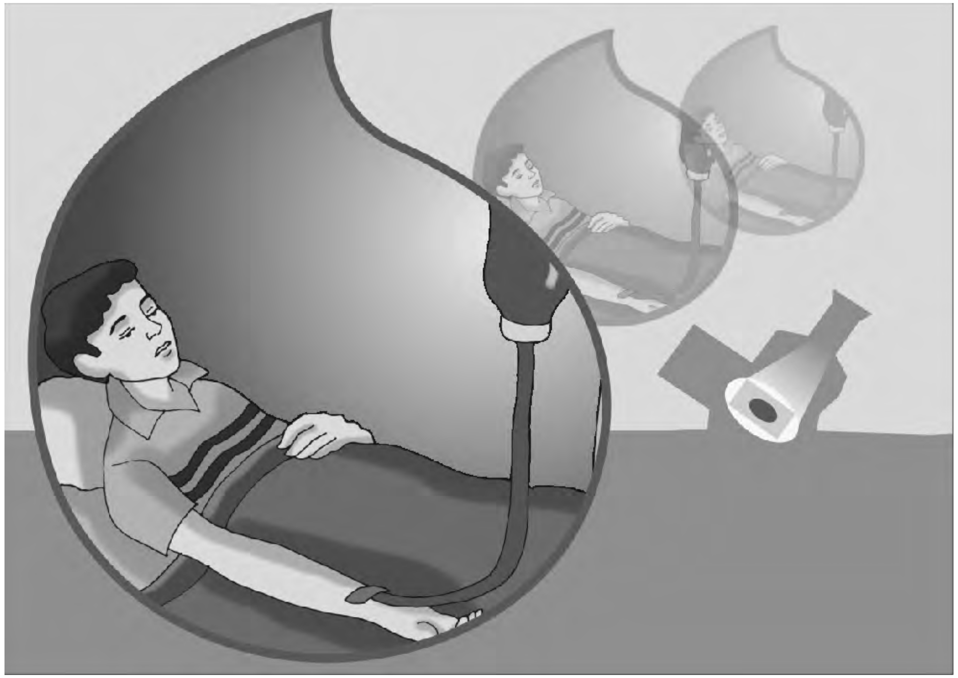
क्षोंडाद्वारे **समागमा**च्या वेळी योनिमार्गांवर किंवा गद्दावारावर लँटेक्ससारख्या रबरचा किंवा प्लॉस्टिकच्या तुकड्याचा प्रतिबंध लावावा. ह्यासाठी निरोध कापून त्या जागेवर पसरवून वापर करतां येतो किंवा यासाठी प्लॉस्टिकचा तुकडा किंवा झोळी (बँग) चा ही वापर करता येतो.



Preventing Infection - रोग प्रसारापासून प्रतिबंध

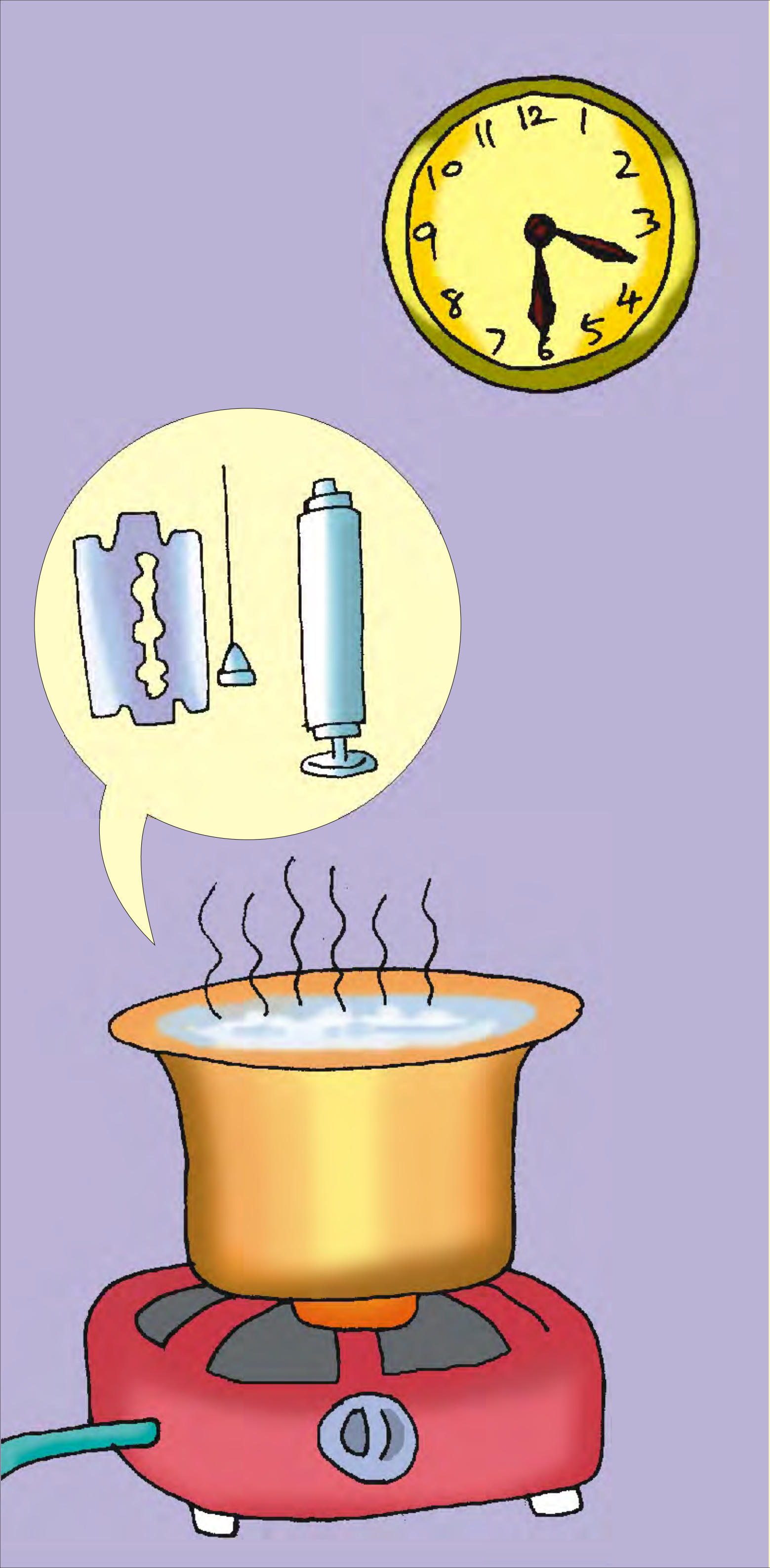
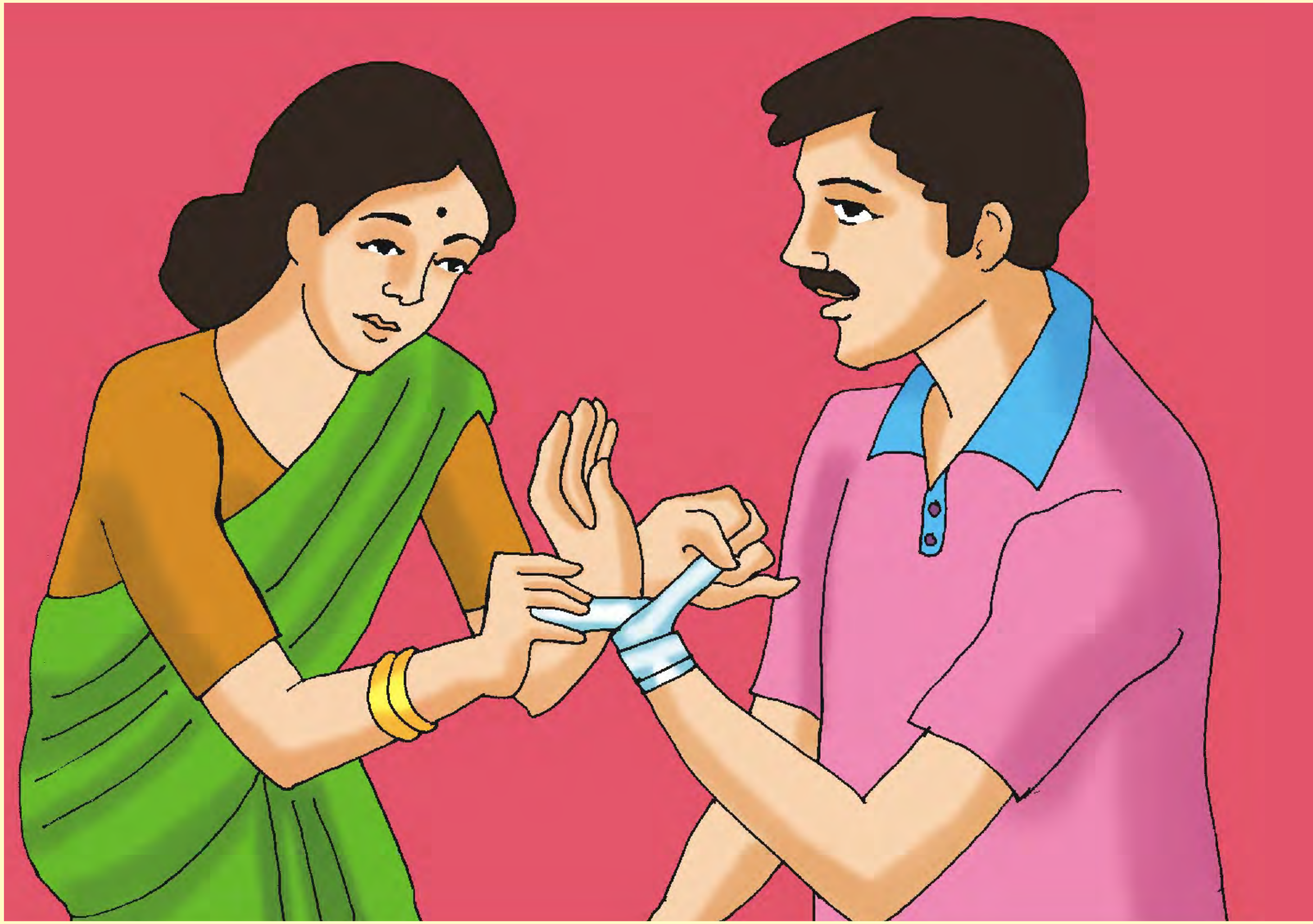
How to prevent HIV infection through blood

If you cannot avoid blood transfusion, then insist on blood which has been tested for HIV. Also, please do not donate blood if you have any risk of exposure to HIV, as your blood could infect others.



रक्तापासून एचआयव्हीच्या प्रसाराला कसा प्रतिबंध करावा?

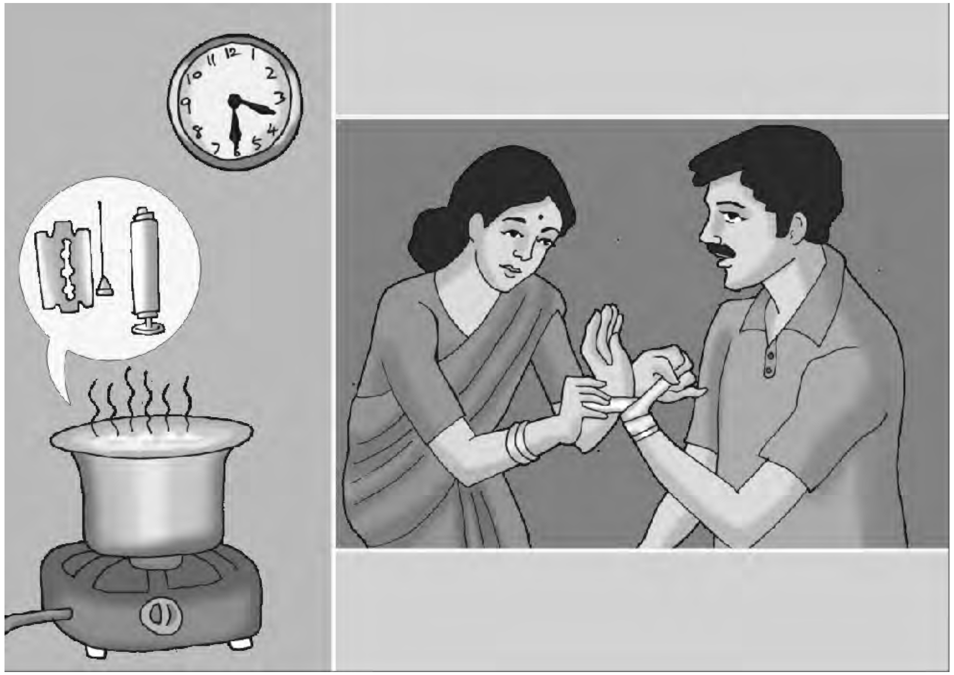
जर एखाद्या व्यक्तीला रक्त देणें आवश्यक असेल तर ठामपणें रक्तात एच.आय.व्ही. जंतूची तपासणी करुन असे जंतूविरहित रक्ताचाच वापर करावा. एखाद्या व्यक्तीला एच.आय.व्ही. संसर्गाच्या धोक्याची शंका असेल तर अशा व्यक्तीने रक्तदान करुनये कारण असे दिलेले रक्त दुसऱ्याला संसर्गित करु शकते.

Preventing Infection - रोग प्रसारापासून प्रतिबंध

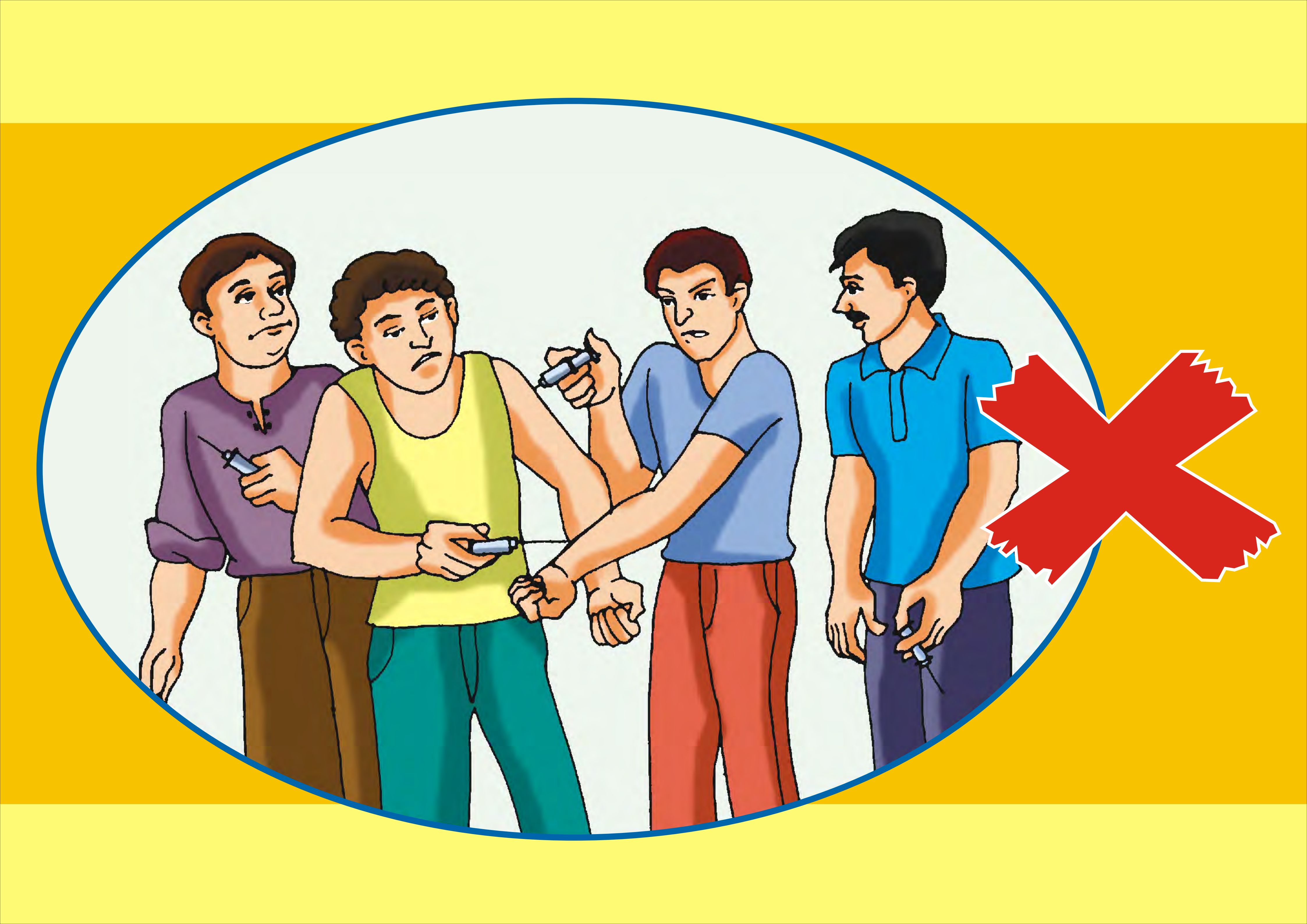
How to prevent HIV infection through blood

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.



रक्तापासून एचआयव्हीच्या प्रसाराला कसा प्रतिबंध करावा?

ग़ढी करण्याचे यंत्र, ब्लेड, सूई आणि इंजेक्शन देण्याचे साधन ह्या सारख्या हत्यारांचा स्वतःसाठीच वापर करावा व ती इतरांना वापरायला देऊ नये. जर अशी साधनें दुसऱ्यांना देणें अनिवार्य असेल तर वैद्यकीय जंतूनाशक औषधे, ब्लिचींग पावडर किंवा कमीत कमी ३० मिनिटे उकळून ती जंतूरहीत करणें आवश्यक आहे. कापलेली जखम किंवा घाव यावर पाण्यापासून संरक्षण देणाऱ्या वैद्यकीय जंतूरहीत पट्ट्या किंवा अशी सोय नसल्यास स्वच्छ धुतलेल्या कपड्याचा जखम झाकण्यासाठी वापर करावी.



Preventing Infection - रोग प्रसारापासून प्रतिबंध

How to prevent HIV infection through blood

If you use intravenous drugs:

Do NOT share needles and syringes.
Sharing needles can put you at high risk for infection with HIV, hepatitis, and many other diseases.

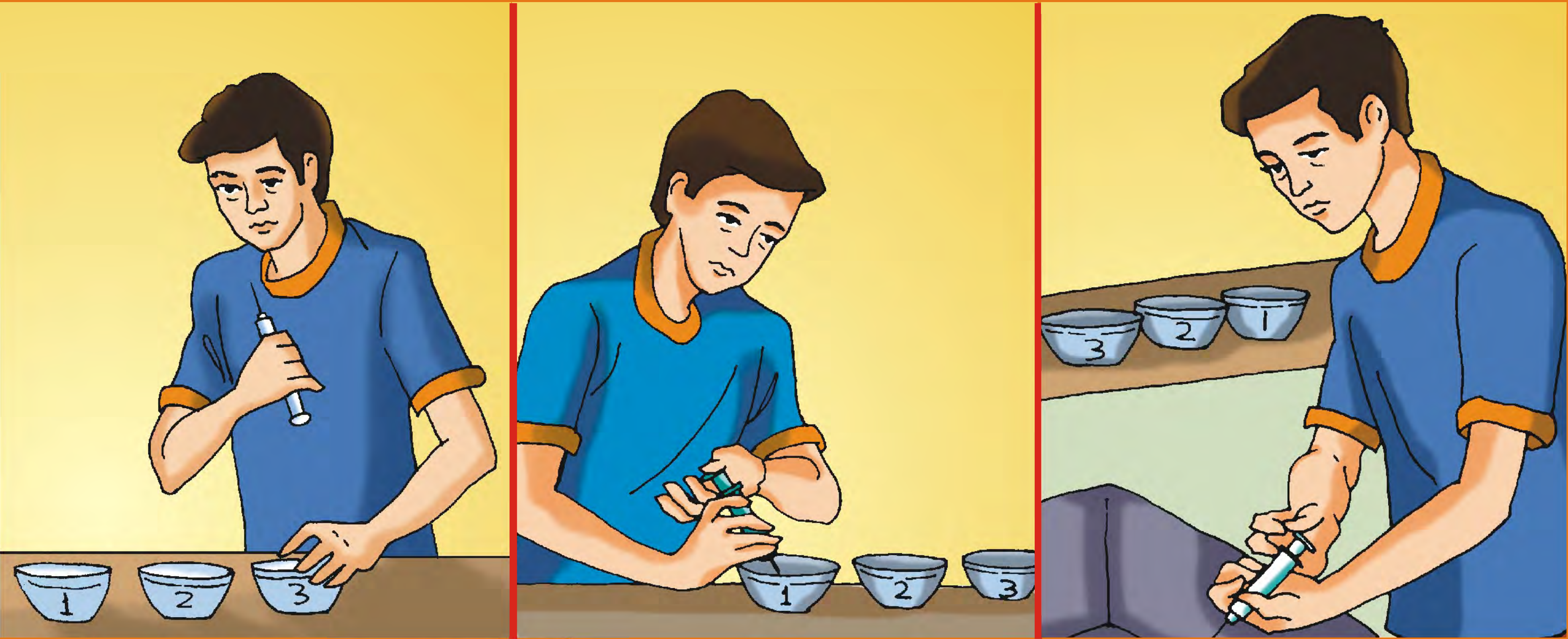
Instead, use new, disposable needles, or re-use only your own syringe. It should still be cleaned because bacteria can grow in it.

Please seek professional help to talk about ways to overcome your addiction.

रक्तापासून एचआयव्हीच्या प्रसाराला कसा प्रतिबंध करावा?

संवयीने मादक पदार्थ मिसळलेल्या औषध वापरताऱ्या व्यक्तींनी सूई आणि इंजेक्शन चा एकमेकांसाठी वापर करु नये.
अशा संवयींमुळें एच.आय.व्ही., कावीळीचे व इतर बऱ्याचशा संसर्गजन्य जंतूंचा प्रसार होण्याचा धोका संभवू शकतो.
अशा व्यक्तींनी जंतूरहीत नष्ट करता येतील अशा सूया वापराव्या व स्वतःच्या इंजेक्शनचा स्वतःसाठीच वापर करावा. अशा व्यक्तींनी स्वतःच्या वाईट सवयींच्या सुटकेसाठी उत्तम मार्गदर्शकाचा सल्ला घ्यावा व घरातील इतर व्यक्तींना त्यांना ह्यासाठी प्रवृत्त करावे.

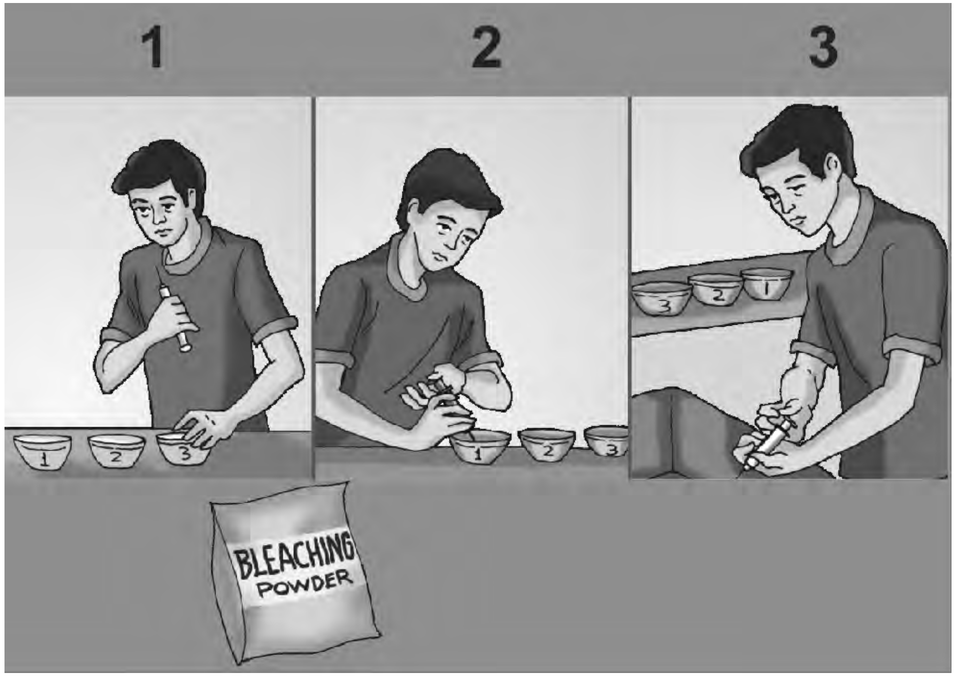
1 2 3



Preventing Infection - रोग प्रसारापासून प्रतिबंध

3 steps to clean your syringe and needle:

1. Rinse the syringe first with cold water and try to get all blood out of it by shaking the syringe vigorously for 30 seconds.
2. Mix bleaching powder with water, draw up bleaching solution into the syringe, and then wait for 2 full minutes.
3. Rinse again with clean water.



इंजेक्शन आणि सूई साफ करण्याच्या महत्त्वाच्या तीन कृती जर नष्ट करणारी सिरीज नाही वापरली तर

१. सुरुवातीला अशी इंजेक्शनची सिरीज थंड पाण्याने धुवून ३० सेंकंद जोरात हलवून त्यातील संपूर्ण रक्त काढून सिरीज स्वच्छ करण्याचा प्रयत्न करावा.
२. सिरीज ब्लीचींग पावडरच्या घोळानी कमीत कमी
३. मिनीटे धुवावी आणि पुन्हा स्वच्छ पाण्यानी धुवावी.

Preventing Infection - रोग प्रसारापासून प्रतिबंध

REMEMBER :

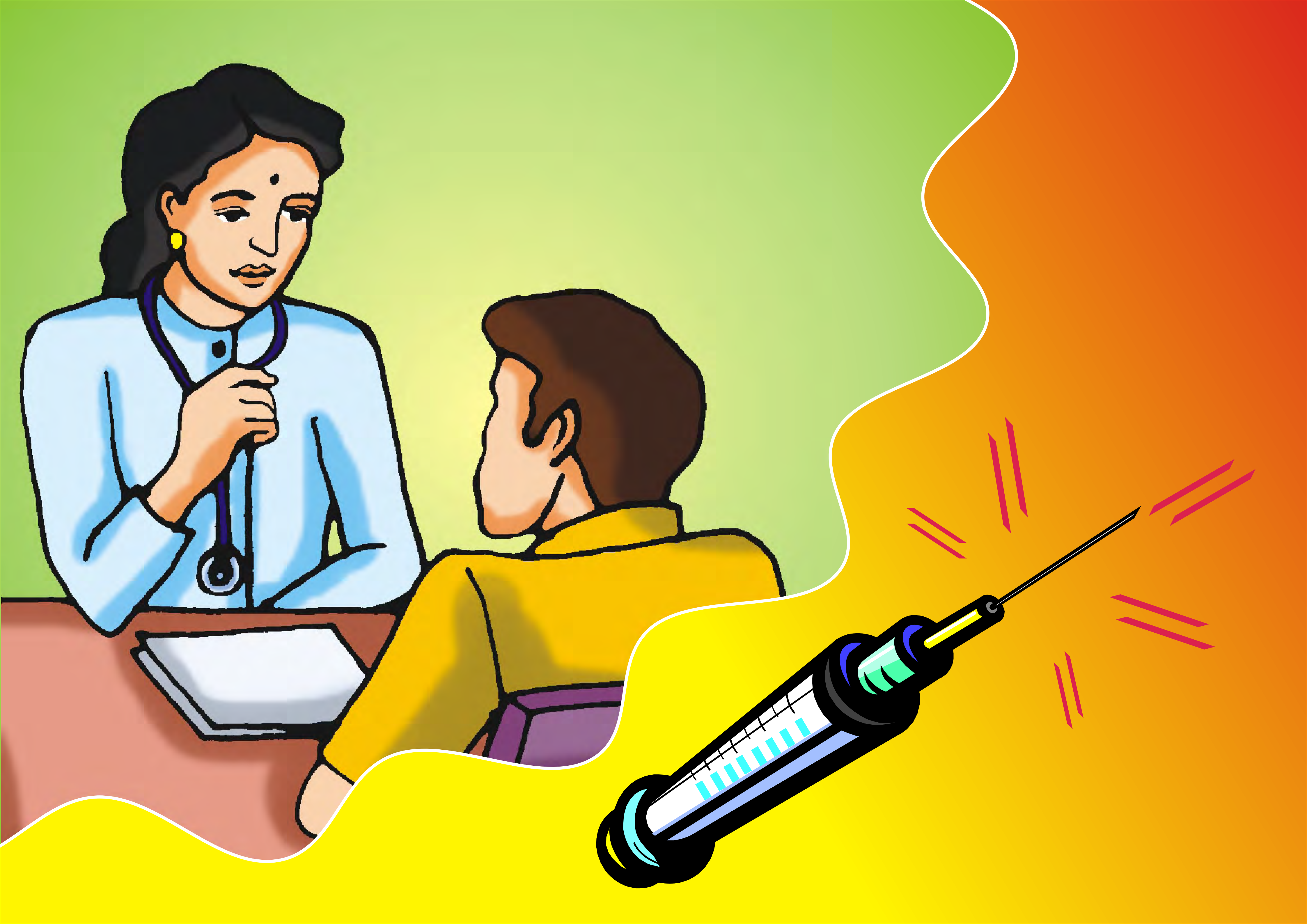
Cleaning is not 100% effective in killing HIV, so it's best not to share syringes and needles with others.

GET YOUR OWN SYRINGE AND NEEDLES.

लक्षात ठेवा

सिरीज अशा रीतीने साफ करुन पुन्हा वापरणें हा जंतूना पूर्णपणें मारण्याचा १०० टक्के उपाय नाही. तर एकच सुई व इंजेक्शन सर्वांसाठी न वापरणें हे फार महत्त्वाचे आहे.

स्वतःचे इंजेक्शन व सुई स्वतःसाठीच वापरुन ते इतरांसाठी न वापरणें व शक्य असल्यास जंतूरहीत नष्ट करता येणाऱ्या सिरींजीसचा वापर करणें अतिशय आवश्यक आहे.



Preventing Infection - रोग प्रसारापासून प्रतिबंध

In addition, if you are injecting drugs, please go and seek professional help to talk about ways in which you can overcome your addiction.

सगळ्यात महत्त्वाचा मतितार्थ असा आहे की मादक पदार्थांची इंजेक्शने संवयीने वापरणाऱ्या व्यक्तिंनी ह्या विषयातील तज्ञ मार्गदर्शकाकडे स्वतःच्या संवयीवर कसा विजय मिळवावा ह्या विषयावर चर्चा करावी व त्यांनी दिलेल्या मार्गदर्शनाचे योग्य पालन करावे.

Preventing Infection - रोग प्रसारापासून प्रतिबंध

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.

पारंपारिक रुढी आणि एचआयव्ही:

- जंतू न पसरण्याची काळजी घेतल्याशिवाय दाढी करणे, शरीरावर गोंदणे, कान आणि नाक टोचणे किंवा रोगजंतू असुरक्षित असलेल्या ब्लेड किंवा चाकू द्वारे सुंता करणे, ह्याने एचआयव्ही पसरु शकतो.
- एचआयव्हीच्या प्रसाराला आळा घालण्यासाठी

धोकादायक पारंपारिक रुढीमध्ये बदल व सुधार करणे गरजेचे आहे.
जंतूरहीत साफ साधनांचा वापर करणे अतिशय आवश्यक आहे.

Mother-to-Child Transmission - आई पासून बाळाला होणारी लागण

How to prevent HIV infection of your baby

Women with HIV should seek advice before getting pregnant because they may pass on HIV to their babies:

- During pregnancy
- During childbirth
- During breast-feeding

Your counsellor or doctor can tell you about drugs that reduce the chance your baby will be infected with HIV. Adoption is also an alternative to pregnancy.

मुलाला होणारा संपर्क कसा टाळावा?

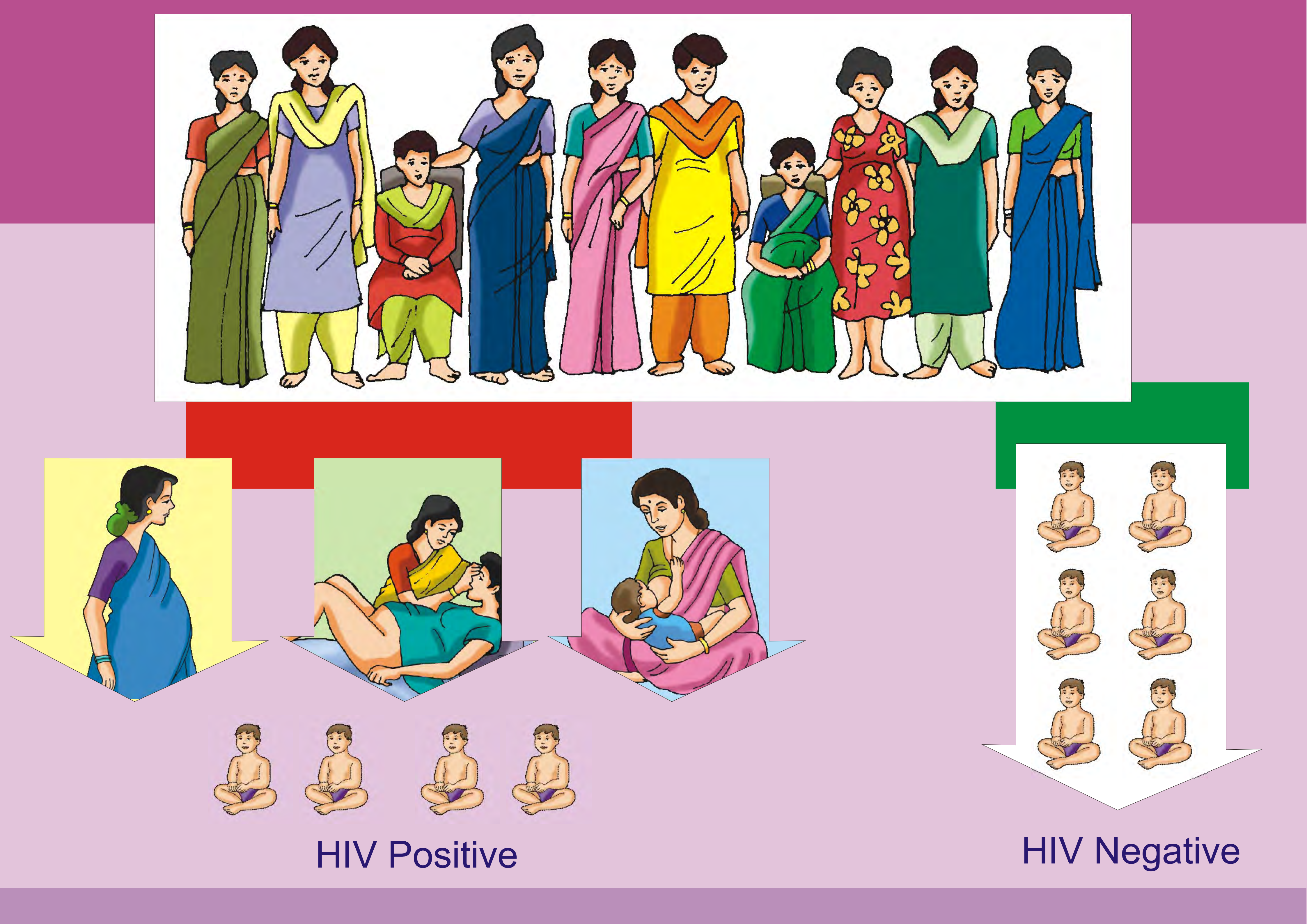
एच.आय.व्ही. बाधीत महिलेने गरोदर होण्यापूर्वी तज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा करण तिच्या मार्फत या रोगांची लागण तिच्या मुलाला होऊ शकते.

- गरोदरपणांत

- योनिमार्गातून बाळ बाहेर येतांना
- स्तनपानामुळे

अशा तीन सर्वसामान्य प्रकारांनी हा संसर्ग होऊ शकतो. अशा वेळी सल्लागार किंवा डॉक्टर ह्यांच्याकडून योग्य त्या सल्ल्याचे पालन केल्यास आईकडून बाळाला होणारा संसर्ग कमी प्रमाणात होईल.

अशा व्यक्तींनी मूलं दत्तक घेणे हाही एक चांगला उपाय आहे.


HIV Positive
HIV Negative

Mother-to-Child Transmission - आईकडून मुलाला एच.आय.व्ही. ची लागण होण्याचा संभाव्य धोका

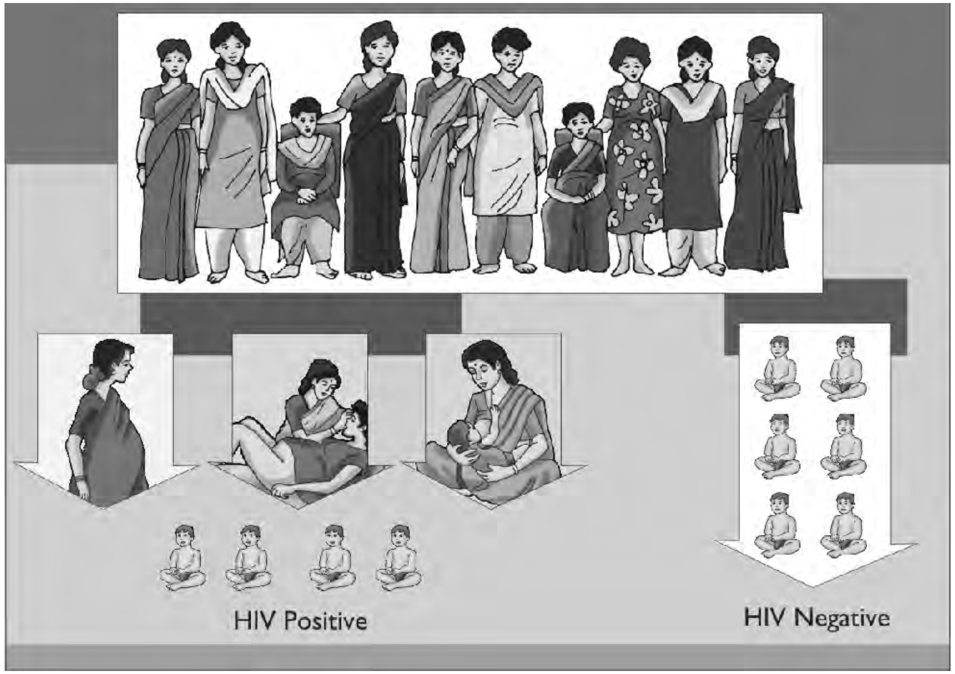
Risk of HIV transmission to your baby

10 HIV-infected pregnant women

- HIV transmission
  - Pregnancy childbirth breast-feeding
  - 25-45% HIV-infected
- NO HIV transmission
  - 55-75% uninfected

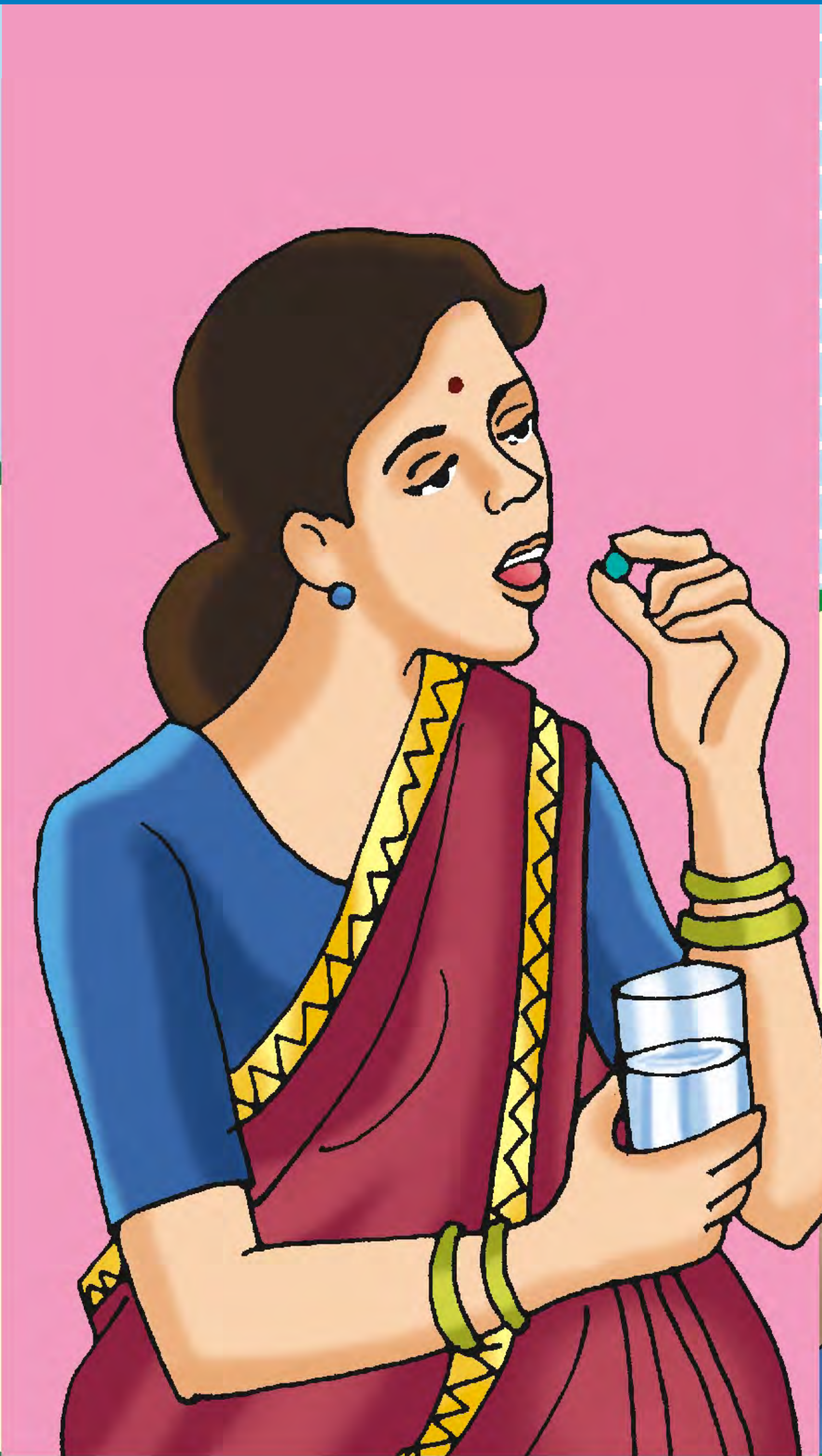
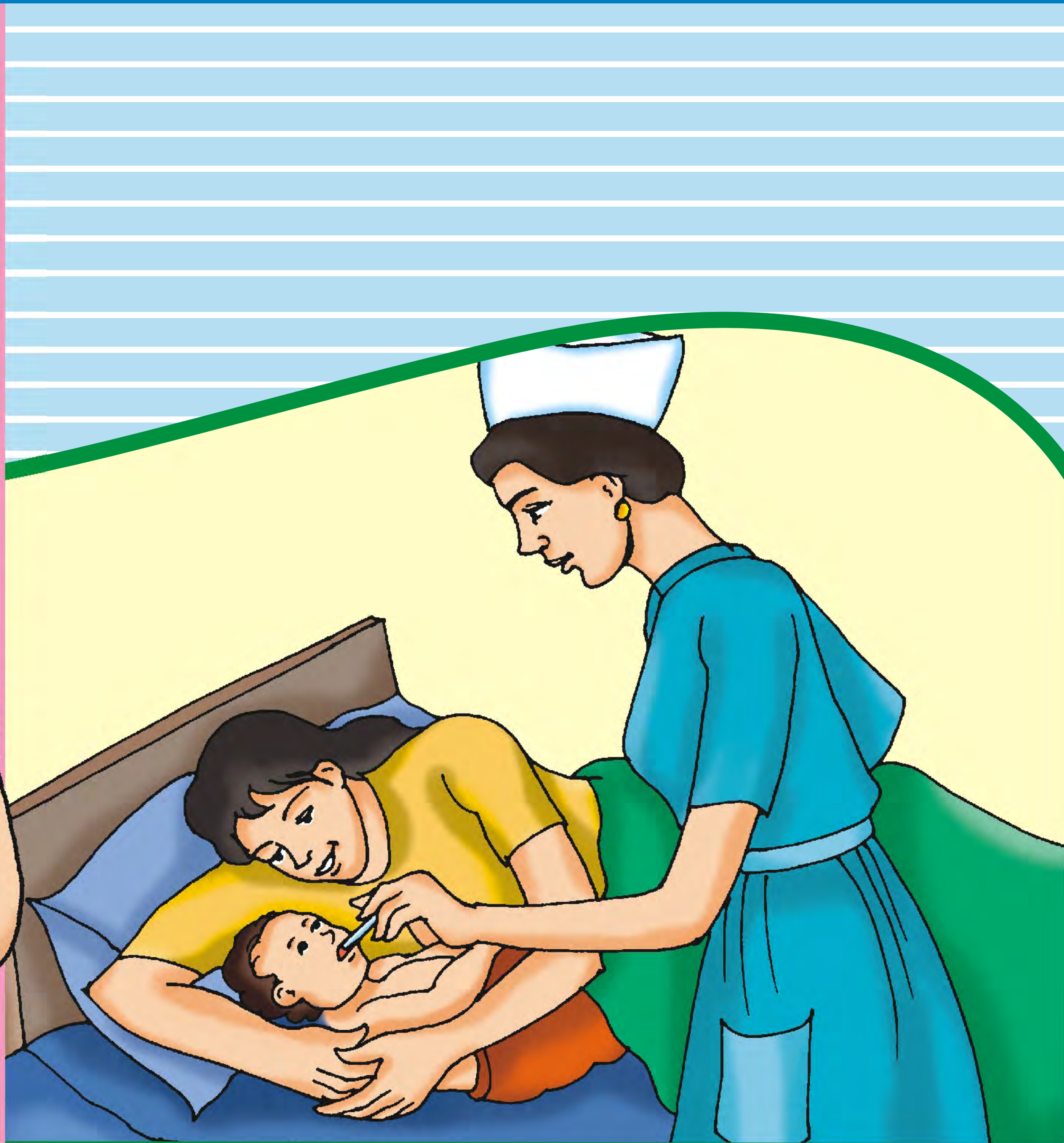
१० एचआयव्ही बाधीत महिला

- एचआयव्ही चा प्रसार
  - गरोदरपणा, मुलाचा जन्म स्तनपान
  - २४-४५ % एचआयव्ही बाधित संसर्गजन्य
- एचआयव्ही चा प्रसार नाही
  - ५५-७५ % संसर्गविरहित



Your counsellor or doctor can tell you about ways to reduce the chance your baby will be infected with HIV!

अशावेळी सल्लागार किंवा डॉक्टर याच्यांकडून उपचारपद्धतीची माहिती घ्यावी जेणेकरुन आईकदून बाळाला संसर्ग होण्याचा धोका कमी होईल.

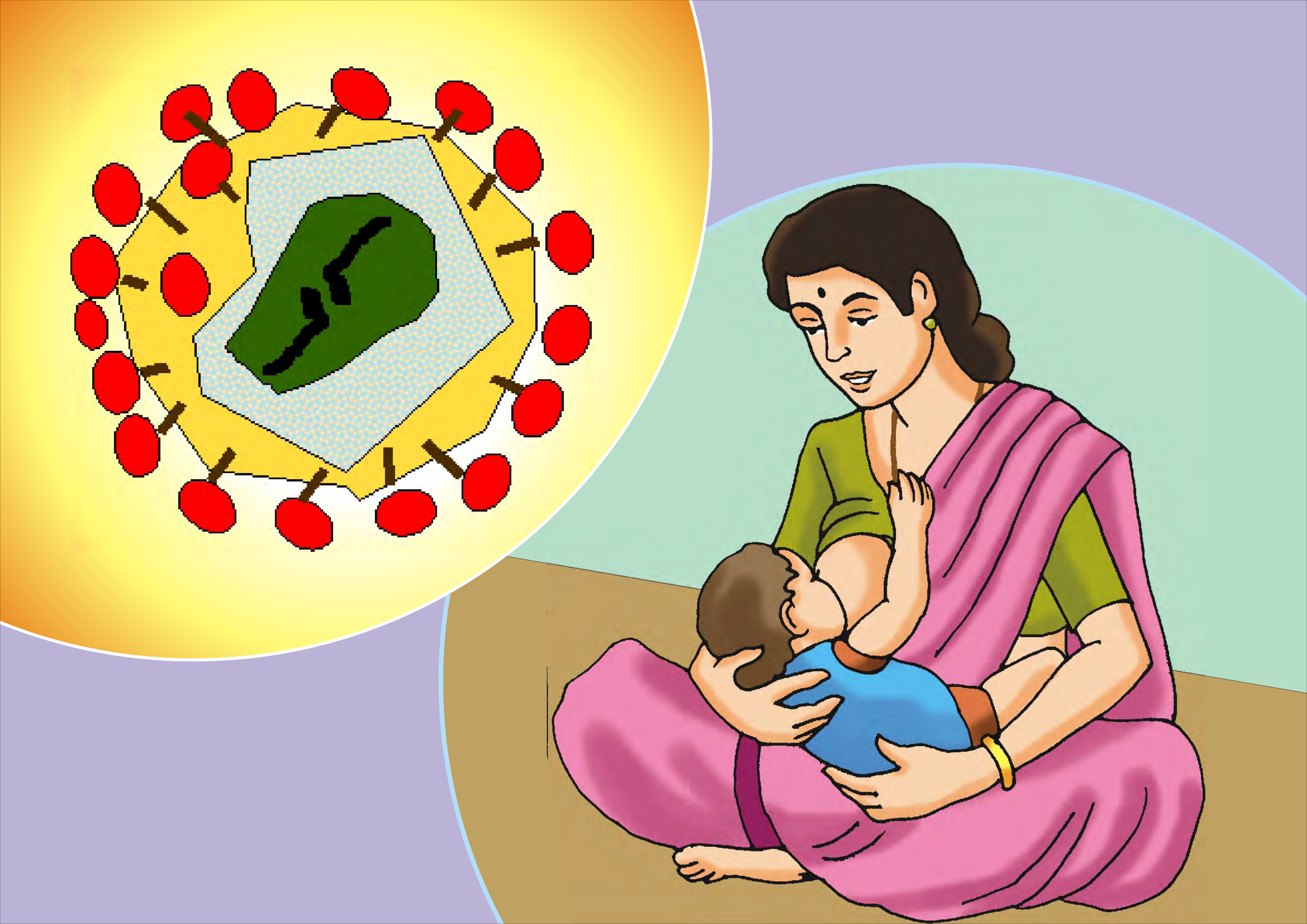
Mother-to-Child Transmission - आई पासून बाळाला एचआयव्ही होणारी लागण

Risk of HIV Transmission to your Baby

If you are HIV+, your doctor can give you a medication at the onset of delivery that lowers the chance that your baby becomes infected during the delivery. The baby also receives a few drops of the medication shortly after birth. The medication is called “nevirapine”.

Even if the baby is not infected when born, there is a chance the baby can become infected through breast-feeding.

एचआयव्ही बाधीत स्त्रिला डॉक्टरांच्या सल्याने उपचार केल्यास आईकडून बाळाला ची बाधा होण्याचा संभाव्य धोका कमी होईल. बाळाच्या जन्मानंतर बाळालाही त्या औषधाची मात्रा देण्यांत येते त्या औषधप्रणालीला नेव्हीशँपिन असे म्हटले जाते. योनिमार्गातून बाहेर येतांना जरी बाळाला संसर्ग झाला नसेल तरी स्तनपानाच्या वेळी बाळाला संसर्ग होऊ शकतो.



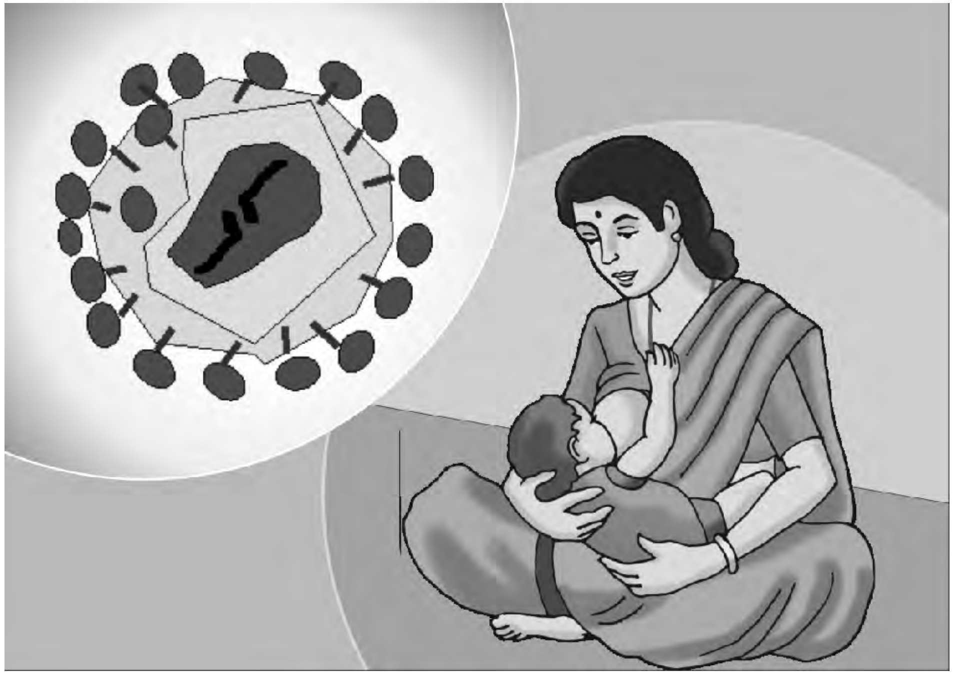
Mother-to-Child Transmission - आई पासून बाळाला प्रसार

HIV and breast-feeding

An HIV-positive mother can transmit the HIV virus to her baby through breast-feeding. However, breast milk is generally the best food for your baby, as it has all the good nutrients and protects against many other diseases.
To minimize the chance of transmitting HIV to your baby, there are two recommended choices:
1. Exclusive replacement feeding
2. Exclusive breast-feeding
Talk to your doctor or health care worker about the best option for you and your baby.

एचआयव्ही आणि स्तनपान

एचआयव्ही बाधीत महिला स्तनपानामुळें एचआयव्ही विषाणूंचा प्रसार आपल्या बाळामध्यें करु शकते. खरं पाहतां आईचे दूध हे बाळासाठी सर्वोत्कृष्ट आहार आहे कारण त्यामुळें सर्व प्रकारची पौष्टिकता आहे व त्याचे सेवन केल्यास शरीराची रोग प्रतिकारक



शक्ती वाढते.

● बाळामध्यें होणारा चा संसर्ग टाळण्याचे दोन पर्याय आहेत.

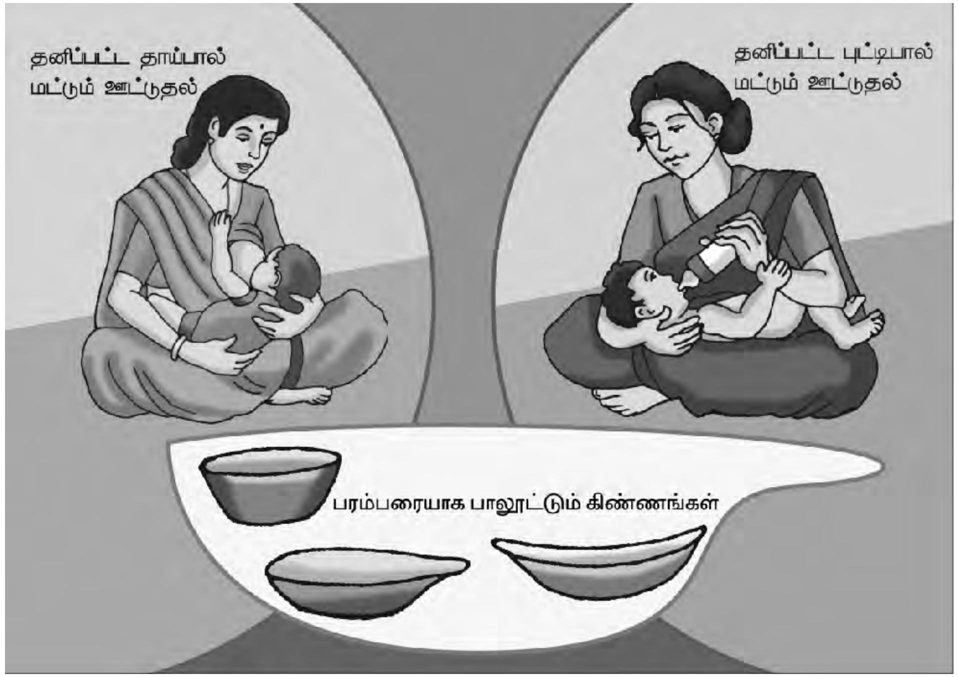
● स्तनपान बंद करुन इतर भरविण्याचा फक्त छातीतून दूध पाजण्याच्या पद्धतीचा अवलंब करणे.
याबाबतीत डॉक्टरांचा किंवा आरोग्यरक्षकांचा सल्ला घ्यायला हवा.

Mother-to-Child Transmission - आई पासून बाळाला एचआयव्हीचा प्रसार

Feeding methods:

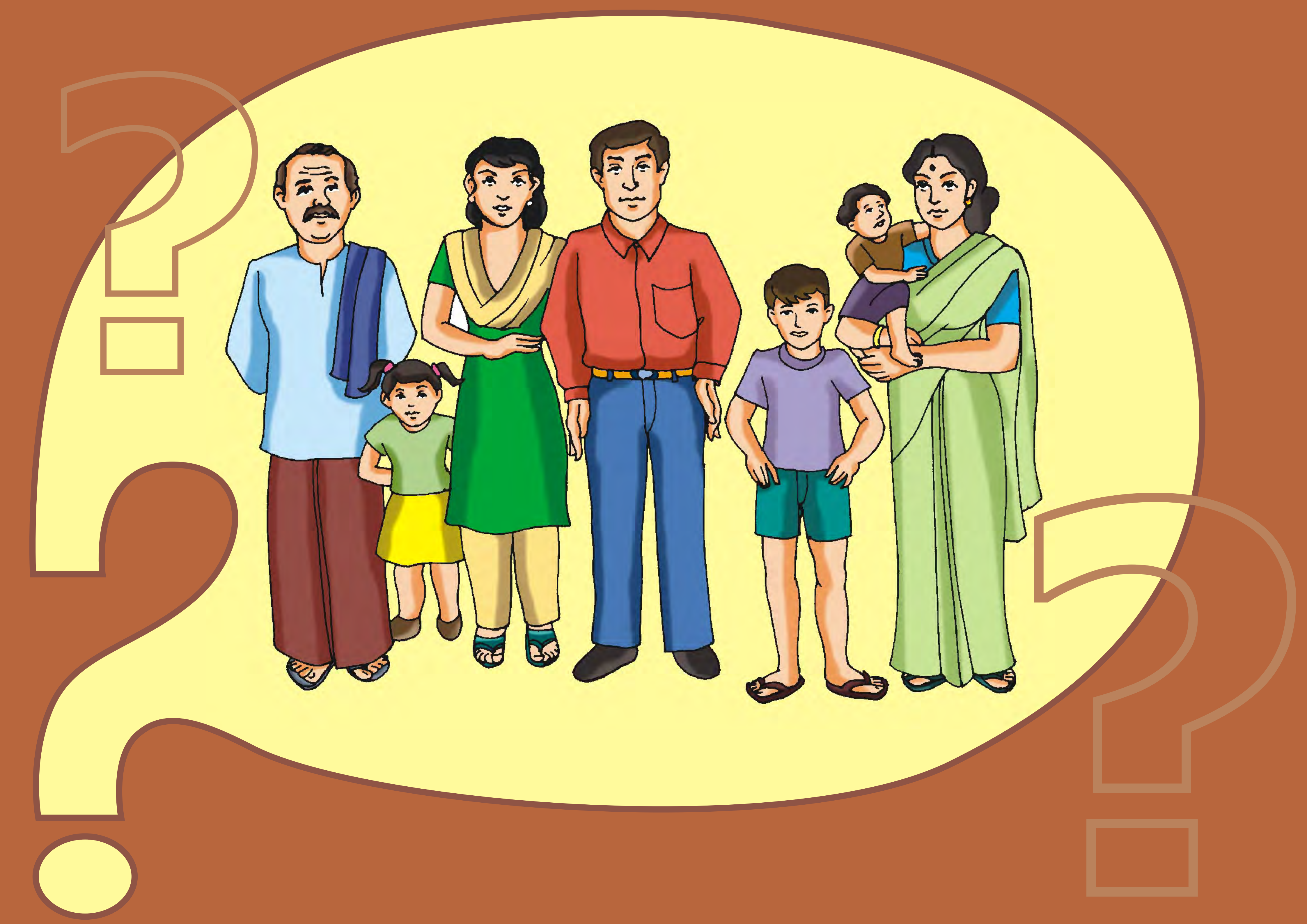
Exclusive breast-feeding or exclusive replacement-feeding are recommended.

For exclusive replacement-feeding, traditional feeding cups are easier to clean than bottles.



आहाराच्या पद्धतीः

स्क्षनपान बंद करुन मातेच्या दूधाव्यतिरिक्त इतर दूधाचा वापर करावा. बाळाला दूध पाजतांना बाटलीचा वापर करण्यापेक्षा कपाचा वापर हा अधिक सोयिस्कर आहे.

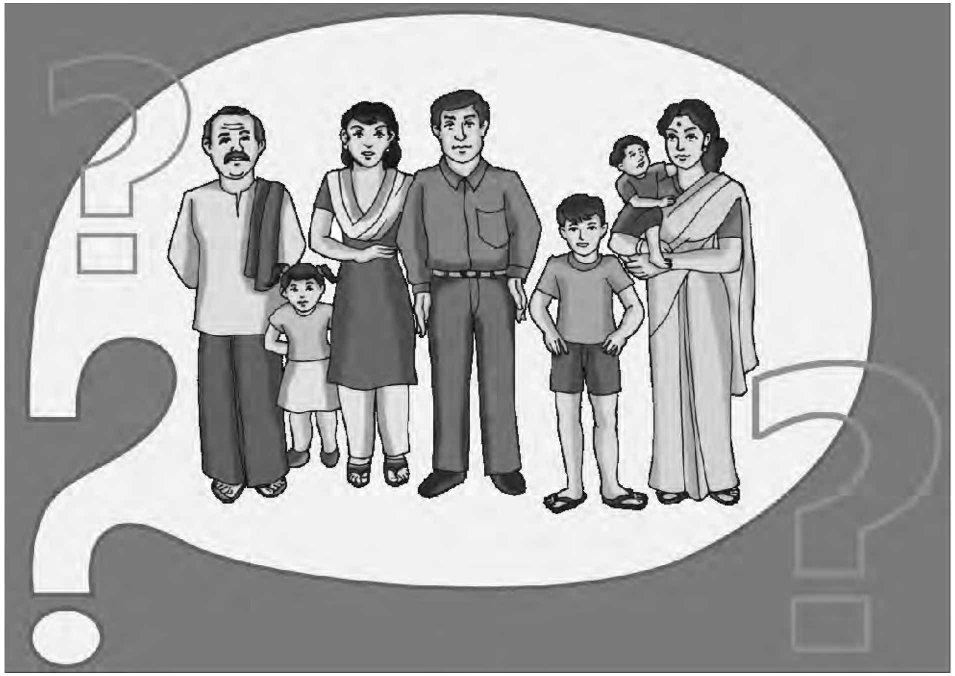


Can you tell who has HIV or AIDS?

Of course not! Do not take chances. Always protect yourself.

तुम्ही सांगू शकता कि कुणाला एचआयव्ही किंवा एडस् ची बाधा झाली आहे?

खरचं नाही! नेहमी कोणताही धोका न पत्करणे व स्वतःची काळजी घेणे हा त्यावर रामबाण उपाय आहे.



HIV Testing - एचआयव्ही ची तपासणी

Why have an HIV test?

Even if you look healthy, the only way of knowing whether you have HIV or not is to have a special blood test.

You may choose to have your blood tested for HIV:

- If you are worried that you may be infected
- If you are planning to get married
- If you know your partner is infected
- Before deciding to have a baby

एचआयव्ही तपासणी का करावी?

जरी एखादी व्यक्ती वरवर निरोगी दिसत असेल तरी त्या व्यक्तीला बाधा झाली आहे की नाही हे पाहण्यासाठी रक्ताची एक विशिष्ट प्रकारची तपासणी करायला हवी. साटी रक्ताची तपासणी करावी की नाहीं हे स्वतः ठरवायला हवे. खालील बाबीत रक्ताची तपासणी करायला हवी

१. जर एखाद्या व्यक्तीला संसर्ग आहे अशी शंका असल्यास

२. जर एखाद्या व्यक्तीचे लग्न ठरले असल्यास

३. जर जोडीदारास संसर्ग असल्याचे माहित झाल्यास

HIV Testing - एचआयव्ही ची तपासणी

Testing you for HIV

- Taking an HIV test should be entirely decided upon by you alone.
- Nobody else has the right to force you to take an HIV test if you are not ready to know the results of the test.
- It is important for a counsellor to talk to you before the test and after the test.
- Talking to you helps you to think about how you will cope with the results of the test.
- The results of the test will remain private and confidential.

- एच.आय.व्ही. ची तपासणी करावी की नाही हे संपूर्णतः वैयक्तिक मत आहे.
- एखाद्या व्यक्तीला एच.आय.व्ही. ची तपासणी करायची नसेल तर इतर कोणीही ती तपासणी करण्यासाठी जबरद्स्ती करु शकत नाही.
- सल्लागाराने अशा व्यक्तीशी तपासणी पुर्वी व तपासणी नंतर याविषयी चर्चा करणें महत्त्वाचे आहे.
- चर्चा केल्यामुळें अशी व्यक्ती तपासणी नंतरच्या परिणामांना सामोरे जाऊ शकते.
- तपासणीचे परिणाम गुप्त आणि गोपनीय ठेवणे अतिशय महत्त्वाचे आहे.

HIV prevention is 2 steps:

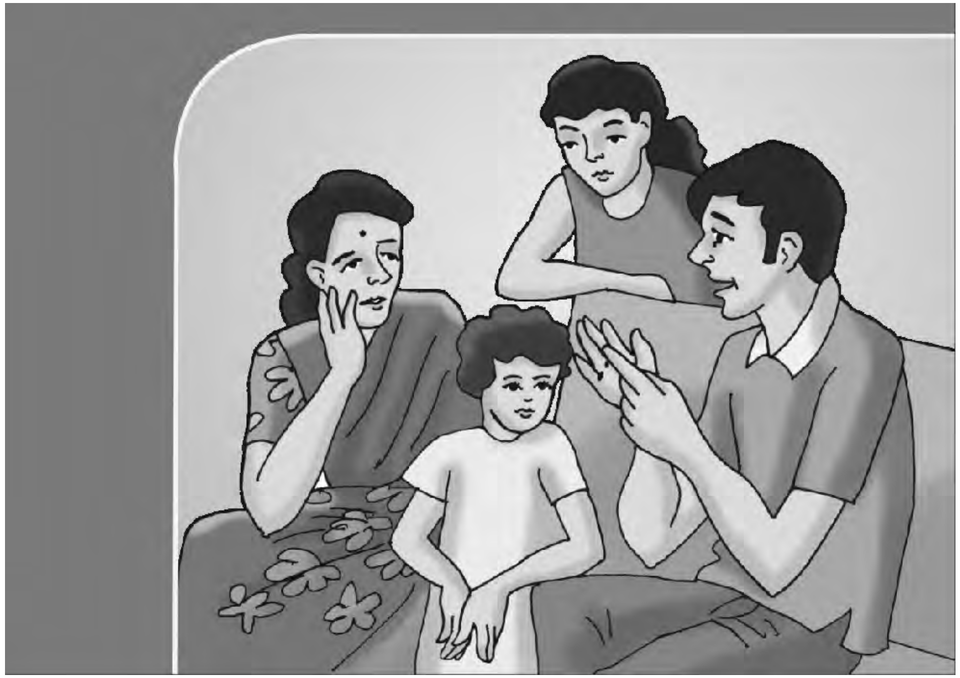
1. Knowledge: Know how to protect yourself and others!

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!**

एच.आय.व्ही. प्रतिबंधाचे दोन प्रकार

१. स्वतःला व इतरांना एच.आय.व्ही. चा संसर्ग होऊ नये यासाठीची माहिती घेऊ
२. योग्य प्रकारे वर्तन करुन



- एच.आय.व्ही. चा संसर्ग होऊ नये यासाठीची दुसऱ्यावर अवलंबून राहू नये.
- मित्रांनी दाखविलेल्या चुकीच्या मार्गाचे समर्थन करू नये.
- हे सर्व विशिष्ट व्यक्तीवर अवलंबून असते. योग्य वेळी योग्य निर्णय घेऊन स्वतः आदर्श व जबाबदार व्यक्ति असल्याचं इतरांच्या निर्दशनास आणायला हवे व जाणीव करुन द्यायला हवी.

महत्त्वपूर्ण सूचना

एच.आय.व्ही. एड्स विषयी पुराणकथा आणि सत्य हे प्रतिबंध, स्वास्थ्य आणि जीवनाचा एक व्यवहारिक मार्ग च्या साठी निर्माण केलं गेलं होत.

आम्ही आरोग्याची काळजी घेणारे कामगार, पीएलएच्एस, सामुदायिक नेता आणि इतर व्यक्तिच्या टिकांच स्वागत करतो.

भरपूर व्यंग्य-चित्रांना (कार्टून) पल्लवी आपटे ने बनवलं होतं त्याशिवाय व्यंग्य-चित्र (कार्टून), चित्रिकरण, आणि (लेआऊट) ला अरपूथारॉय ने बनवलं होत (चित्र जाहिराती, चेन्नई). यांत्रिक सहायता आणि आर्थिक मदत सहाया आंतराष्ट्रीय, रुरल एडूकेशन आणि अँक्शन डेव्हल्पमेंट (रिड) (अंदिमादम, तमिलनाडू, इंडिया), आणि एच.आय.व्ही. वर आंतराष्ट्रीय प्रशिक्षण आणि अभ्यास सेन्टर (वॉंशिंगटन चे विश्वविद्यालय, अमेरिका) द्वारा केलं गेलं होत. मुख्य संकल्पना एच.आय.व्ही. प्रतिबंध ग्लोबल स्ट्रीटिजि पासून घेतली होती. आम्ही विशेष पद्धतीने भारतीय संस्थेच्या सकारात्मक लोकांच्या समालोचन आणि प्रतिसादासाठी आभारी आहोत.

ह्या फ्लिप चार्टला संपूर्ण समाजाच्या शिक्षणासाठी मुफ्त पद्धतीने दिला गेला आहे. ग्रंथाअधिकाऱ्यांच्या लिखित परवानगी शिवाय हा फ्लिप चार्ट व्यवसायीक उद्देशासाठी वापरला जावू शकत नाही. ह्या फ्लिप चार्ट मध्ये कुठल्याही प्रकारचा बदल आमच्या परवानगी शिवाय केला जाणार नाही. हे महत्त्वाचं नाही कि सर्व चित्रांचा वापर शिकविताना दाखवून करावा. तुम्ही स्वातंत्राने मिळवाल आणि निवडाल आणि तुमच्या संग्रहात दूसऱ्या स्त्रोताने घेवू शकता. परंतू कुठल्याही एका पानाचा अनुकूलन स्विकार करुन स्थापित करने ग्रंथाअधिकाऱ्यांचा अपमान आहे.

व्यंग्य-चित्र (कार्टून) चा ग्रंथाअधिकार सहाया आंतराष्ट्रीय और आय-टेक च्या अधिकारामध्ये आहे.

ह्या पुस्तकाचा भारतीय भाषांमध्ये भाषांतराची उपलब्धी साठी आमच्या वेब साइटला बघा.

(Www.sahaya.org)

IMPORTANT NOTICE

"**Myths and Facts about HIV/AIDS** " was developed as a practical guide to prevention, health and life. We welcome the comments of health care workers, PLHAs, community leaders and other individuals.

Most cartoons were made by Pallavi Apte (Pune, India) with additional cartoons, design and layout by Arputharoy (Portrait Advertising, Chennai). Technical assistance and financial support was from Sahaya International (www.sahaya.org; USA), Rural Education and Action Development (READ) (Andimadam, Tamil Nadu, India), and International Training & Education Center on HIV (www.go2itech.com; University of Washington, USA). Original concept by Global Strategies for HIV Prevention (www.globalstrategies.org; USA). We also thank the Indian Network of Positive People (INP+) for review and feedback.

This flip chart is provided free of charge for the education of the whole community. This flip chart cannot be used for commercial purposes without written permission of the copyright holder.
This flip chart may not be modified in any manner without our prior permission. It is not necessary to present all the pictures in each counselling session. You are free to pick and choose and add to your collection from other sources. But any adaptation of an individual page without our consent constitutes an infringement of copyright.

Copyright of the cartoons is held by Sahaya International and I-TECH.
For available translations of this booklet in Indian languages, please check our website (www.sahaya.org).

आमचे साथीदार

रुरल एडूकेशन और अँक्शन डेव्हल्पमेंट (रिड)
१९२६ (८ ५८) सत्तीविनयाघर रस्ता, विलनंदाय-अंदिमादम पोस्ट
पेरामबालूर जिला, तमिलनाडू, इंडिया ६२१८०१
फोन ९१-४३३१-२४२५८३

एच.आय.व्ही. वर आंतराष्ट्रीय प्रशिक्षण आणि अभ्यास सेन्टर
तोरसीस औषधांचे सरकारी इस्पितळ
औषधि अंकित बिल्डिंग, रुम ५२४
तांबरम सनाटोरीअम
चेन्नई ६०० ०४७
फोन – ९१ ४४५५-४४०८१८

सहाया आंतराष्ट्रीय,
कोइन वँन रोमपे
२९४९ पोर्टेज बे अवेनू, अपार्टमेंट १९५
दावीस, कँलिफोर्नीया ९५६१६
अमेरिका
फोन (संध्याकाळी) ५३०-७५६-९०७४
kkvanrompay@ucdavis.edu
www.sahaya.org