1
2
3

AIDS and Nutrition - எய்ட்ஸ் மற்றும் சத்துணவு

Some general food tips

Food safety & hygiene:

1. Wash hands frequently (after visiting toilet, before and after preparing or eating food).
2. Throw away food that has gone bad or looks suspicious. Dispose of rubbish in a closed bin or put in compost pit, covering with some soil each time.
3. Keep flies and insects away from all food, but also out of the house and the latrine, because they spread diseases.

பொதுவான சில உணவுக்குறிப்புகள்

உணவு பாதுகாப்பு மற்றும் சுகாதாரம்:

1. அடிக்கடி கைகளைக் கழுவுங்கள் (கழிவறை சென்று வந்தபின், சமைக்கும் முன் மற்றும் பின்,சாப்பிடும் முன் மற்றும்,பின்)
2. கெட்டுப்போன அல்ல சந்தேகத்துக்கிடமான உணவுகளை எறிந்து விடுங்கள்.உணவுக்கழிவுகளை மூடியிட்ட குப்பைத் தொட்டியில் போடவும், அல்லது உரக்குழியில் போட்டு ஒவ்வொருமுறையும் மண்ணால் மூடவும்.
3. ஈ மற்றும் பூச்சிகள் உணவில் உட்காராமல் விரட்டவும். வீட்டிலிருந்தும் கழிவறையிலிருந்தும் விரட்டிவிட வேண்டும். ஏனெனில் அவை நோய்களைப் பரப்பிவிடும்.

1
2
3
4

Children and HIV - குழந்தை மற்றும் ஹெச்.ஐ.வி

Caring for a child with HIV infection or AIDS

1. Feed the child well.

2. Make sure the child gets regular medical care and early treatment for opportunistic infections.

3. Have the child immunized against all immunizable diseases. Please check with an expert HIV doctor which vaccines are safe.

4. Treat the child as normal. Show them love and do not stop them from playing with others.

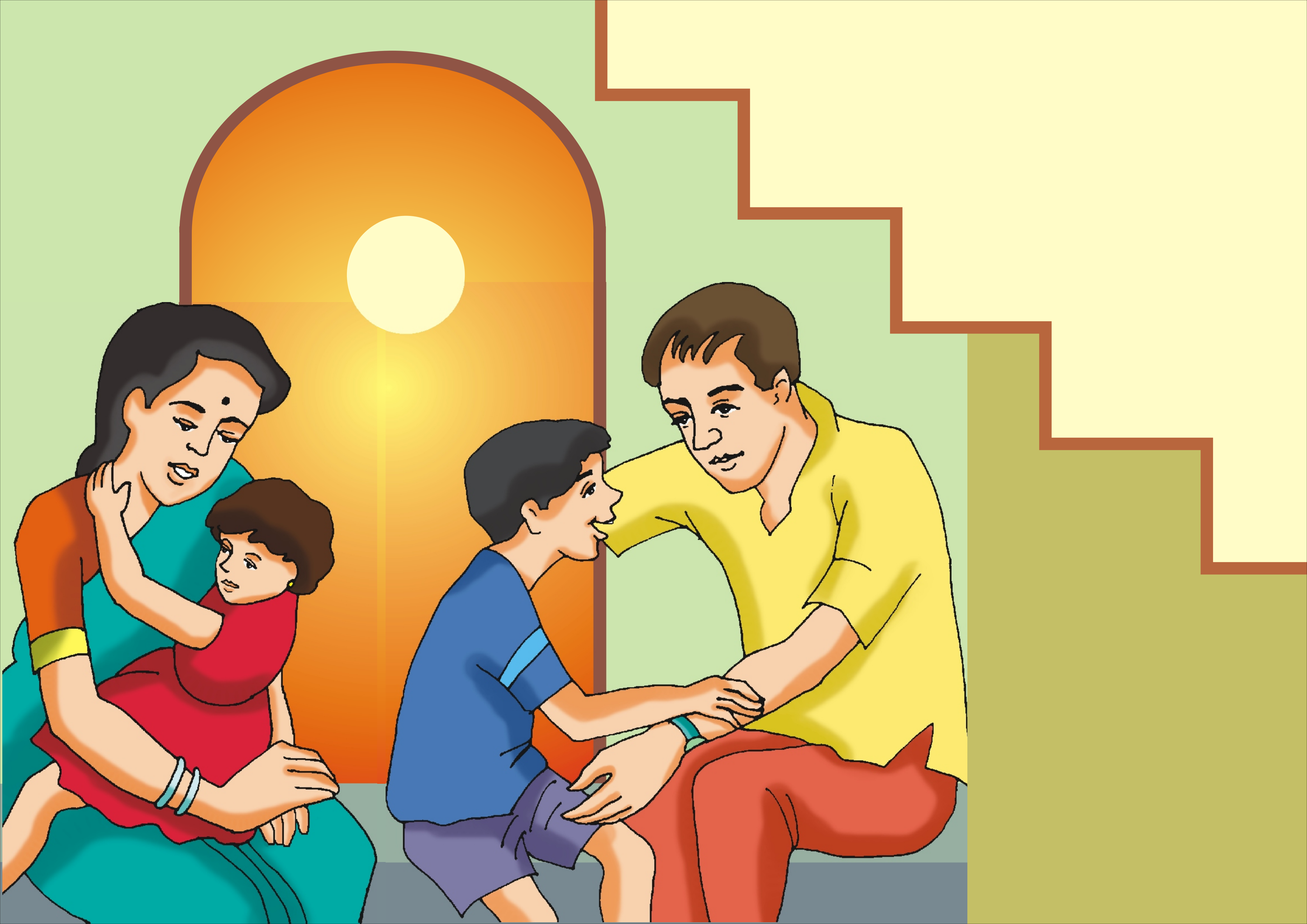
ஹெச்.ஐ.வி அல்லது எய்ட்ஸ்வுடன் உள்ள குழந்தையை பராமரித்தல்

1. குழந்தைக்கு நல்ல உணவை அளியுங்கள்.

2. இந்த சந்தர்ப்பத்தில் குழந்தைக்குத் தோன்றும் மற்ற தொற்று நோய்களுக்கு உடனடியான சிகிச்சையை உறுதிசெய்யுங்கள்.

3. வழக்கமாக குழந்தைகளுக்கு அளிக்கப்படும் துடுப்பு ஊசிகள்/மருந்துகளை இந்த குழந்தையும் பெறச் செய்யுங்கள். எந்த தடுப்பு மருந்து பாதுகாப்பானது என்று ஹெச்.ஐ.வி பயிற்சி பெற்ற சிறப்பு மருத்துவரை கேட்டு தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

4. இந்த குழந்தையையும் எய்ட்ஸ் பாதிப்பில்லாத மற்ற குழந்தைகளை நடத்துவது போல் நடத்துங்கள். ஆவர்களிடம் அன்பு செலுத்துங்கள விளையாடுவதைத் தடுக்காதீர்கள்.



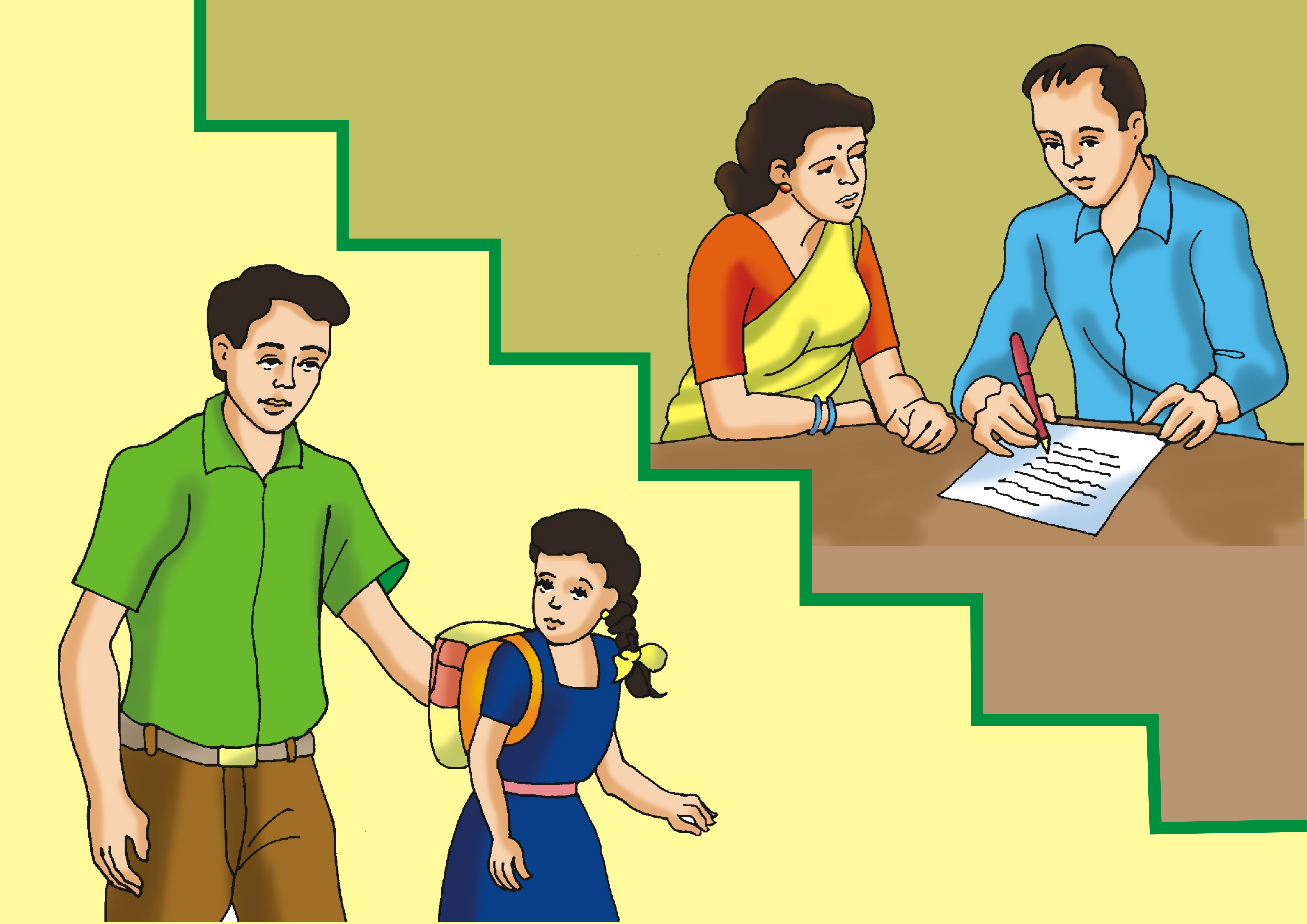
Children and HIV - குழந்தை மற்றும் ஹெச்.ஐ.வி

Caring for healthy children whose parents have HIV or AIDS

Show a lot of love by giving them care and guidance. Plan to spend more time with them.

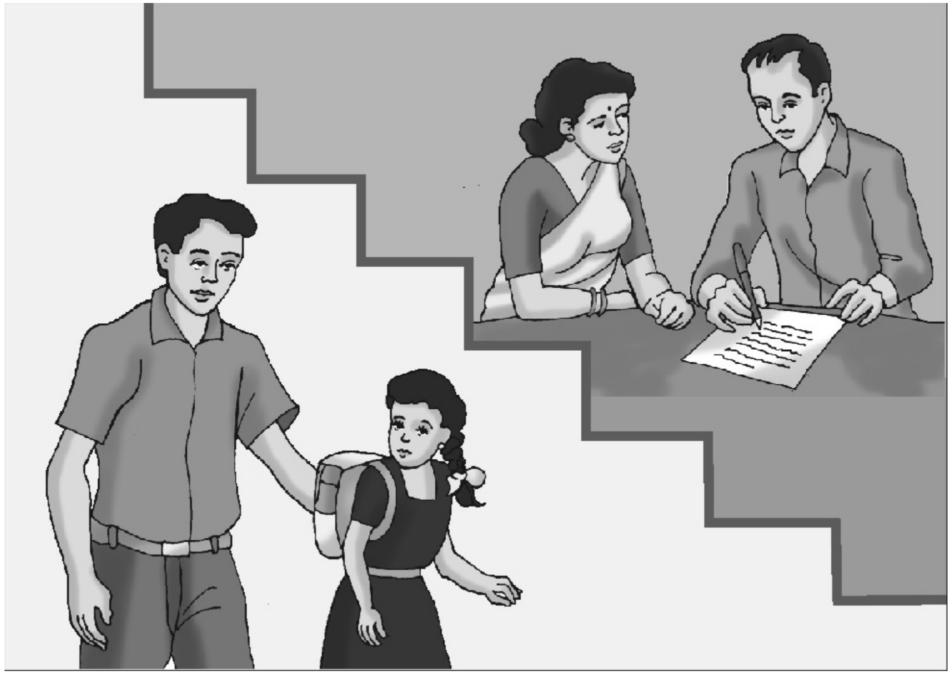
ஹெச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் உள்ள பெற்றோரின் நல்ல ஆரோக்கியமான குழந்தைகளைப் பராமரித்தல்

உங்கள் பராமரிப்பு மற்றும் வழிகாட்டுதல் மூலமாக உங்கள் அன்பை அவர்களிடம் காட்டுங்கள். அவர்களுடன் அதிக நேரம் செலவிட திட்டமிடுங்கள்.



Children and HIV - குழந்தை மற்றும் ஹெச்.ஐ.வி

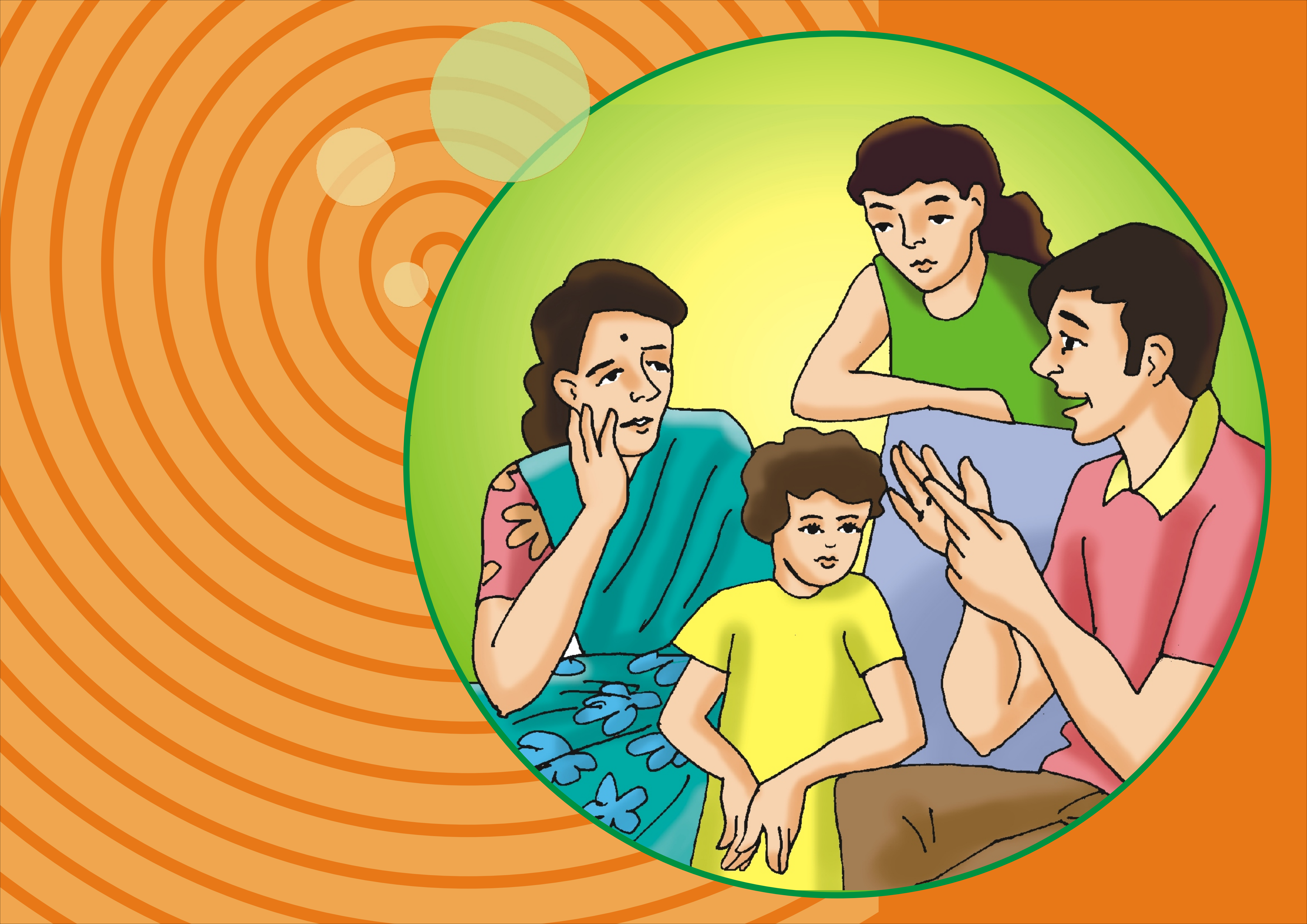
Caring for healthy children whose parents have HIV or AIDS



- Make arrangements to have them looked after by relatives and plan for their education if possible.
- Make a will which will protect their family and their property.

ஹெச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் உள்ள பெற்றோரின் நல்ல ஆரோக்கியமான குழந்தைகளைப் பராமரித்தல்.

- அக்குழந்தைகளின் உறவினர்கள் அவர்களைக் கவனித்துக் கொள்ள ஏற்பாடு செய்யுங்கள். முடிந்தால் அவர்கள் கல்விக்கும் திட்டமிடுங்கள்.
- அக்குழந்தைகளின் குடும்பத்தையும், சொத்துக்களையும் பாதுகாக்க உரிய உயில் ஒன்றை தயாரிக்க ஏற்பாடு செய்யவும்.



Making a Difference - மாற்றத்தை ஏற்படுத்துதல்

AIDS: We can make a difference by:

- Educating family members about the prevention of HIV its control
- Being good examples or role model
- Speaking about HIV testing, good hygiene and health, and positive living for both men and women

எய்ட்ஸ் நம்மால் ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும்

ஆண்கள் எய்ட்ஸ் என்ற கொடிய தொற்று நோய் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகளை கீழ்கண்டவாறு மாற்ற முடியும்:

- அவர்கள், ஹெச்.ஐ.வி பரவாமல் தடுப்பதைப பற்றியும், கட்டுப்படுத்துவதைப் பற்றியும் தங்கள் குடும்பத்தினருக்கு போதிக்கலாம்.

  மேலும் தாங்களே ஒரு நல்ல உதாரணமாக நடந்து கொள்ளலாம்.

- அவர்கள் ஹெச்.ஐ.வி பரிசோதனைக் குறித்தும், நல்ல ஆரோக்கியம் மற்றும் நம்பிக்கையான/ஆக்கப்பூர்வமான கருத்துக்களை இருவருக்கும் விளக்கலாம் /சொல்லலாம்.

Making a Difference - மாற்றத்தை ஏற்படுத்துதல்

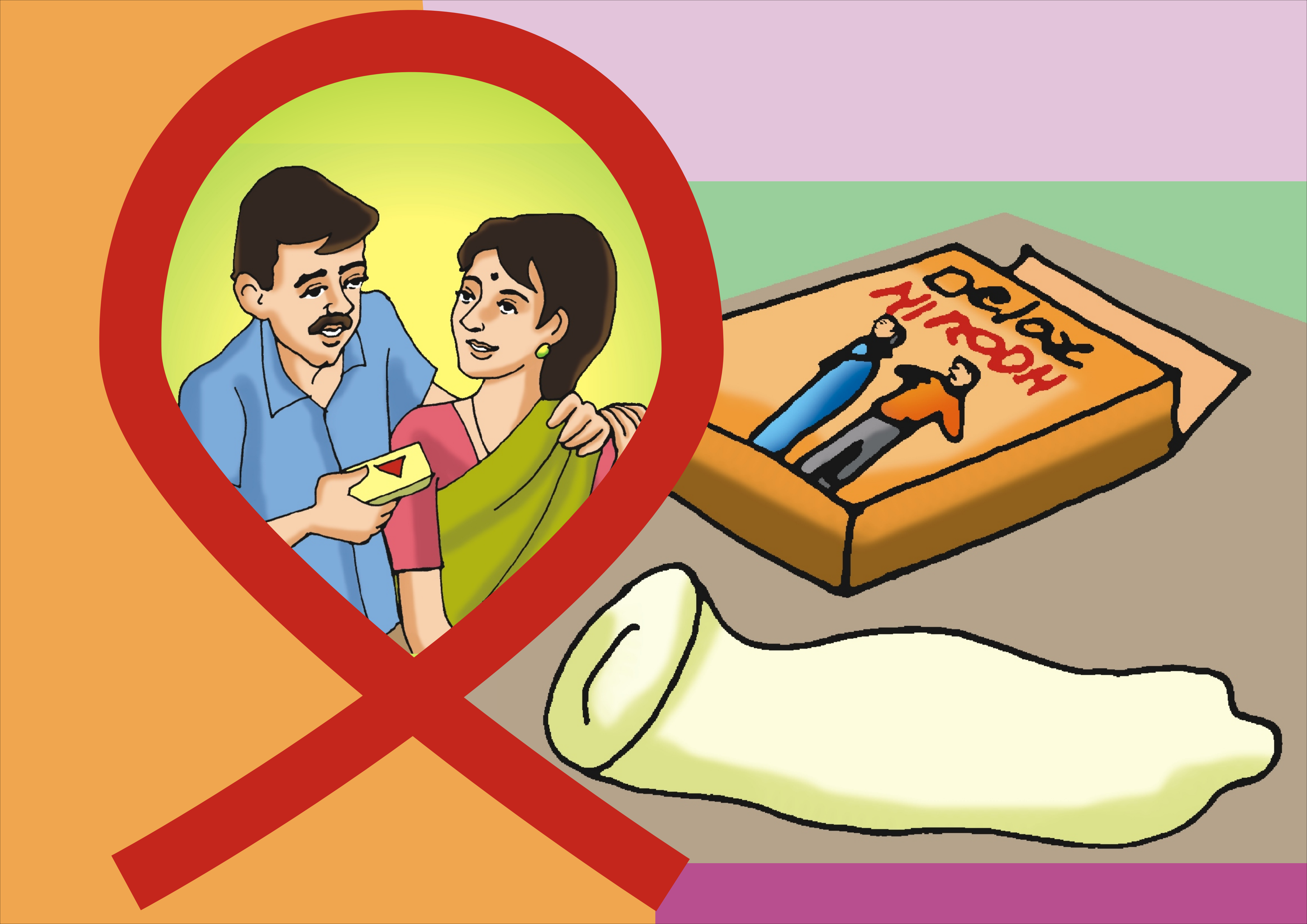
AIDS: We can make a difference

We can change the course of the AIDS epidemic by being a group leader and role model.

எய்ட்ஸ்: நம்மால் ஒரு மாற்றத்தை உருவாக்க முடியும்.

எய்ட்ஸ் தொற்றின் போக்கை அவர்களால் மாற்ற முடியும் – எப்படியாக என்றால்:

குழுத்தலைவராகவும் முன்மாதிரியாகவும் இருப்பதன் மூலம்.


Delux
NIRODH

Making a Difference - மாற்றத்தை ஏற்படுத்துதல்

AIDS: We can make a difference

We can change the course of the AIDS epidemic by:

- Protecting ourselves and our partners from HIV infection
- Using condoms correctly and consistently with any sexual partner who is HIV-infected or any partner who does not know his or her status
- HIV-infected men should **always** use condoms

எய்ட்ஸ் நம்மால் ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும்

அவர்கள் எய்ட்ஸ் என்ற கொடிய தொற்றுநோய் ஏற்படுத்தும் பாதுகாப்புகளை கீழ்கண்டவாறு மாற்ற முடியும்:

- தங்களையும் தங்கள் துணைவியையும் ஹெச்.ஐ.வியிலிருந்து பாதுகாத்து கொள்ள முடியும்
- பாதுகாப்பு என்பது, ஒவ்வொரு உடலுறவின் போதும் சரியாகவும் முறையாகவும் ஆணுறையைப் பயன் படுத்துவது ஆகும்
- ஹெச்.ஐ.வி உள்ள ஆண் எப்பொழுதும் ஆணுறையைப் பயன் படுத்த வேண்டும்

Making a Difference - மாற்றத்தை ஏற்படுத்துதல்

AIDS: We can make a difference

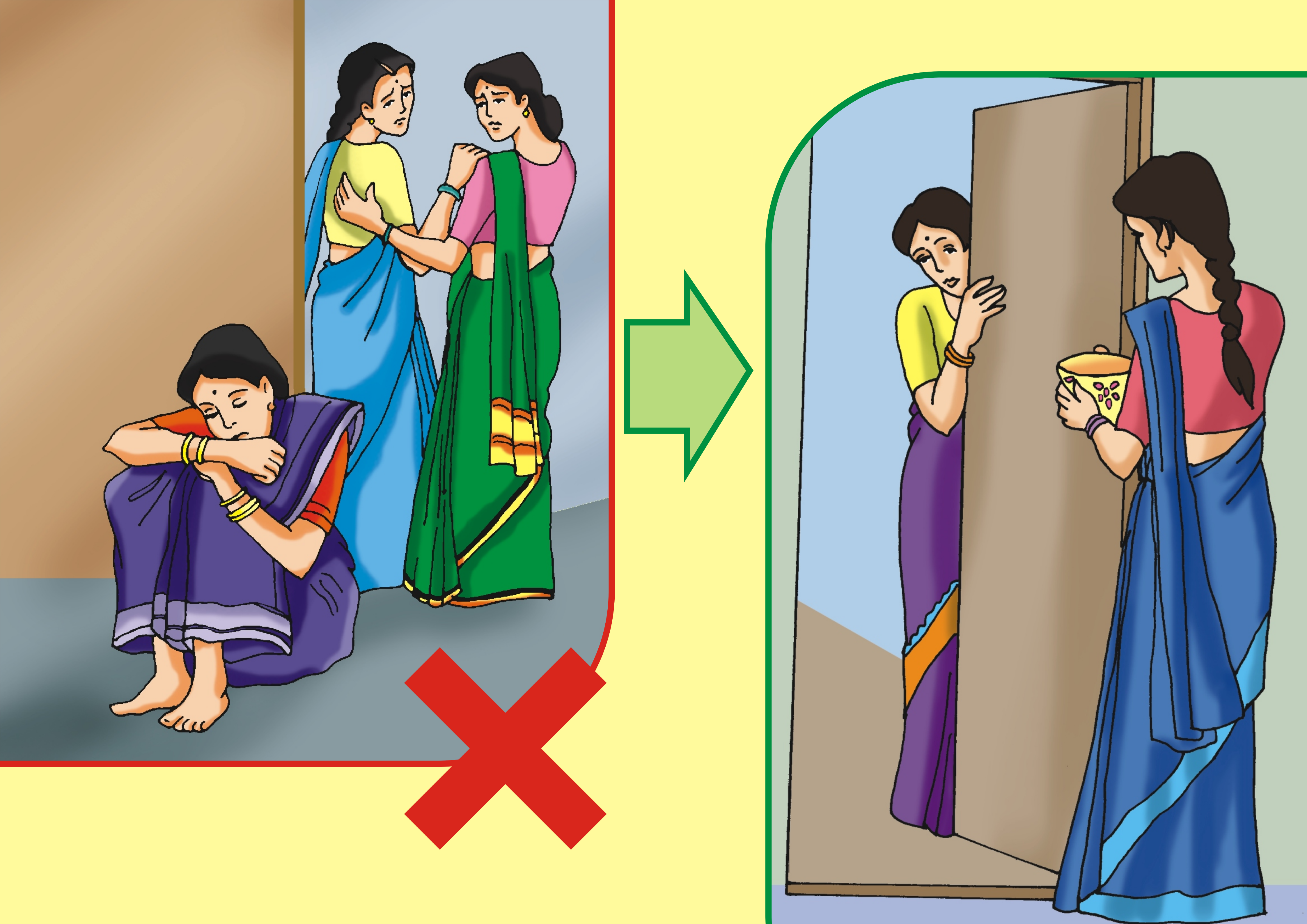
We can change the course of the AIDS epidemic by:

- Caring for our partners, children, family members, and friends
- This includes caring for children who have lost their parents

எய்ட்ஸ் நம்மால் ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும்

அவர்கள் எய்ட்ஸ் என்ற கொடிய தொற்று நோய் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகளை கீழ்கண்டவாறு மாற்ற முடியும்:

- அவர்கள் தங்கள் துணைவியையும், குழந்தைகளையும் குடும்ப உறுப்பினர்களையும் மற்றும் நண்பர்களையும் பராமரிக்கலாம்
- இதில் பெற்றோரை இழந்த குழந்தைகளைப் பராமரிப்பதும் அடங்கும்



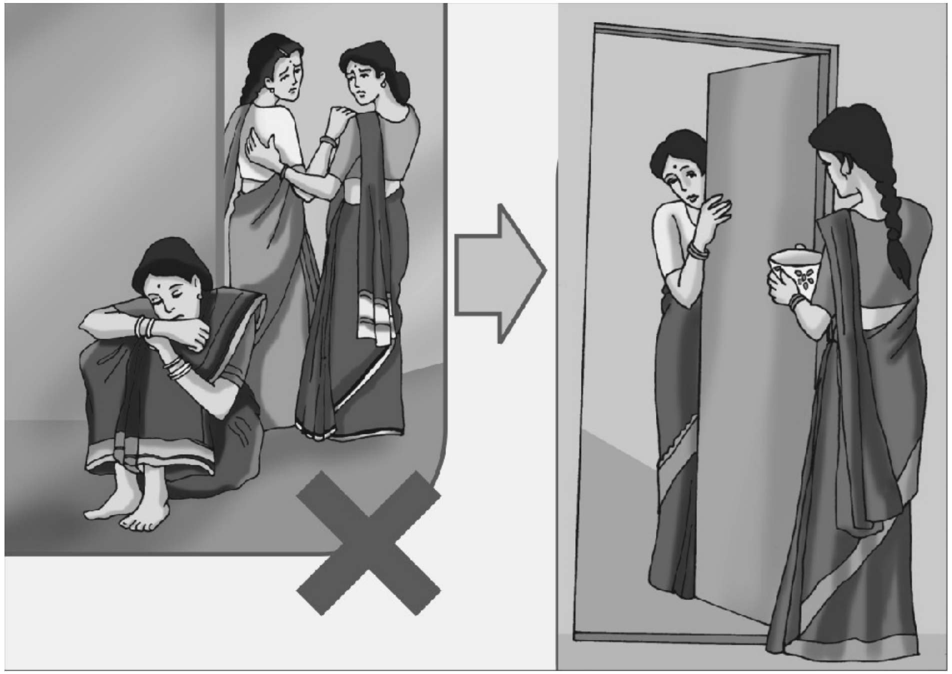
Making a Difference - மாற்றத்தை ஏற்படுத்துதல்

AIDS: We can make a difference

Many women become HIV-infected unknowingly by their husbands, and are then blamed and victimized.

If somebody we know is HIV-positive:

We do not point fingers!
Instead, reach out to help them!



நம்மால் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும்

பல பெண்கள் தங்களுக்கு தெரியாமலேயே தங்கள் கணவன்மார்களால் ஹெச்.ஐ.வி பாதிப்புக்குள்ளாகின்றனர். இவ்வாறு அவர்கள் பழிக்கும், வஞ்சனைக்கும் ஆளாக்கப்படுகிறார்கள்.

ஊங்களுக்குத் தெரிந்து யாராவது ஹெச்.ஐ.வி உள்ளவராக இருந்தால்:
அவர்களைக் குற்றம் சொல்லாதீர்கள்.
மாறாக, அவர்களை அணுகிஅவர்களுக்கு உதவுங்கள்.

Making a Difference - மாற்றத்தை ஏற்படுத்துதல்

We all can make a difference

If somebody you know is HIV-positive,
reach out a hand to them!
Accept them in your circle of friends.
Help and support them.

நாம் எல்லோராலும் ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும்

உங்களுக்குத் தெரிந்த யாராவது சிலர்
ஹெச்.ஐ.வி பாதிப்புள்ளவராக இருந்தால்!

ஊங்கள் உதவிக்கரங்களை அவர்களுக்காக
நீட்டுங்கள்!
உங்கள் நண்பர்கள் குழுவில் அவர்களையும்
ஏற்றுக் கொண்டு அவர்களுக்கு உதவுங்கள்.

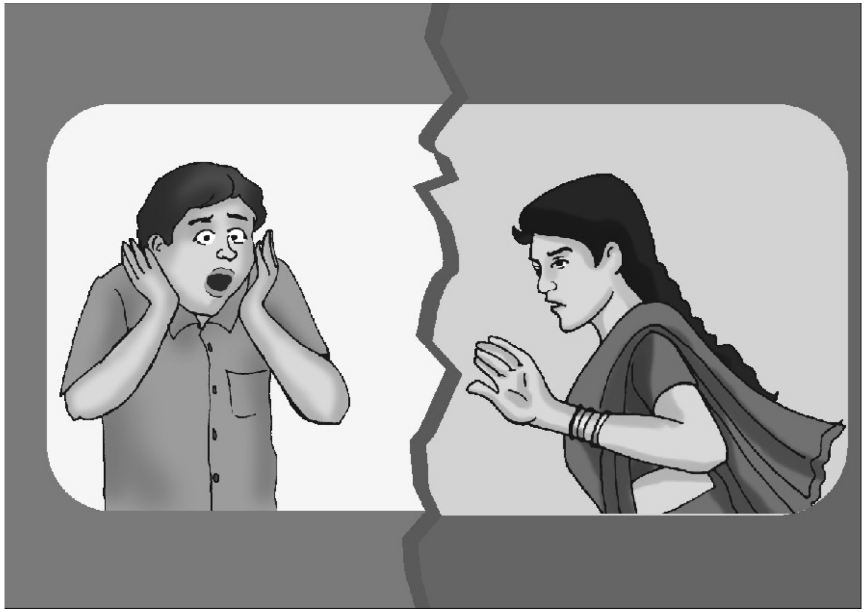
Feelings - உணர்வுகள்

Feelings about HIV and AIDS

If you know that you have HIV or AIDS, you will feel many different emotions such as:

Shock: It is a shock to learn that you have HIV or AIDS no matter how much you prepare for such bad news. You may cry a lot.

Denial: You may think the doctor was wrong and that it cannot be true because you feel strong and have no symptoms of the disease.



ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் குறித்து ஏற்படும் உணர்ச்சிகள்.

உங்களுக்கு ஹெச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் இருக்கிறது என்று அறியும் போது உங்களுக்கு பல மனக் கிளர்ச்சிகள் தோன்றும்:

ஆதிர்ச்சி: நீங்கள் எவ்வளவு தயாராக இருந்தாலும் உங்களுக்கு ஹெச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் இருப்பது தெரிய வரும் போது அது உங்களுக்கு மிகுந்த அதிர்ச்சியைத்தரும். நீங்கள் அதிகம் கண்ணீர் சிந்துவீர்கள்.

மறுப்பு : நீங்கள் நினைக்கலாம், மருத்துவர் தவறாக கூறிவிட்டார் என்று மேலும் நீங்கள் திடகாத்திரமாகவும், நோய் அறிகுறி அற்றும் இருப்பதால் செய்தி உண்மை இல்லை என்று நம்பமறுக்கலாம்.

Feelings - உணர்வுகள்

Feelings about HIV and AIDS

If you know that you have HIV or AIDS, you will feel many different emotions such as:

Anger: You may be angry when you find out you have HIV. You may feel anger at yourself, the person who infected you, or your family and friends who are healthy. Find someone to talk to about your anger.

Loneliness: If you have HIV or AIDS, you will most likely feel lonely. Remember you are not the only one. Many other people have HIV or AIDS.

ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் குறித்து ஏற்படும் உணர்ச்சிகள்.

உங்களுக்கு ஹெச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் இருக்கிறது என்று அறியும் போது உங்களுக்கு பல மனக் கிளர்ச்சிகள் தோன்றும்:

கோபம்: உங்களுக்கு ஹெச்.ஐ.வி என்று தெரிந்ததும் கோபப்படுவீர்கள். உங்கள் மீதே

உங்களுக்கு கோபம் வரும். மற்றும் உங்களுக்கு யார் நோயை அளித்தார்களோ அவர்கள் மீதும் கோபம் வரும். கோபத்தை குறைக்க யாரையாவது உங்களோடு பேசச் செய்யுங்கள்.

தனிமை: உங்களுக்கு ஹெச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் இருந்தால் நீங்கள் தனிமை படுத்தப்படுவதாக உணர்வீர்கள். ஆனால் நினைவில் கொள்ளுங்கள் நீங்கள் ஒருவர் மட்டுமே பாதிக்கப்பட்டவர் அல்ல. மற்ற பலரும் ஹெச்.ஐ.வி. எய்ட்ஸால் பாதிக்கப்பட்டு உள்ளனர்.

Feelings - உணர்வுகள்

Feelings about HIV and AIDS

If you know that you have HIV or AIDS, you will feel many different emotions such as:
Fear: If you have HIV or AIDS, you may fear many things:

1. That you may lose your job
2. That you will suffer pain
3. That you may die
4. That you may leave your children
5. That other people will know that you are HIV-positive

ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் குறித்து ஏற்படும் உணர்ச்சிகள்

உங்களுக்கு ஹெச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் இருக்கிறது என்று அறியும் போது உங்களுக்கு பல மனக் கிளர்ச்சிகள் தோன்றும்:

பயம்: உங்களுக்கு ஹெச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் இருக்குமாயின் உங்களுக்கு பலவற்றை குறித்து பயம் ஏற்படும் :

1. உங்கள் வேலை போய்விடும் என்ற பயம்
2. நீங்கள் வலியால் துடிப்பீர்கள் என்ற பயம்
3. நீங்கள் இறந்து விடுவீர்கள் என்ற பயம்
4. உங்கள் குழந்தைகளை அநாதரவாக விட்டுவிடுவீர்கள் என்ற பயம்
5. மற்ற நபர்கள் உங்களை ஹெச்.ஐ.வி உள்ளவர் என்று தெரிந்து கொள்வார்கள் என்ற பயம்

Feelings - உணர்வுகள்

Feelings about HIV and AIDS

Self-consciousness: If you are infected, you may think everyone is looking at you or talking about you.
You may feel guilty and may want to hide.

Depression:

1. If you are infected, you may feel life is not worth living.
2. You may not want to eat or freely mix with other people.
3. Depression can make you weak both in mind and body.

தன் உணர்வு: நீங்கள் ஹெச்.ஐ.வி உள்ளவராக இருந்தால், மற்றவர்கள் எப்போதும் உங்களையே பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள் அல்லது உங்களைப் பற்றியே பேசிக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்று நினைப்பீர்கள். நீங்கள் குற்றம் செய்தவராக நினைத்துக் கொண்டு உங்களை மறைத்துக் கொள்ளவே விரும்புவீர்கள்.

மன அழுத்தம்:

1. உங்களுக்கு ஹெச்.ஐ.வி பாதிப்பு இருந்தால், நீங்கள் வாழத் தகுதியற்றவராக உணர்வீர்கள்.
2. உங்களுக்கு சாப்பிட பிடிக்காது, மற்றவர்களுடன் சகஜமாக பழகப் பிடிக்காது.
3. மன அழுத்தம் உங்கள் மனதையும் உடலையும் பாதித்து உங்களை பலவீனமாக்கும்.

Feelings - உணர்வுகள்

To resolve these feelings of depression and fear

Talk to somebody:

- A friend or relative you can trust
- A counsellor or healthcare worker
- Another HIV-infected person
- Join a positive network.

To express your anger:

- Draw pictures, keep a journal, exercise.
- Discuss your anger with your family, friends or caregivers, but don't direct your anger towards them!

இந்த மன அழுத்தத்தையும்,பயத்தையும் சரி செய்ய மற்றவர்களுடன் பேசுங்கள்:

- உங்கள் நம்பிக்கைக்குரிய நண்பர் அல்லது உறவினருடன்
- ஆலோசகர் அல்லது சுகாதார பணியாளருடன்
- மற்ற ஹெச்.ஐ.வி பாதிக்கப்பட்டவருடன்
- ஹெச்.ஐ.வி உள்ளவர்கள் கூட்டமைப்பில் இஜணந்து அவர்களுடன் பேசுங்கள்.

ஹெச்.ஐ.வி யால் ஏற்படும் உங்கள் கோபத்தை வெளிப்படுத்த:

- படம் வரையுங்கள், பத்திரிக்கை படியுங்கள் மற்றும் உடல் பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- உங்கள் கோபத்தைக் குறித்து உங்கள் குடும்பத்துடன், நண்பர்களுடன் அல்லது உதவி செய்பவருடன் கலந்து பேசுங்கள். ஆனால் ஒருபோதும் அவர்கள் மேல் உங்கள் கோபத்தைக் காட்டாதீர்கள்.

Feelings - உணர்வுகள்

The benefits of sharing your feelings

Talking about your feelings with others may help you overcome negative emotions.

This can lead to:

- Relief
- A greater sense of hope
- Determination to live positively

உங்கள் உணர்வுகளை பகிர்ந்து கொள்வதால் கிடைக்கும் பலன்கள்:

ஊங்கள் உணர்வுகளையும் எண்ணங்களையும் அடுத்தவர்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டு பேசுவதால் நீங்கள் கொண்டுள்ள தவறான கோபங்களிலிருந்து வெளிவரலாம்.

இவைகள் கீழ்கண்டவைகளுக்கு வழிகாட்டியாக அமையும்:

- கோபங்களிலிருந்து விடுபடுதல்
- நம் உணர்வுகளுக்கு மிகுந்த தன்னம்பிக்கையை உருவாக்கிகொள்ளுதல்
- நம் வாழ்க்கையை உறுதியாக அமைத்துகொள்ளுதல்

Feelings - உணர்வுகள்

Feelings about HIV and AIDS

Acceptance:

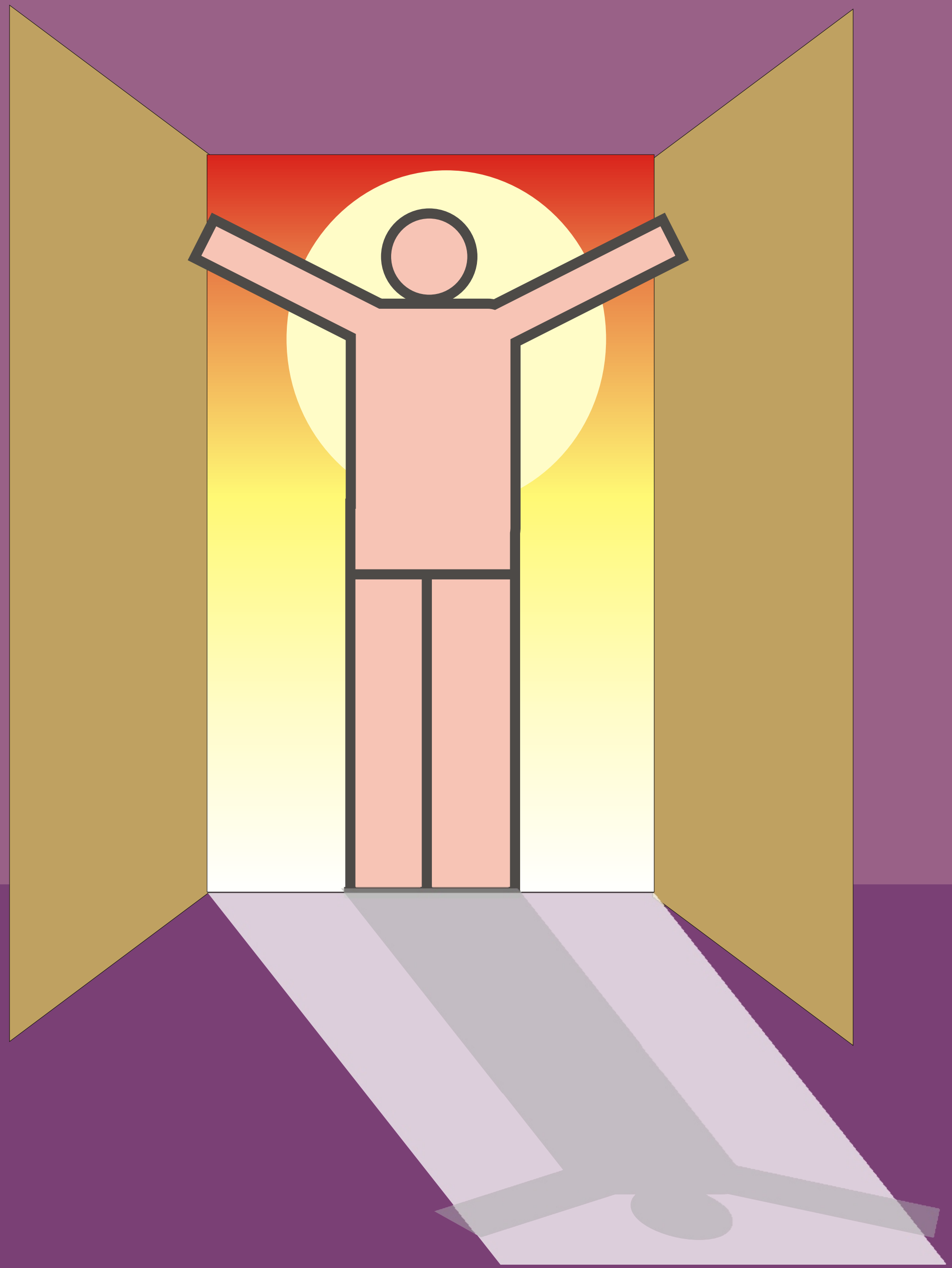
After some time most people will accept their situation. They may feel settled in their minds.

This is helpful because they start thinking about living positively.

ஹெச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் குறித்து ஏற்படும் உணர்ச்சிகள் ஏற்றுக் கொள்ளுதல்

ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்க்குப்பிறகு அநேகர் தங்கள் நிலையை ஒத்துக் கொள்வார்கள். அமைதியான மன நிலையைப் பெறுவார்கள்.

அவர்கள் உறுதியுடனும் ஆக்கப்பூர்வமாகவும். வாழ முற்படுவதற்கு இந்த மனநிலை உதவும்.



Feelings - உணர்வுகள்

Feelings about HIV and AIDS

If you have HIV or AIDS, you can have HOPE about the following:

1. That you may live for many more years

2. That better drugs will be found by scientists

3. That doctors will treat sicknesses as they come

4. That because of who you are, you will be loved and accepted

5. That with prayer you will feel better

6. That you can contribute much to society and not be a burden

ஹெச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் குறித்து ஏற்படும் உணர்ச்சிகள்

உங்களுக்கு ஹெச்.ஐ.வி அல்லது எய்ட்ஸ் இருக்குமானால், கீழ்கண்டவைகளில் நம்பிக்கை வையுங்கள்:

1. நீங்கள் இன்னும் பல ஆண்டுகள் வாழ்வீர்கள் என்று

2. குணப்படுத்தும் மருந்தை விஞ்ஞானிகள் கண்டு பிடித்து விடுவார்கள் என்று

3. உங்களுக்கு நோய் ஏற்படின் மருத்துவர்கள் உரிய சிகிச்சை அளிப்பார்கள் என்று

4. உங்கள் நிலை தெரிந்தும், மற்றவர்கள் உங்களை ஏற்றுக் கொண்டு அன்பு செலுத்துவார்கள் என்று

5. பிரார்த்தனை மூலம் நீங்கள் நலம் பெறுவீர்கள் என்று மற்றும்

6. நீங்கள் சமூகத்துக்கு சுமையாக இல்லாமல் ஏதாவது உங்கள் பங்களிப்பை தரமுடியும் என்று நம்பிக்கை வையுங்கள்

Feelings - உணர்வுகள்

The importance of having HOPE

Hope improves your way of thinking and gives you spiritual strength to face each situation as it comes.

Hope can help you in the fight against HIV and AIDS and this will enable you to live longer.

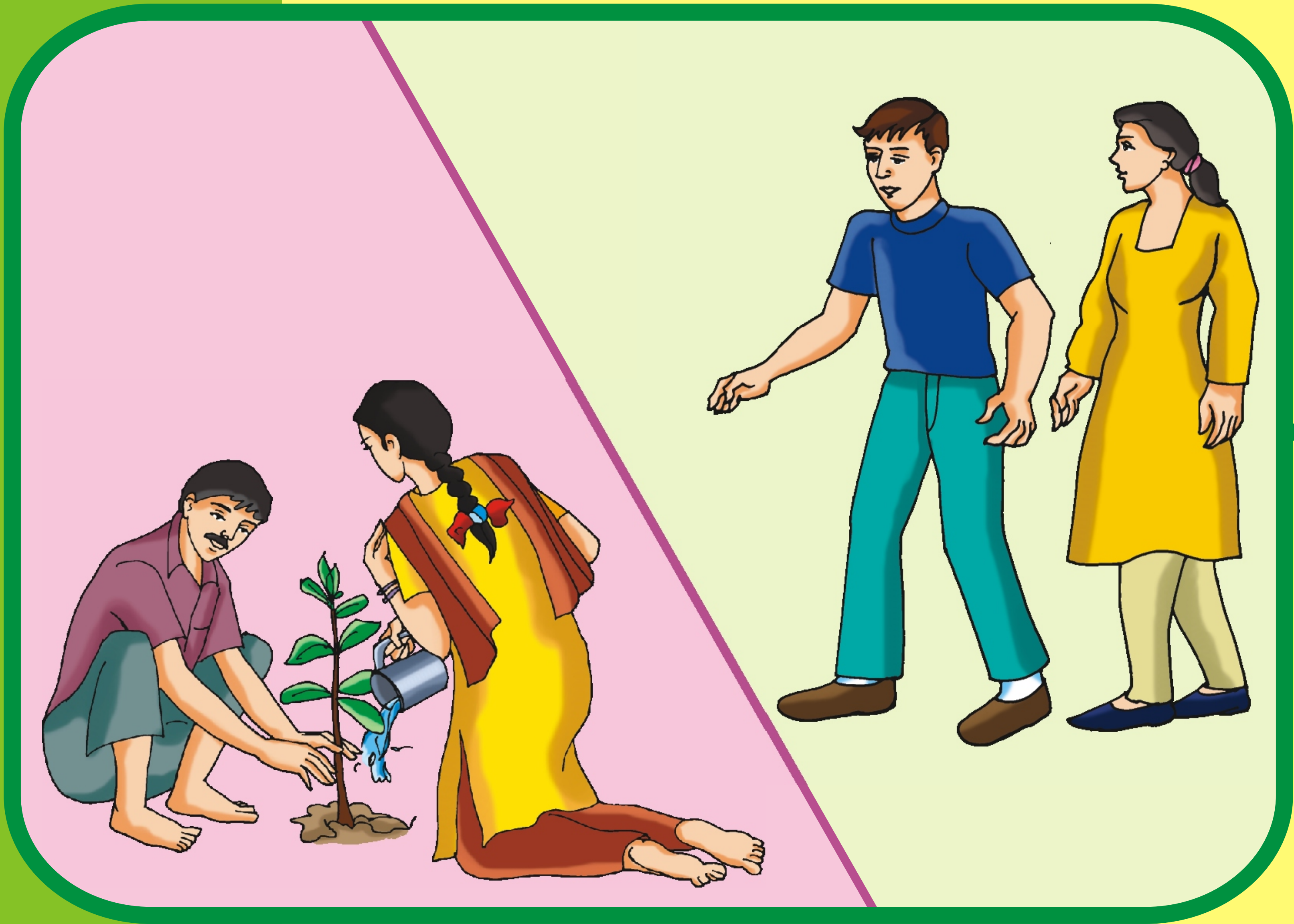
Living with HOPE is living positively.

நும்பிக்கை கொள்வதின் முக்கியத்துவம்

நம்பிக்கை உங்கள் எண்ண ஓட்டத்தை வலுப்படுத்தும் மற்றும் உங்களுக்கு ஆன்ம பலத்தைத்தரும். இவை எந்த சூழ்நிலையையும் நீங்கள் தைரியமாக எதிர் கொள்வதற்கு உதவும்.

ஹெச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ்க்கு எதிராக போராட, நம்பிக்கை உங்களுக்கு உதவும், அதிக நாள் உயிர் வாழ வகை செய்யும். நம்பிக்கையுடன் வாழ்வதே உறுதியாக, தீர்மானமாக வாழ்வதாகும்.

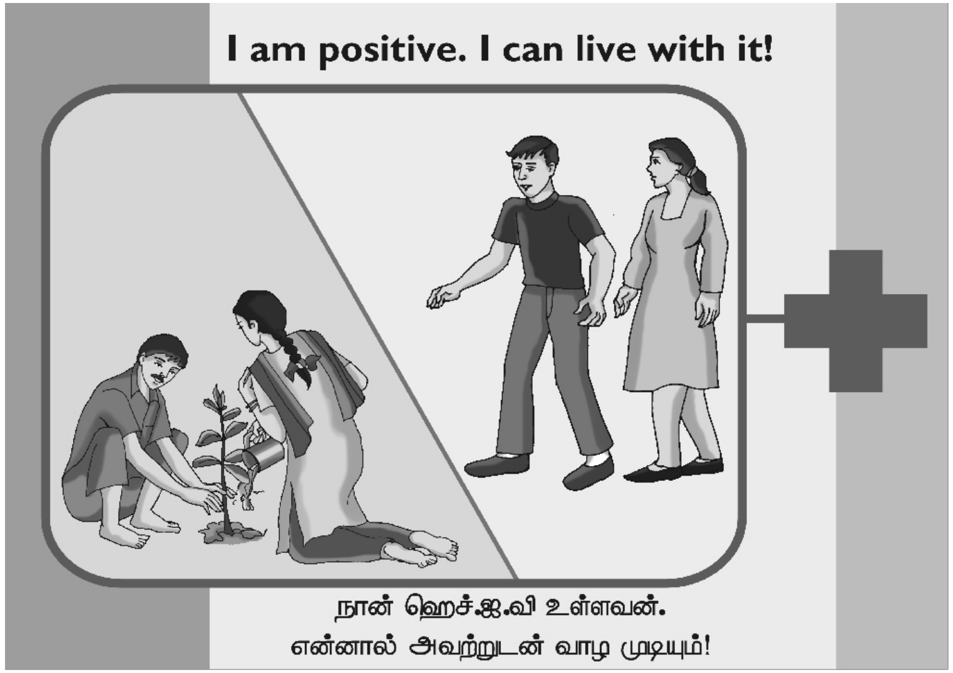
I am positive. I can live with it!



நான் ஹெச்.ஐ.வி உள்ளவன்.

என்னால் அவற்றுடன் வாழ முடியும்!

I am positive.
I can live with it!



நான் ஹெச்.ஐ.வி உள்ளவன்.
என்னால் அவற்றுடன் வாழ முடியும்!

முக்கிய அறிவிப்பு

ஹெச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் பற்றிய உண்மைகளும் கதைகளும் என்ற இந்த நடைமுறை வழிகாட்டி, ஹெச்.ஐ.வி யைத் தடுப்பதற்கும், ஆரோக்கியமான நல்வாழ்க்கை வாழவும் உருவாக்கப்பட்ட ஒரு வழிகாட்டியாகும். இது குறித்து, சுகாதாரப் பணியாளர், சமூகத்தலைவர்கள், மற்றும் தனிப்பட்ட நபர்களாகிய உங்களின் கருத்துகளை வரவேற்கிறோம்.

சகாயா இன்டெர்நேஷனல்(www.sahaya.org) (அமெரிக்கா) மற்றும் ரூரல் எஜுகேசன் அண்ட் ஆக்ஷன் டெவலப்மெண்ட் (ரீடு) தொண்டு நிறுவனம் (ஆண்டிமடம், **தமிழ்நாடு,** இந்தியா) ஆகியோரின் பண உதவியுடன் பல்லவி ஆப்தே (பூனா, இந்தியா) இந்த வழிகாட்டியில் உள்ள பெரும்பாலான சித்திரங்களை உருவாக்கியுள்ளது. கூடுதலாக சித்திரங்கள் மற்றும் டிசைன் லேஅவுட் ஆகியவற்றை அற்புதராய் **(போர்ட்ரெய்ட் அட்வெர்டிசைவ், சென்னை)** நிறுவனம் செய்துள்ளது. இதன் மூலக்கரு, குளோபல் ஸ்ட்ராடஜிஸ் பார் ஹெச்.ஐ.வி பிரிவென்ஷன் (www.globalstrategies.org) (அமெரிக்கா) விடமிருந்து பெறப்பட்டது. ஐ – டெக் (வாஷிங்டன் பல்கலைக்கழகம் (www.go2itech.com) தேவைப்பட்ட கூடுதல் உதவியை அளித்துள்ளது.

இந்த நிழற்படங்கள் (ஸ்லைட்ஸ்) அனைத்தும் சமூகக் கல்விக்காக இலவசமாக வழங்கப்படுகின்றன. இவற்றை வியாபார நோக்கத்திற்கு பயன்படுத்தக் கூடாது. அவ்வாறு பயன்படுத்தவேண்டுமெனில், இதன் பிரசுர உரிமையாளர்களிடம் எழுத்துமூலமாக அனுமதி பெறவேண்டும்.

இந்த நிழற் படங்களை எங்களிடம் முன் அனுமதி பெறாமல் எந்த வகையிலும் மாற்றக் கூடாது. அவைகள் தற்போதுள்ள நிலையிலேயே காண்பிக்கப்பட வேண்டும். எல்லா நிழற்படங்களையும் (ஸ்லைட்ஸ்) ஒரே வரிசையில் வெளிப்படுத்த வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை, நீங்கள் இவற்றிலிருந்து தேர்ந்தெடுத்து உங்கள் மற்ற தொகுப்புடன் இணைத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் எங்கள் அனுமதியுடன் இதைச் செய்யவேண்டும். எங்கள் அனுமதி இல்லாமல் எந்த நிழற்படத்தையும் (ஸ்லைட்) நீங்கள் எடுத்து உபயோகிப்பது, பிரசுர உரிமைச்சட்டத்தை மீறுவதாகும். பிரசுர உரிமை சகாய இன்டெர்நேஷனல் மற்றும் ஐ – டெக் நிறுவனத்திடம் உள்ளது. இந்தப் புத்தகத்தின் இந்திய மொழி பொழிபெயர்ப்புக்கான விவரம் பெற எங்கள் இணையதளத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் – (**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 the 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).

Our Partners

Rural Education and Action Development (READ)
1926 (8/58) Sakthivinayagar Street, Vilandai-Andimadam Post
Perambalur District, Tamil Nadu, INDIA 621 801
Tel: +91-4331-242583

International Training & Education Center on HIV
Government Hospital of Thoracic Medicine
Medical Records Building, Room 524
Tambaram Sanatorium
Chennai 600 047
Tel: +91-4455-440818

Sayaha International, Inc.
c/o Koen Van Rompay
2949 Portage Bay Avenue, Apartment #195
Davis, CA 95616
USA
Phone (evenings): 530-756-9074
kkvanrompay@ucdavis.edu
www.sahaya.org