# Preventing Infection - நோய் தடுப்பு

## How to prevent HIV infection

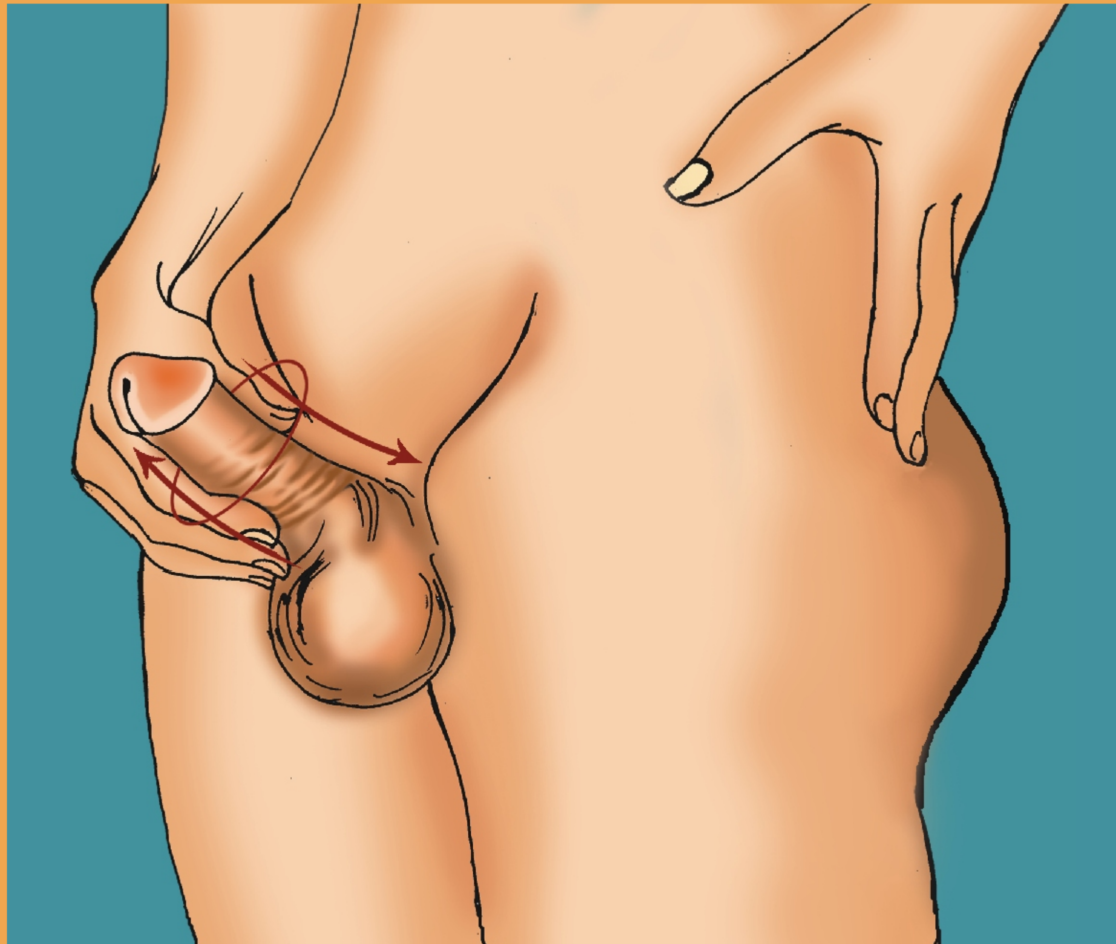
Abstain from sex.

Do not have sex until you are married.

## ஹெச்.ஐ.வி தொற்றாமல் எப்படித் தடுக்கலாம்

உடலுறவை தவிருங்கள்.

அதாவது திருமணம் நடைபெறும் வரை உடலுறவு கொள்ளாதிருக்க வேண்டும்.



# Preventing Infection - நோய் தடுப்பு

## 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.

### உடலுறவைத் தவிர்ப்போம்

“ஹே... செய்வதைவிட சொல்வது மிக எளிது ... நான் எப்படி என் பால் உணர்ச்சிகளை தீர்த்துக் கொள்வது?

சுய இன்பம். (பால் உறுப்பில் உணர்சிகளை தூண்டிக் கொள்வதன் மூலம் தனக்குத் தானே பெற்றுக் கொள்ளும் திருப்தி) இது மற்றவர் துணை இல்லாமல் பால் உணர்வுகளை தீர்த்துக் கொள்ள உதவும் ஒரு ஆரோக்கியமான வழியாகும்.

பலர் இதை ஒத்துக் கொள்ளவதில்லை என்றாலும், இதை தொடர்ந்து செய்து கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள்.

பல தவறான நம்பிக்கைகளுக்கு மாறாக இதுதான் பாதுகாப்பான வழியாகும். இது எந்த வகையான உடல் அல்லது மன பலவீனத்தையும் ஏற்படுத்தாது மற்றும் எந்த நோயையும் தராது.

# Preventing Infection - நோய் தடுப்பு

## Be faithful to your partner

Avoid many sexual partners!

This will decrease the risk of you catching HIV.

## உங்கள் துணைவர்/துணைவிக்கு உண்மையாயிருங்கள்

பலருடன் உடலுறவு வைத்துக் கொள்வதை தவிருங்கள்!

இது நீங்கள் ஹெச்.ஐ.வி கிருமி பெறும் அபாயத்தை பெருமளவு குறைக்கும்.

# Preventing Infection - நோய் தடுப்பு

## How to prevent HIV infection

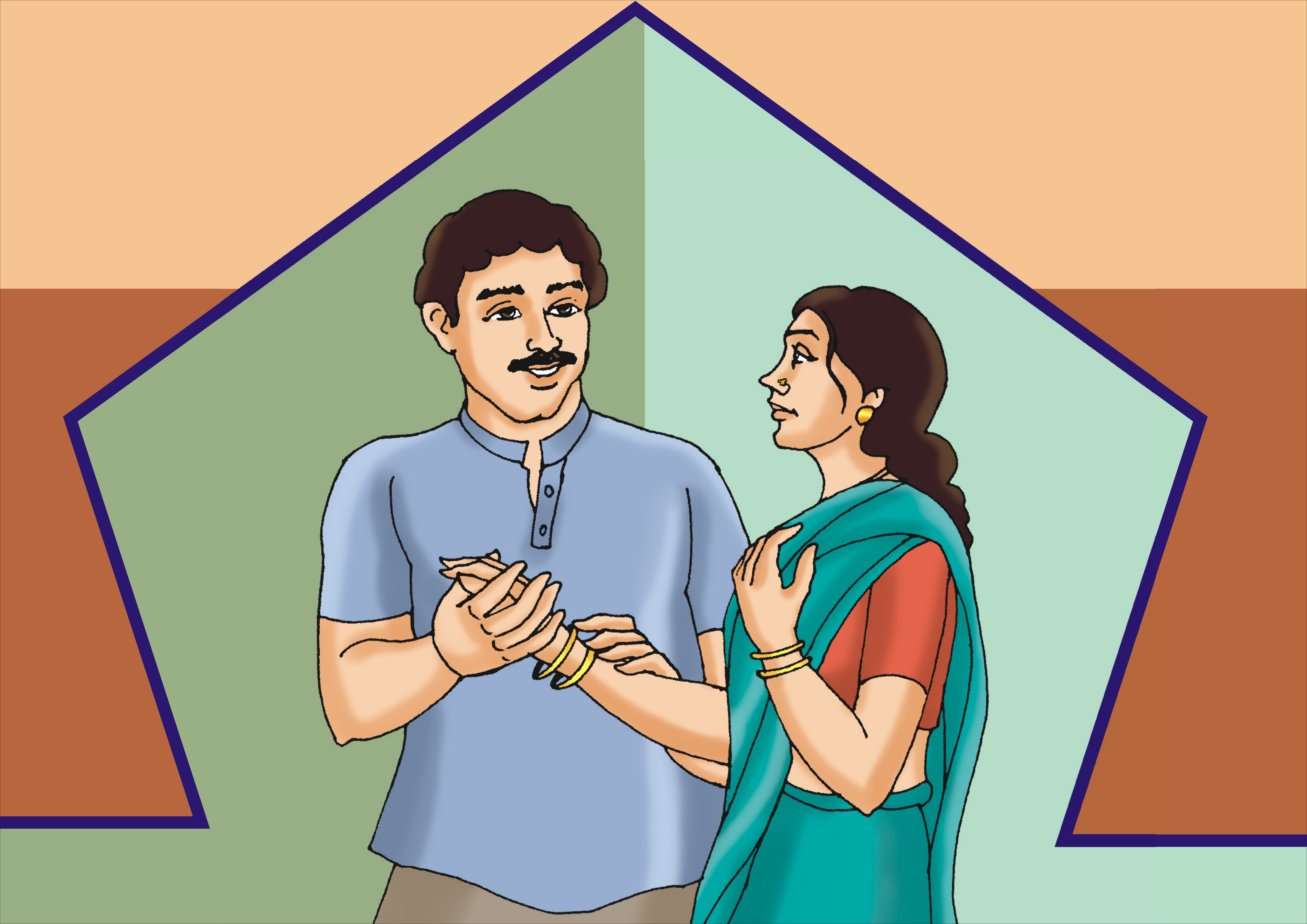
### HIV & marriage:

- 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.

## ஹெச்.ஐ.வி தொற்றை எப்படி தடுக்கலாம்

### ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் திருமணம்:

- திருமணத்திற்க்கு முன் நிச்சயிக்கப்பட்ட தம்பதிகள் இருவரும் ஹெச்.ஐ.வி பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.
- பரிசோதனை முடிவை நிச்சயிக்கப்பட்ட இருவரும் தெரிவித்துக் கொண்டு மேற்கொண்டு திருமணம் செய்வதைக் குறித்து முடிவெடுங்கள்.



# Preventing Infection - நோய் தடுப்பு

## 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!

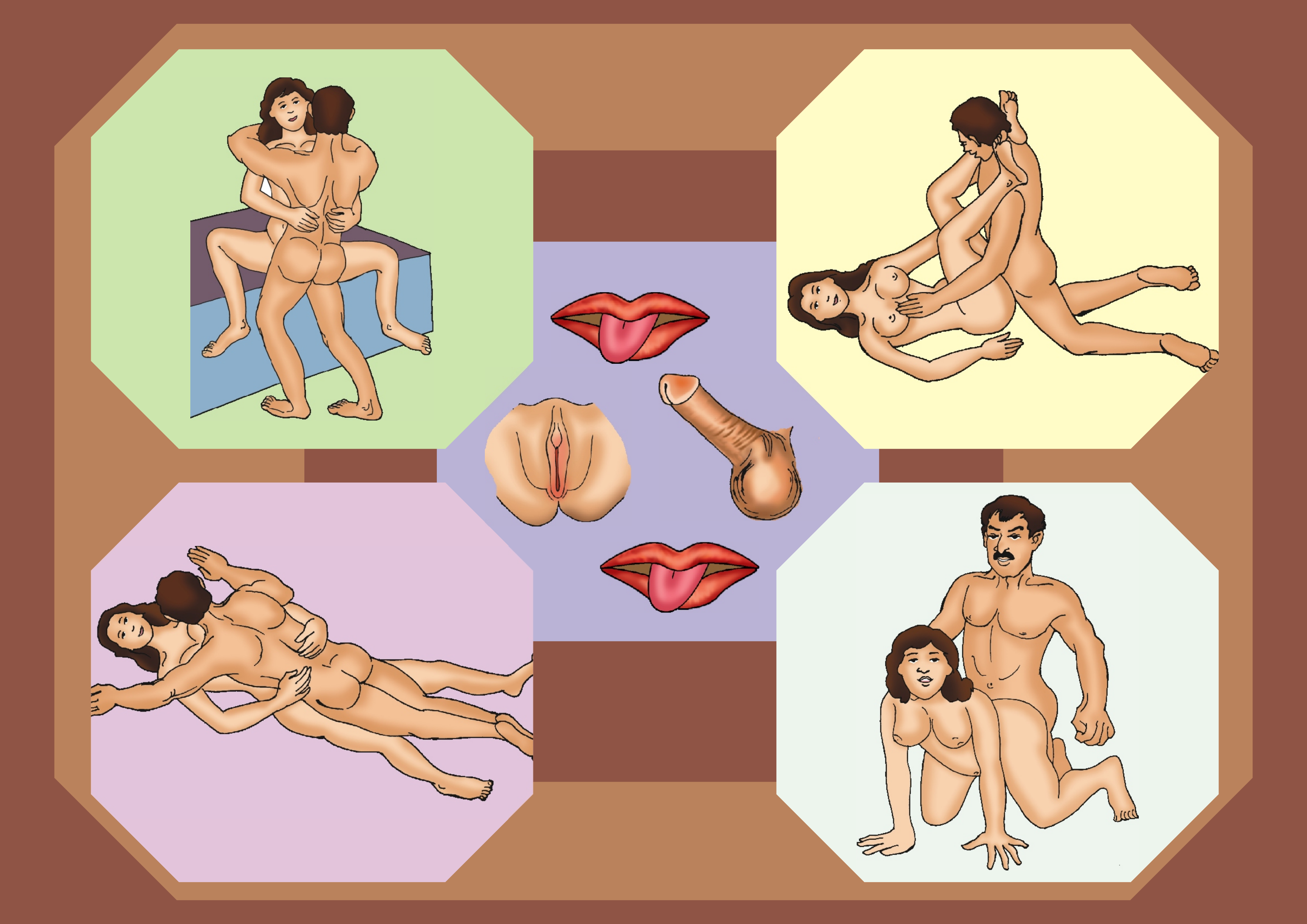
## ஹெச்.ஐ.வி தொற்றை எப்படி தடுக்கலாம்

திருமணம் முடிந்த பிறகு
கணவன் மற்றும் மனைவி
ஒருவருக்கொருவர் உண்மையாயிருங்கள்.

## ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் திருமணம்

திருமணத்திற்க்கு முன் இருவரும் ஹெச்.ஐ.வி பரிசோதனை முடிவை தெரிவித்துக் கொள்ள வேண்டும்,இவை தங்களுக்கும் தங்களின் எதிர்கால குழந்தைக்கும் வளமான வாழ்வளிக்கும்.

இவையே உங்களை மகிழ்விக்கும்!



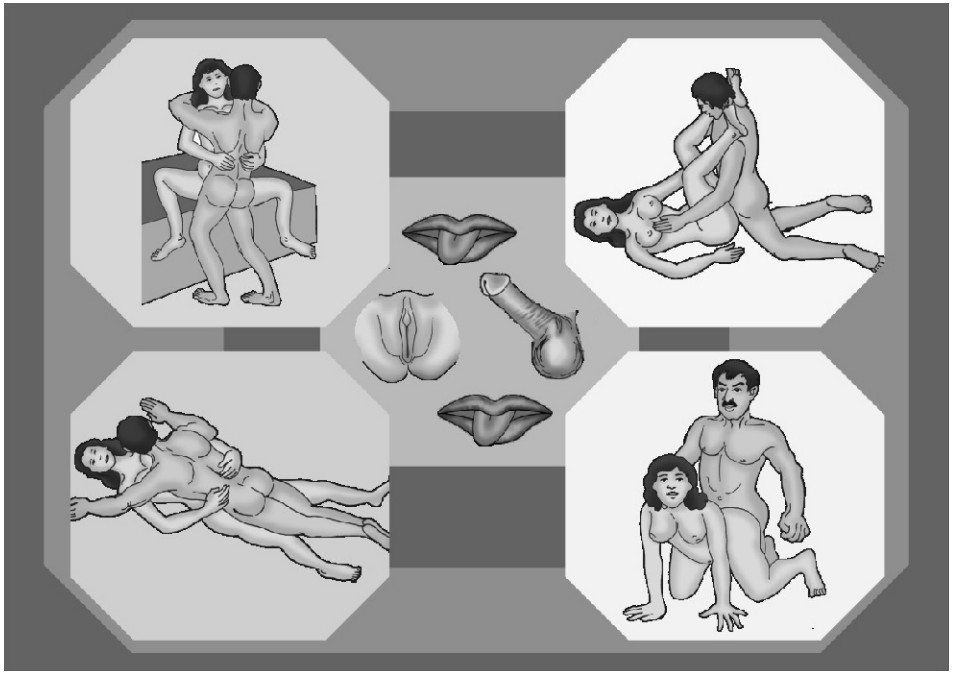
# Preventing Infection - நோய் தடுப்பு

## 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!



## உங்கள் துணைவர்/துணைவிக்கு உண்மையாயிருங்கள்

புணர்ச்சி இன்பம் அல்லது பாலுணர்வு சலித்துப்போகக் கூடியது இல்லை.

### காம சூத்திரம் சொல்கிறது

ஒருவர் ஒரே பெண்ணுடன்/ஆணுடன் 100 வித்தியாசமான நிலைகளில் புணர்ச்சி இன்பத்தை 100 தனித்தனி நபர்களிடம் அனுபவிப்பதைப் போல் அனுபவிக்க முடியும்.

Delax
NIRODH

# Preventing Infection - நோய் தடுப்பு

## 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.**

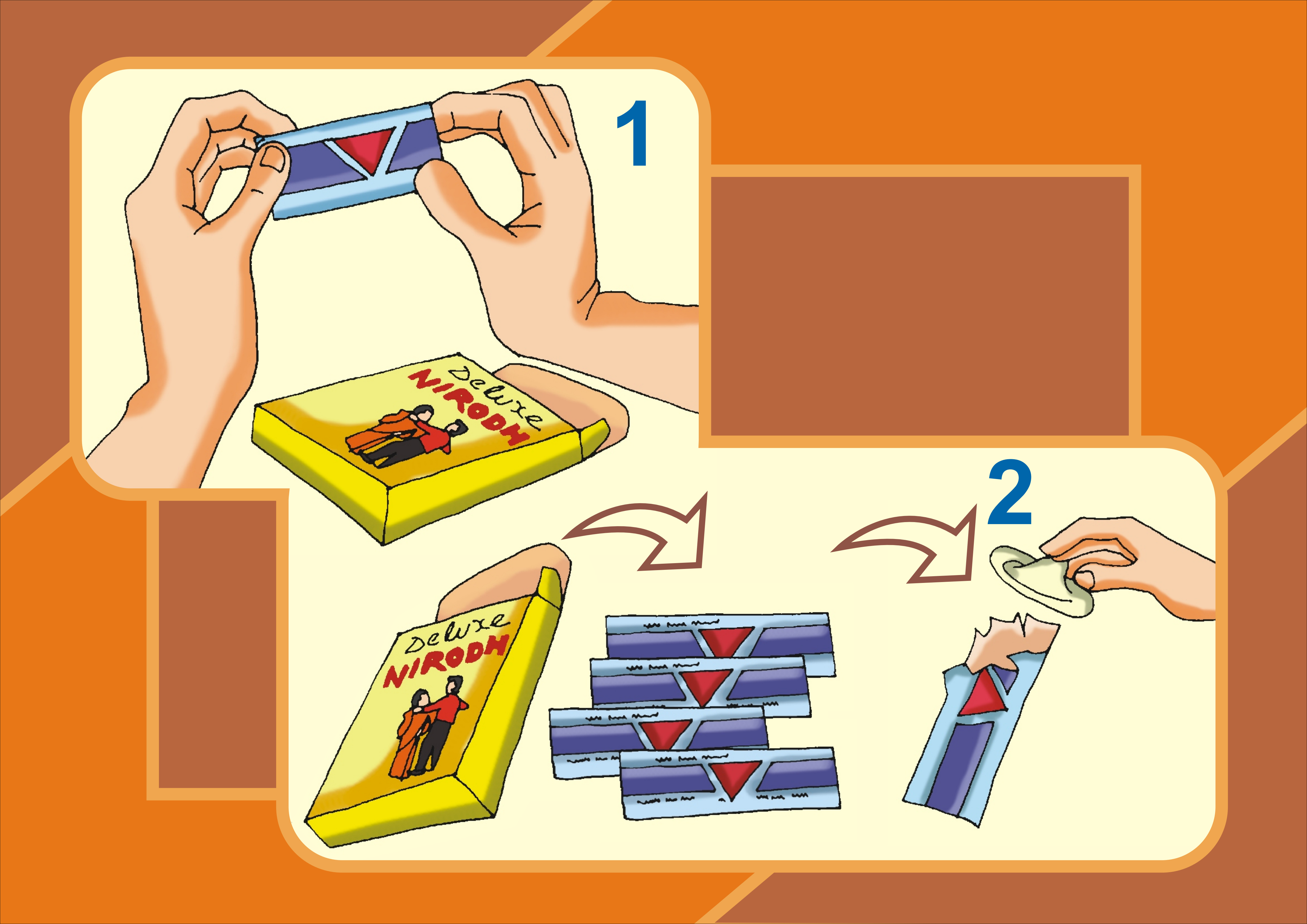
## ஹெச்.ஐ.வி தொற்றை எப்படி தடுக்கலாம்

- அதாவது நீங்கள் உடலுறவை முற்றிலும் விட விரும்ப வில்லையென்றால் (அல்லது)

  நீங்களோ அல்லது உங்கள் துணையோ உண்மையற்றவர்களாயிருந்தால் (அல்லது)

- உங்கள் துணைவர்/துணைவிக்கு ஹெச்.ஐ.வி இருக்கலாம் என்ற சந்தேகம் இருந்தால் நீங்கள் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவுக்கு துணியவேண்டாம் மாறாக,

**எப்பொழுதும் ஆணுறை உபயோகியுங்கள்**


1
Deluxe
NIRODH
2
Deluxe
NIRODH

# Preventing Infection - நோய் தடுப்பு

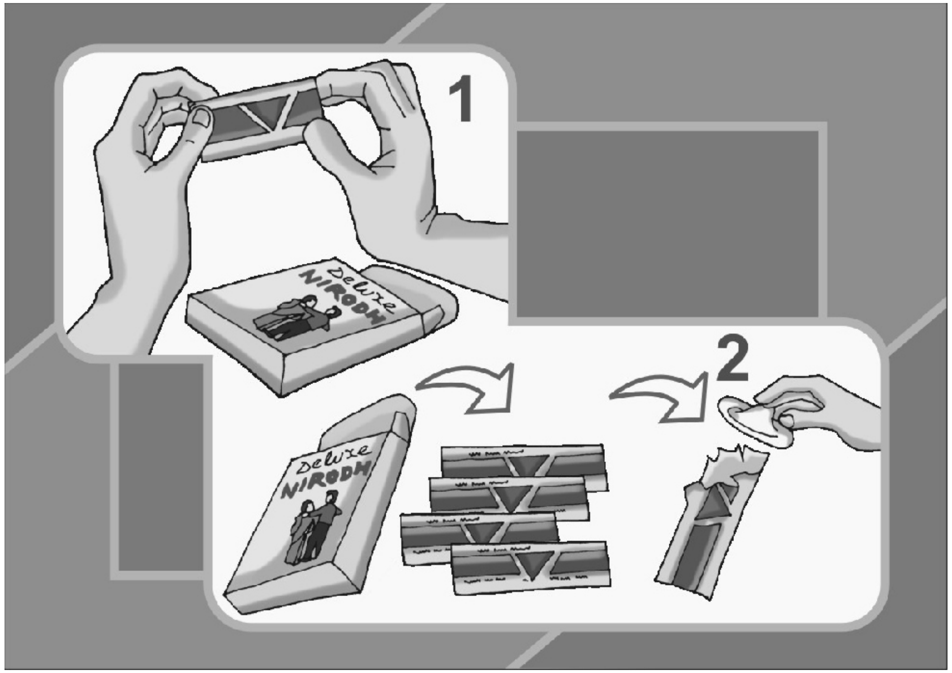
## How to use a condom

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.



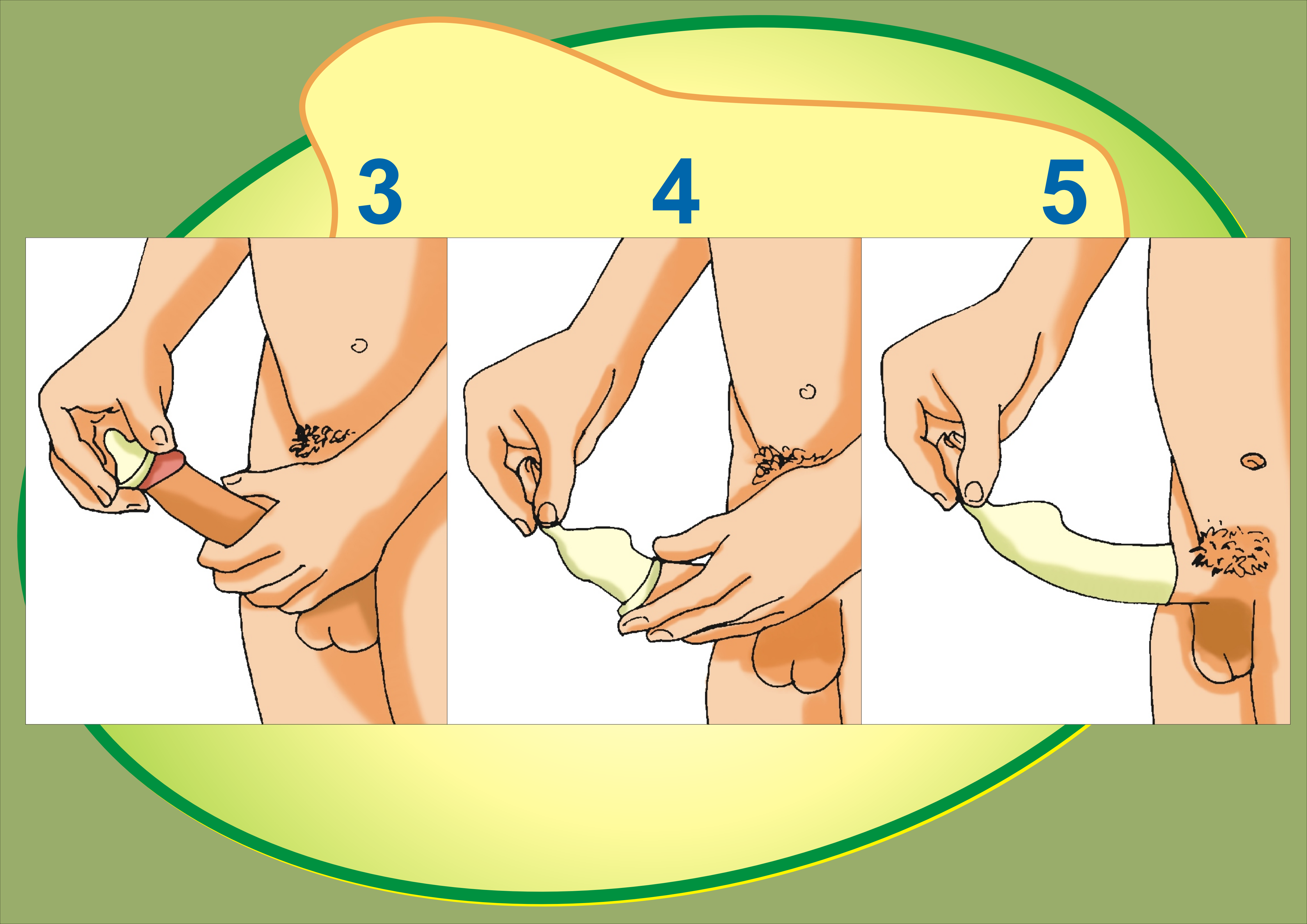

## ஆணுறையை உபயோகிப்பது எப்படி

நீங்கள் ஆணுறையை உபயோகிப்பதன் மூலம் ஹெச்.ஐ.வி. மற்றும் பால்வினை நோய்க்கிருமிகளிலிருந்து உங்களை பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

உங்களுக்கு ஏற்கனவே ஹெச்.ஐ.வி இருக்கும் போது நீங்கள் பால்வினை நோய்த்தொற்றை பெறும் சூழ்நிலை ஏற்பட்டால் அது உங்களுக்கு மிகுந்த ஆபத்தை விளைவிக்கும்.

நீங்கள் ஆணுறையை சரியாகவும் முறையாகவும் பயன்படுத்துவது மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

1. ஆணுறை காலாவதியாகும் தேதியை சரிபார்க்கவும்.
2. ஆணுறை பாதிக்காத வகையில் அதன் மேலுறையைப் பிரிக்கவும்.


3
4
5

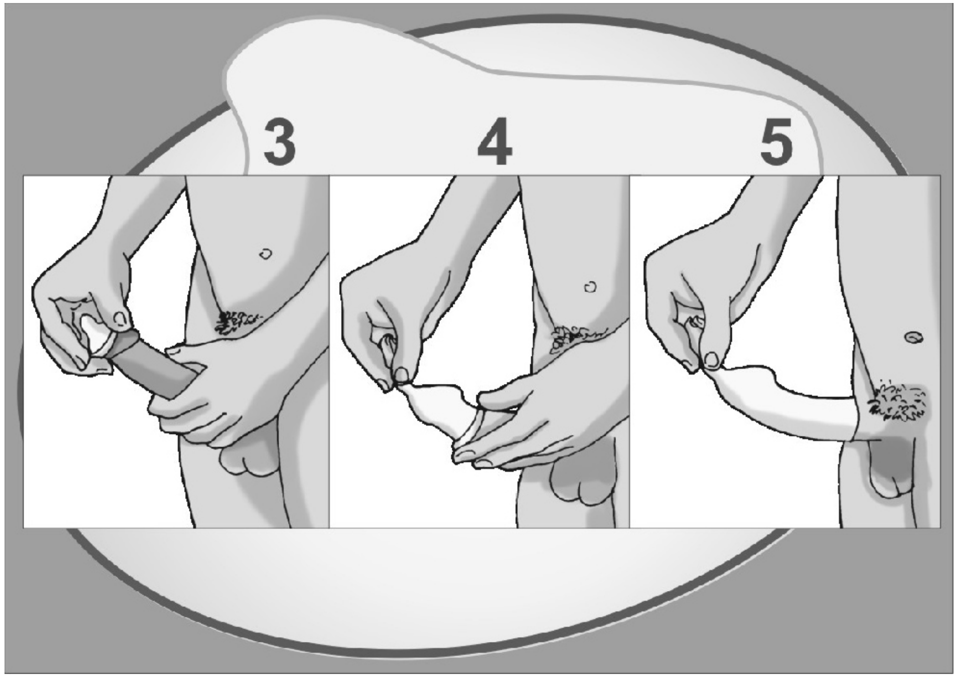
# Preventing Infection - நோய் தடுப்பு

## 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.

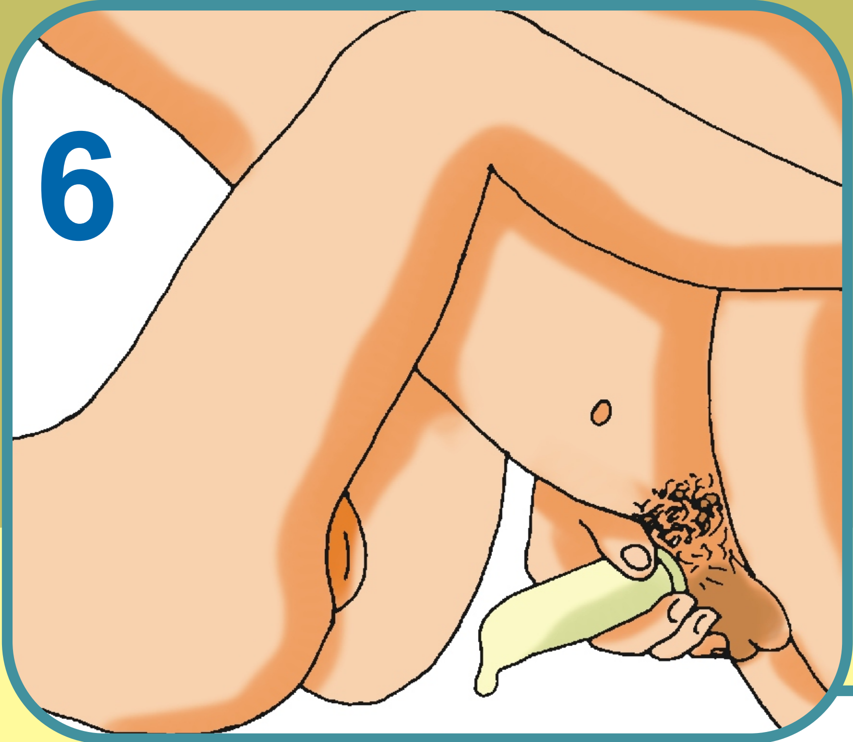



## ஆணுறையை உபயோகிப்பது எப்படி

**3.** ஆணுறுப்பு முழு விரைப்பு பெற்றவுடன் ஆணுறையை அதன் மேல் அணியவும்.

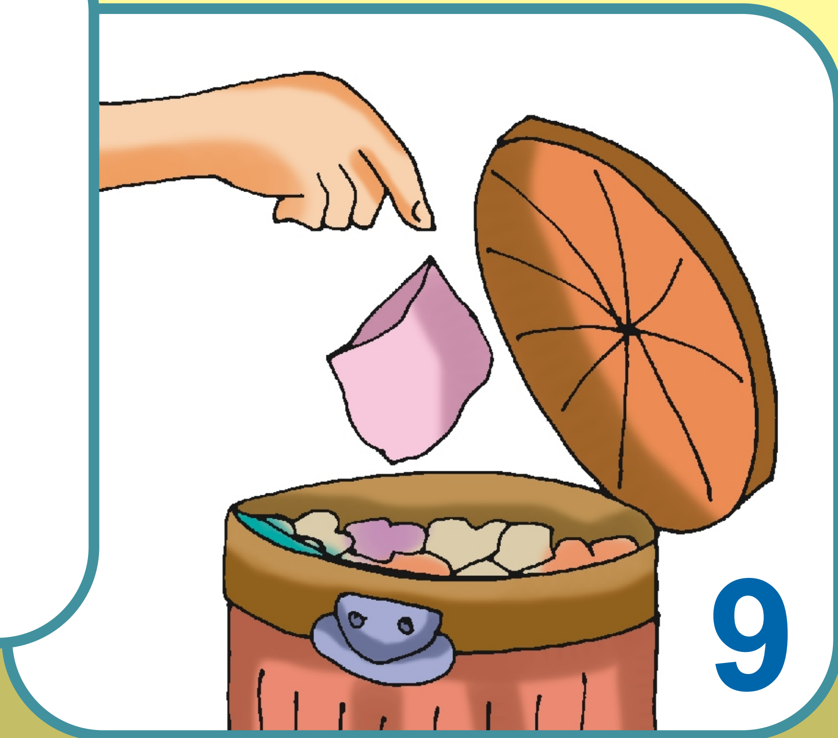
**4.** எப்போதும் ஆணுறையின் நுணியில் இருக்கும் குமிழ் போன்ற பகுதியை காற்று வெளியேறும் வகையில் பிடித்துக் கொண்டு ஆணுறையை ஆணுறுப்பின் மீது மெதுவாக உருட்டவும்.

**5.** ஆணுறை நுனியில் வெற்றிடம் இருக்கிறதா என்றும் ஆணுறை எங்கும் கிழியாமல் உள்ளதா என்றும் சரிபார்க்கவும்.


6

7

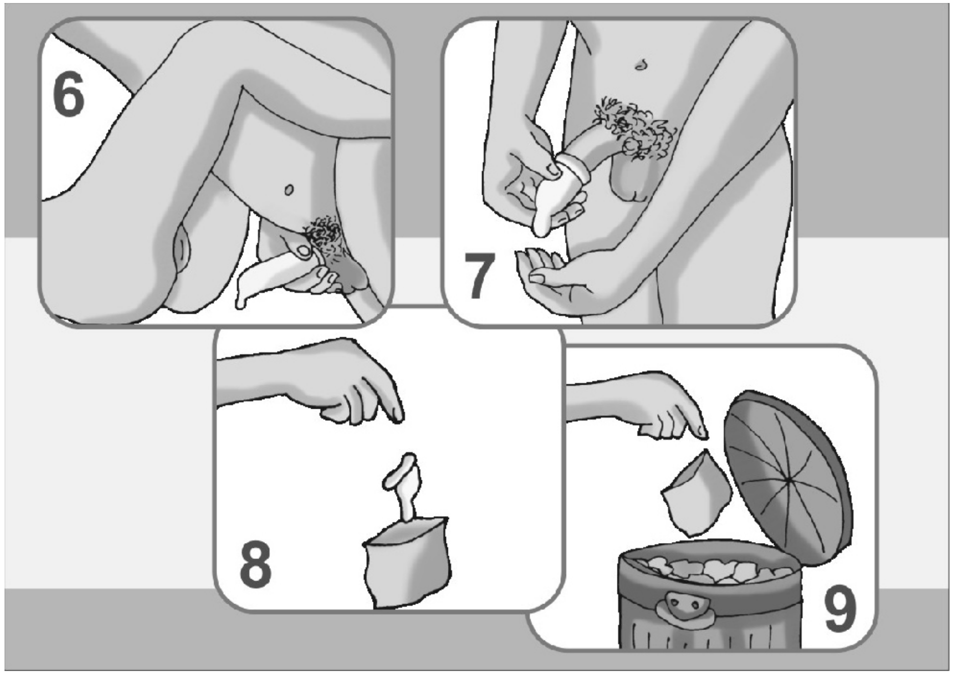
8


9

# Preventing Infection - நோய் தடுப்பு

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.

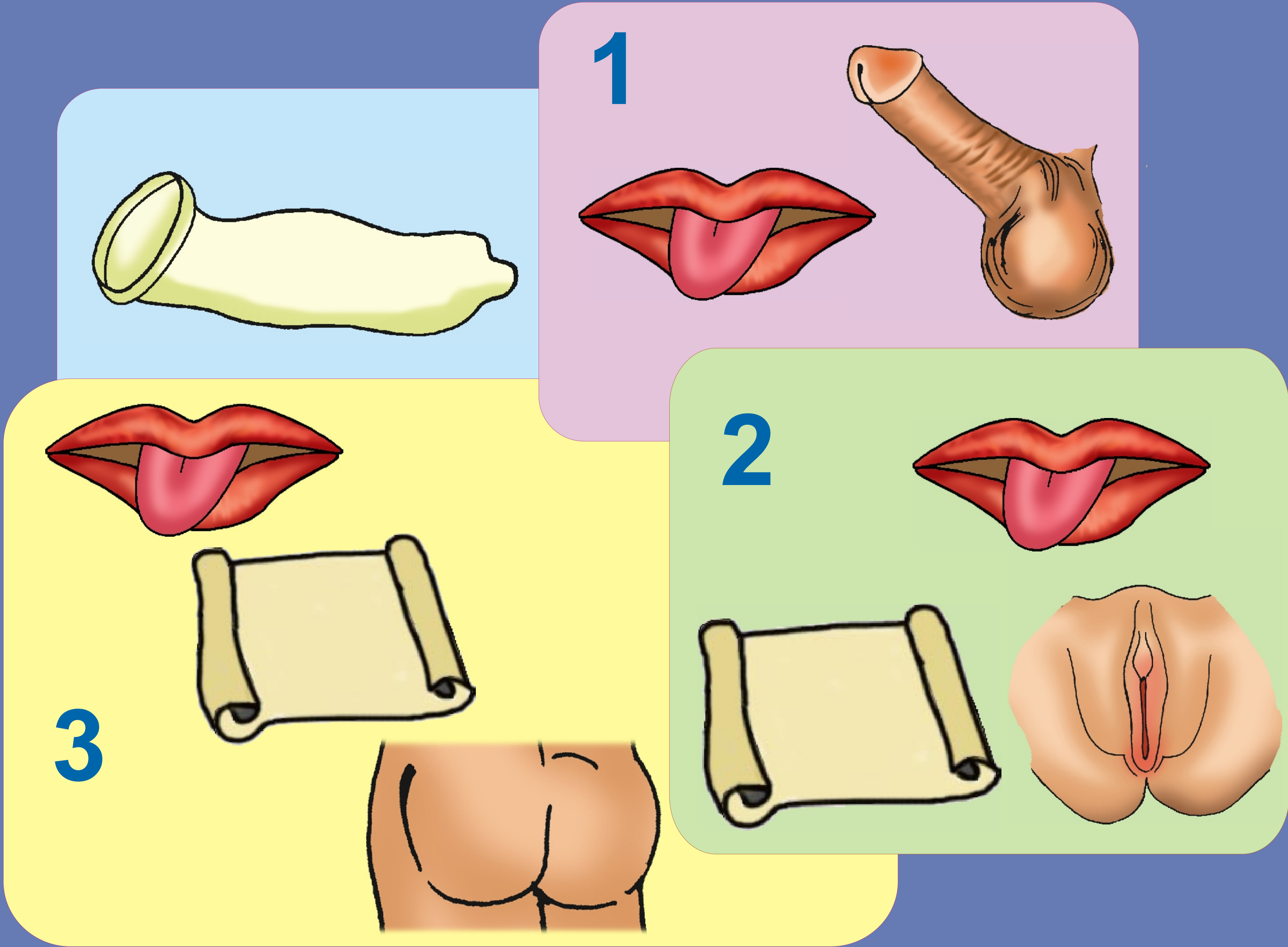
8-9. Tie a knot in the used condom, and dispose of it in a safe place such as an enclosed trash container or in a pit latrine or toilet.
Always use the condom only once for every sex act.




6. ஆணுறையுடன் உறுப்பில் செலுத்தி உடலுறவு கொள்ளவும். முழு உடலுறவின் போதும் ஆணுறை ஆண் உறுப்பின் மேல் இருக்க வேண்டும். அது நழுவினாலோ, அல்லது கிழிந்தாலோ, வேறு உறையை மாட்டிக் கொள்ளவும். உராய்வைக் குறைக்கும் பசையை உறையின் மேல் உபயோகிக்க விரும்பினால் நீரில் கரையக்கூடிய பசையை உபயோகிக்கவும். (எண்ணெய்பசை ஆணுறையைக் கிழிக்கக் கூடம்.

7. உடலுறவு முடிந்தவுடன் ஆணுறையை அடிப்பகுதியில் ஆணறையைப் பிடித்துக் கொண்டு உறுப்பு விரைப்பு குறையும் முன் வெளியில் எடுத்துவிடவும். விந்து கீழே சிந்தாமல் ஜாக்கிரதையாக  ஆணறையை கழற்றவும்.

8-9. விந்து உள்ள ஆணுறையை முடிச்சி போட்டு பிளாஸ்டிக் அல்லது காகித உறையில் போடவும். அந்த உறையை பாதுகாப்பான தொட்டி அல்லது கழிவறையில் அப்புறப்படுத்தவும். ஒவ்வொரு உடலுறவுக்கும் ஒரு ஆணுறையை மட்டும் ஊபயோகிக்கவும்.

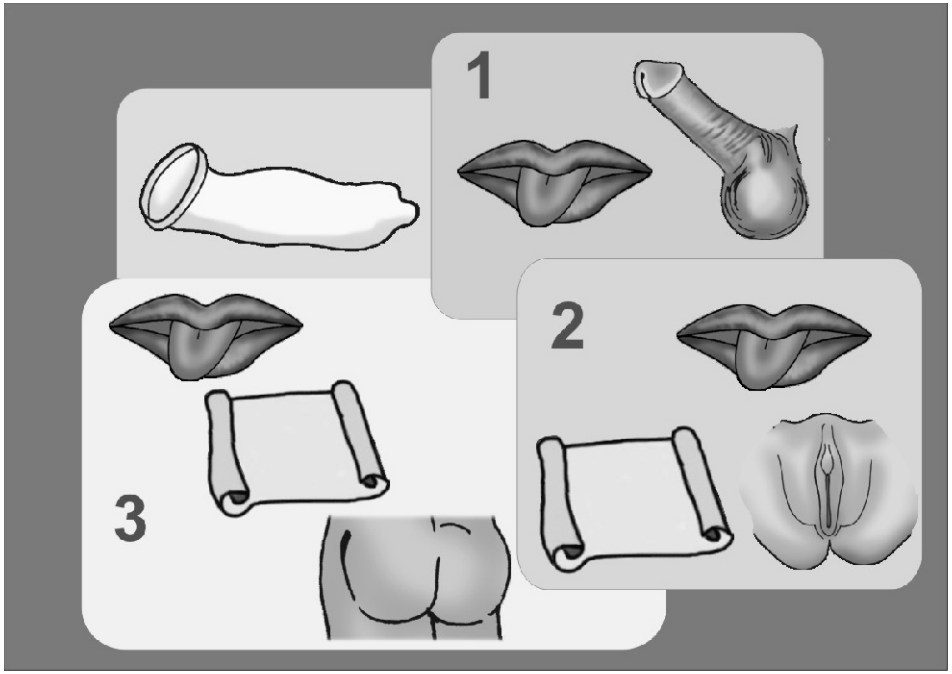

1
2
3

# Preventing Infection - நோய் தடுப்பு

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

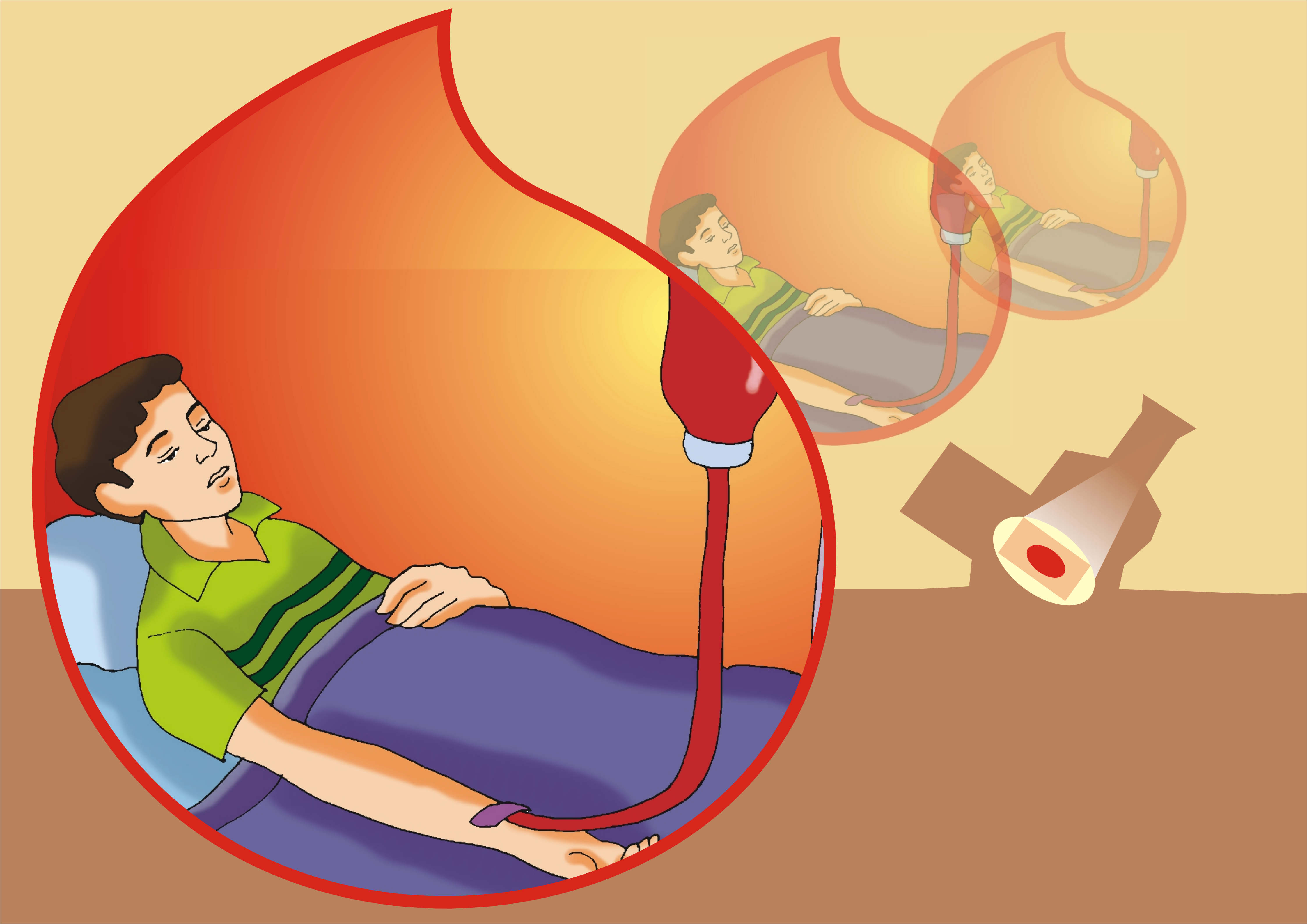
1. Oral-penile (fellatio) – Put a condom on the penis.
2. Oral-vaginal (cunnilungus) – Put a barrier on the vagina.
3. Oral-anal (rimming) – Put a barrier on the anus.

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.




வாய்ப்புணர்ச்சி ஹெச்.ஐ.வி யோ அல்லது மற்ற நோய்களையோ பெற்று விடும் அபாயத்தை வெகுவாகக் குறைக்கிறது.

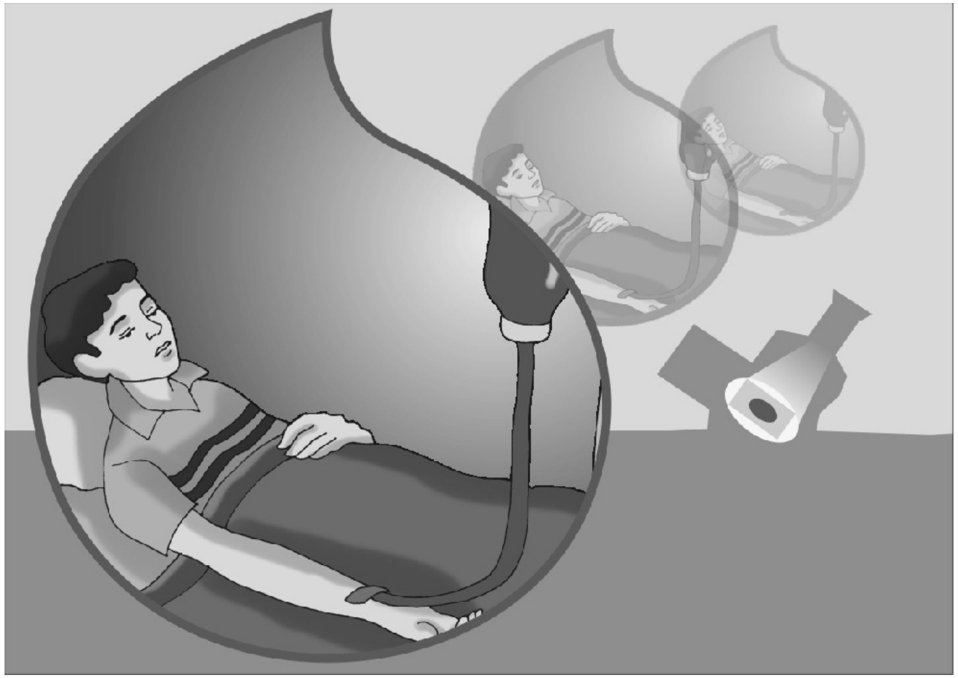
1. வாய் – ஆணுறுப்பு புணர்ச்சி: ஆணுறுப்பின் மீது ஆணுறை அணியவும் வாய்ச்சுவர் பாதுகாப்பு கவசம் உபயோகிக்கவும்.
2. வாய் – பெண்ணுறுப்பு புணர்ச்சி: பெண்ணுருப்பின் மேல் பிளாஸ்டிக் தாளை தடுப்பாக வைத்துப் புணரவும்.
3. வாய் – மலவாய் புணர்ச்சி: மலவாய் மேல் பிளாஸ்டிக் தாளை தடுப்பாக வைத்து புணரவும். பிளாஸ்டிக் தடுப்பு என்பது இரப்பர் அல்லது பிளாஸ்டிக் தாளாகும். அதை பெண்குறி அல்லது மலவாயின் மேல் வைத்து வாய்ப்புணர்ச்சி செய்யலாம். ஆணுறையை வெட்டி பரப்பியோ அல்லது பிளாஸ்டிக் தாள் அல்லது பையையோ தடுப்பாக பயன்படுத்தலாம்.



# Preventing Infection - நோய் தடுப்பு

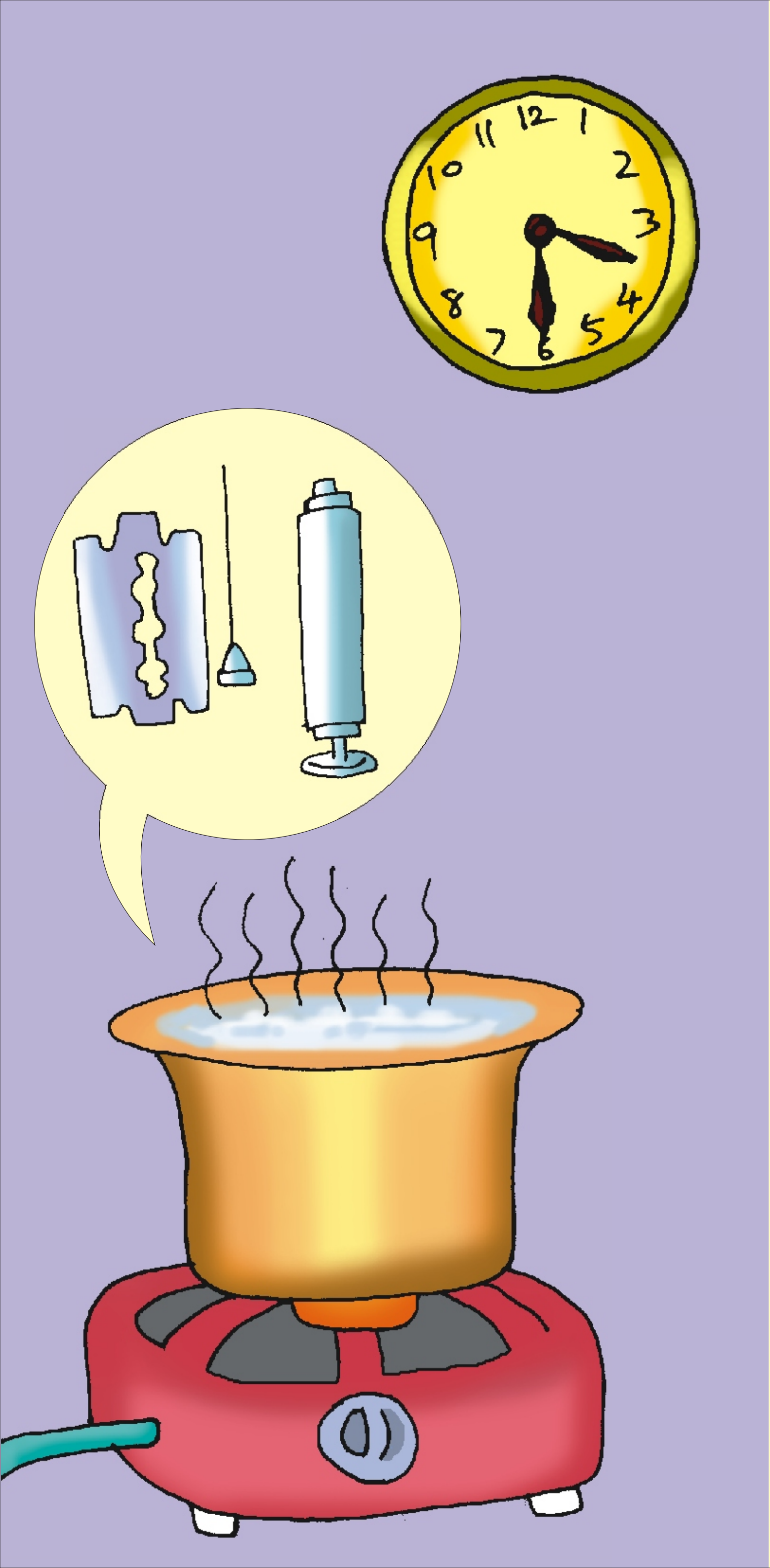
## How to prevent HIV infection through blood

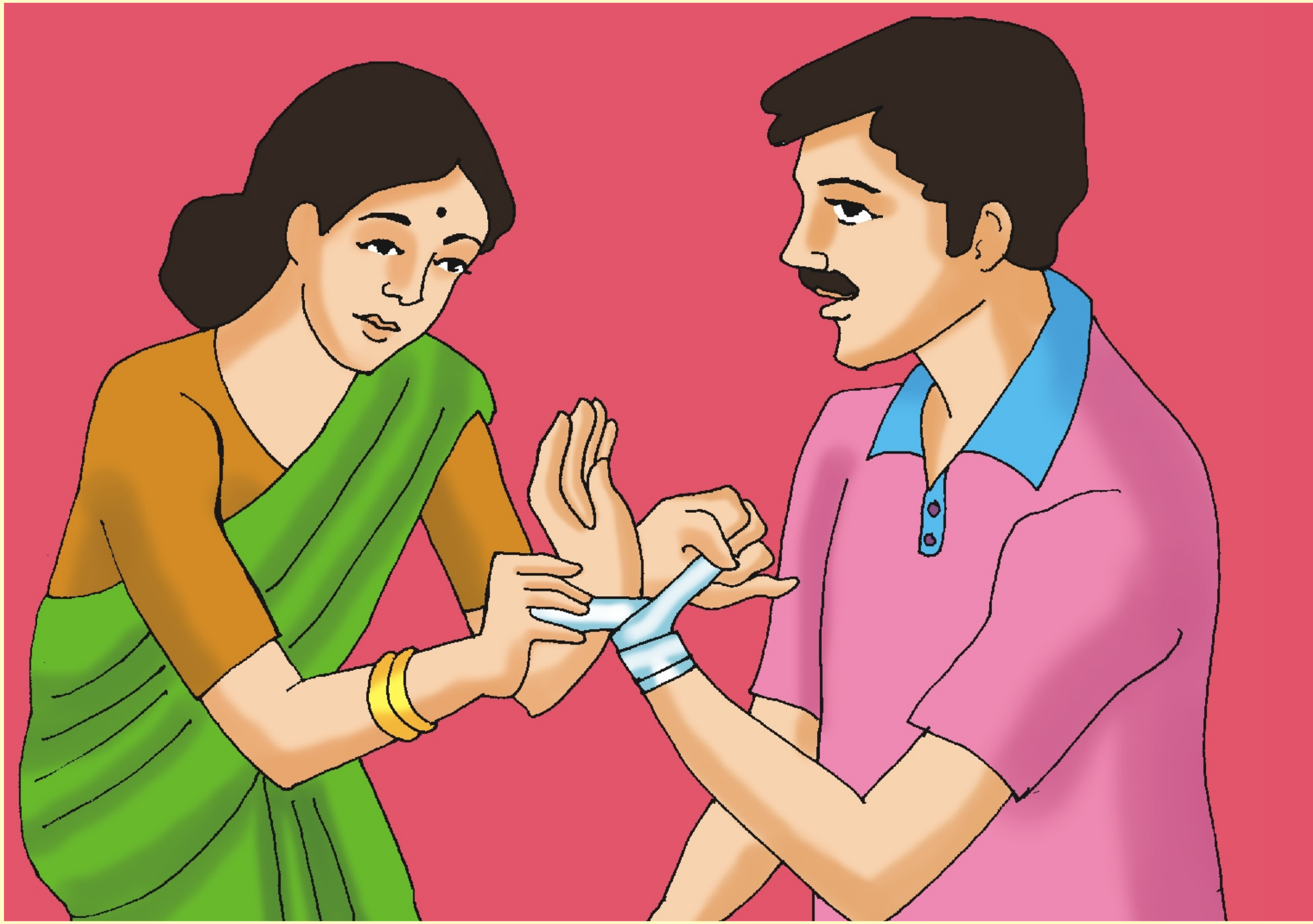
If you cannot avoid blood transfusion, then insist on blood which has been tested for HIV. Also, please do not donate blood if you have any risk of exposure to HIV, as your blood could infect others.



## இரத்தம் மூலம் ஹெச்.ஐ.வி தொற்றுவதை எப்படித் தடுக்கலாம்.

உங்களுக்கு மாற்று இரத்தம் செலுத்துவதை தவிர்க்க முடியவில்லை என்றால், செலுத்தும் இரத்தம் ஹெச்.ஐ.வி பரிசோதனை செய்யப்பட்டதா என்பதை வலியுறுத்தவும். மேலும், உங்களுக்கு ஹெச்.ஐ.வி. தொற்று இருந்தால், நீங்கள் இரத்ததானம் செய்யாதீர்கள். ஏனெனில் அது மற்றவர்களுக்கு நோய் தொற்றை ஏற்படுத்தும்.

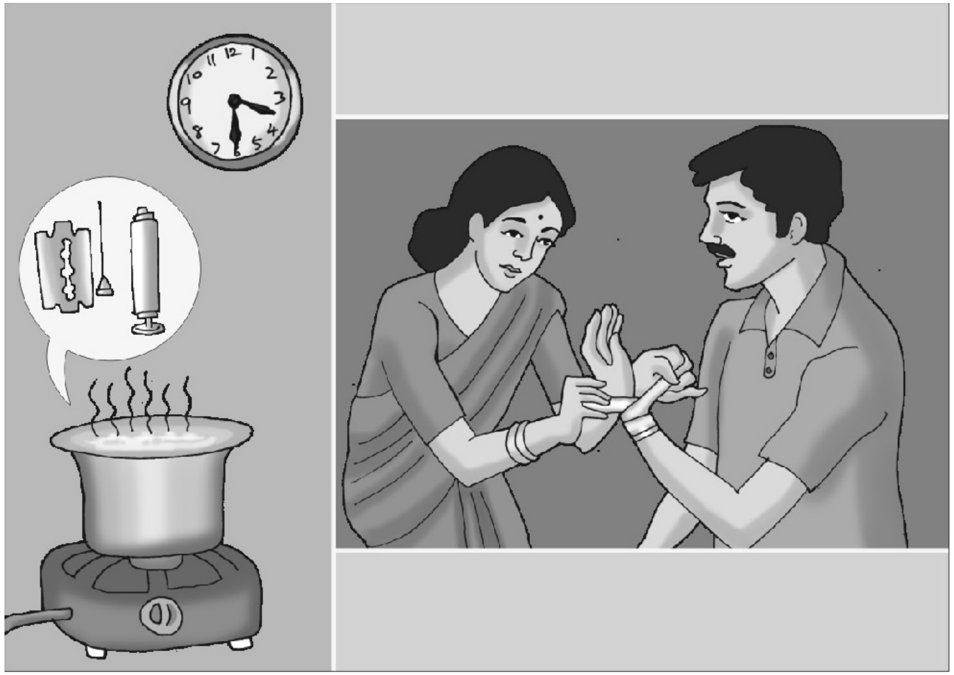




# Preventing Infection - நோய் தடுப்பு

## 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 ஹெச்.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 பிளாஸ்திரிகளால் மூடவும் அல்லது சுத்தமான துணியால் கட்டவும்.

# Preventing Infection - நோய் தடுப்பு

## 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.

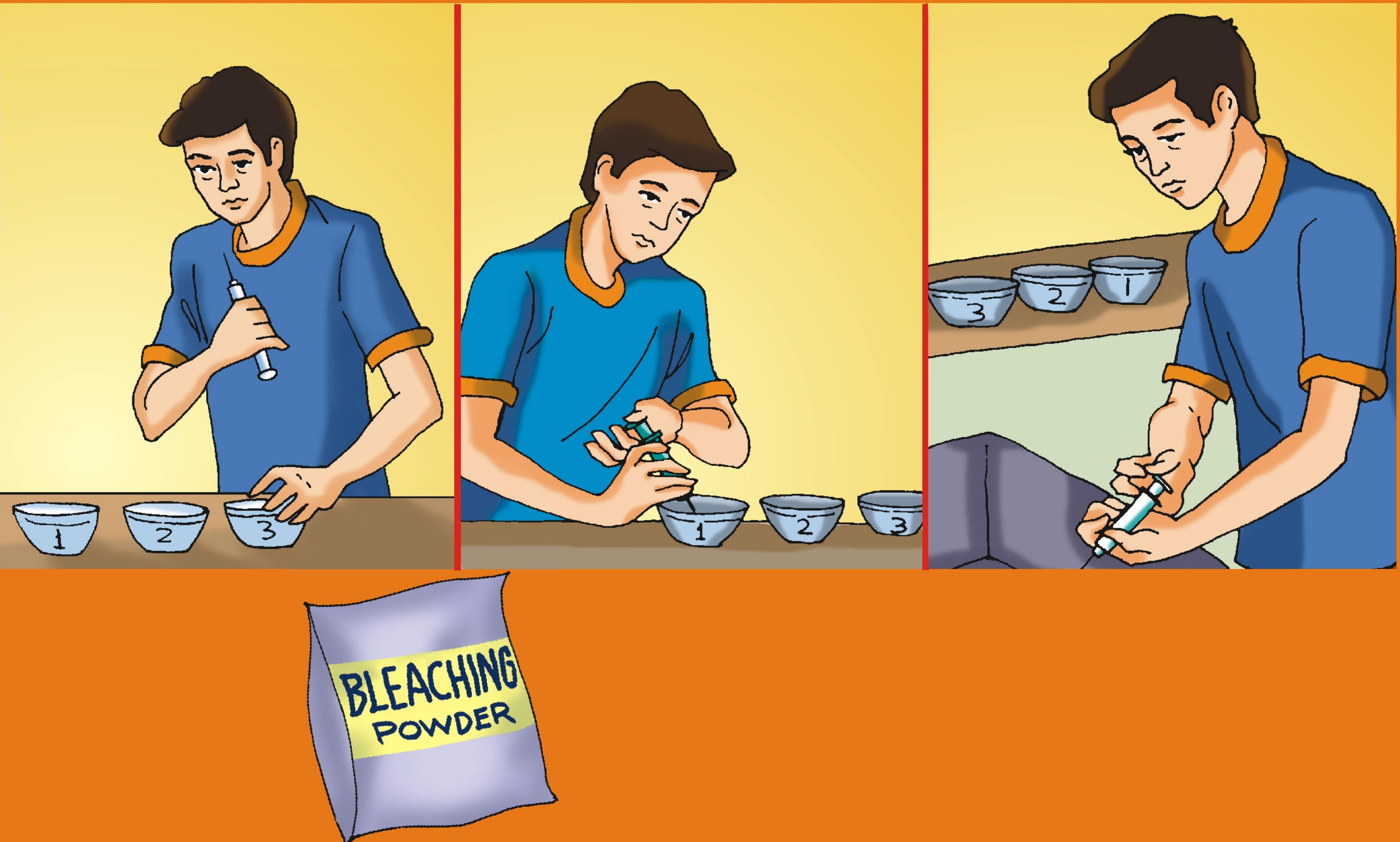
## இரத்தம் மூலம் ஹெச்.ஐ.வி தொற்று ஏற்படுவதை எப்படி தடுக்கமுடியும்

நீங்கள் இரத்த குழலில் மருந்து செலுத்த வேண்டியிருந்தால்! ஒரு போதும் மற்றவர் பயன்படுத்திய ஊசி மற்றும் குழலை பயன்படுத்தாதீர்கள். அப்படி பயன்படுத்துபவர்களுக்கு ஹெச்.ஐ.வி. மஞ்சள் காமாலை கிருமி மற்றும் பல நோய்க்கிருமிகள் பரவும் வாய்ப்பு உள்ளது.

மாறாக ஒரு முறையே பயன்படுத்தி எறியும் புதிய ஊசியை உபயோகியுங்கள் அல்லது நீங்கள் பயன்படுத்திய ஊசியையே மீண்டும் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் உங்களுக்கு பயன்படுத்திய ஊசியையும் மீண்டும் சுத்தப்படுத்திய பிறகே உபயோகிப்பது நல்லது. ஏனெனில் அவற்றினுள் பாக்டீரியா கிருமிகள் வளரும் வாய்ப்பு உள்ளது.

மேலும் நீங்கள் போதை ஊசி மருந்துகளுக்கு அடிமையாயிருந்தால், அதிலிருந்து மீண்டு வர தகுந்த ஆலோசகரின் உதவி மற்றும் வழிமுறைகளைக் குறித்து கேட்டு பெறுங்கள்.

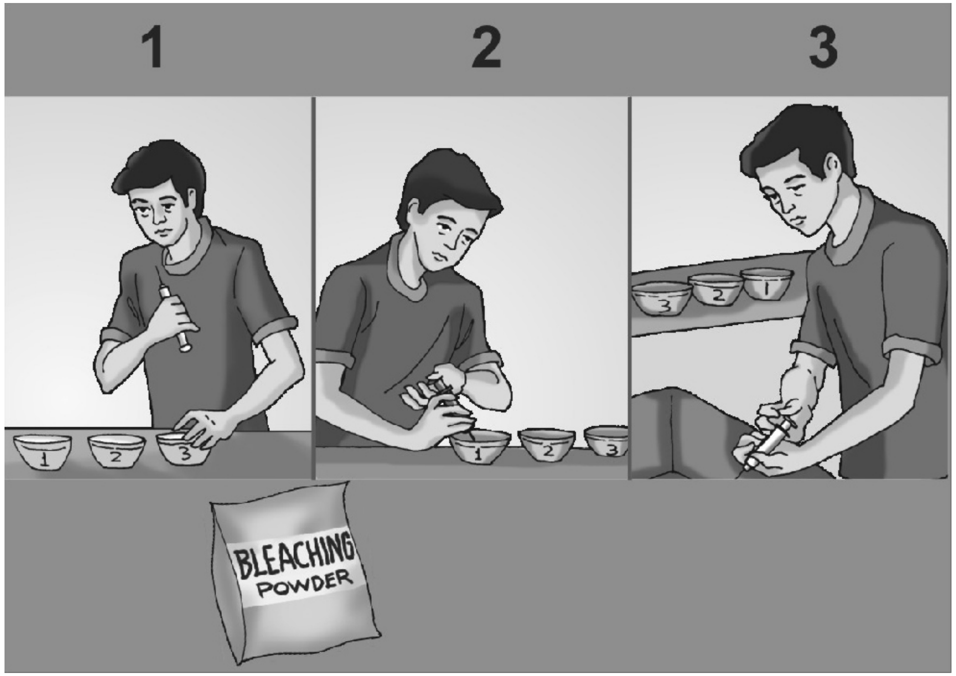
1 2 3



# Preventing Infection - நோய் தடுப்பு

## 3 steps to clean your syringe and needle:

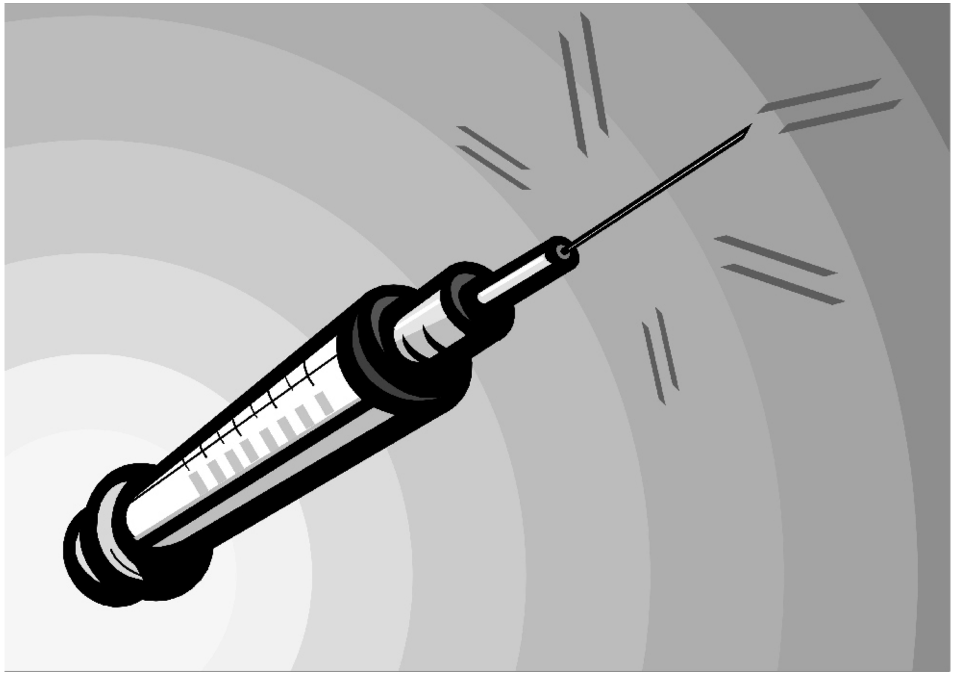
1. Rinse the syringe first with cold water and try to get all blood out of it by shaking the syringe vigorously for 30 seconds.
2. Mix bleaching powder with water, draw up bleaching solution into the syringe, and then wait for 2 full minutes.
3. Rinse again with clean water.




## ஊசியையும் மருந்து குழலையும் சுத்தம் செய்ய மேற்கொள்ள வேண்டிய 3 நடவடிக்கைகள்

1. ஊசி குழலில் குளிர்ந்த நீர் ஏற்றி 30 வினாடி வரை நன்கு குலுக்கி அதில் உள்ள இரத்தம் வெளியேறும்படி நீரால் நன்கு கழுவவும்.
2. சலவை நீரை ஊசி குழலில் இழுத்து சுமார் 2 நிமிடங்கள் வரை ஊறவிடவும்.
3. பின் மறுபடியும் நல்ல நீரால் நன்கு கழுவவும்.

# Preventing Infection - நோய் தடுப்பு



**REMEMBER :**

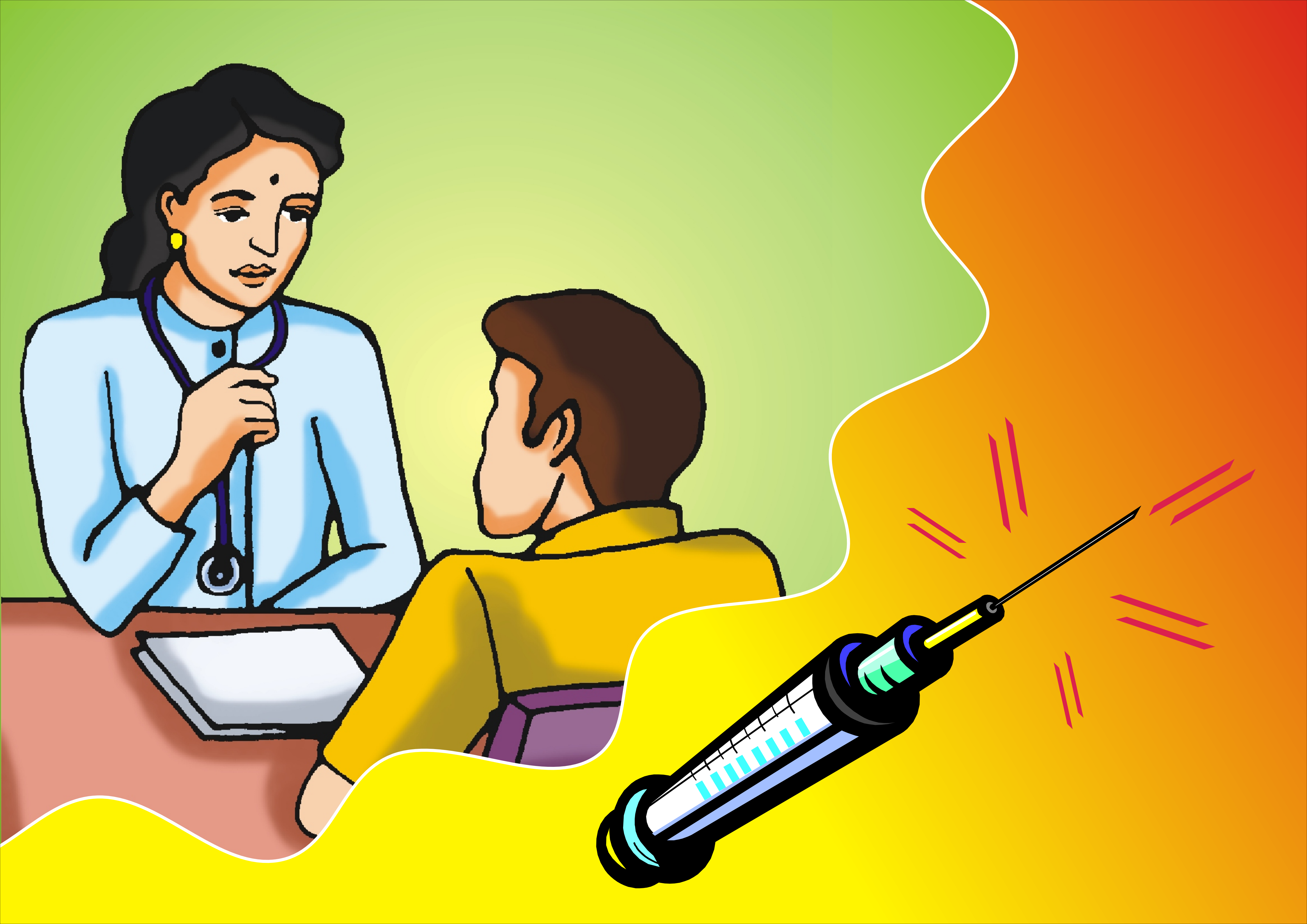
Cleaning is not 100% effective in killing HIV, so it's best not to share syringes and needles with others.

**GET YOUR OWN SYRINGE AND NEEDLES.**

## நினைவில் வைத்திருங்கள்

இந்த மூன்று முறைகளால் சுத்தப்படுத்துவது ஹெச்.ஐ.வியைக் கொல்ல 100 சதவீதம் உத்தரவாதம் அளிக்காது. ஆகவே ஊசியையும் ஊசி குழலையும் மற்றவருடன் பகிர்ந்து கொள்வதை தவிர்த்தல் நலம்.

**உங்களுக்கென தனியாக ஊசி மற்றும் குழலை வாங்கி பயன்படுத்தவும்.**



# Preventing Infection - நோய் தடுப்பு

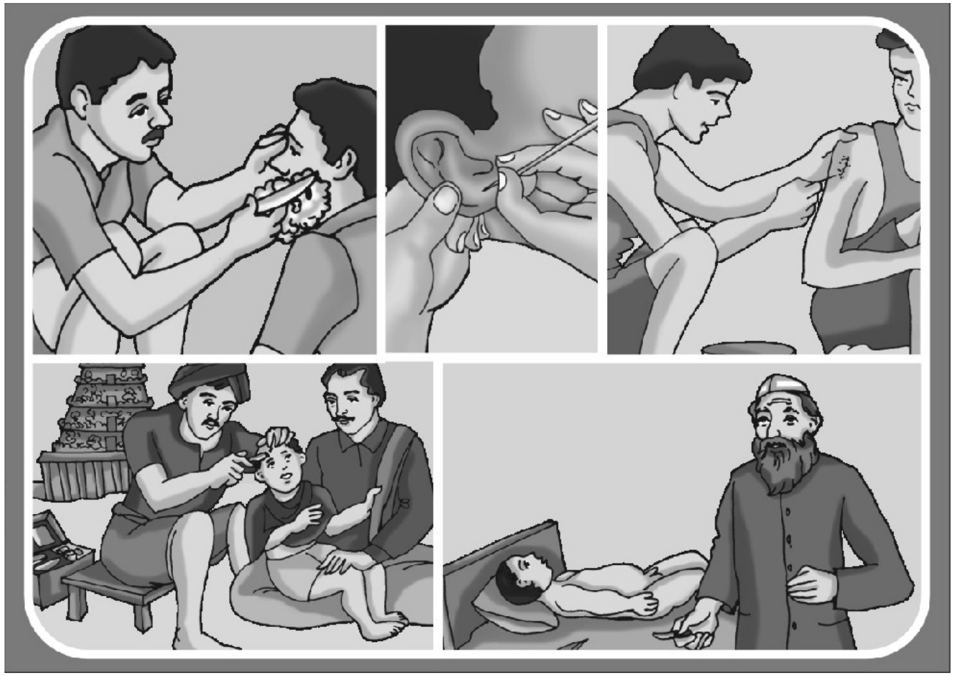
In addition, if you are injecting drugs, please go and seek professional help to talk about ways in which you can overcome your addiction.

மேலும் நீங்கள் போதை ஊசி மருந்துகளுக்கு அடிமையாயிருந்தால், அதிலிருந்து மீண்டு வர தகுந்த ஆலோசகரின் உதவி மற்றும் வழிமுறைகளைக் குறித்து கேட்டு பெறுங்கள்.

# 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.

# Mother-to-Child Transmission -தாய் மூலம் குழந்தைக்கு பரவுதல்

## 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.

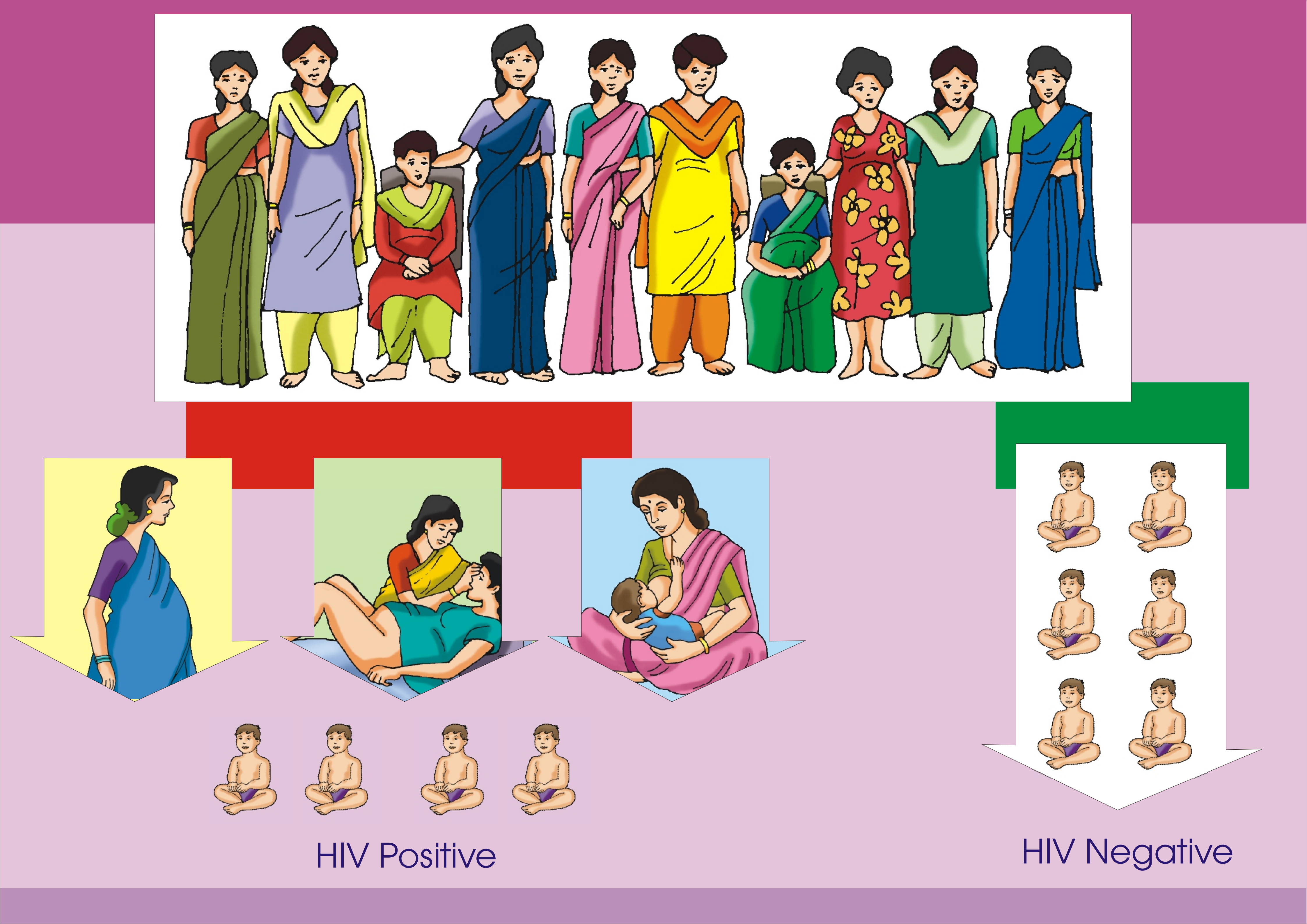
உங்கள் குழந்தைக்கு உங்கள் மூலம் ஹெச்.ஐ.வி பரவாமல் தடுப்பது எப்படி

ஹெச்.ஐ.வி உள்ள பெண்கள் கருதரிப்பதற்கு முன் மருத்துவ ஆலோசனை பெறவேண்டும். ஏனெனில் அவர்கள் –

- குழந்தை கருவிலிருக்கும் போதோ அல்லது
- குழந்தை பிறக்கும் போதோ அல்லது

- பிறந்த குழந்தைக்கு தாய்பால் கொடுக்கும் போதோ குழந்தைக்கு ஹெச்.ஐ.வியை பரப்பலாம்.

குழந்தைக்கு ஹெச்.ஐ.வி கிருமி தொற்றுவதைப் தடுப்பதற்கு அல்லது குறைப்பதற்கான மருந்துகளைப்பற்றி உங்கள் ஆலோசகரோ அல்லது மருத்துவரோ உங்களுக்கு விளக்கிச் சொல்ல முடியும். கருத்தரித்தலை தவிர்த்து மற்றவர்களின் குழந்தைகளை தத்து எடுப்பது என்பது ஒரு சிறந்த மாற்று வழியாகும்.


HIV Positive
HIV Negative

# Mother-to-Child Transmission -தாய் மூலம் குழந்தைக்கு பரவுதல்

## Risk of HIV transmission to your baby

10 HIV-infected pregnant women

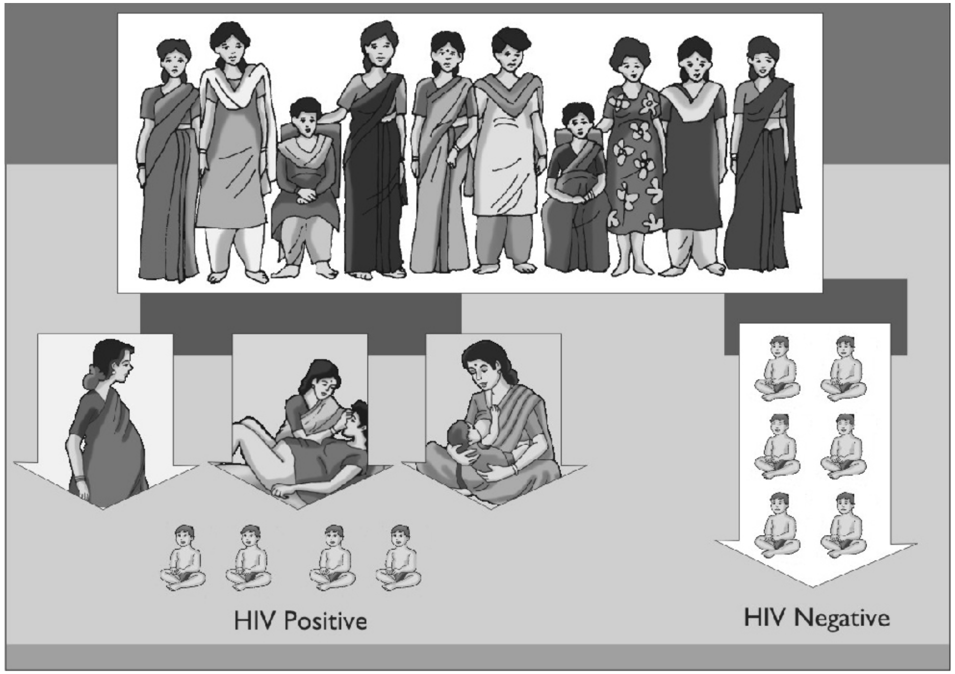
HIV transmission

Pregnancy childbirth breast-feeding

25-45% HIV-infected

NO HIV transmission

55-75% uninfected




## உங்கள் குழந்தைக்கு ஹெச்.ஐ.வி. பரவும் ஆபத்துக்கள்

10 ஹெச்.ஐ.வி தொற்று உள்ள கர்ப்பிணிப் பெண்கள்

ஹெச்.ஐ.வி. பரவுதல்

கர்ப்பிணி குழந்தை பெறுதல் தாய்ப்பால் ஊட்டுதல்

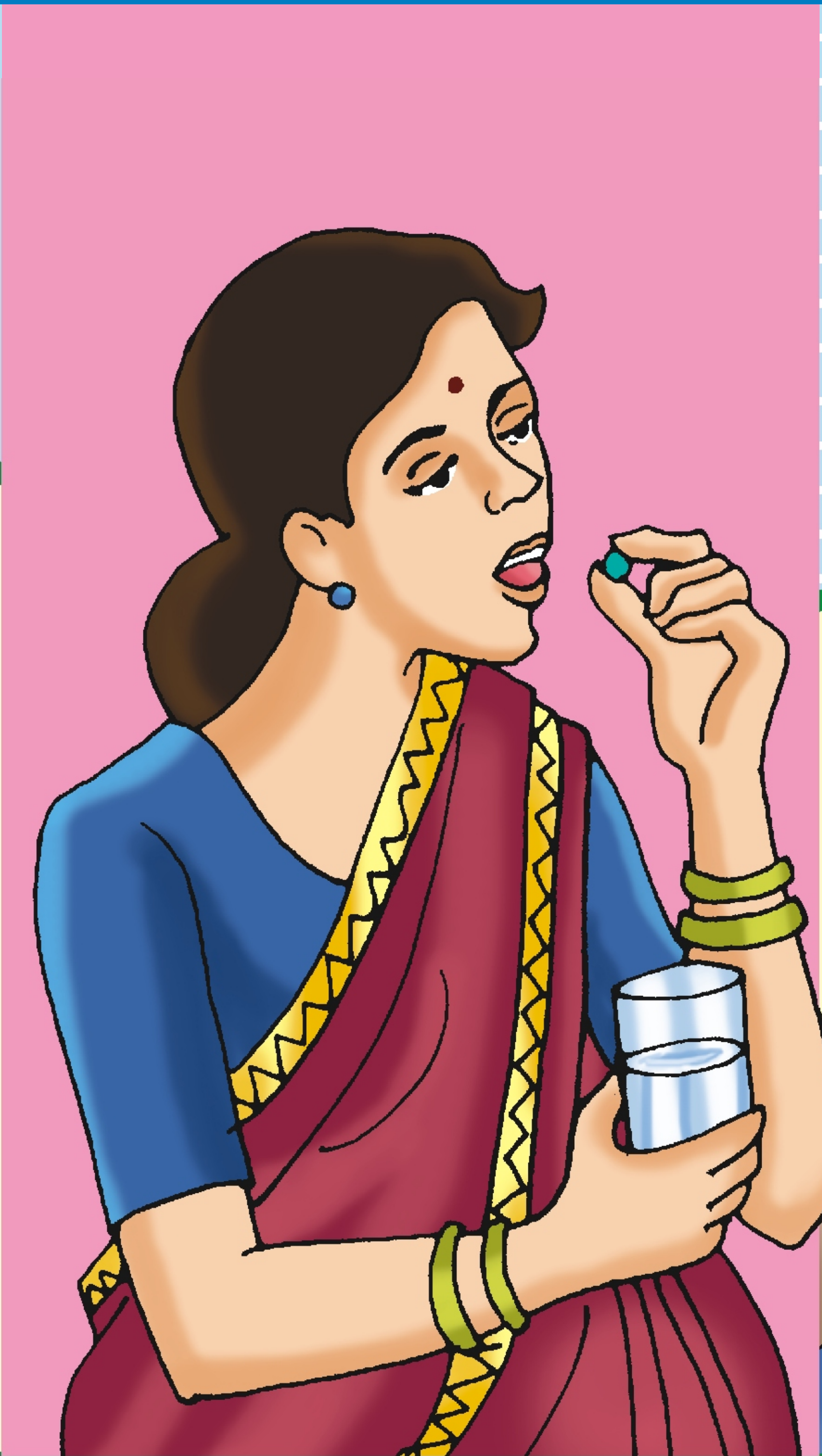
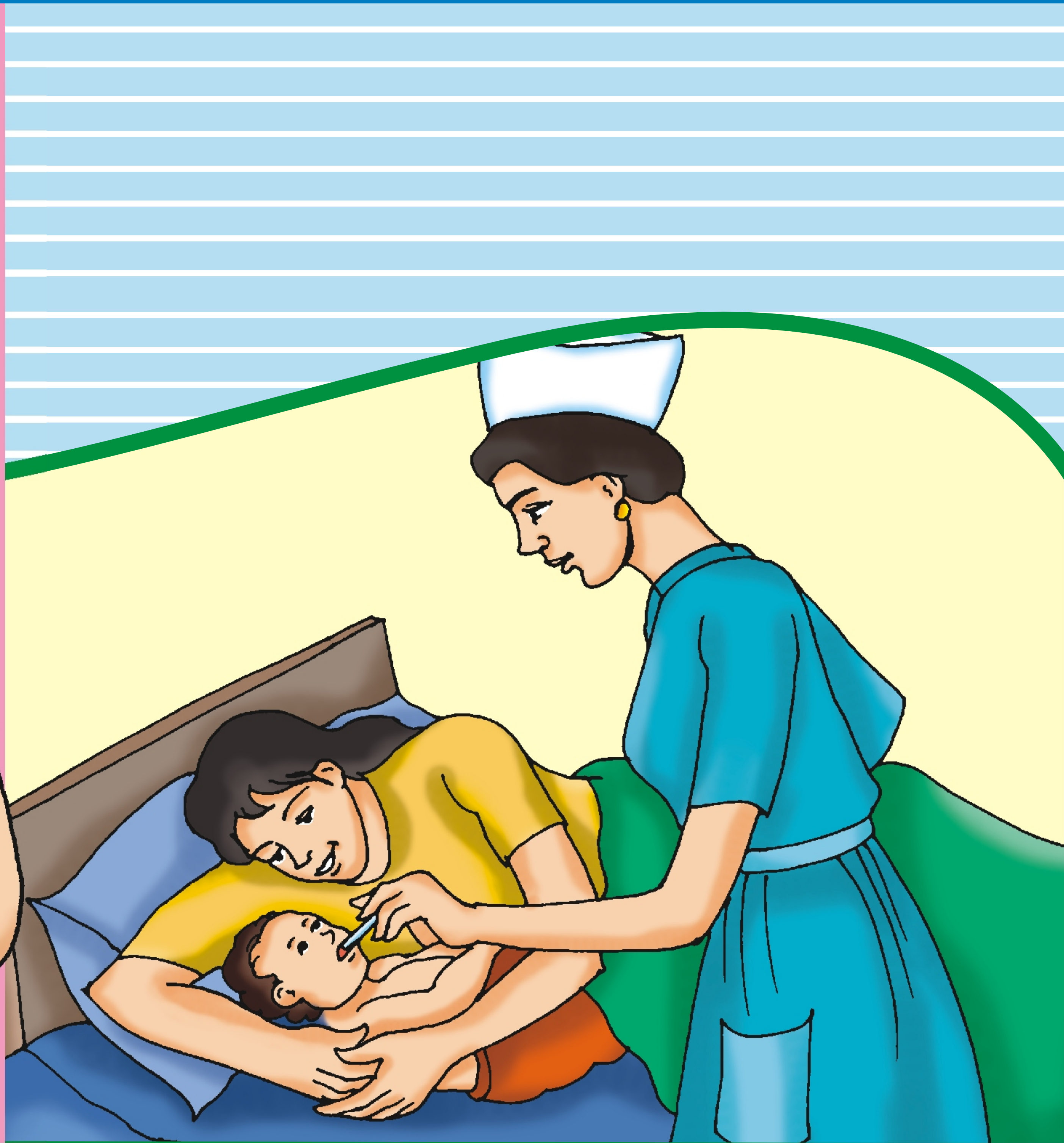
25-45% ஹெச்.ஐ.வி. தொற்று பரவும் அபாயம்.

ஹெச்.ஐ.வி. முரவாது

55-75% தொற்று பெறாதவர்கள்

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

குழந்தைக்கு ஹெச்.ஐ.வி கிருமி தொற்றுவதை குறைப்பதற்கான வழிகளைப் பற்றி உங்கள் ஆலோசகரோ அல்லது மருத்துவரோ உங்களுக்கு விளக்கி சொல்ல முடியும்.

# Mother-to-Child Transmission -தாய் மூலம் குழந்தைக்கு பரவுதல்

## Risk of HIV Transmission to your Baby

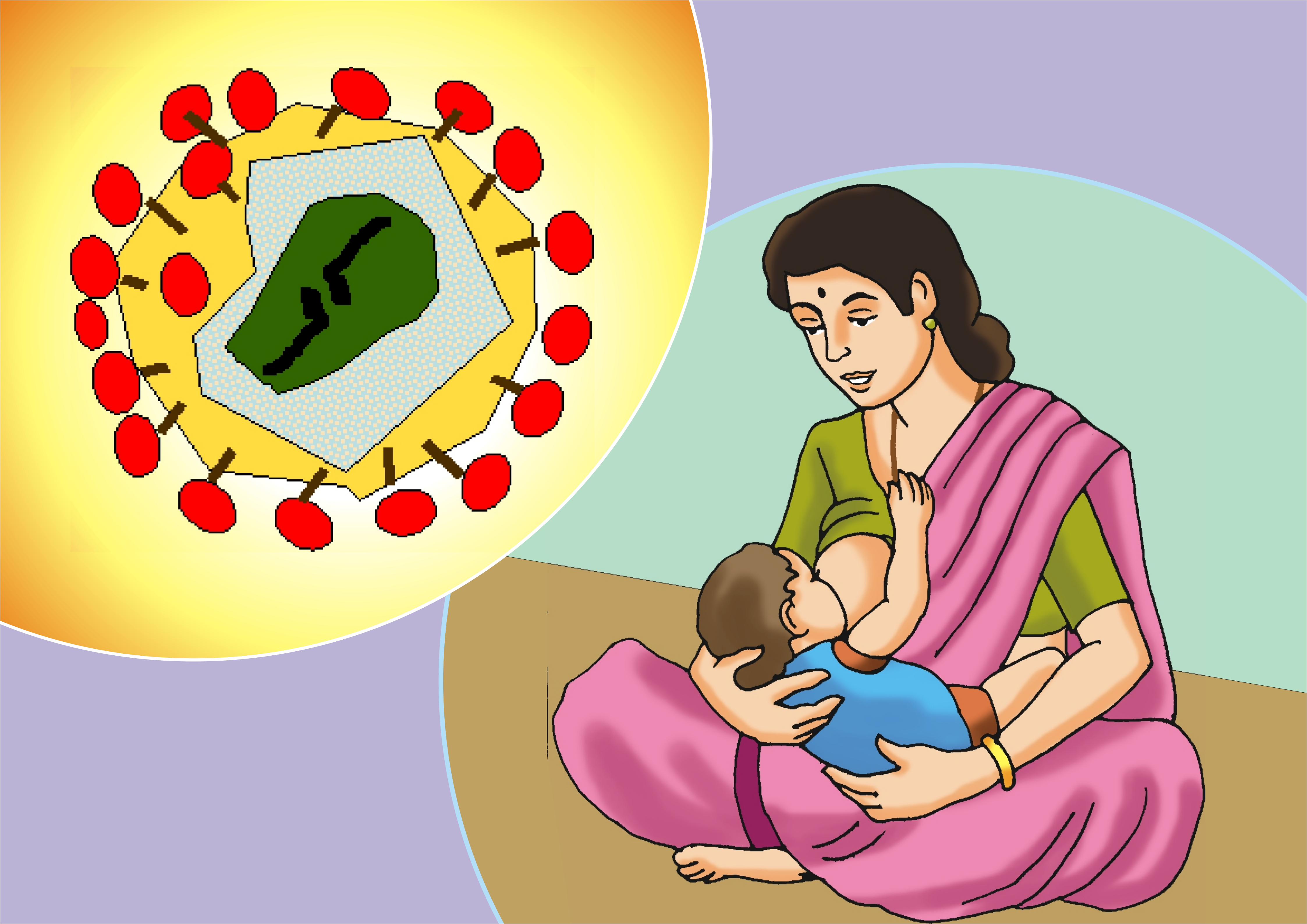
If you are HIV+, your doctor can give you a medication at the onset of delivery that lowers the chance that your baby becomes infected during the delivery. The baby also receives a few drops of the medication shortly after birth. The medication is called "nevirapine".

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

## உங்கள் குழந்தைக்கு ஹெச்.ஐ.வி. பரவும் ஆபத்துகள்

நீங்கள் ஹெச்.ஐ.வி பாதிப்புள்ளவராக இருந்தால், நீங்கள் பிரசவிக்கும் போது உங்கள் குழந்தைக்கு ஹெச்.ஐ.வி நோய் தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்பைக் குறைக்க, மருந்து அளிப்பர். குழந்தை பிறந்த உடன் அதற்கும் சில சொட்டு மருந்துகள் அளிக்கப்பட வேண்டும். அந்த சொட்டு மருந்தின் பெயர் "நெவிரோப்பின்"

குழந்தை பிறக்கும் போது அதற்கு நோய் தொற்று ஏற்படாவிட்டாலும், பிற்பாடு தாய்பால் அளிக்கும் போது நோய் தொற்று ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.



# Mother-to-Child Transmission -தாய் மூலம் குழந்தைக்கு பரவுதல்

## HIV and breast-feeding

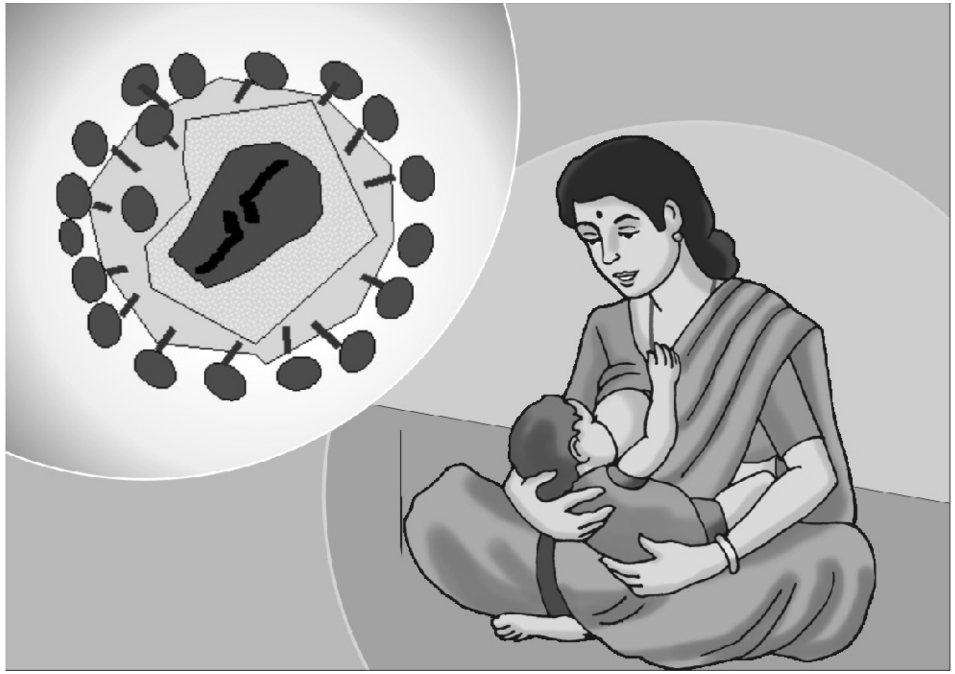
An HIV-positive mother can transmit the HIV virus to her baby through breast-feeding. However, breast milk is generally the best food for your baby, as it has all the good nutrients and protects against many other diseases.

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.



**ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் தாய்பால் கொடுத்தல்**

ஹெச்.ஐ.வி உள்ள தாய் தன் குழந்தைக்கு தாய்பால் அளிப்பதன் மூலம் ஹெச்.ஐ.வி கிருமியை குழந்தைக்கு செலுத்த வாய்ப்புள்ளது.

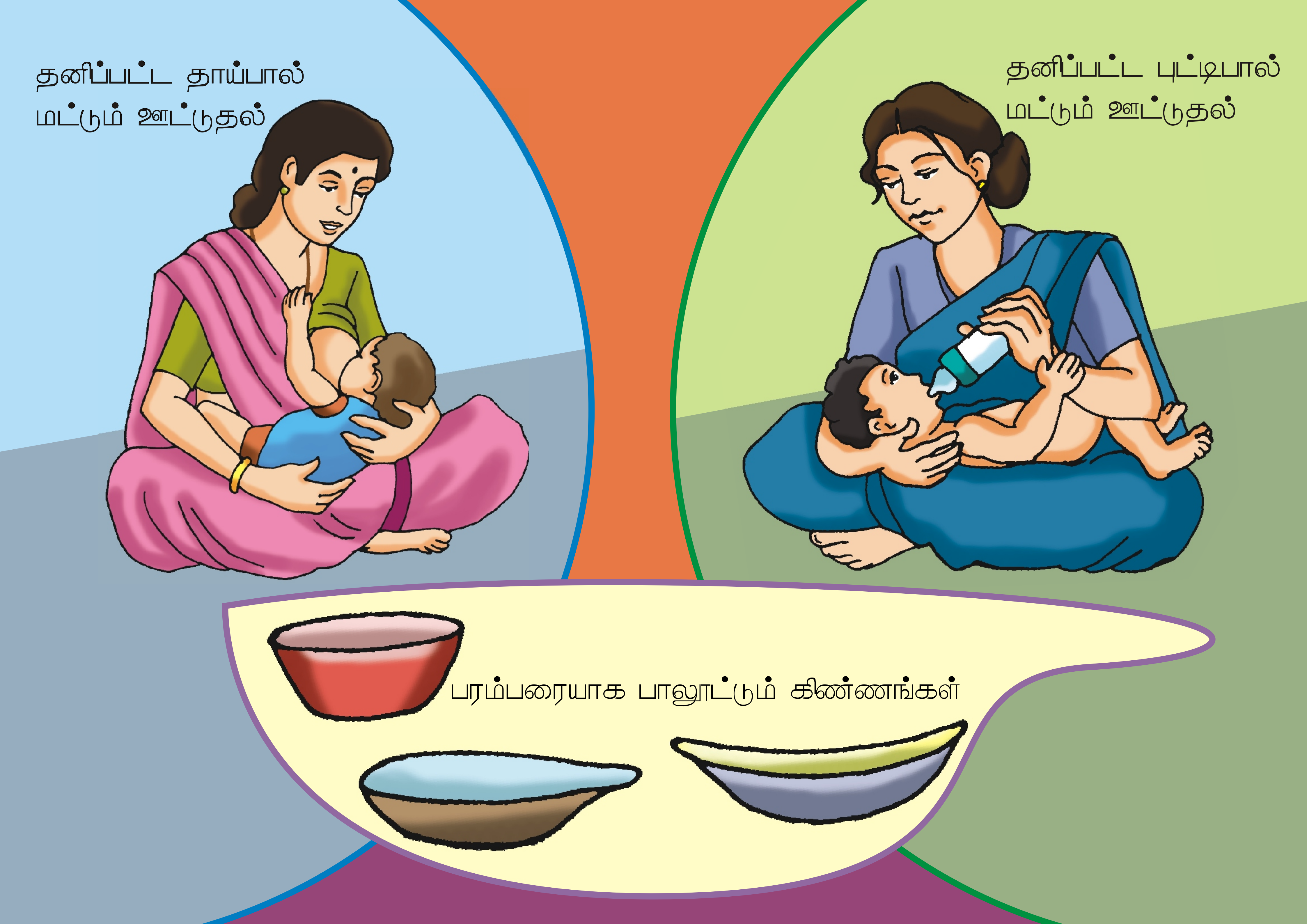
இருந்தாலும், தாய் பால் பொதுவாக ஒருசிறந்த, ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த, நோய் தடுப்பு குணங்கள் கொண்ட குழந்தை உணவாகும்.

குழந்தைக்கு ஹெச்.ஐ.வி கிருமி பரவுவதைக் குறைக்க இரண்டு வழிகள் சிபாரிசு செய்யப்படுகின்றன.

**1.** தனிப்பட்ட புட்டிபால் மட்டும் ஊட்டுதல்

**2.** தனிப்பட்ட தாய்பால் மட்டும் ஊட்டுதல்

உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைகளுக்குமான சிறந்த முறையை உங்கள் மருத்துவரிடமோ அல்லது நலப்பணியாளரிடமோ பேசி தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

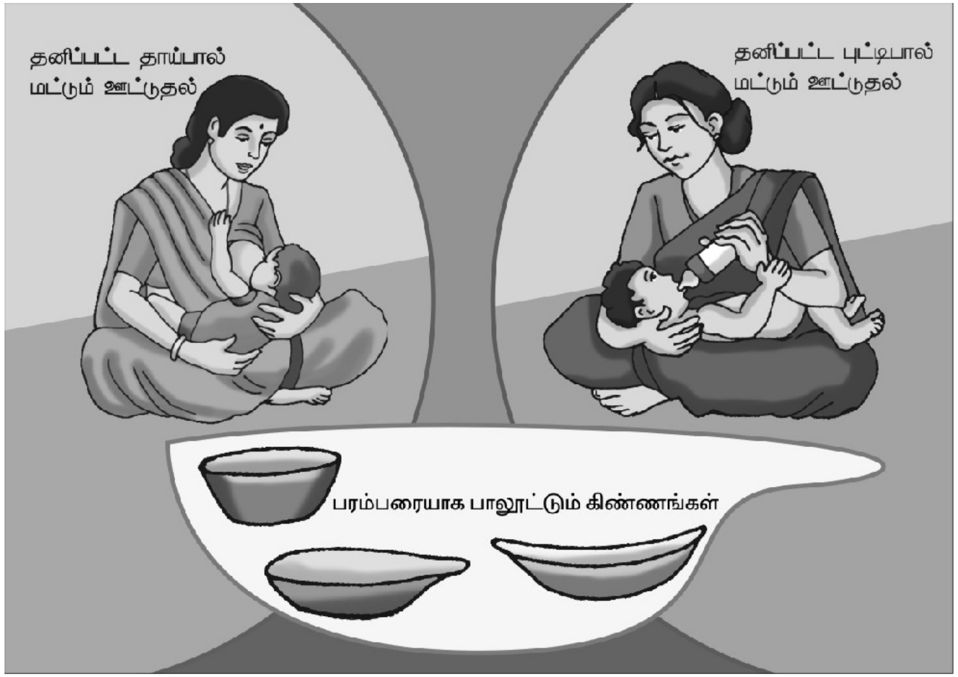

தனிப்பட்ட தாய்பால்
மட்டும் ஊட்டுதல்
தனிப்பட்ட புட்டிபால்
மட்டும் ஊட்டுதல்
பரம்பரையாக பாலூட்டும் கிண்ணங்கள்

# Mother-to-Child Transmission -தாய் மூலம் குழந்தைக்கு பரவுதல்

## Feeding methods:

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

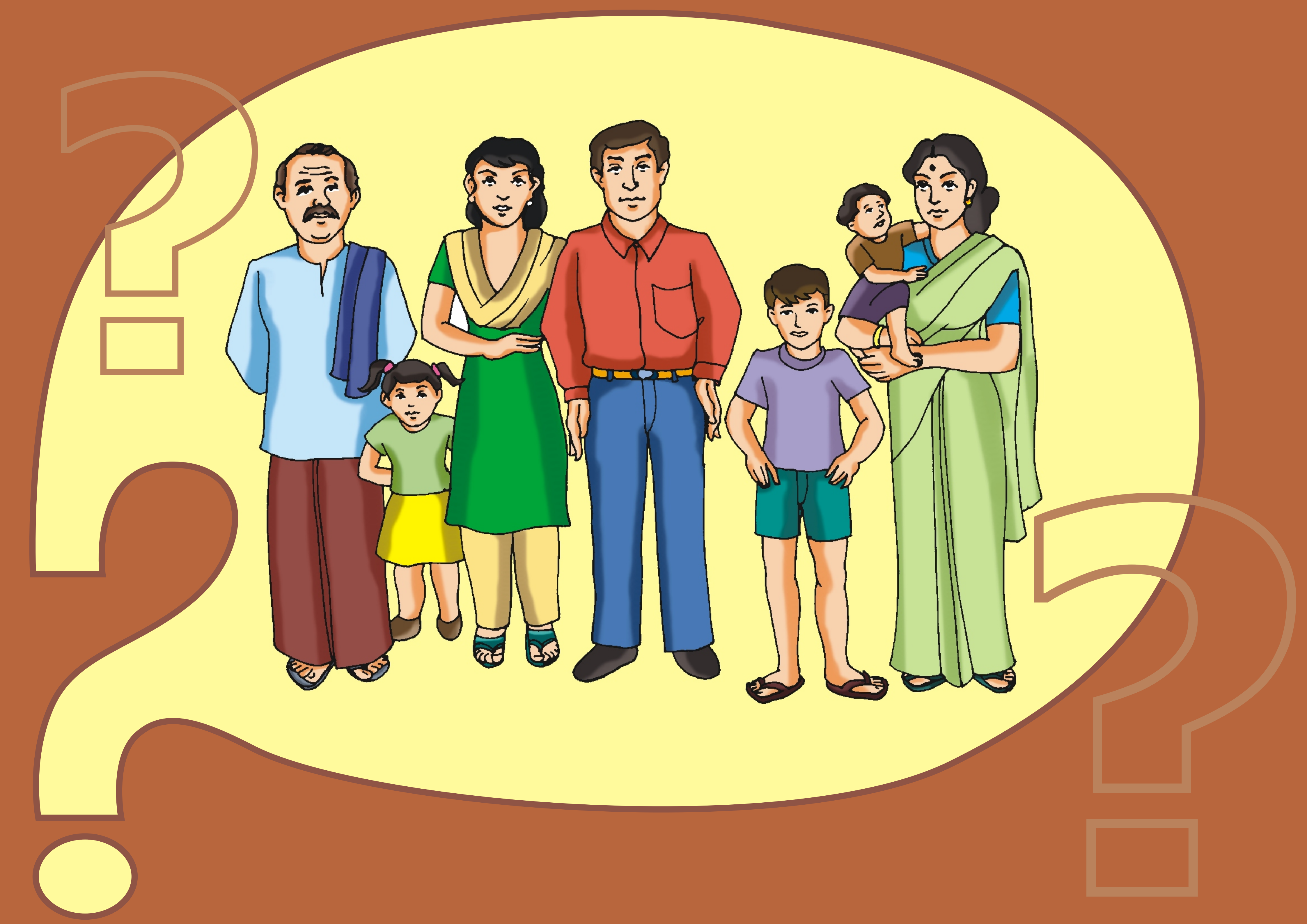
For exclusive replacement-feeding, traditional feeding cups are easier to clean than bottles.




தனிப்பட்ட தாய்பால் மட்டும் ஊட்டுதல்

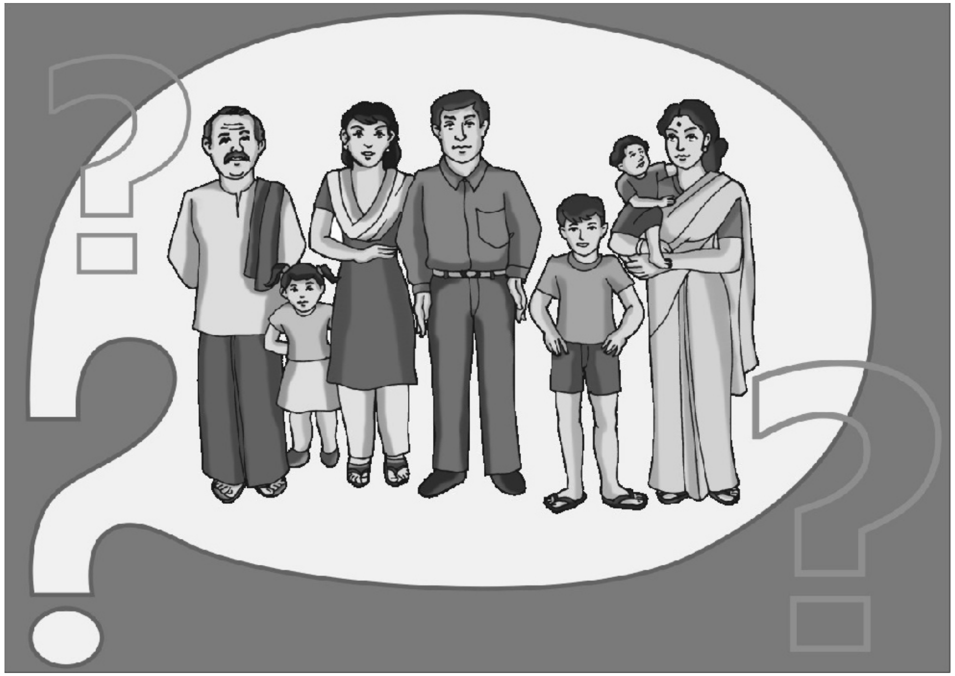
தனிப்பட்ட புட்டிபால் மட்டும் ஊட்டுதல்

பாட்டிலை விட பரம்பரை வழக்கமாக குழந்தைக்கு பால் ஊட்டும் கிண்ணங்கள் சுத்தம் செய்வது எளிது.



# Can you tell who has HIV or AIDS?

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



## உங்களால் ஒருவருக்கு ஹெச்.ஐ.வி அல்லது எய்ட்ஸ் உள்ளது என்று சாதாரணமாக பார்த்து கூற முடியுமா?

நிச்சயமாக முடியாது! ஆதனால் சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைக்கு பலியாகாமல் எப்போதும் உங்களைத்தற்காத்துக் கொள்ளுங்கள்.

# 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

- 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

## எதற்காக நீங்கள் ஹெச்.ஐ.வி பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்?

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

# 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.

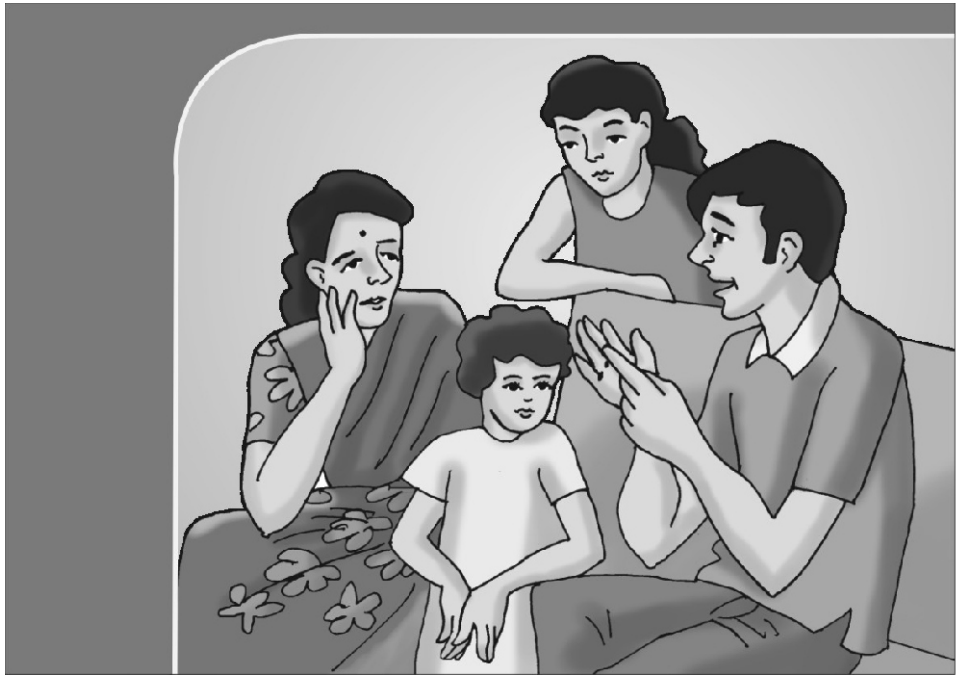
## உங்களுக்கு ஹெச்.ஐ.வி பரிசோதனை செய்யும் போது:

- உங்களுக்கு ஹெச்.ஐ.வி. பரிசோதனை செய்ய வேண்டியிருந்தால் அதனை செய்து கொள்ள நீங்கள் மட்டுமே முடிவு செய்யவேண்டும்.
- ஹெச்.ஐ.வி பரிசோதனை முடிவை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள தயார் இல்லையெனில், உங்களை யாரும் ஹெச்.ஐ.வி. பரிசோதனை செய்து கொள்ள கட்டாயப்படுத்த முடியாது.
- பரிசோதனைக்கு முன்னும் பின்னும் ஒரு ஆலாசகர் உங்களோடு பேசுவது மிகவும் அவசியம்.
- அவ்வாறு பேசுவது, நீங்கள் பரிசோதனை முடிவை எவ்வாறு எதிர்கொள்வது என்பதற்கான யோசனையைத் தரும்.
- பரிசோதனை முடிவு தனியாகவும், இரசியமாகவும் காக்கப்படும்.

# 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 பெறுங்கள்.

**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.

# <u>முக்கிய அறிவிப்பு</u>

**<u>" ஹெச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் பற்றிய உண்மைகளும் கதைகளும்</u>** "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 எஜிகேசன் 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 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