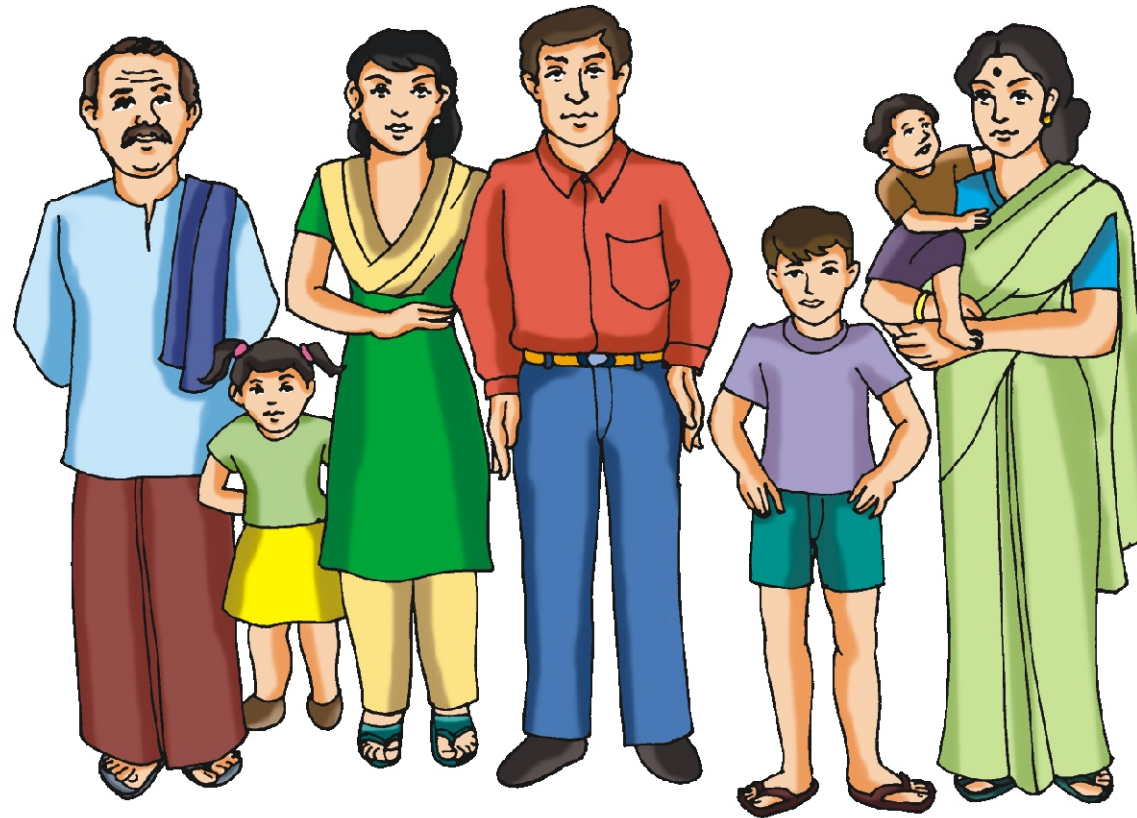


Myths and Facts about HIV/AIDS

a practical guide to prevention, health & life

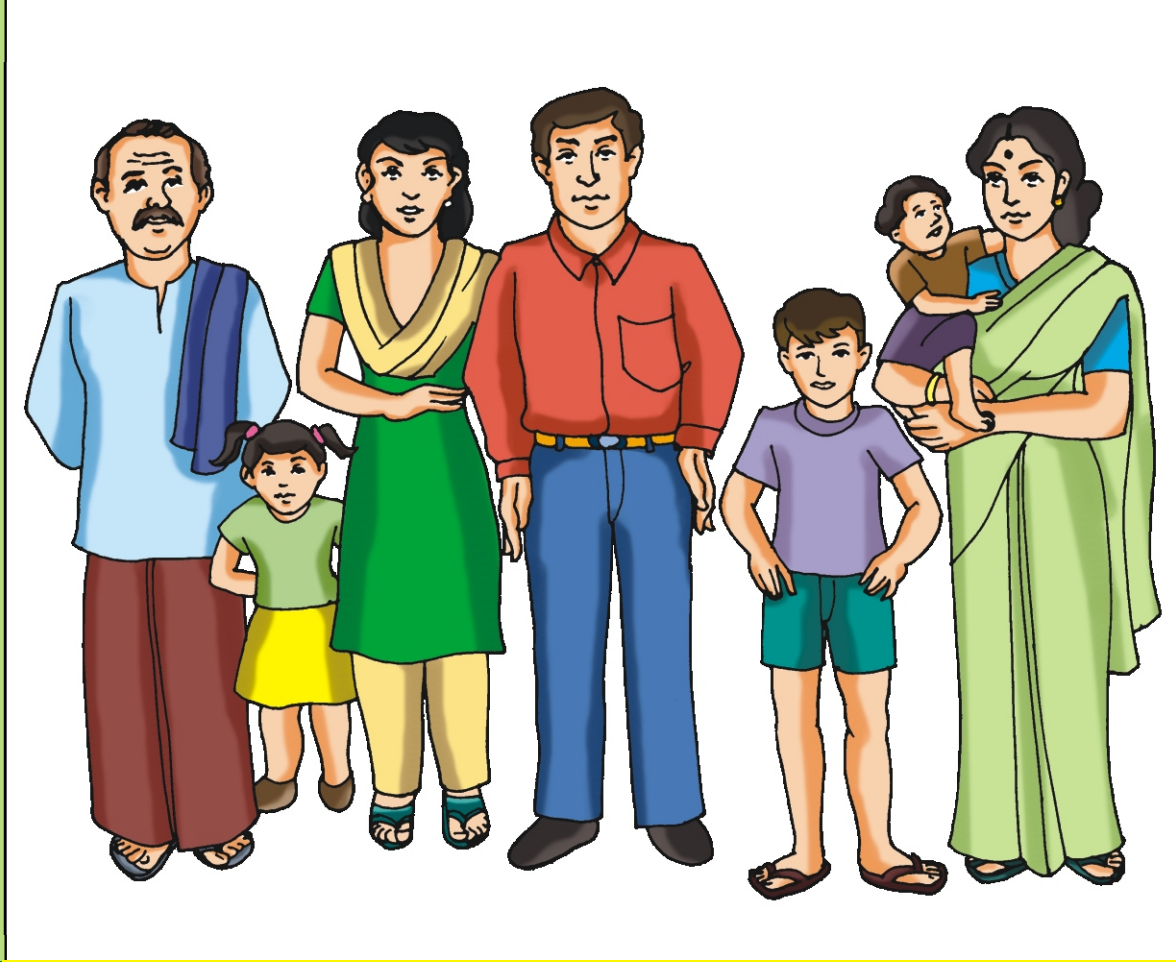


PART I: HIV PREVENTION



ஹெச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் பற்றிய கதைகளும் உண்மைகளும்

இது ஒரு நோய் தடுப்பு ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்க்கைகளை பயிற்சி வழிகாட்டி



முகுதி:1 ஹெச்.ஐ.வி தடுப்பு முறைகள்





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

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 உங்களால் அதன் தன்மைக் குறித்து மிக அதிகமாக புரிந்து கொள்ள முடியும். அதன் மூலம் அதிக உயிர்களை காப்பாற்ற இயலும்.

1



2



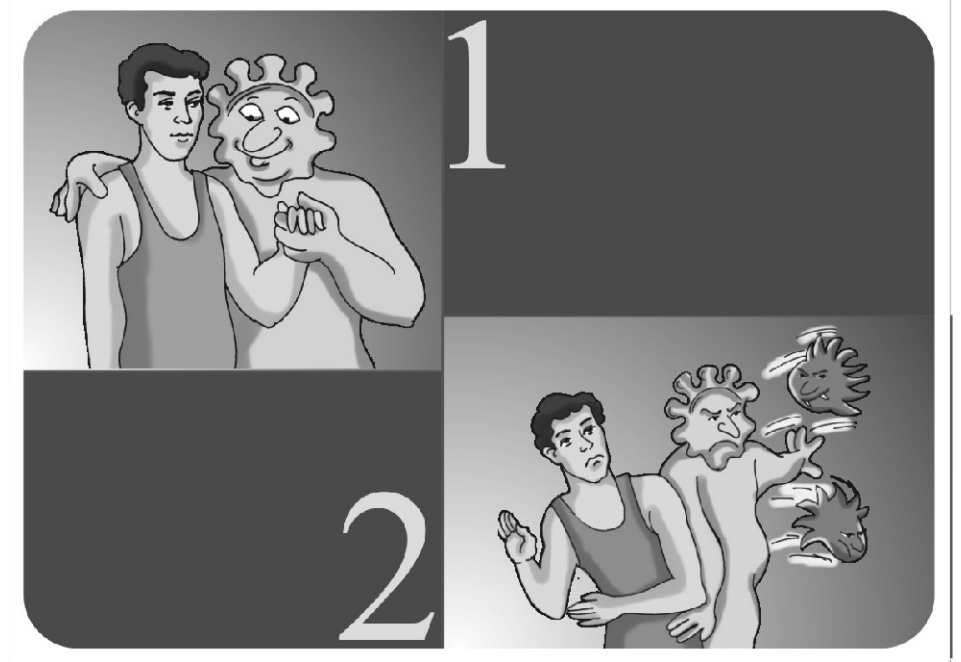
About HIV and AIDS - ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ்

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.



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.

3

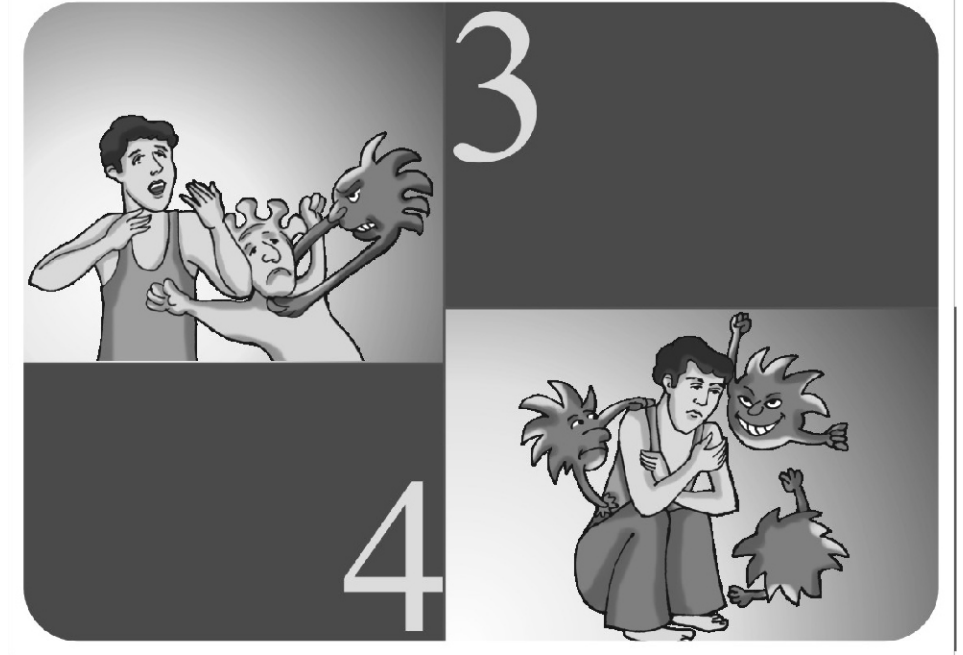


4

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

What is HIV?

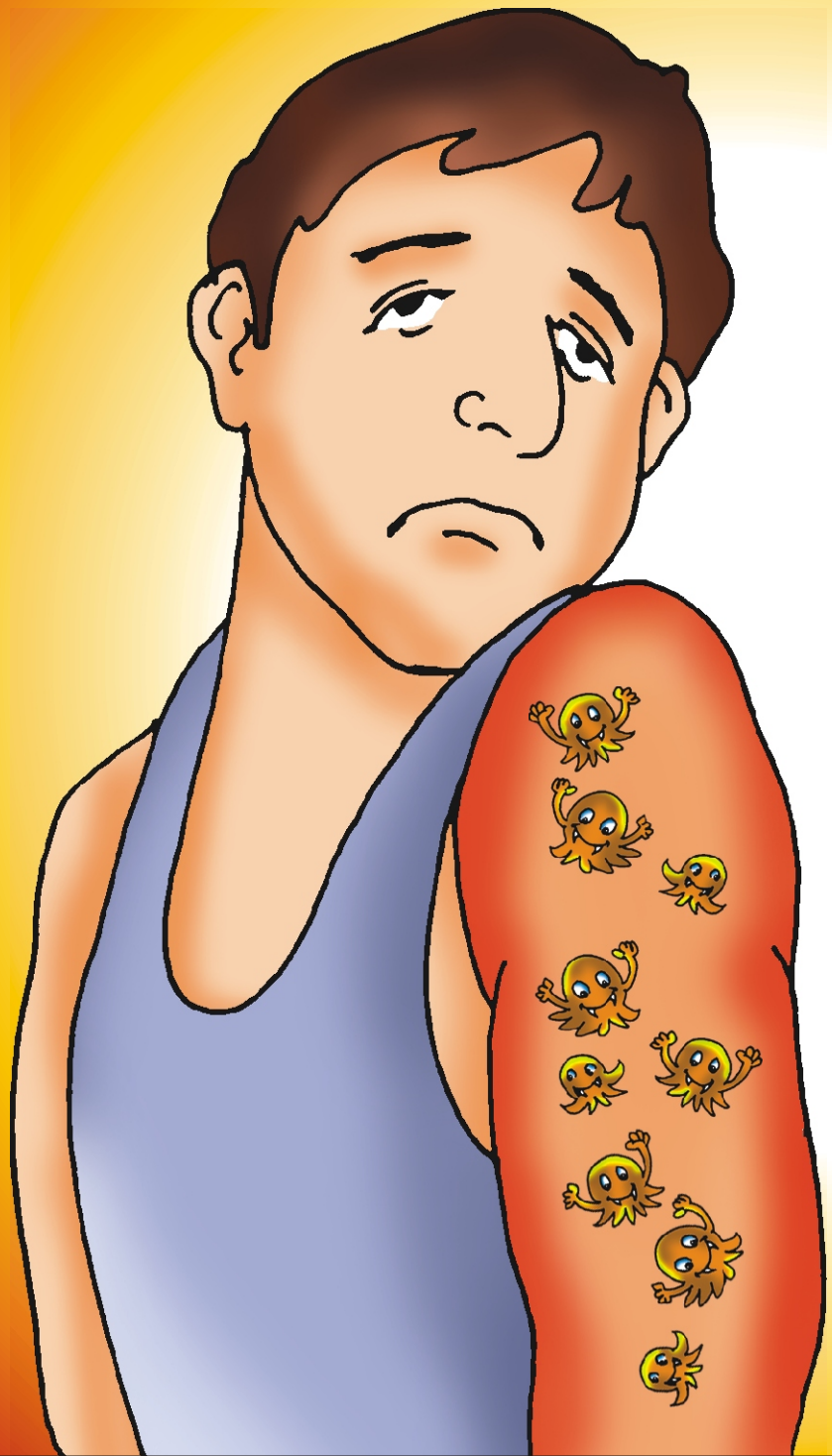
3. However, HIV is stronger than the white blood cells. HIV attacks and kills the white blood cells.
4. When our bodies no longer have enough white blood cells to protect them, diseases can attack us and eventually kill us.



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 இகுவாறு அழிக்கப்படும் போது, மற்ற நோய்கள் நம்மை எளிதில் தாக்குகின்றன, மரணத்தையும் விளைவிக்கின்றன.



H

I

V



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

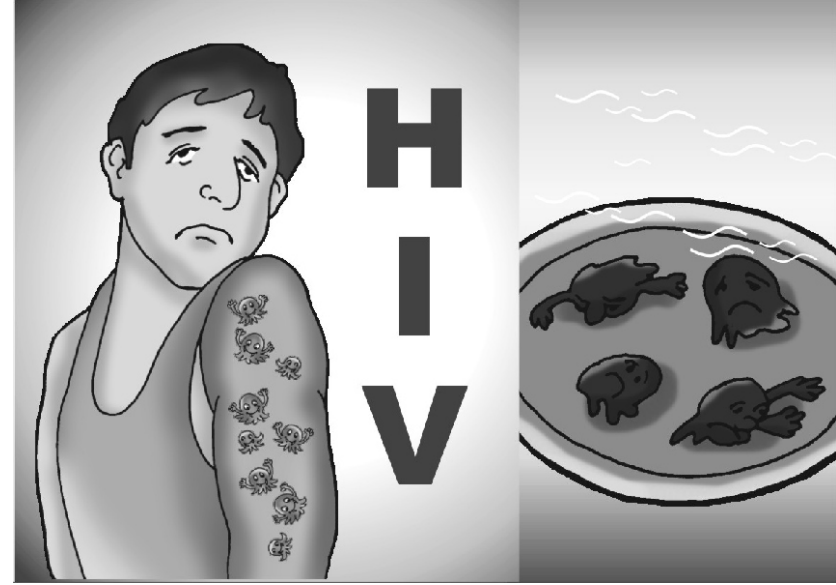
What does HIV mean?

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.

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 என்பதன் அர்த்தம் என்ன?

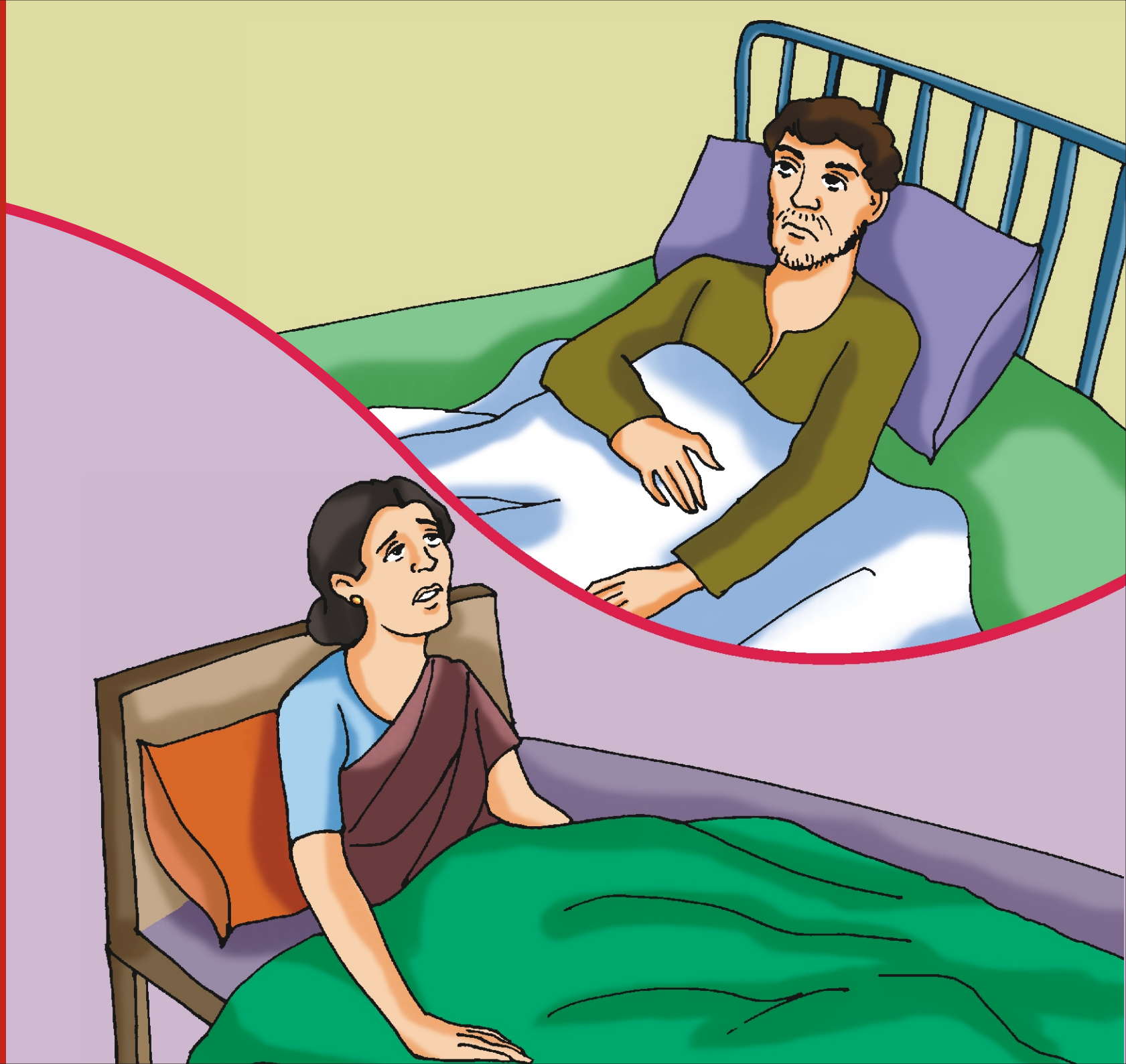
ஹெச்.ஐ.வி என்பது:

HUMAN (மனித இனம்): மனித இனத்தைத் தாக்குவது

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.

A I D S



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

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:

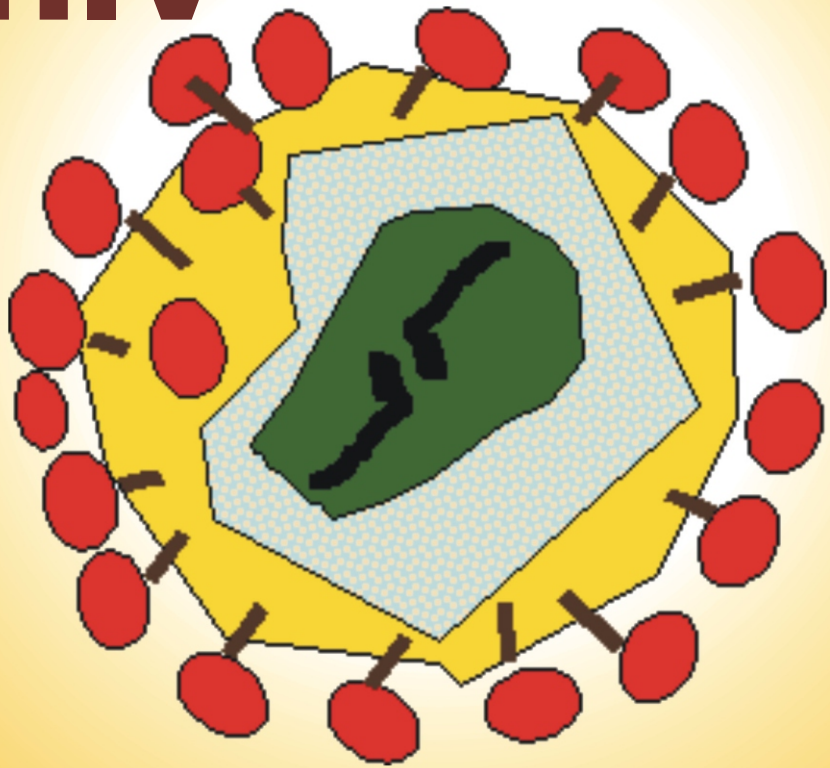
ACQUIRED: மற்றவர்களிடமிருந்து பெறுவது.

IMMUNE: நம்நோய் தடுப்பு அமைப்பாக செயல்படும் வெள்ளை இரத்த அணுக்களை தாக்குதல்.

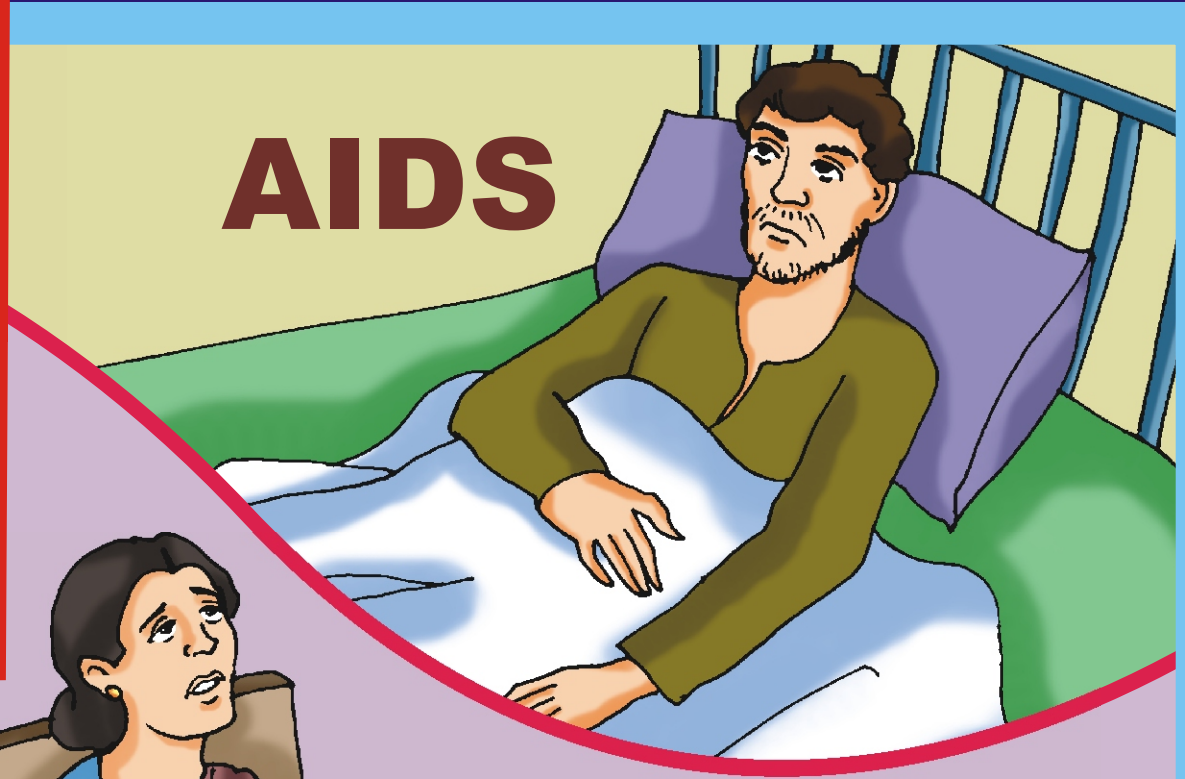
DEFICIENCY: நோய்தடுப்பு அமைப்பு செயலிழந்து போதல்.

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

HIV



AIDS

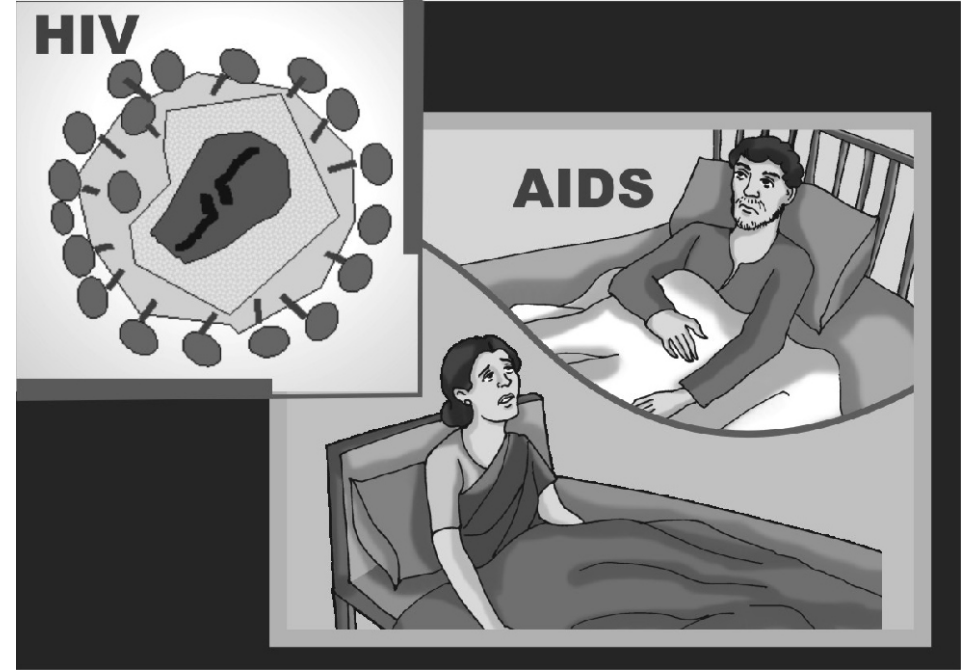


About HIV and AIDS - ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ்

What is the difference between HIV and AIDS?

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

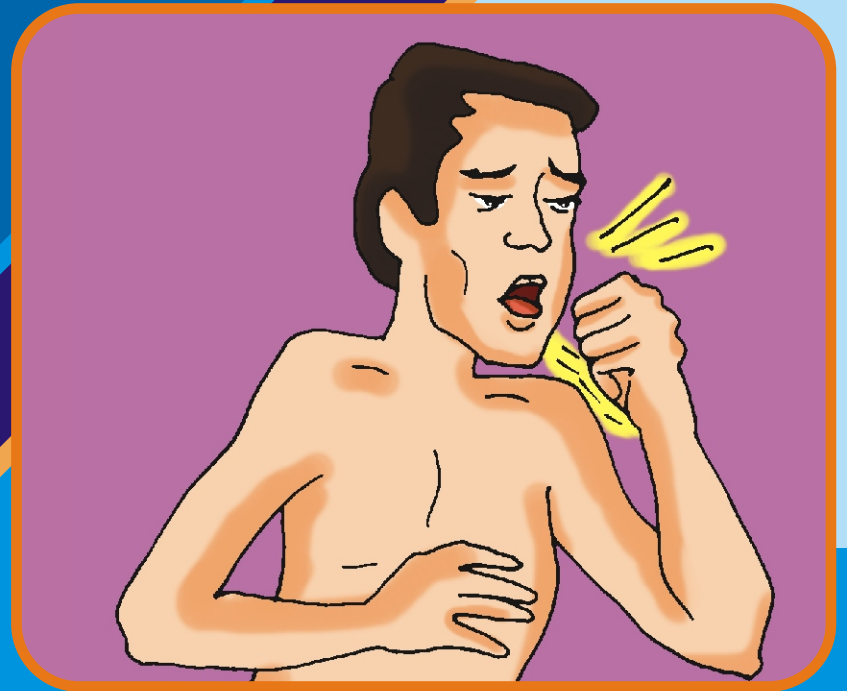
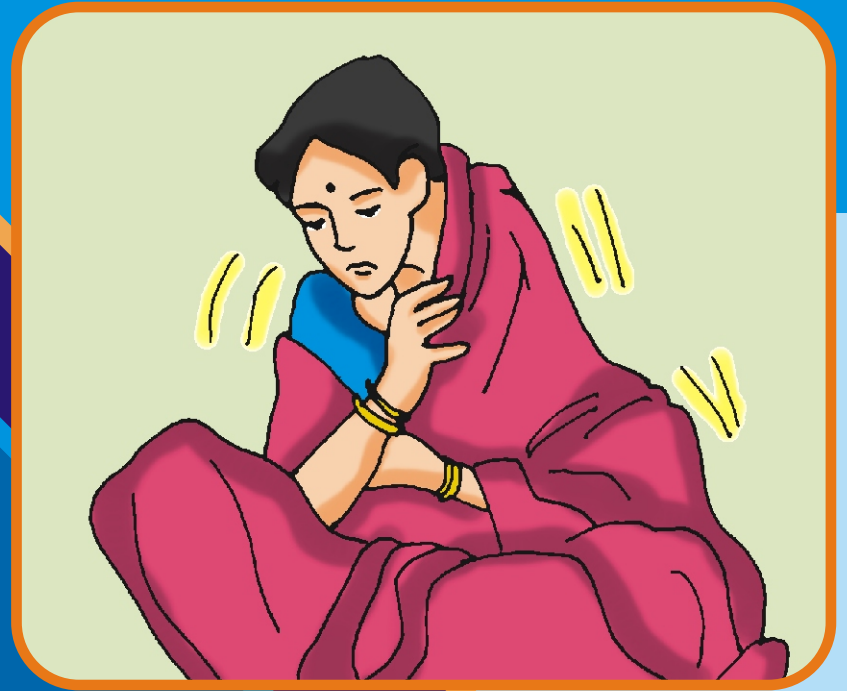
AIDS: Is the name of the condition or illnesses that people infected with HIV develop.



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.



Symptoms - அறிகுறிகள்

What are the symptoms of AIDS?

People with AIDS get many other sicknesses such as:

- Diarrhoea
- Fever
- Skin rash
- Tuberculosis

They also lose weight and are generally weak.



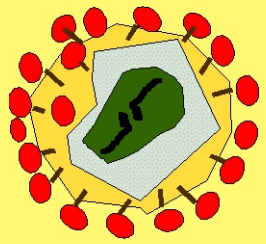
எய்ட்ஸ் நோயின் அறிகுறிகள் என்னென்ன?

எய்ட்ஸ் உள்ளவர்களுக்கு இதுபோன்ற வியாதிகள் வரும்

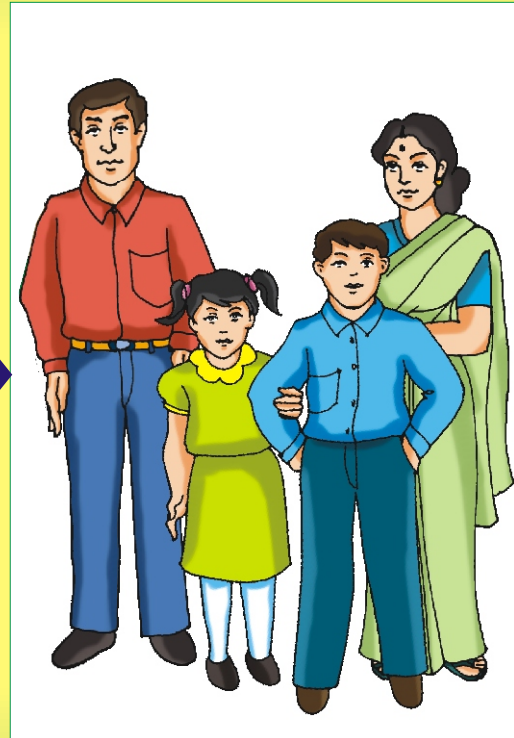
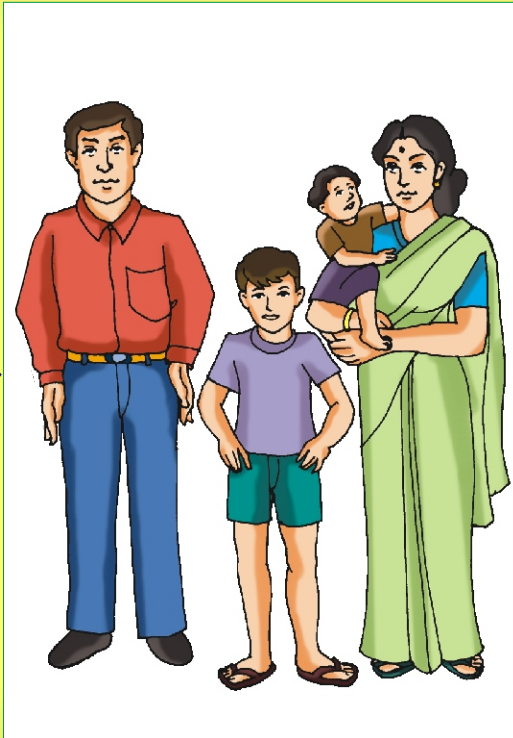
- வயிற்றுப்போக்கு
- ஜீரம்

- சொறி கரப்பான் போன்ற தோல் வியாதிகள்
- காச நோய்

சூமலும் சிவர்கள் உடல் எடை குறைந்து பலவீனம் அடைவார்கள்.



HIV



5 - 10 YEARS

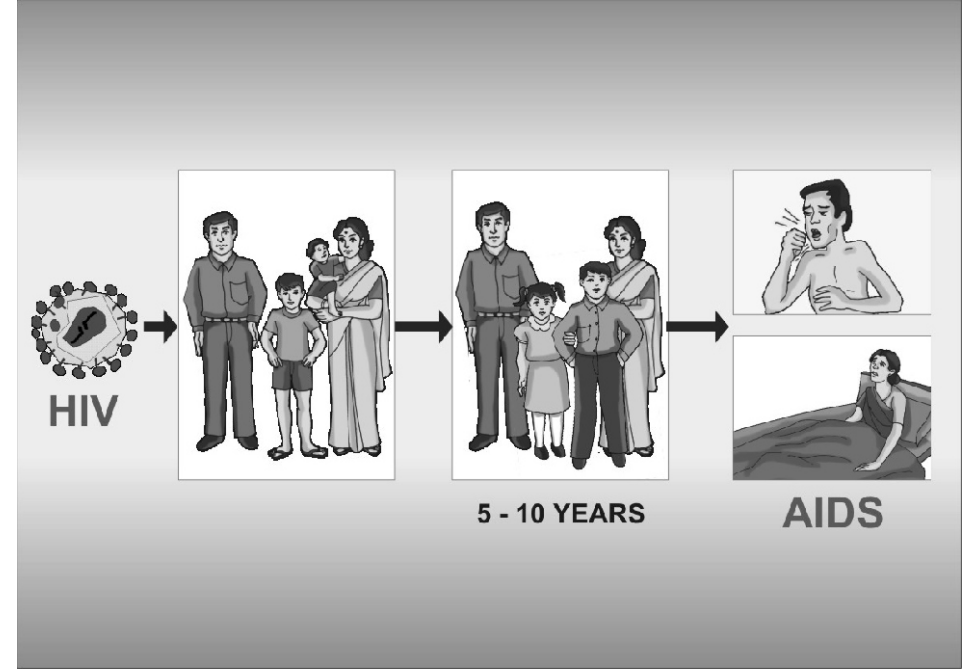


AIDS

Progression of AIDS - எய்ட்ஸ் வளரும் காலம்

Time to develop AIDS:

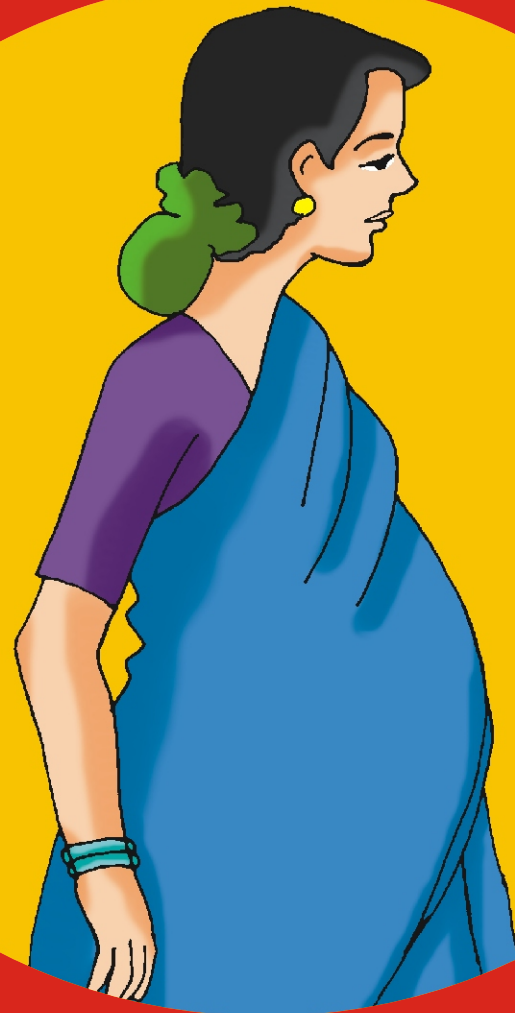
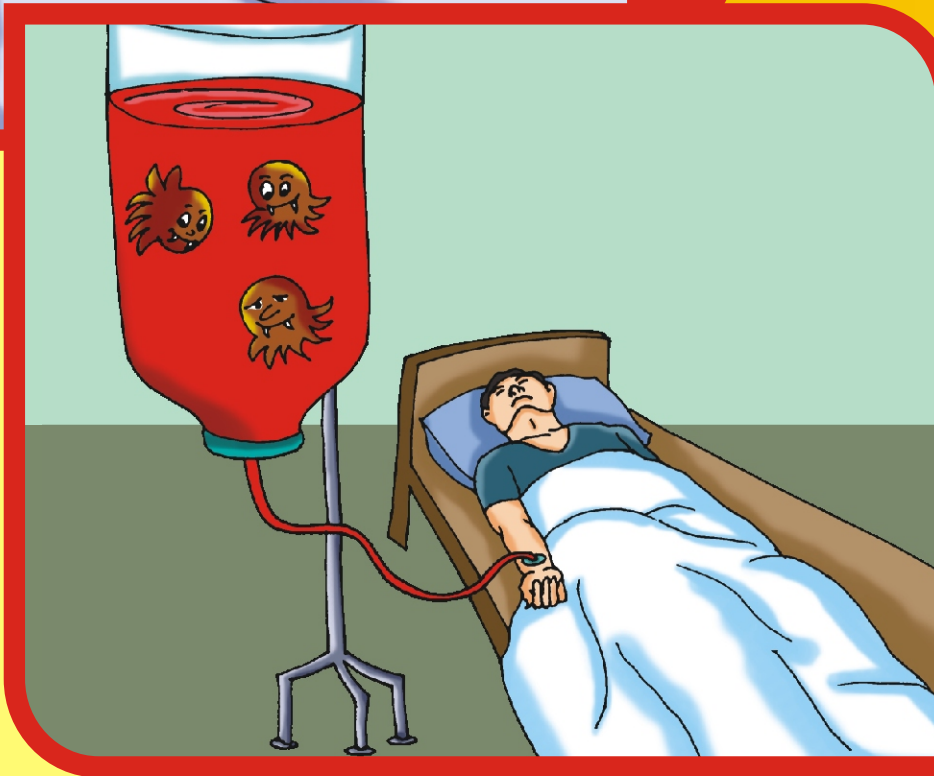
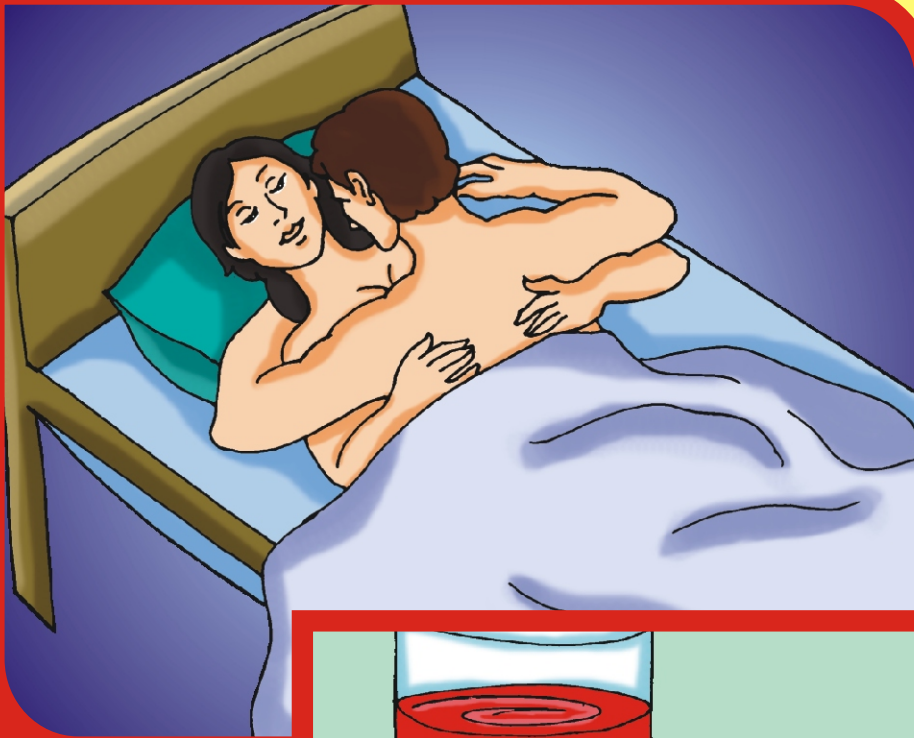
When a person becomes HIV-infected, it takes usually about 5 to 10 years before symptoms of AIDS develop. Babies and children often develop the disease faster. During those first years, an HIV-infected person can look totally healthy.



எய்ட்ஸ் வளர்ச்சி அடையும் காலம்

ஒரு மனிதன் ஹெச்.ஐ.வி யால் பாதிக்கப்பட்ட பிறகு 5 முதல் 10 வருடங்களுக்குப் பிறகே எய்ட்ஸ் அறிகுறிகள் வளர ஆரம்பிக்கும். குழந்தைகளுக்கும், சிறுவர்களுக்கும் இந்த நோய் வேகமாக வளரும்.

ஹெச்.ஐ.வி பாதித்த மனிதன் முதல் வருடத்தில் ஆரோக்கியமாக தென்படுவார்.



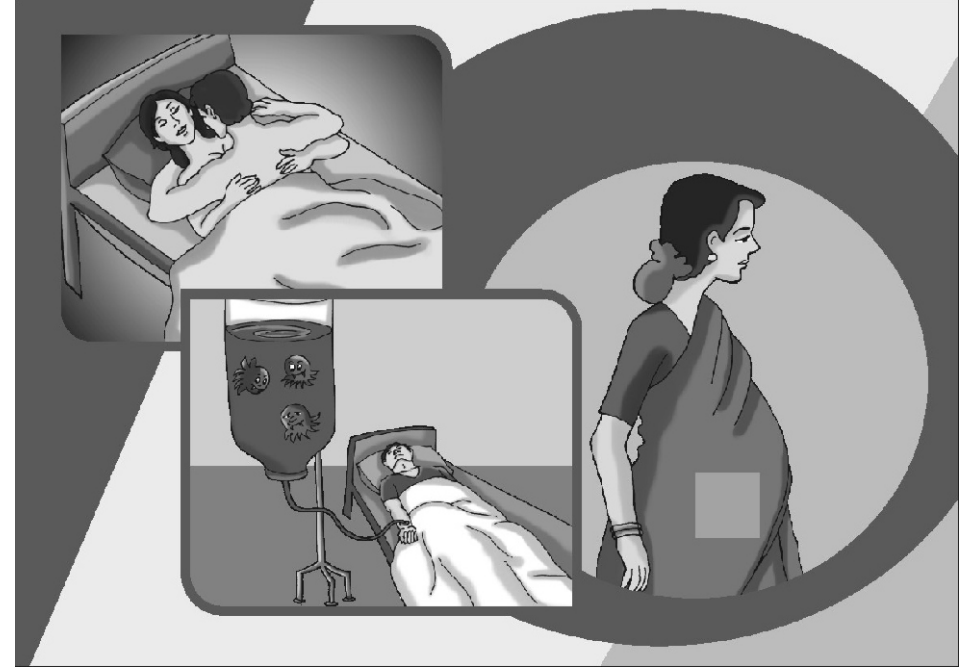
HIV Transmission - ஹெச்.ஐ.வி பரவுதல்

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

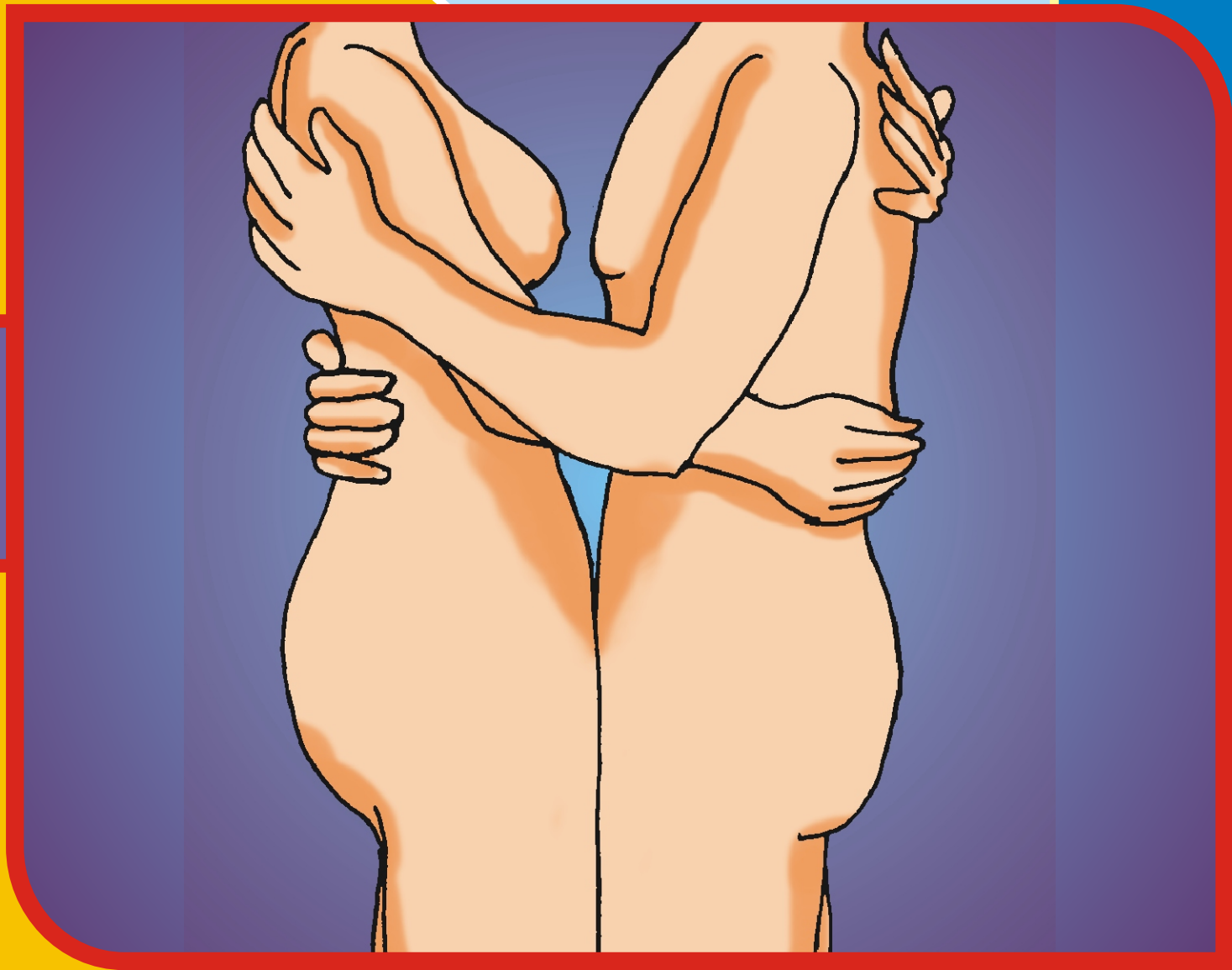


எவ்வாறு ஹெச்.ஐ.வி பரப்பப்படுகிறது?

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

இது மூன்று முக்கிய வழிகளில் பரப்பப்படுகிறது.

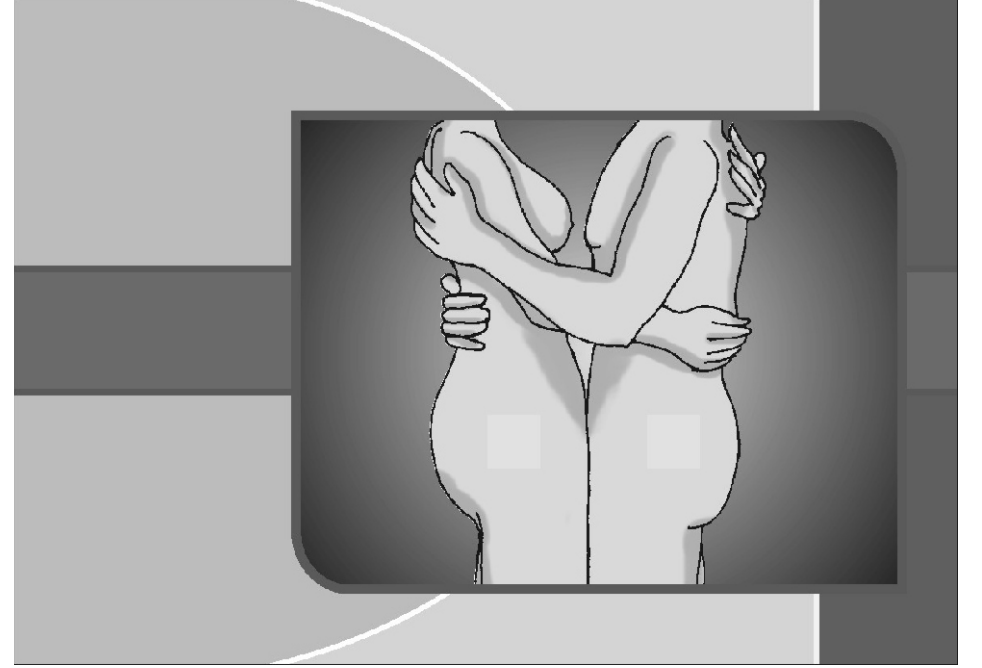
- உடல் உறவு மூலம்
- இரத்தத்தின் மூலம்
- தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு



HIV Transmission - ஹெச்.ஐ.வி பரவுதல்

How HIV is spread through sex:

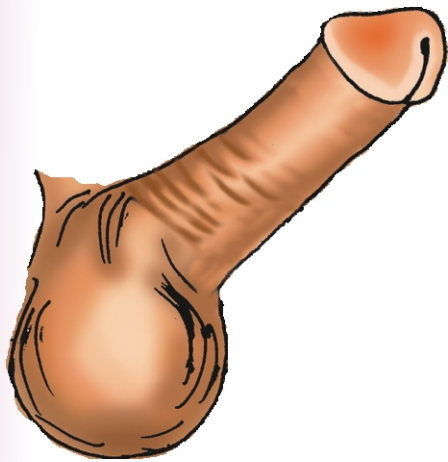
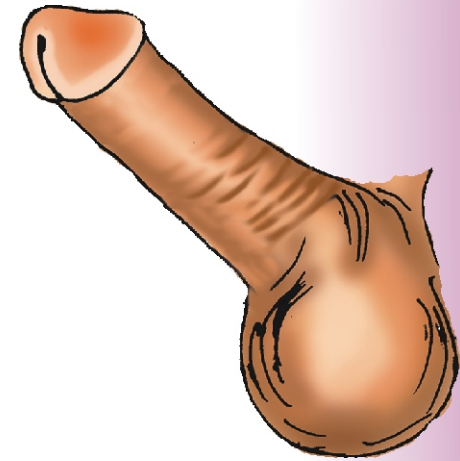
- During unprotected sex, HIV can enter the body through the lining of the vagina, penis, rectum, or mouth.
- A man can also get HIV from having unprotected sex with another man who is already HIV-infected.
- Unprotected sex is any form of penetration (vaginal, anal, oral) without a condom!



ஹெச்.ஐ.வி எவ்வாறு உடலுறவு மூலம் பரப்பப்படுகிறது

- ஏற்கனவே ஹெச்.ஐ.வி கிருமியால் பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு கொள்ளும் போது ஹெச்.ஐ.வி பரவும்.
- பாதுகாப்பற்ற உடலுறவின் போது, ஹெச்.ஐ.வி கிருமி பெண்குறி, ஆண்குறி, மலக்குடல் மற்றும் வாயின் உட்சவர் மூலம் உடலுக்குள் செல்கிறது.

- ஒரு ஆண், ஹெச்.ஐ.வி பாதிப்புக்குள்ளான மற்றொரு ஆணுடன் உடலுறவு கொண்டாலும் ஹெச்.ஐ.வி தொற்றிக் கொள்ளும் (ஆணுறை இல்லாமல், பெண்குறி அல்லது மலக்குழாய் அல்லது வாய் போன்ற உறுப்புகளில் உடலுறவு கொள்வதே பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு எனப்படுகிறது.)



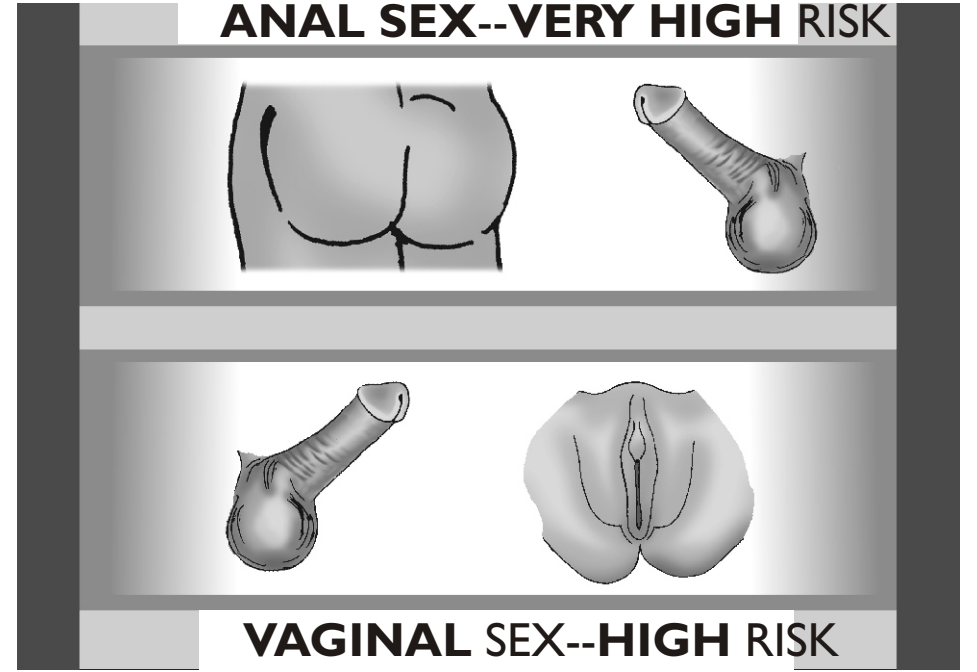
HIV Transmission - ஹெச்.ஐ.வி பரவுதல்

Relative HIV risk of unprotected sexual acts:

Anal sex: Very High risk

Vaginal: High risk

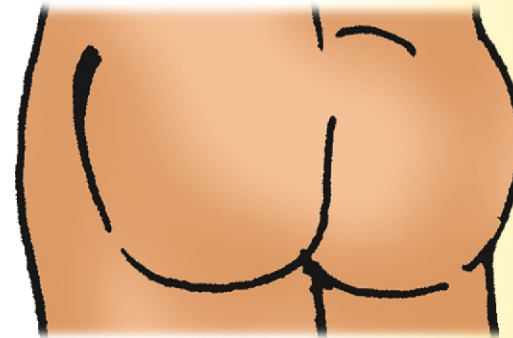
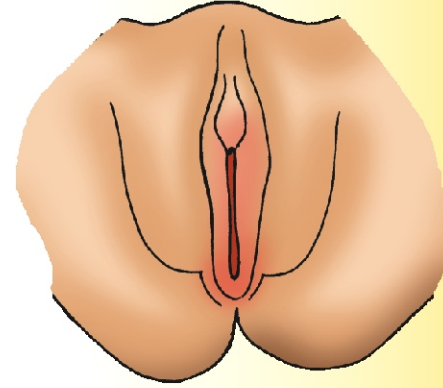
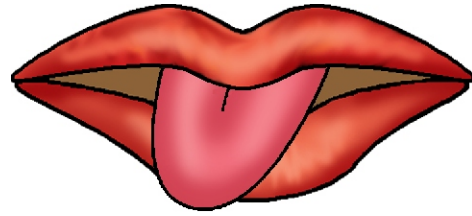
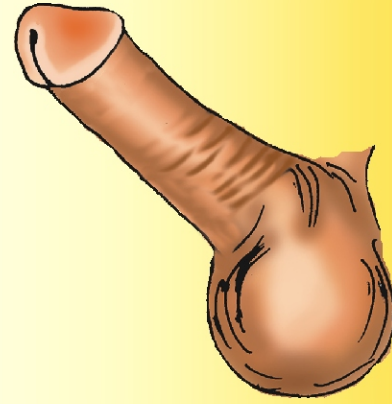
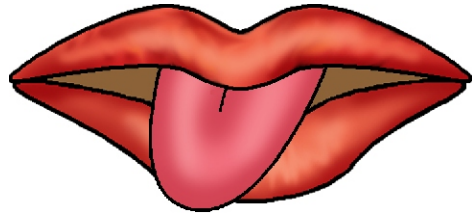
Having other sexually transmitted infections (STIs) increases the risk of acquiring or transmitting HIV! Get immediate treatment for STIs and use condoms!



பாதுகாப்பற்ற பலதரப்பட்ட உடலுறவுகளால் ஏற்படும் ஹெச்.ஐ.வி அபாயத்தின் (அளவீடு) ஒப்பீடு.

பலக்குழாய் ஆண்குறி: மிக அதிக அபாயம்
ஆண்குறி பெண்குறி: அதிக அபாயம்

பால்வினை நோய் உள்ளவர்களுக்கு ஹெச்.ஐ.வி கிருமி தொற்றக்கூடிய அல்லது பரப்பக்கூடிய அபாயம் அதிகம். பால்வினை நோயுள்ளவர்கள் உடனே அதற்கான சிகிச்சைபெற வேண்டும் மற்றும் ஆணுறை உபயோகிக்க வேண்டும்.



HIV Transmission - ஹெச்.ஐ.வி பரவுதல்

Some risk of HIV transmission

Some risk - Oral-Penile sex (Fellatio).

It is best not to swallow the semen.

Some risk - Oral-Vaginal sex (Cunnilingus).

It is best to avoid sex during menstrual period.

Low risk – Oral-Anal sex (Rimming).

But high risk for other infections

(including parasites)!

In all these forms of oral sex, the risk is higher for the person using the mouth, especially if the mouth has sores. The risk can be reduced by using latex barriers (condom or dental dam).

ஹெச்.ஐ.வி கிருமி பரவக்கூடிய சில

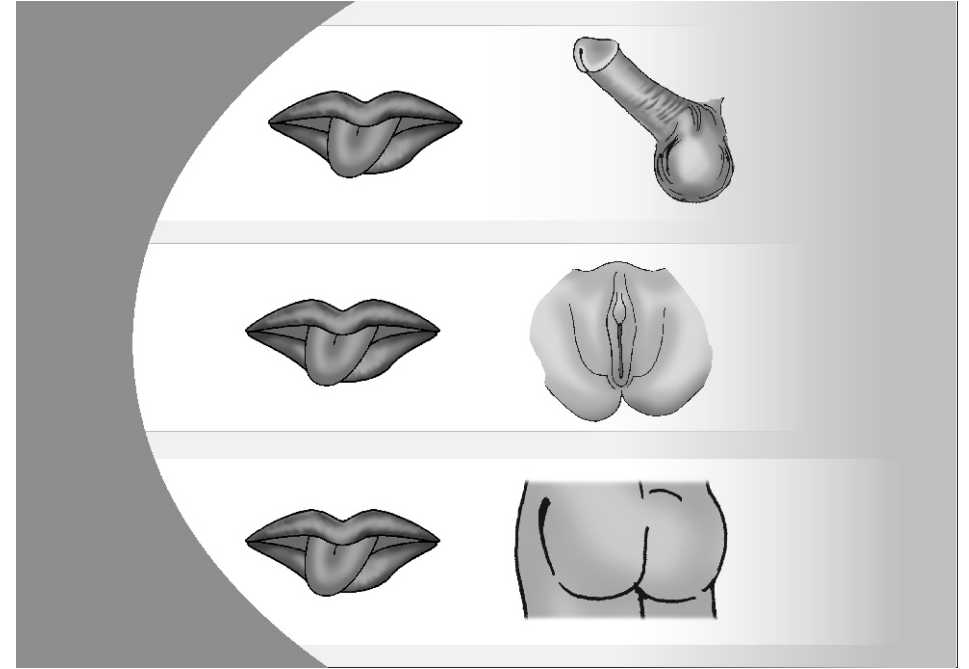
ஆபத்தான வழிகள்

வாய்-ஆணுறுப்பு (வாய் புணர்ச்சி) கொஞ்ச அபாயம்

இந்த முறையில் விந்துவை விழுங்காமல் தவிர்த்தல் நலம்

வாய்-பெண்ணுறுப்பு கொஞ்ச அபாயம்

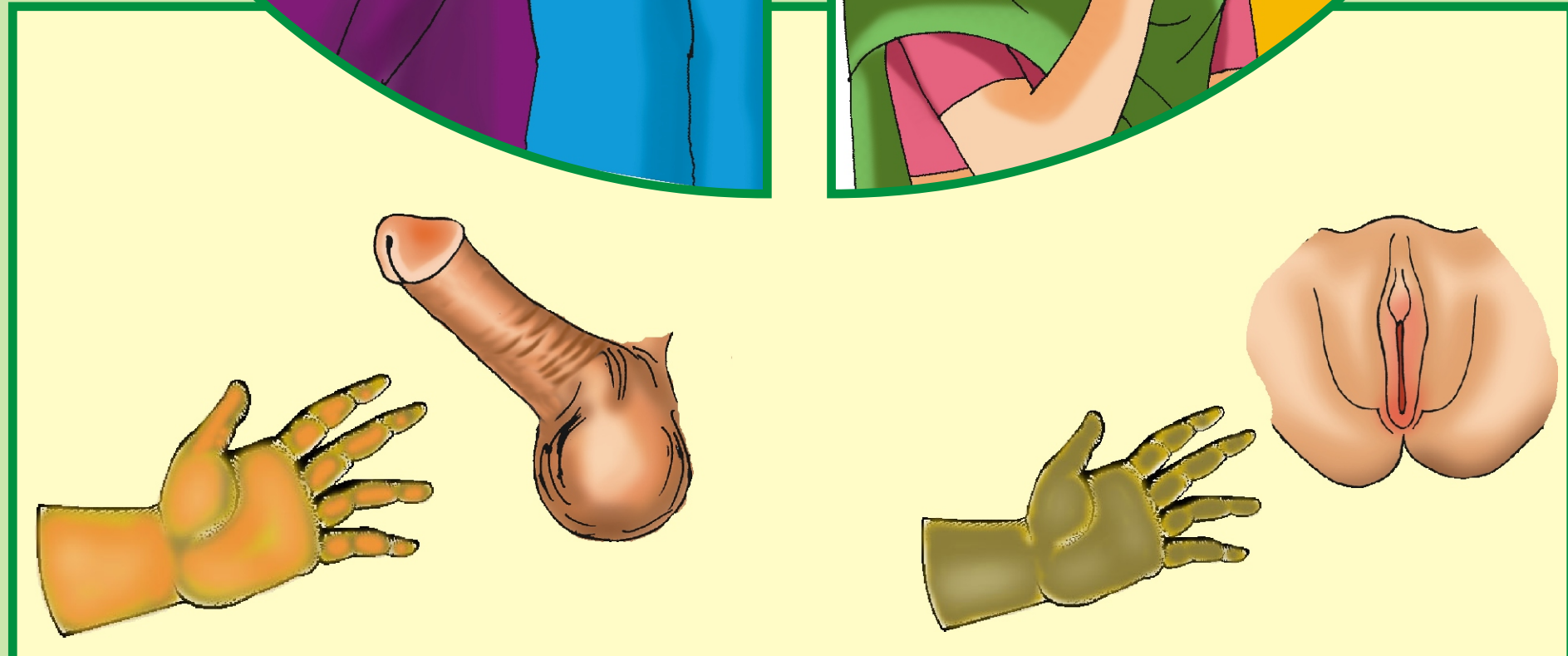
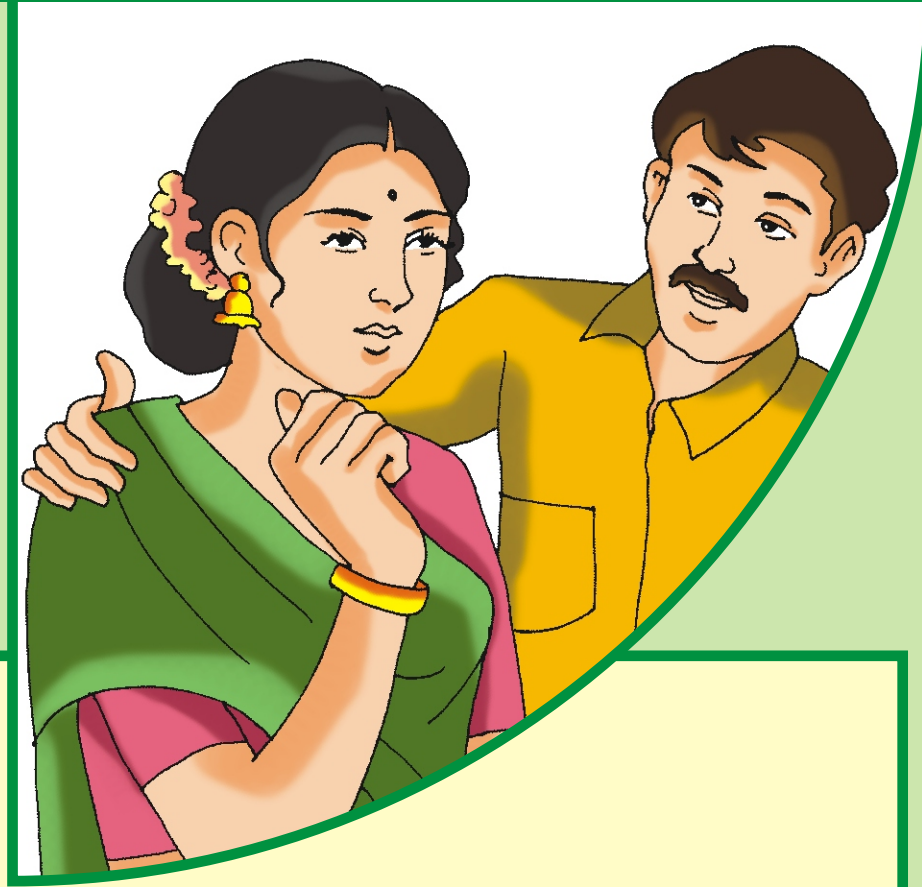
மாதவிடாய் காலங்களில் இம்முறையை தவிர்த்தல் நலம்



வாய்-மலக்குழாய் ஹெச்.ஐ.வி பரவும் அபாயம் குறைவு

ஆனால் மற்ற தொற்று நோய்கள் பரவும் அபாயம் அதிகம்.

இந்த அனைத்து வகையான வாய்ப்புணர்ச்சியிலும் வாயை பயன்படுத்தும் நபருக்குத்தான் ஹெச்.ஐ.வி பரவும் அபாயம் அதிகம். ஆனால் இந்த அபாயத்தை ஆணுறை மற்றும் இரப்பர் அல்லது பிளாஸ்டிக் தடுப்பு பட்டைகள் உபயோகிப்பதன் மூலம் குறைக்க முடியும்.



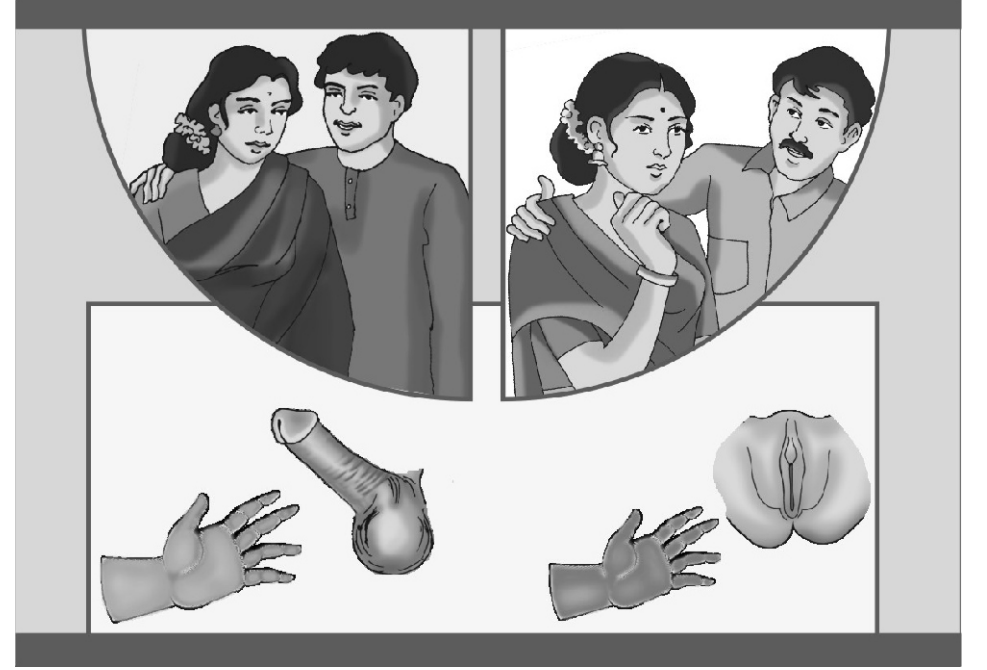
HIV Transmission - ஹெச்.ஐ.வி பரவுதல்

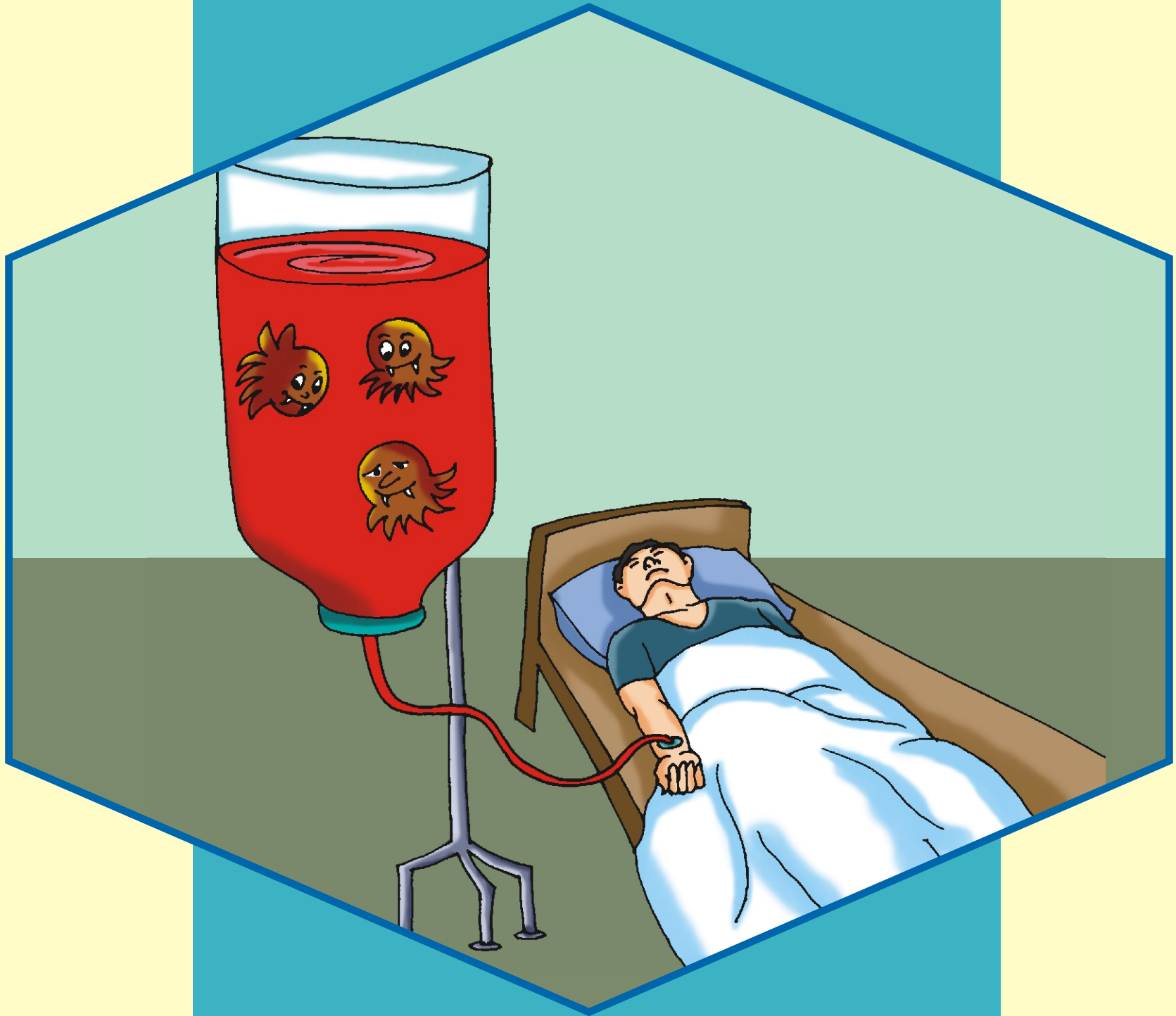
No risk of HIV transmission– Safe sexual practices:

- Hugging
- Rubbing
- Kissing
- Mutual masturbation

ஹெச்.ஐ.வி கிருமி பரவாத சில வழிகள்
பாதுகாப்பான உடலுறவு முறைகள்

- கட்டி பிடித்தல்
- தொட்டு பேசுதல் மற்றும்
- முத்தமிடல்
- ஒருவர் மற்றவர்க்கு செய்யும் சுய இன்பம்



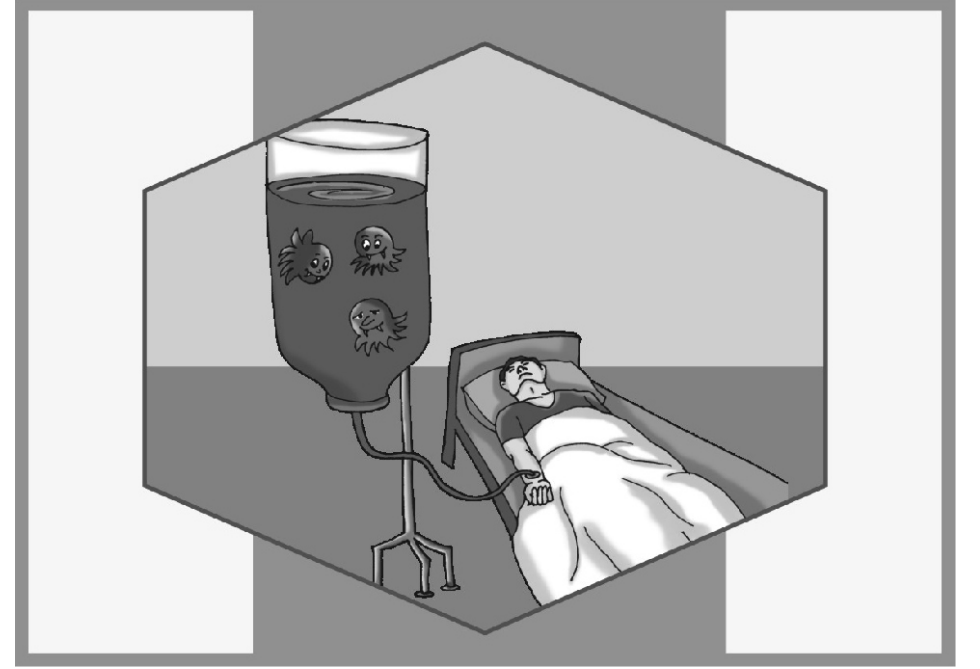


HIV Transmission - ஹெச்.ஐ.வி பரவுதல்

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:

Through sharing needles contaminated with infected blood:

Intravenous drug users have a very high chance to become HIV-infected when they share blood-contaminated needles with somebody who is HIV-infected.

எவ்வாறு ஹெச்.ஐ.வி பரப்பப்படுகிறது?
சுருமி தொற்று உள்ள சுத்தம் செய்யப்படாத
ஊசிகளை பலர் பயன்படுத்தும் போது:

இரத்தக் குழாய்களில் போதை மருந்துகளை
செலுத்திக் கொள்பவர்களுக்கு ஹெச்.ஐ.வி அபாயம்
அதிகம். ஹெச்.ஐ.வி உள்ளவர்கள் பயன்படுத்திய
போதை மருந்து ஊசியை அப்படியே பயன்படுத்தும்
மற்றவர்க்கும் ஹெச்.ஐ.வி தொற்றக் கூடும்.





HIV Transmission - ஹெச்.ஐ.வி பரவுதல்

How HIV is spread–

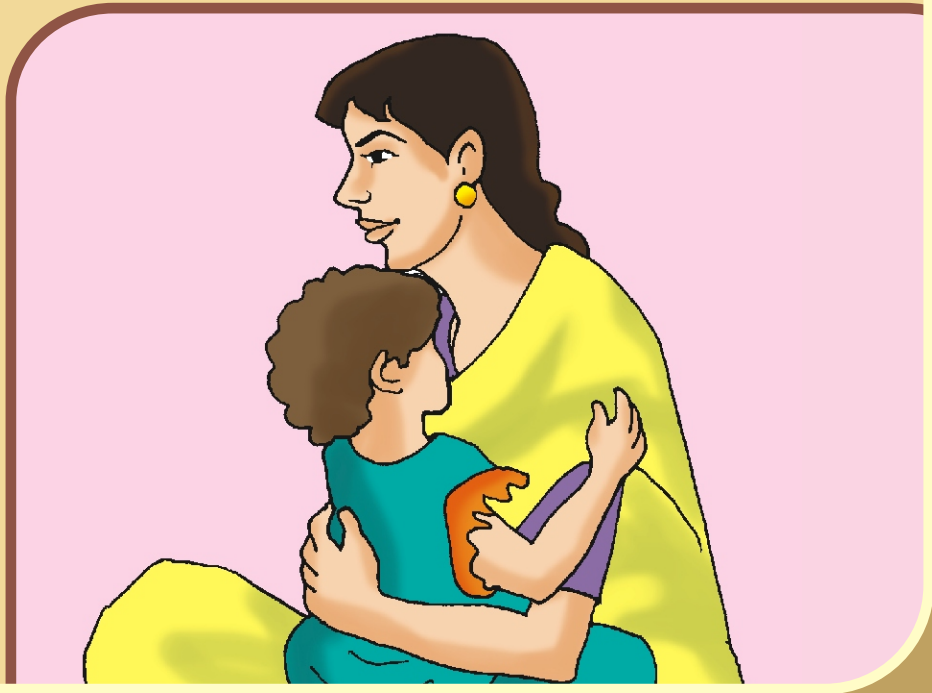
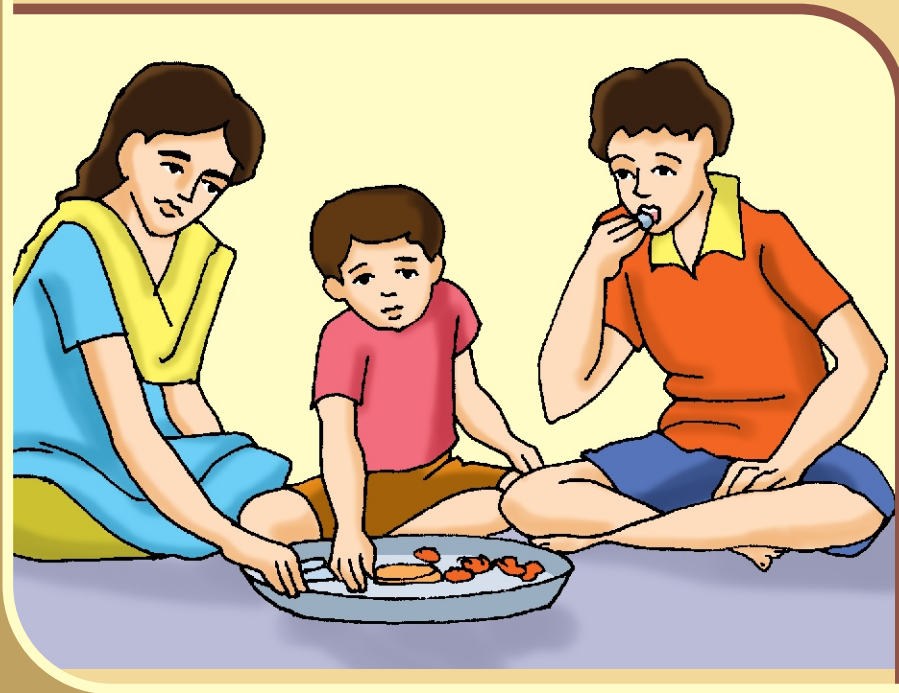
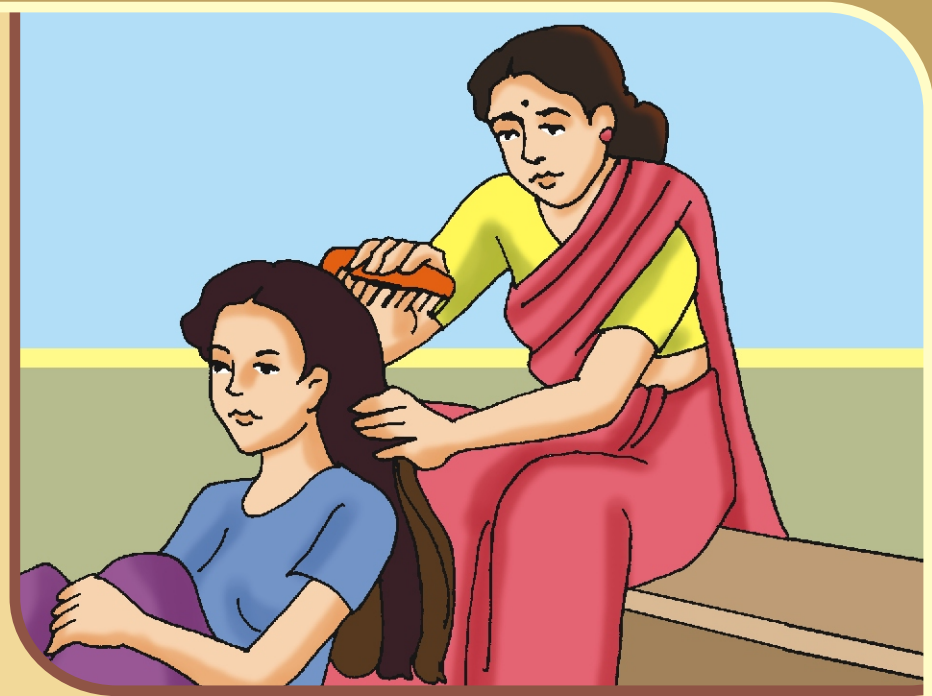
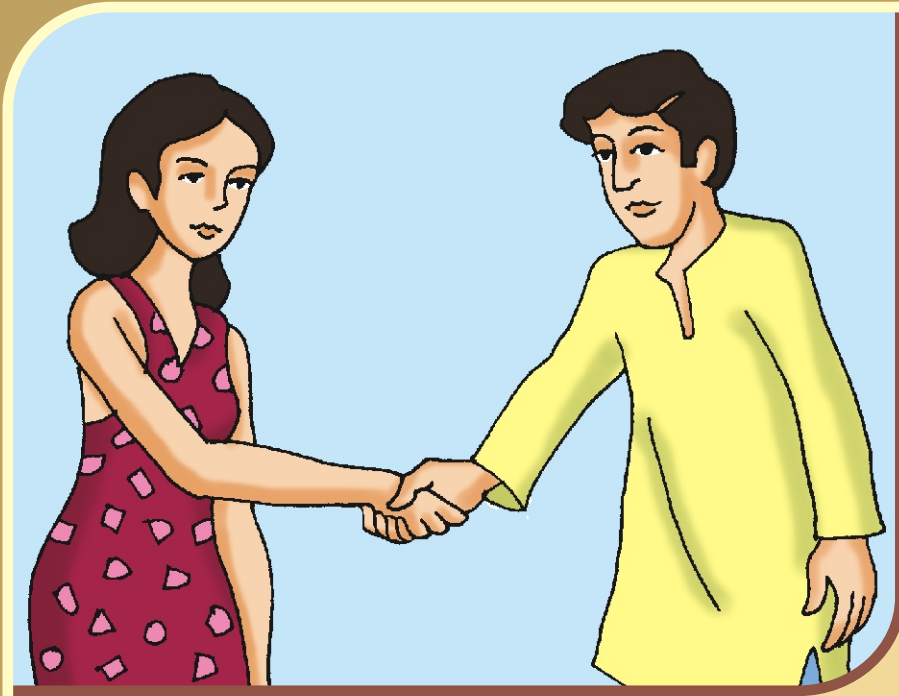
From mother to baby:

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:

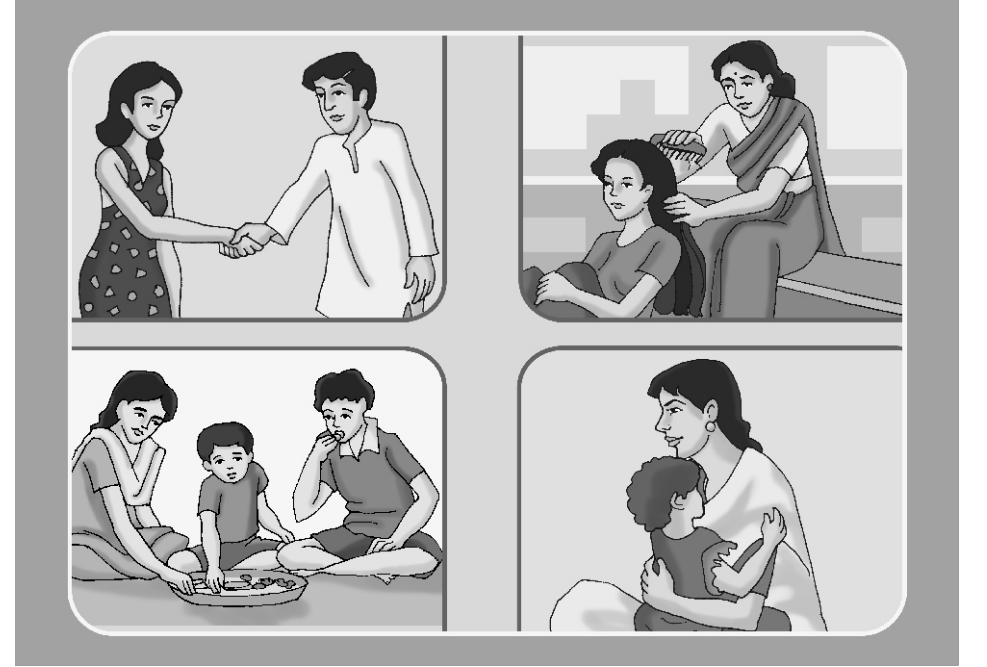
- Shaking hands
- Sharing combs
- Eating from the same plate
- Hugging

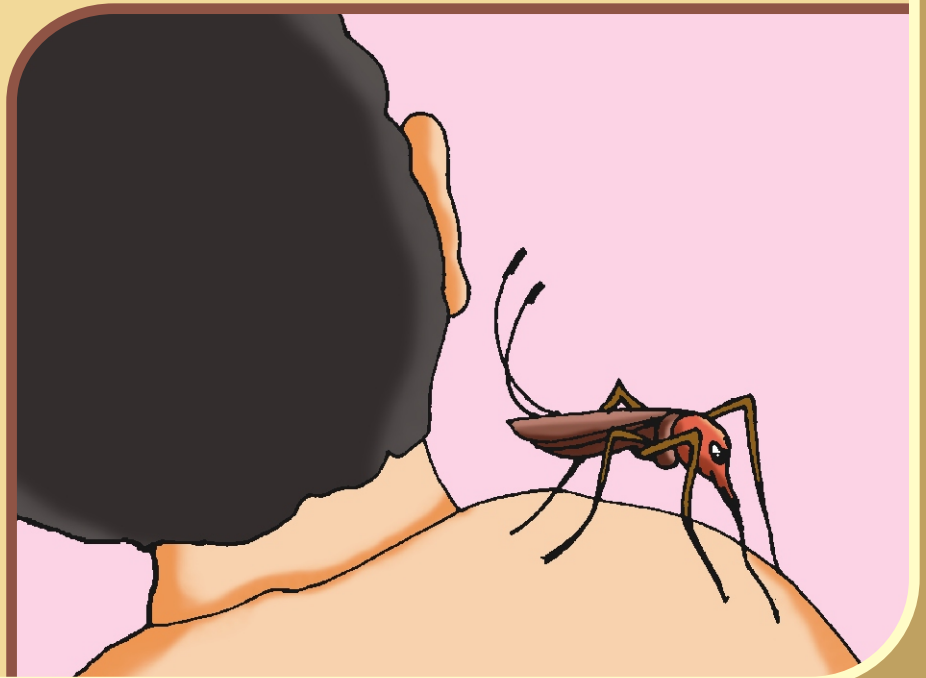
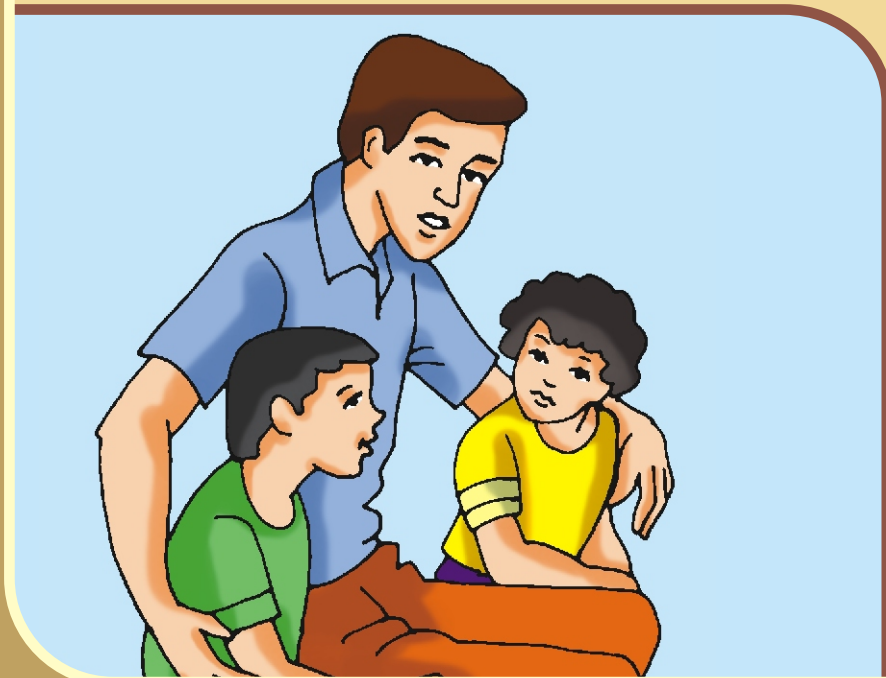
...with somebody who is HIV-infected

ஹெச்.ஐ.வி கீழ் கண்டவைகளால் பரவாது

- கை குலுக்குவதால்
- அவர் பயன்படுத்திய சீப்பை பயன்கொடுத்துவதால்
- அவர் சாப்பிடும்பிடி சாப்பிடுவதால்
- கட்டி பிடிப்பதால்

...ஹெச்.ஐ.வி தொற்று உள்ளவருடன்





HIV Transmission - ஹெச்.ஐ.வி பரவுதல்

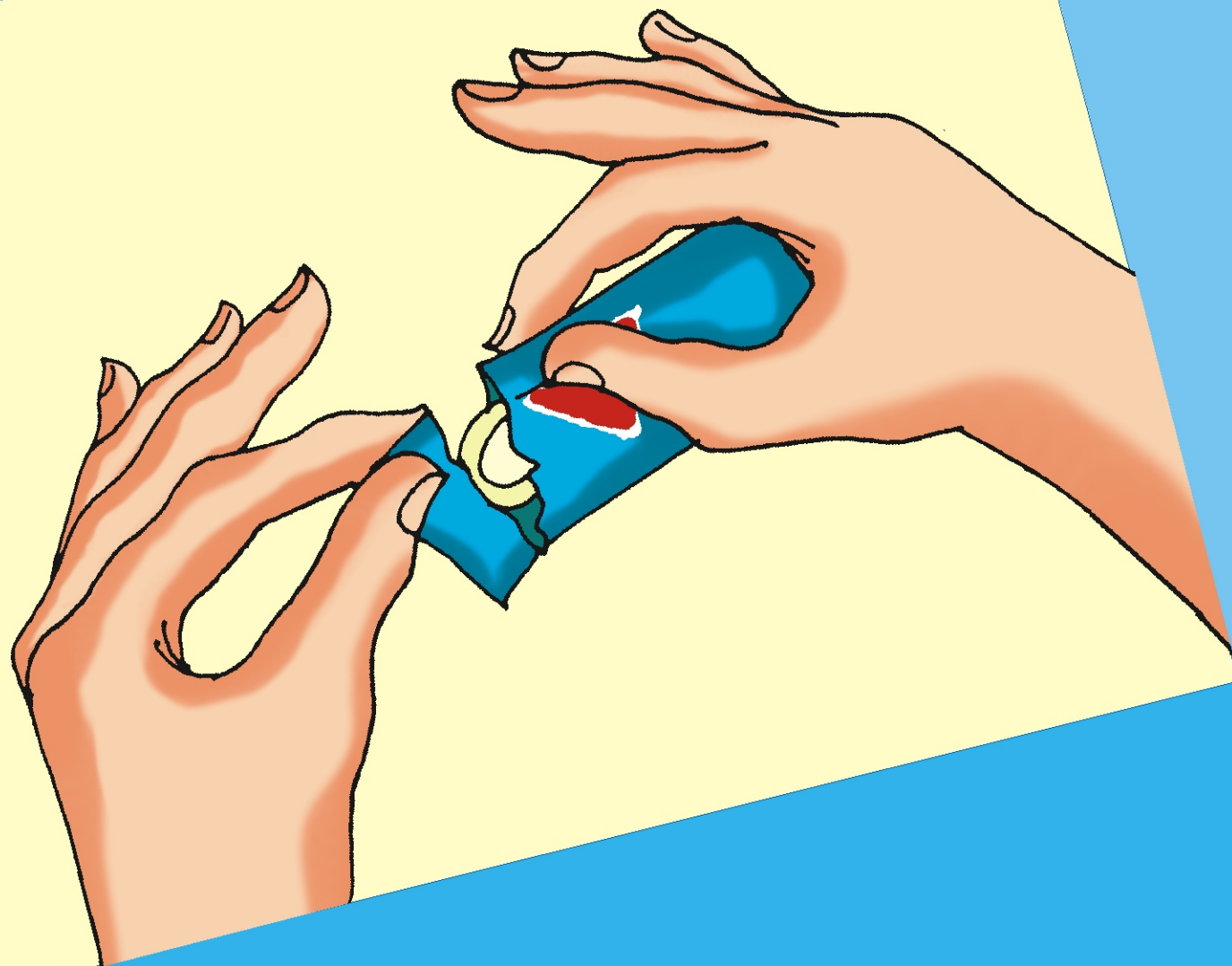
HIV does NOT spread through:

- 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
ஊபயோகிப்பதன் மூலம்

