

Myths and Facts about HIV/AIDS

a practical guide to prevention, health & life

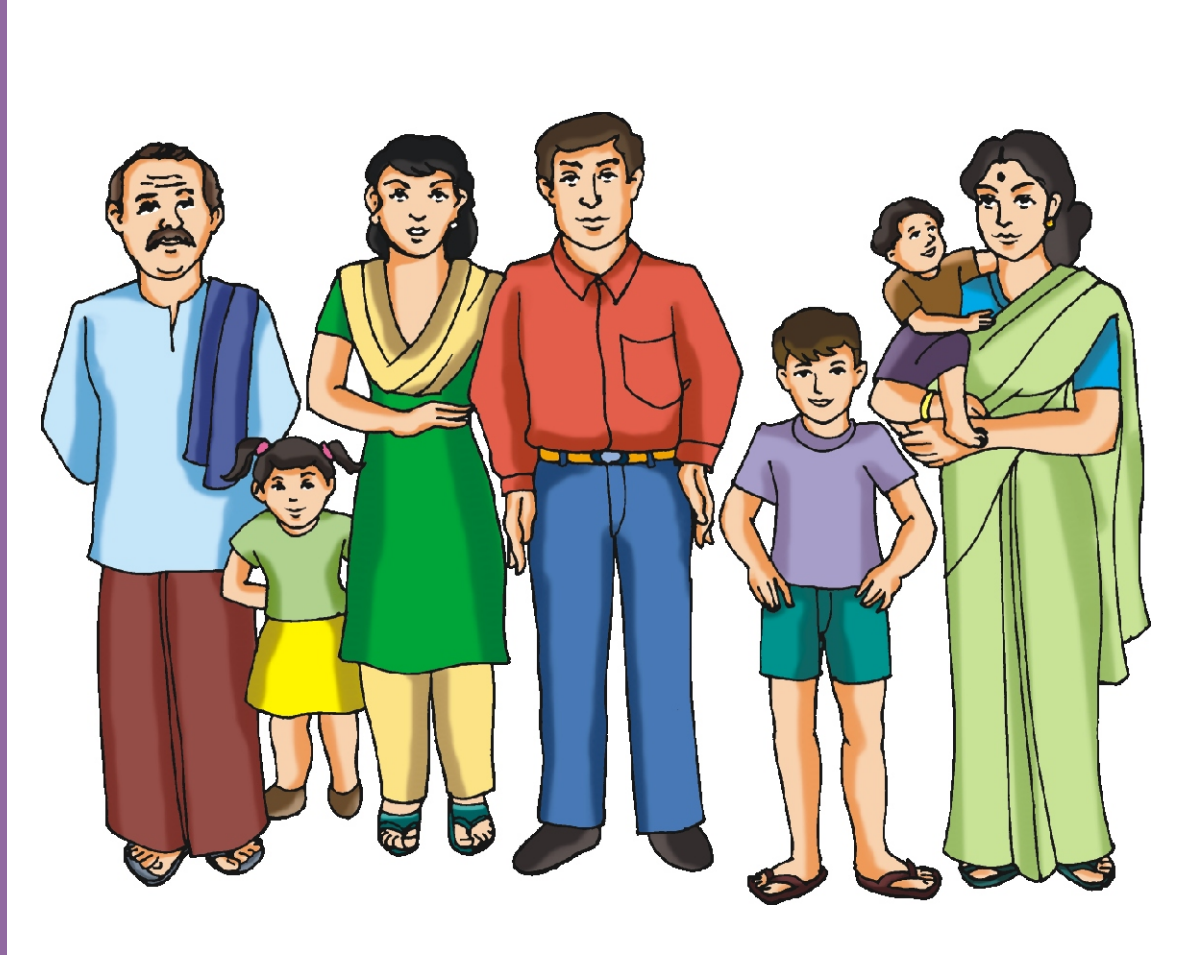


PART 2: CARE & SUPPORT Living Positively with HIV



ஹெச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் பற்றிய கதைகளும் உண்மைகளும்

இது ஒரு நோய் தடுப்பு ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்க்கைகான பயிற்சி வழிகாட்டி



பகுதி 2: பராமரிப்பு மற்றும் உதவி
ஹெச்.ஐ.வி யுடன் உறுதியாக வாழ்வது





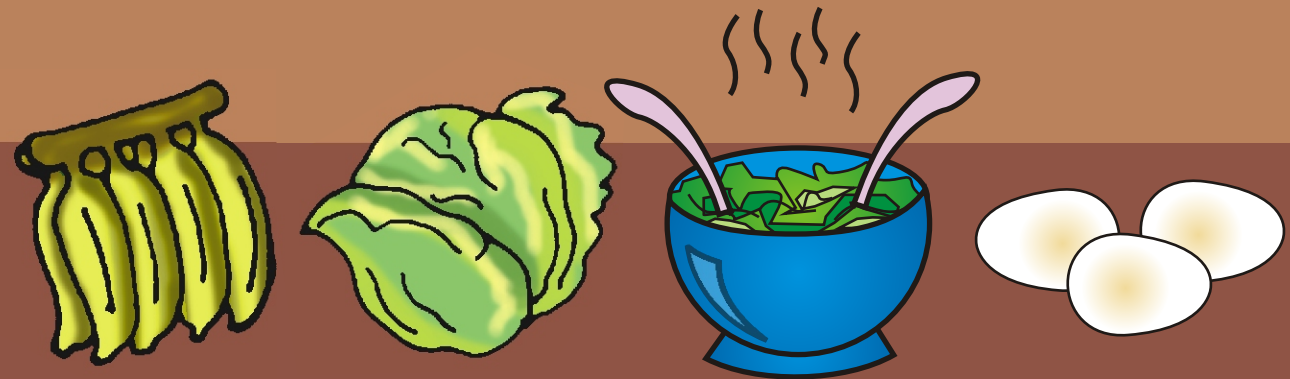
Care & Treatment - பாதுகாப்பு மற்றும் மருத்துவ சிகிச்சை

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.



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



Care & Treatment - பாதுகாப்பு மற்றும் மருத்துவ சிகிச்சை

Living Positively with HIV

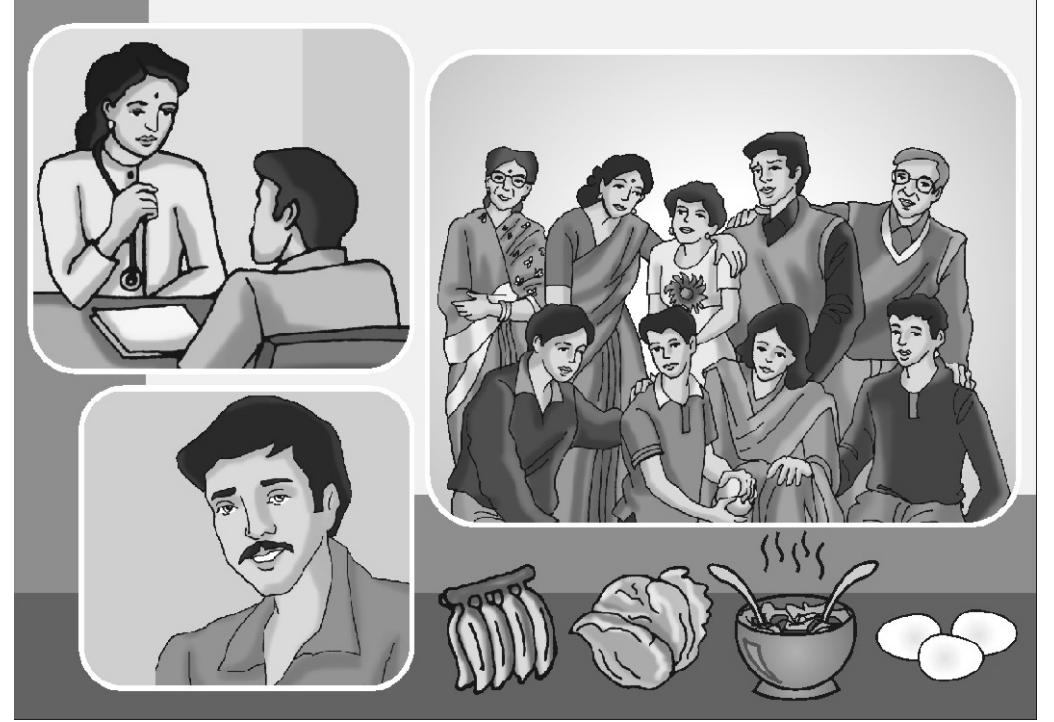
Topics:

- Getting tested
- Getting medical care
- Living positively
- Nutrition
- Counselling

ஹெச்.ஐ.வி யுடன் உறுதியாக வாழ்தல்

கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவைகள்:

- இரத்தப் பரிசோதனை செய்து கொள்ளுதல்
- மருத்துவ பராமரிப்பை மேற்கொள்ளுதல்
- தீர்மானமாக, உறுதியுடன் வாழ்தல்
- சத்துள்ள உணவுகள்
- ஆலோசனை





HIV Testing - பரிசோதனை

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

எதற்காக ஹெச்.ஐ.வி பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்?

நீங்கள் ஆரோக்கியமானவராக தென்பட்டாலும் உங்களுக்கு ஹெச்.ஐ.வி இருக்கிறதா அல்லது இல்லையா என்று அறிய ஒரே வழி உங்கள் இரத்தத்தை பரிசோதனை செய்து கொள்வதுதான்.

நீங்கள் எதற்காக ஹெச்.ஐ.வி பரிசோதனை செய்ய வேண்டும் என்றால்:



- நீங்கள் ஹெச்.ஐ.வி யால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம் என்ற கவலை இருந்தால் (அல்லது)
- நீங்கள் திருமணம் செய்து கொள்ள திட்டமிடும் போது (அல்லது)
- உங்கள் துணைவர்/துணைவி ஹெச்.ஐ.வி யால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார் என்று அறியும் போது (அல்லது)
- குழந்தை பெற்றுக் கொள்ள முடிவெடுக்கும் போது நீங்கள் உங்கள் இரத்தத்தை ஹெச்.ஐ.வி பரிசோதனை செய்ய முடிவெடுக்கலாம்



HIV Testing- பரிசோதனை

Testing you for HIV

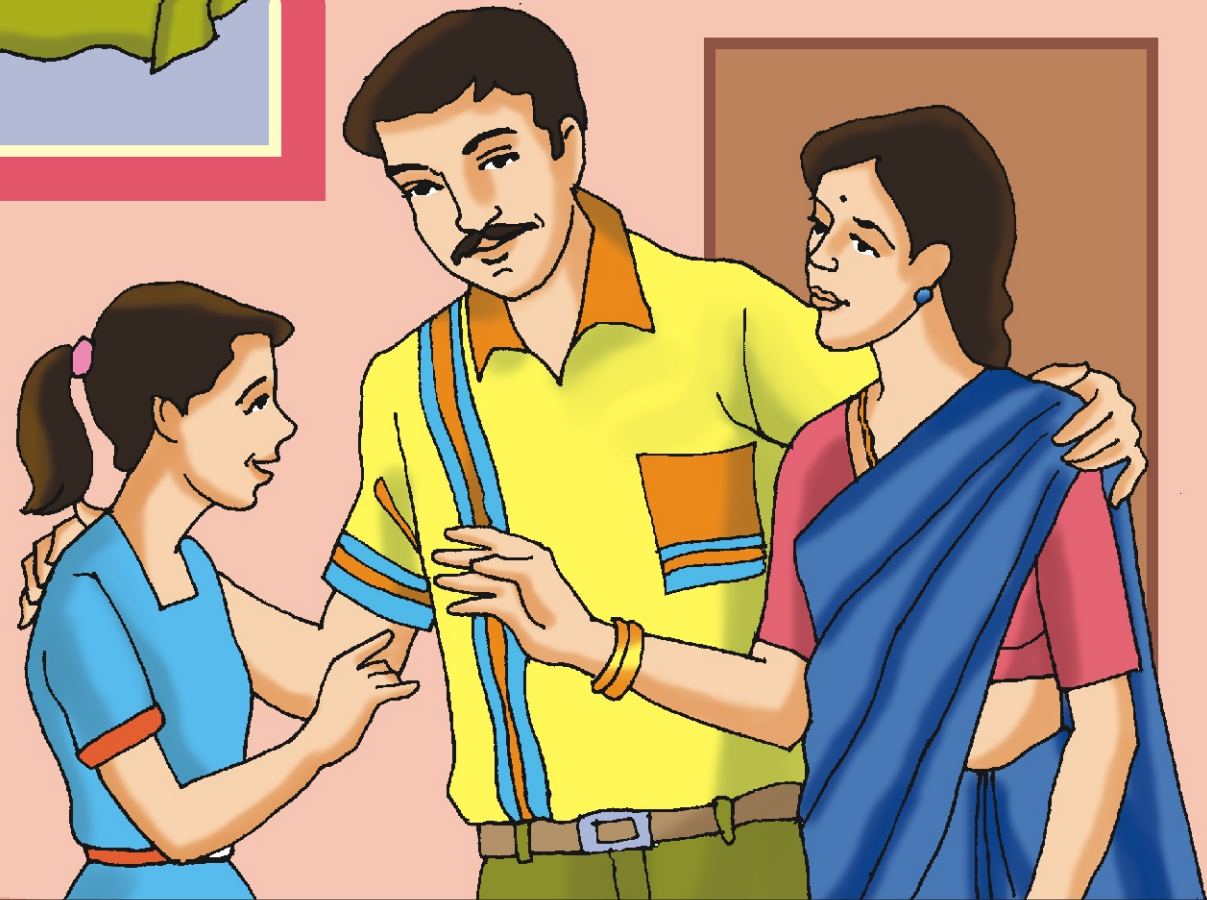
- Taking an HIV test should be entirely decided upon by you alone.
- Nobody else has the right to force you to take an HIV test if you are not ready to know the results of the test.
- It is important for a counsellor to talk to you before the test and after the test.
- Talking to you helps you to think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



ஹெச்.ஐ.விக்கான பரிசோதனை உங்களுக்கு செய்ய வேண்டுமென்றால்

- பரிசோதனை மேற்கொள்வது குறித்து நீங்கள் மட்டுமே முடிவு செய்ய வேண்டும்.
- வேறு எவரும் உங்களைக் கட்டாயப்படுத்தி பரிசோதனை மேற்கொள்ளச் செய்வதற்கு எந்த உரிமையும் இல்லை.

- ஒரு ஆலோசகர் பரிசோதனைக்கு முன்னம், பின்னும் உங்களுக்கு ஹெச்.ஐ.வி குறித்து விளக்கமாக பேசுவது அவசியம்.
- அவ்வாறு பேசுவது, பரிசோதனை முடிவை நீங்கள் தைரியமாக எதிர் கொள்வதற்கு உங்களுக்கு உதவும்.
- பரிசோதனை முடிவு தனிப்பட்ட வகையிலும் இரகசியமாகவும் பாதுகாக்கப்படவேண்டும்.



HIV Testing- பரிசோதனை

**If you test HIV positive...
HIV should not divide
your family.**

1. Do not abandon your wife or husband because of HIV or AIDS.
2. Abandoning of the partner will add to the pain and will certainly make the children suffer.
3. It is instead more helpful to forgive and to stay together. This will enable you to plan for the future of the family.



**உங்களுக்கு ஹெச்.ஐ.வி இருப்பது
உறுதிசெய்யப்பட்டால்...**

**ஹெச்.ஐ.வி உங்கள் குடும்பத்தை
பிளவுபடுத்தக்கூடாது**

1. ஹெச்.ஐ.வி அல்லது எய்ட்ஸ் இருப்பதாலேயே உங்கள் கணவரையோ/மனைவியையோ கைவிட்டு விடாதீர்கள்.

2. அவ்வாறு கைவிடுதல் துன்பத்தை அதிகரிப்பதோடு உங்கள் குழந்தைகளையும் கஷ்டப்படுத்தும்.
3. அதற்கு மாறாக, அந்த தவறை மன்னித்து ஒன்றாக வாழ முயலுங்கள். அது உங்கள் குடும்பத்தின் எதிர்காலத்தை திட்டமிட உதவும்.

நான் உன் மீது அக்கறை கொண்டுள்ளேன்.
நாம் பாதுகாப்பாக இருப்போம்.



If you're infected - நீங்கள் பாதிக்கப்பட்டால்

If you know that you are HIV infected...

- Be sensible!
- Do not spread HIV intentionally.

நீங்கள் ஹெச்.ஐ.வி உள்ளவர் என்று அறிந்து கொண்ட பிறகு...

- விவேகத்துடன் நடந்து கொள்ளுங்கள்!
- வேண்டுமென்றே ஹெச்.ஐ.வியை பரப்பாதீர்கள்.



"I care about you. Let's be safe."

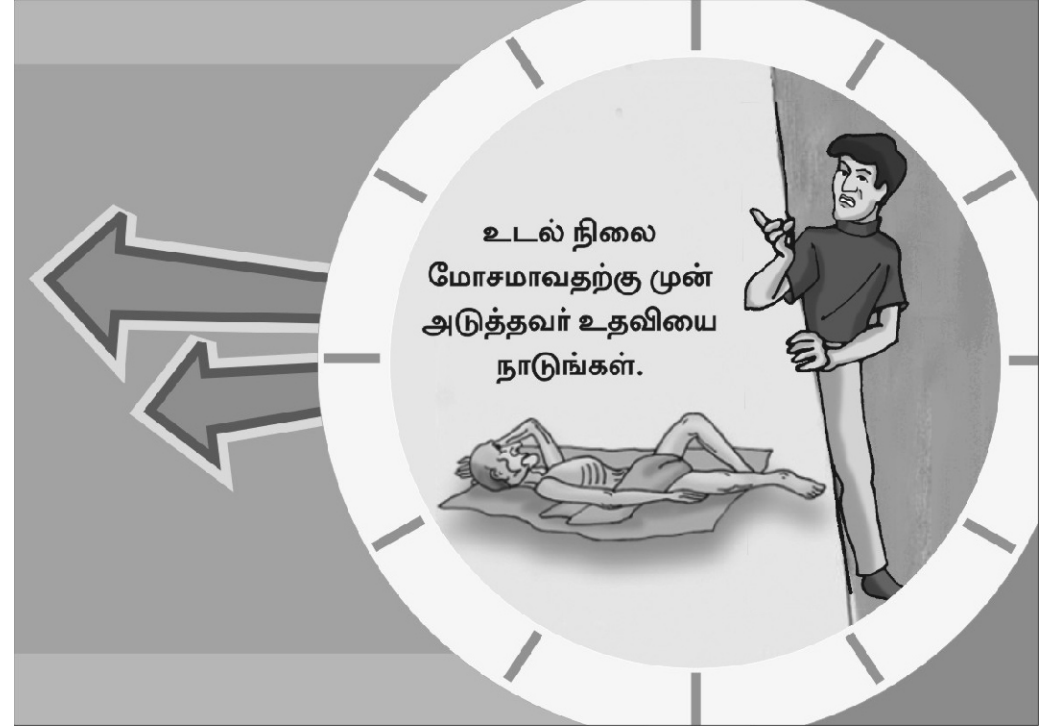
உடல் நிலை
மோசமாவதற்கு முன்
அடுத்தவர் உதவியை
நாடுங்கள்.



If you're infected - நீங்கள் பாதிக்கப்பட்டால்

If you know that you are HIV infected...

Without proper care, a person with HIV will eventually develop AIDS and die. But with early care and treatment, HIV-infected people can live much longer. Thus, it is important to get medical care early.



“Get help before it's too late.”

நீங்கள் ஹெச்.ஐ.வி உள்ளவர் என்று அறிந்து கொண்ட பிறகு...

சரியான பராமரிப்பு இல்லையெனில், ஹெச்.ஐ.வி பாதித்தவர் பிற்பாடு எய்ட்ஸ் நிலைக்கு தள்ளப்பட்டு இறக்க நேரிடும்.

ஆனால், சரியான மற்றும் உடனடியான பராமரிப்பு மற்றும் சிகிச்சை அளித்தால் ஹெச்.ஐ.வி பாதிப்படைந்தவர் நீண்ட நாட்கள் உயிர் வாழ இயலும்.

“எனவே உடனடியாக மருத்துவ பராமரிப்பைப் பெறுவது மிகவும் அவசியம்”.



If you're infected - நீங்கள் பாதிக்கப்பட்டால்

If you are HIV infected:

Seek proper medical care and treatment.
The sooner you seek help, the better!

உங்களுக்கு ஹெச்.ஐ.வி இருக்கிறது
என்றால்:

அதற்கான மருத்துவ சேவையையும்
சிகிச்சையையும் தேடுங்கள்.

எவ்வளவு சீக்கிரம் மருத்துவ உதவி
பெறுகிறீர்களோ

அது உங்களுக்கு மிகவும் நல்லது!



1.



2.



3.



4.

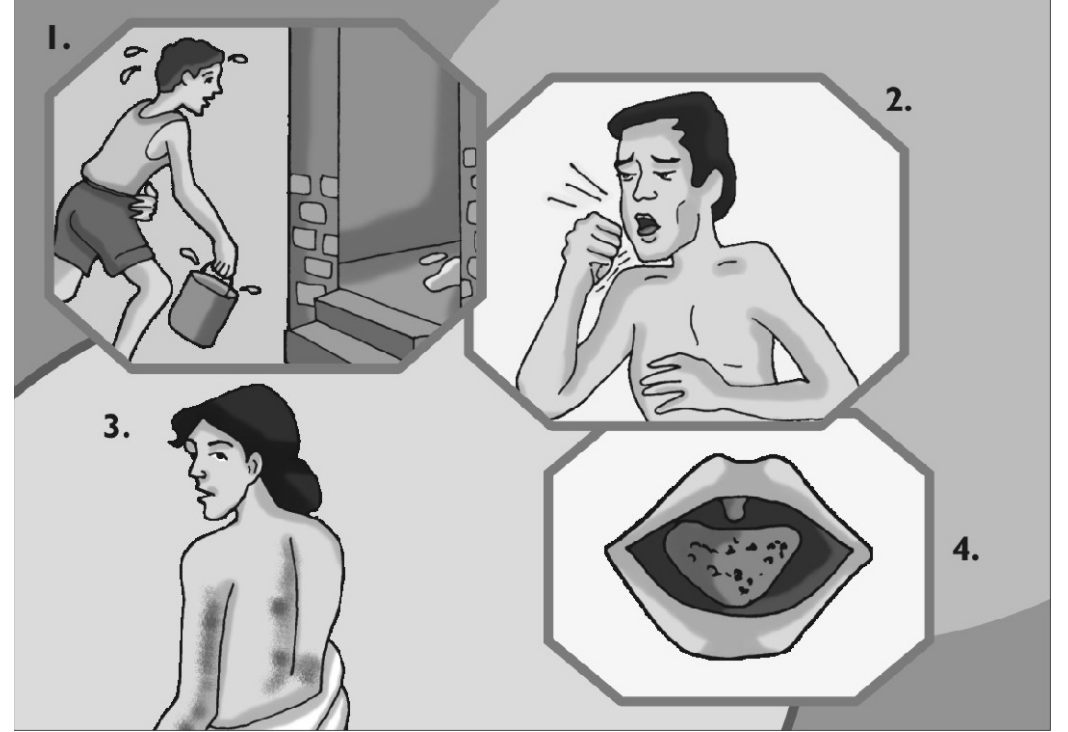


Opportunistic Infections - சந்தர்ப்ப நோய்கள்

AIDS & opportunistic diseases:

If you develop AIDS, you will get other infections such as:

1. Diarrhea from cryptosporidium, bacteria or viruses
2. Respiratory infections such as tuberculosis or pneumonia
3. Skin infections
4. Mouth sores, ulcers and infections



எய்ட்ஸ் மற்றும் சந்தர்ப்ப நோய்கள்

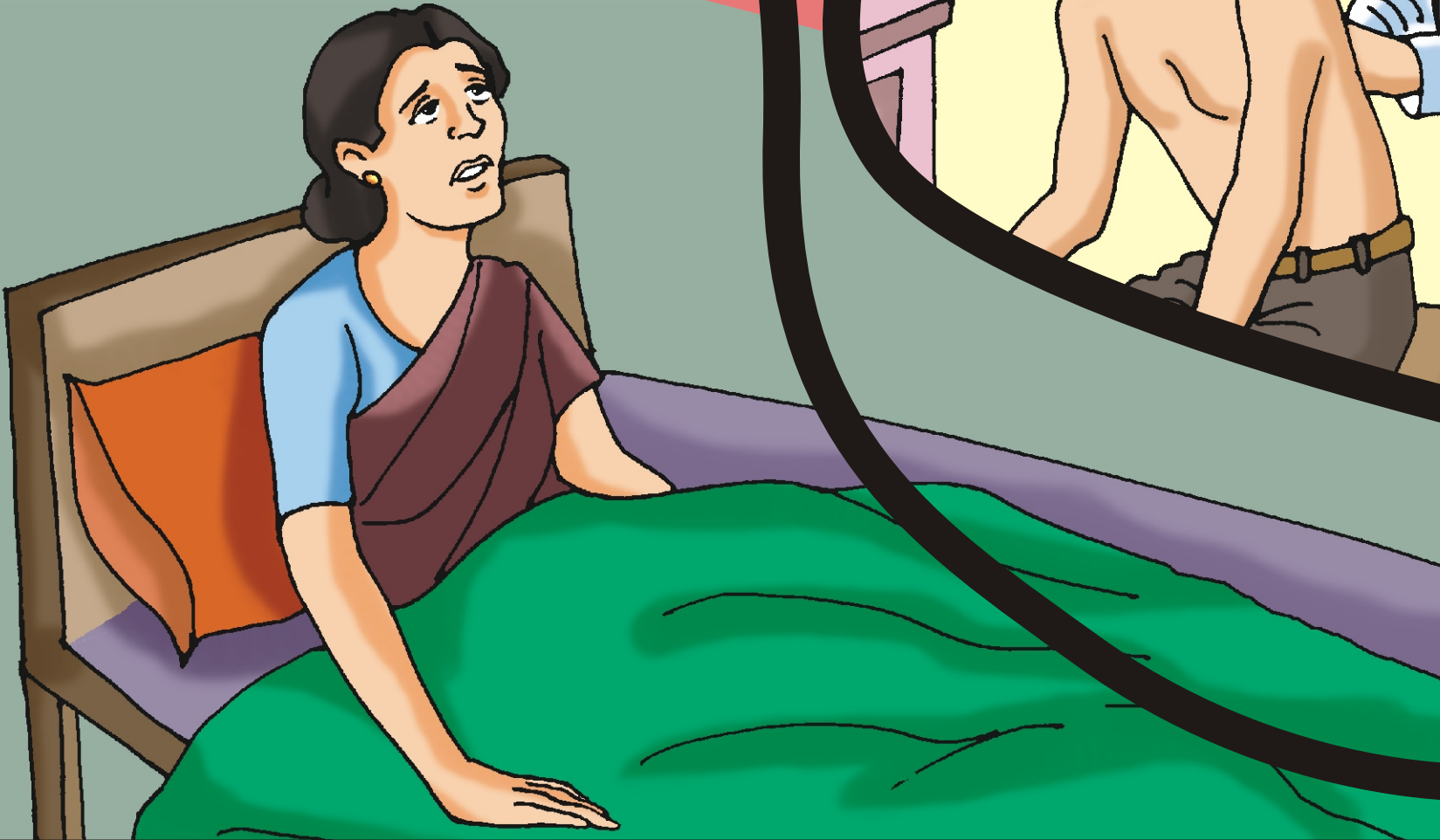
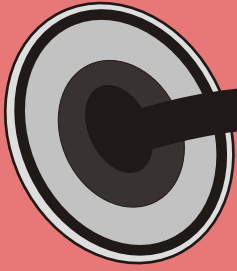
உங்களுக்கு எய்ட்ஸ் இருக்குமானால் உங்களுக்கு மற்ற தொற்று நோய்களும் எளிதில் வரும்....

1. சாதாவது பாக்டீரியா மற்றும் வைரஸ் போன்றவற்றால் ஏற்படும் வயிற்றுப் போக்கு
2. காசநோய் மற்றும் நிமோனியா (கபவாதம்)

3. தோல் நோய்கள்

4. வாய்புண் மற்றும் தொற்று நோய்கள்

இவற்றுக்கு சரியான சிகிச்சை பெறவில்லை என்றால் நீங்கள் விரைவில் எடை குறைந்து, மெலிந்து, இறந்து போகவும் நேரிடும்



Opportunistic Infections - சந்தர்ப்ப நோய்கள்

AIDS & opportunistic diseases:

If you develop AIDS, you may experience other symptoms such as:

- Fever
- Without proper treatment, you can also lose weight, become weak and eventually die.
- Always remember to get early treatment as soon as you have any AIDS symptoms.



எய்ட்ஸ் மற்றும் சந்தர்ப்ப நோய்கள்

உங்களுக்கு எய்ட்ஸ் இருக்குமானால் உங்களுக்கு மற்ற தொற்று நோய்களும் எளிதில் வரும்

- ஜீரம்

- இவற்றுக்கு சரியான சிகிச்சை பெறவில்லை என்றால் நீங்கள் விரைவில் எடை குறைந்து, மெலிந்து, இறந்து போகவும் நேரிடும்.
- உடனடி மருத்துவ சிகிச்சைபெற எப்பொழுதும் ஞாபகம் கொள்ளுங்கள் அதாவது, எய்ட்ஸ் அறிகுறி தோன்றிய உடனே.



ARVs - கூட்டு மருந்து சிகிச்சை

Antiretroviral Treatment

ARVs are medicines that help to fight off HIV and keep your body stronger.

Talk to a good doctor who is experienced in HIV care.



ஆண்டிரெட்ரோ வைரல் சிகிச்சை

ஹெச்.ஐ.வி யை எதிர்த்து உடலை வலிமையாக வைத்திருக்க ஏ.ஆர்.வி என்ற மருந்து உதவுகிறது.

ஹெச்.ஐ.வி துறையில் பயிற்சி பெற்ற நல்ல மருத்துவரிடம் சென்று ஆலோசனை பெறுங்கள்.



Positive Living - உறுதியாக வாழ்தல்

HIV and positive living

HIV and AIDS patients can live positively by:

- Avoiding alcohol and smoking
- Keeping active and busy (doing art, yoga, walking)
- Practicing good hygiene
- Taking plenty of rest

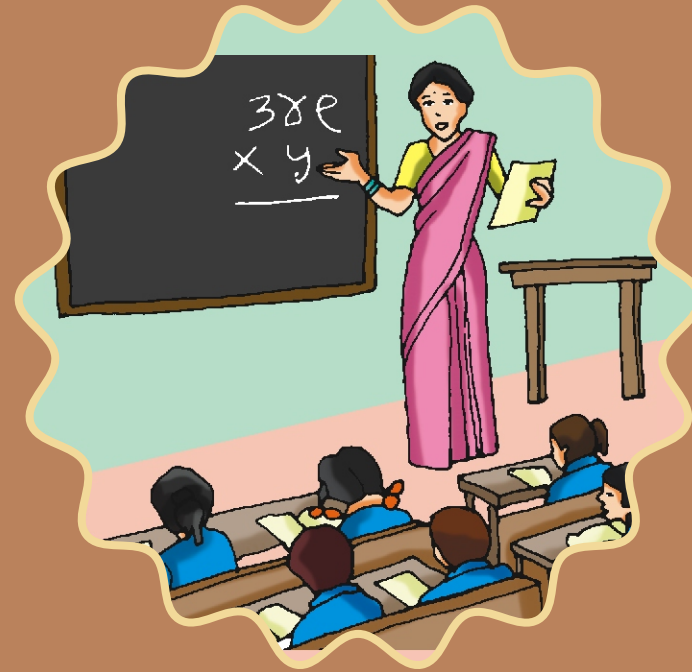


உறுதியான நம்பிக்கையுள்ள
வாழ்க்கையும்

ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் உள்ளவர்கள் உறுதியான
வாழ்க்கை வாழ முடியும்:

- மது மற்றும் புகை பழக்கத்தை முற்றிலும் விடவும்

- உங்களை உற்சாகமாகவும் சுறுசுறுப்புடனும்
வைத்துக் கொள்ளுங்கள் (யோகா, நடை,
வரைதல் கலை போன்ற)
- உங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்
கொள்ளுங்கள்
- அதிக அளவு ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்



Positive Living - உறுதியாக வாழ்தல்

HIV and positive living:

HIV and AIDS patients can live positively by gardening, working, and exercising.



ஹெச்.ஐ.வியும் உறுதியான வாழ்க்கையும்:

ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் நோயாளிகள் தோட்ட வேலை, பொதுவான வேலை மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் ஒரு உறுதியான வாழ்க்கை வாழ இயலும்.



Positive Living- உறுதியாக வாழ்தல்

HIV and positive living

HIV and AIDS patients can live positively by:

- Always using a condom
- Eating nutritious foods
- Getting medical help regularly, especially when they feel unwell
- Looking after their mental and spiritual health



ஹெச்.ஐ.வியும் உறுதியான வாழ்க்கையும்

ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் உள்ளவர்கள்
உறுதியான வாழ்க்கை வாழ முடியும்:

- எப்பொழுதும் ஆணுறை உபயோகியுங்கள்
- சத்துள்ள உணவு வகைகளை உண்ணுங்கள்
- நோய் வந்தவுடன் மருத்துவ உதவியை பெறுங்கள்
- உங்கள் மன மற்றும் ஆண்மீக நலத்தை காத்துக் கொள்ளுங்கள்



Positive Living- உறுதியாக வாழ்தல்

HIV and positive living

Join a positive network!

- By attending the regular meetings and trainings, you will enhance your skills to live with HIV.
- Talking to others with HIV can give comfort and hope.
- Positive networks help you to find the support you need.
- Together you can educate others.

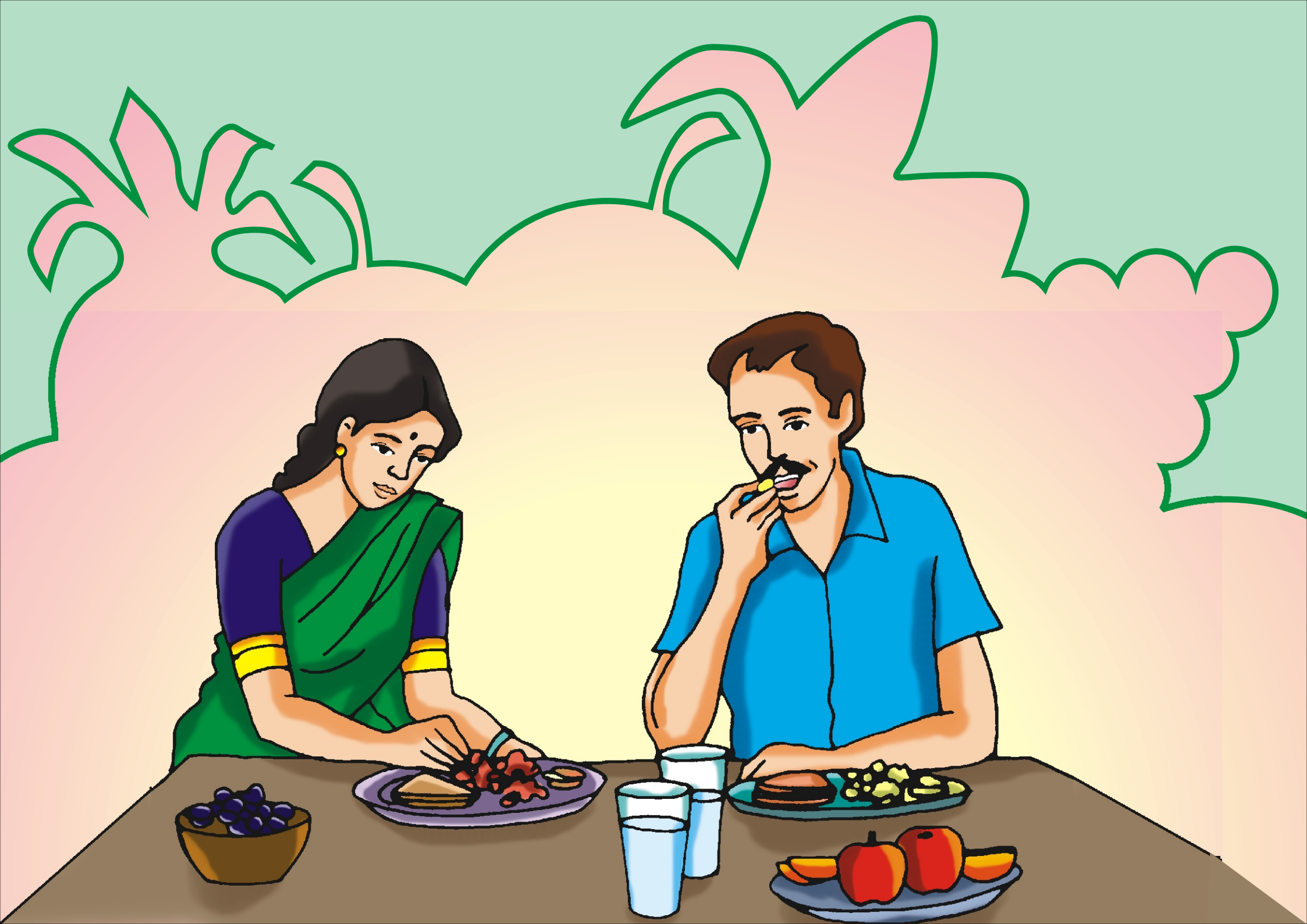


ஹெச்.ஐ.வியும் உறுதியான வாழ்க்கையும்

ஹெச்.ஐ.வி உள்ளவர் கூட்டமைப்பில் உறுப்பினராக சேர்ந்து கொள்ளுங்கள்!

- கூட்டமைப்பின் வழக்கமான கூட்டங்கள் மற்றும் பயிற்சி கூட்டங்களில் கலந்து
- கொள்வதன் மூலம், ஹெச்.ஐ.வி பாதிப்பிலிருந்தாலும் உங்கள் திறமையை வளர்த்துக் கொண்டு வாழ இயலும்.

- ஹெச்.ஐ.வி உள்ள மற்றவரோடு பேசுவதால் உங்களுக்கு ஆறுதலும் நம்பிக்கையும் கிடைக்கும்.
- கூட்டமைப்பானது உங்கள் தேவைகளை நீங்கள் பெற உதவும்.
- நீங்கள் ஒன்று சேர்ந்து கூட்டமாக மற்றவர்களுக்கு கற்றுத்தர முடியும்.



AIDS and Nutrition - எய்ட்ஸ் மற்றும் சத்துணவு

AIDS and Nutrition:

A person with HIV or AIDS needs to eat nutritious foods.

These include:

- Energy giving foods
- Body building foods
- Foods that protect the body from infections (vitamins)

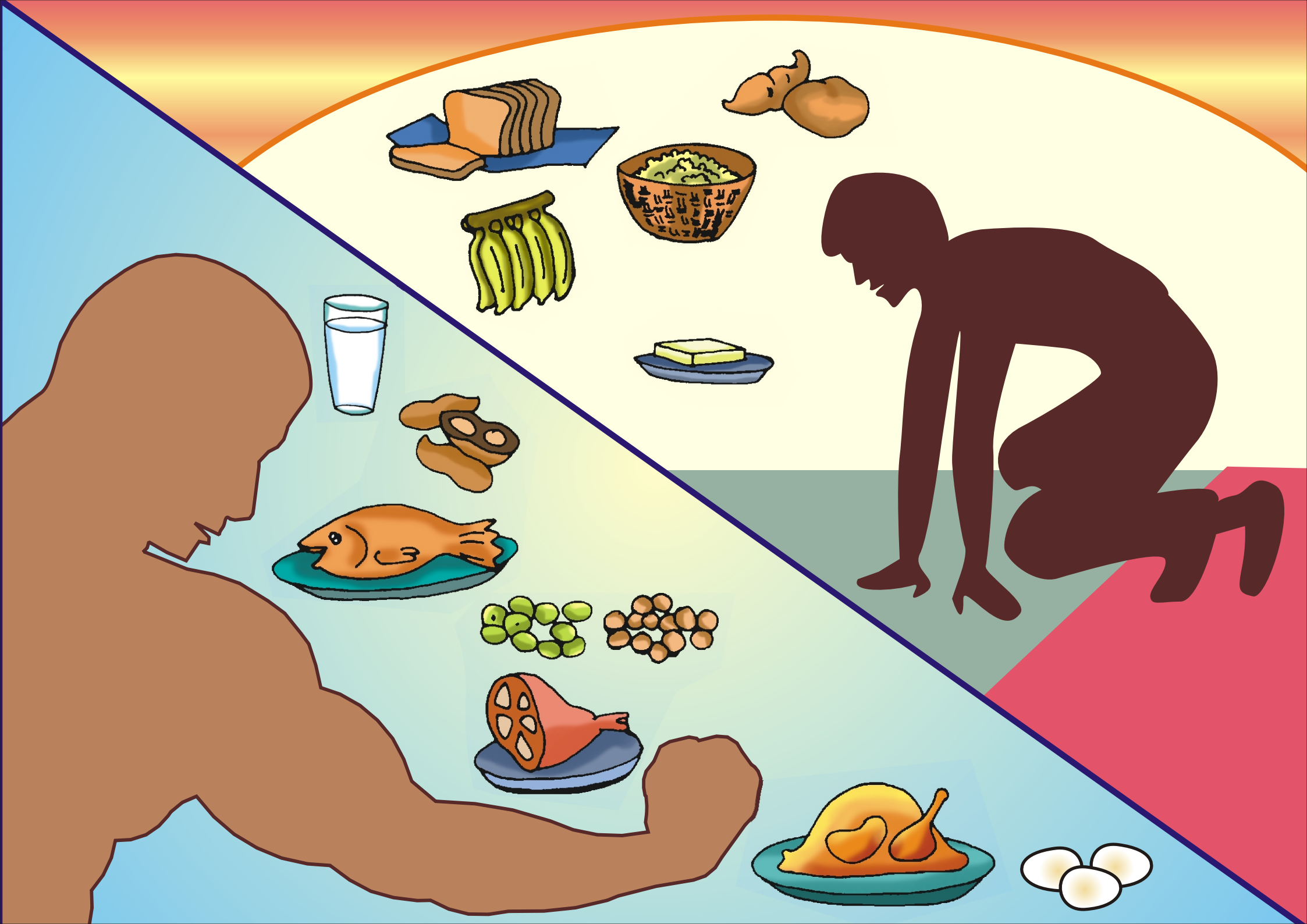


எய்ட்ஸ் மற்றும் சத்தான உணவு:

ஹெச்.ஐ.வி அல்லது எய்ட்ஸ் உள்ள ஒருவர் சத்துள்ள உணவை உண்பது மிகவும் அவசியம்.

சத்துணவில் கீழ்க்கண்டவைகள் இருக்க வேண்டும்:

- சக்தி அளிக்கும் உணவு
- உடல் வளர்ச்சிக்கான உணவு
- தொற்று நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கும் உணவு (வைட்டமின்கள்)



AIDS and Nutrition - எய்ட்ஸ் மற்றும் சத்துணவு

Energy giving foods (carbohydrates & fats)

Examples: rice, wheat, maize, ragi, potatoes, bread, bananas, sugar, animal fats, vegetable oils

Body building foods (proteins)

Examples: eggs, nuts, beans, peas, soya, milk, fish, meat



சக்தி அளிக்கும் உணவுகள்:

(மாவப்பொருள்கள் மற்றும் கொழுப்புச்சத்துகள்)

உதாரணம்: அரிசி, கோதுமை, சோளம், கேழ்வரகு, உருளைக்கிழங்கு, ரொட்டி, வாழைப்பழம், சர்க்கரை, மிருக கொழுப்பு, தாவர எண்ணெய்

உடல் வளர்ச்சி உணவுகள்: (புரதப் பொருட்கள்)

உதாரணங்கள்: முட்டை, கொட்டை, பீன்ஸ், பட்டாணி, சோயா, பால், மீன், இறைச்சி.



AIDS and Nutrition - எய்ட்ஸ் மற்றும் சத்துணவு

Health-giving foods that protect the body from infection and provide vitamins

Examples: All vegetables and fruits, especially dark green leafy vegetables (spinach and greens), and orange/red coloured vegetables and fruits

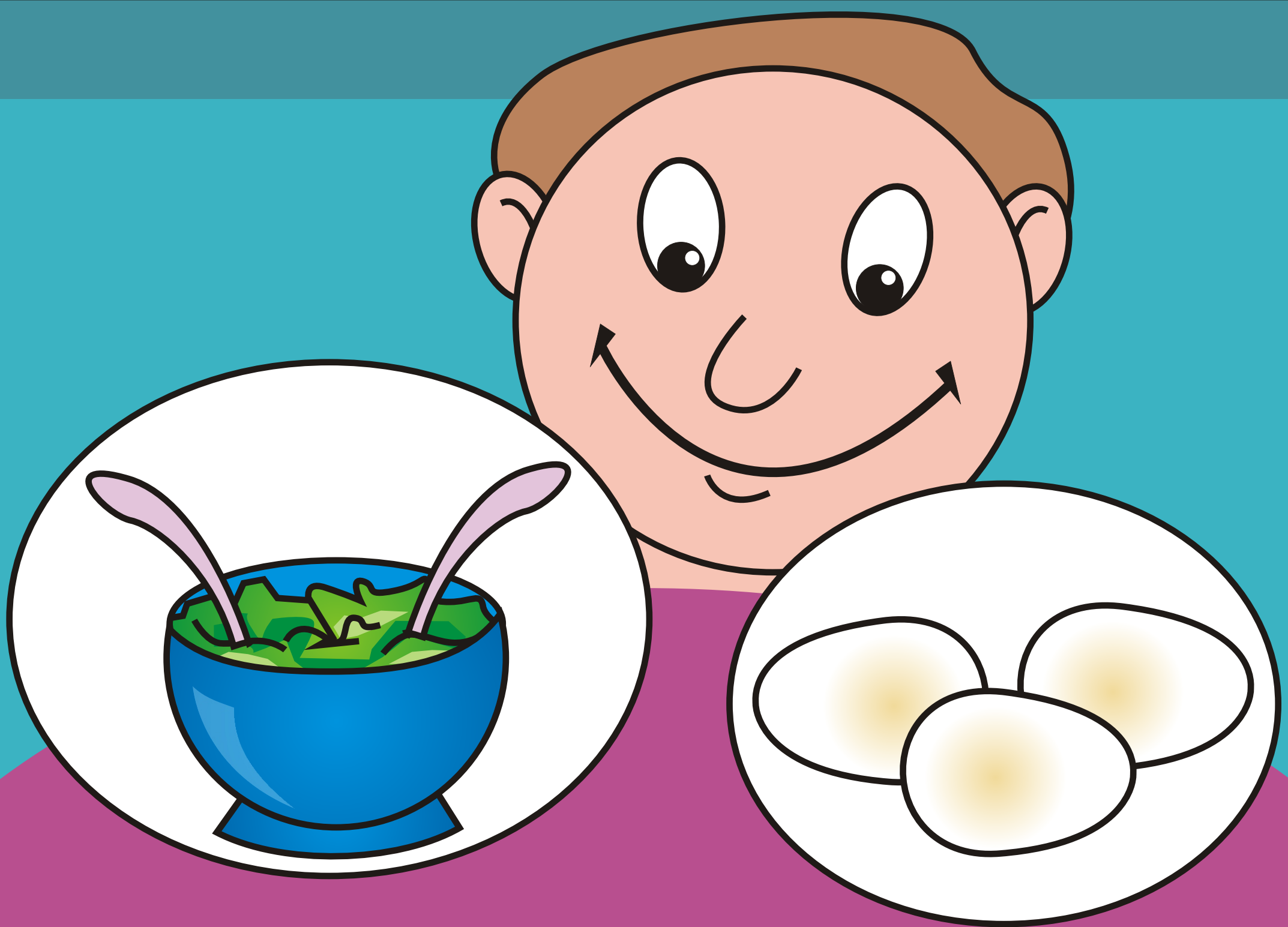


தொற்று நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பளிக்கும்

ஆரோக்கியம் தரும் உணவுகள்:

(வைட்டமின்கள்)

சினைத்து காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்,
குறிப்பாக பச்சை கீரை வகைகள், ஆரஞ்சு
மற்றும் சிகப்பு நிற காய்கறிகள் மற்றும்
பழங்கள்

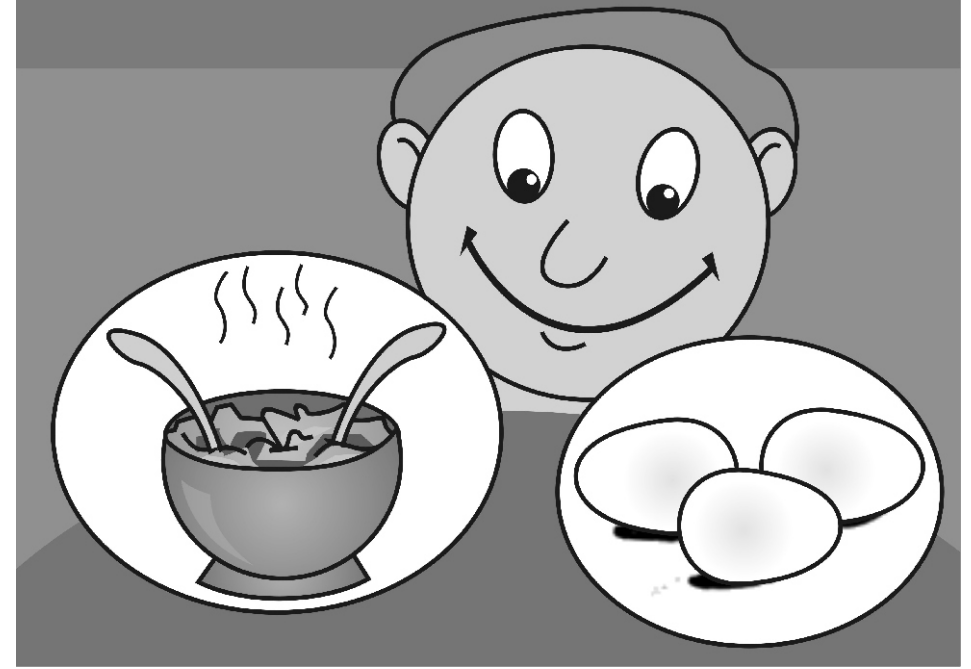


AIDS and Nutrition - எய்ட்ஸ் மற்றும் சத்துணவு

Some general food tips:

To get more healthy nutrition:

- Cooked eggs are very cheap and very nutritious.
- Chicken is fairly cheap, especially if you raise your own chickens.
- Cook or steam vegetables, rice and other foods in little water. Don't overcook. Drink the left-over water or use it for soups or in other foods.



பொதுவான சில உணவுக்குறிப்புகள்

அதிக ஆரோக்கியம் மற்றும் ஊட்டச்சத்து பெற:

- சமைத்த முட்டை விலை மலிவானது. ஆனால் சத்து நிறைந்தது
- கோழி இறைச்சியும் அதிக விலையுள்ளது! குறிப்பாக, நாமே வளர்க்கும் போது. ஆனால் சத்துள்ள உணவு.

- குாய்கறிகளையும், அரிசியையும் மற்ற உணவுகளையும் சமைக்கும் போது சிறிதளவு நீரையே உபயோகிக்கவும் அதிகமாக வேக வைக்க வேண்டாம். வேகவைத்த நீரை வீணாக்காமல் சூப் செய்தோ அல்லது வேறு உணவுடனோ சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும்.



AIDS and Nutrition - எய்ட்ஸ் மற்றும் சத்துணவு

Some general food tips:

To improve appetite:

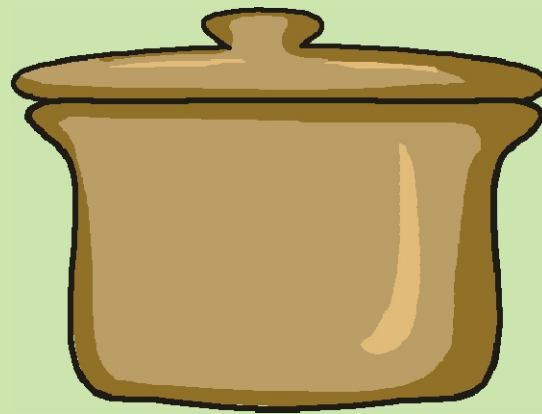
- Prepare favorite food items.
- Serve smaller, more frequent dishes.
- Eat together instead of alone.
- Steamed or cooked vegetables are more digestible than raw ones, but don't overcook.

பொதுவான சில உணவுக்குறிப்புகள்

பசி அதிகரிக்கச் செய்ய:

- பிடித்த உணவுகளை தயார் செய்யவும்.
- உணவுகளை குறைவாக, அடிக்கடி பரிமாறவும்.
- தனியாக உண்ணாமல் மற்றவரோடு சேர்ந்து உண்ணுங்கள்.
- வேகவைத்த அல்லது சமைத்த காய்கறிகள் பச்சைக் காய்கறிகளைவிட எளிதில் ஜீரணமாகும். ஆனால் அதிகப்படியாக வேகவைக்காதீர்கள்.



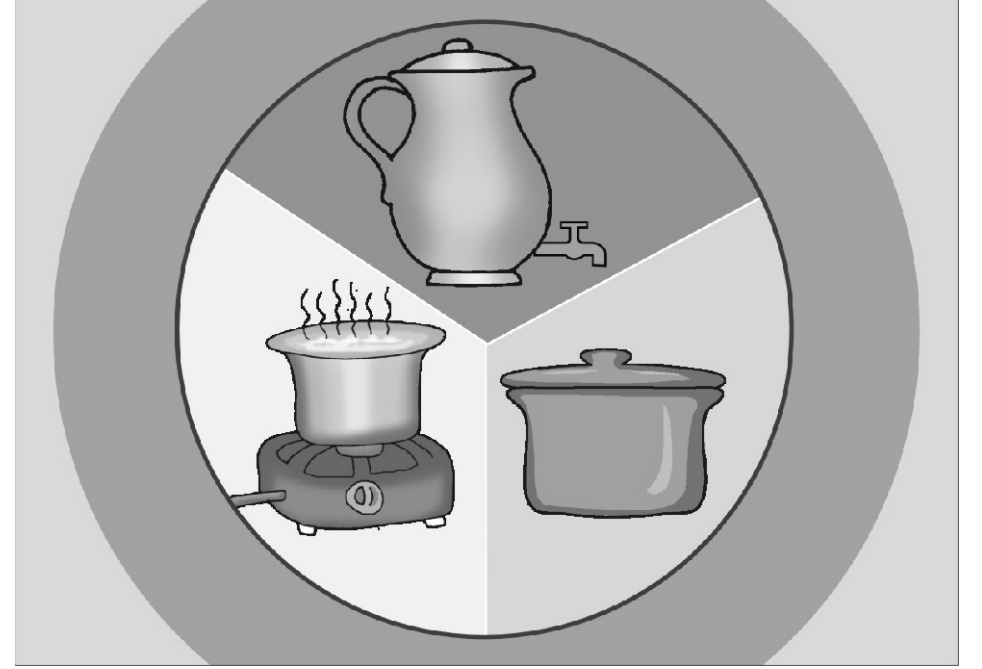


AIDS and Nutrition - எய்ட்ஸ் மற்றும் சத்துணவு

Some general food tips:

Food safety & hygiene:

- Use clean water, or boil the water for at least 10 minutes.
- Drinking water is best stored in a covered container with tap that is cleaned daily. Don't dip hands in it.
- Keep dust and insects away from food by having the food in closed containers in a cool location.



பொதுவான சில உணவுக்குறிப்புகள்

உணவு பாதுகாப்பு மற்றும் சுகாதாரம்:

- சுத்தமானநீரை பயன்படுத்துங்கள் அல்லது சுமார் 10 நிமிடம்கொதிக்க வைத்து உபயோகிக்கவும்.

- குடிநீரை முடியிட்ட மற்றும் குழாய் உள்ள பாத்திரத்தில் வைக்கவும். தினமும் அதை சுத்தப்படுத்தவும். கைகளை அதனுள் விடவேண்டாம்.
- குளிர்ந்த இடத்தில் முடியிட்ட பாத்திரத்தில் உணவுகளை வைத்து தூசி மற்றும் பூச்சிகள் அண்டாமல் பார்த்துக்கொள்ளவும்.



NO!



AIDS and Nutrition - எய்ட்ஸ் மற்றும் சத்துணவு

Some general food tips:

Food safety & Hygiene:

- Keep the house, kitchen, and latrine clean; wash with water and soap.
- Be careful when eating out...as others may not be practicing good hygiene while preparing food! Best to only eat or drink items that come from a clean source or have just been cooked or boiled.



பொதுவான சீல உணவுக்குறிப்புகள்
உணவு பாதுகாப்பு மற்றும் சுகாதாரம்

- வீடு, சமயலறை மற்றும் கழிவறையை சுத்தமாக வைக்கவும். அவற்றை சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கழுவவும்.

- சாப்பிடும் போது கவனத்தில் கொள்ளவும்... சுத்தமான இடத்தில் தயாரான, நன்கு சமைக்கப்பட்ட உணவை மற்றும் நீரை அருந்துங்கள். எல்லோரும் சுகாதார முறையில் உணவு தயாரிப்பதில்லை என்பதை கவனத்தில் கொள்ளவும்.