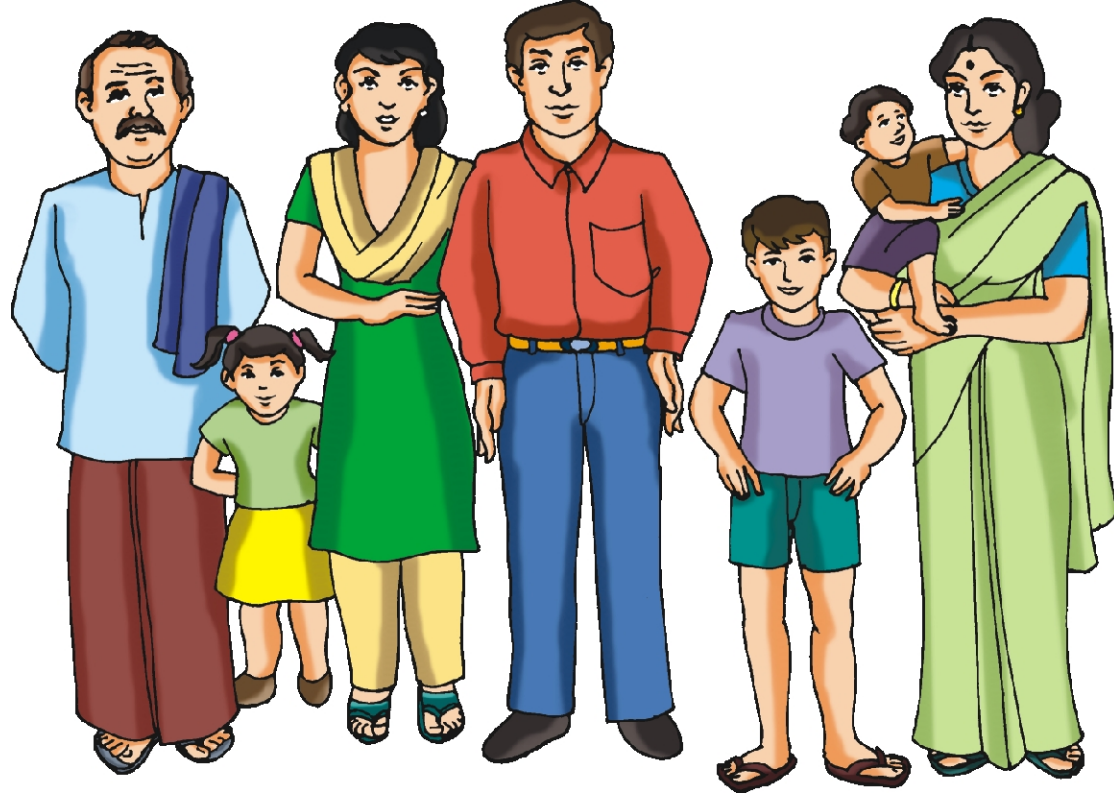


Myths and Facts about HIV/AIDS

a practical guide to prevention, health & life



PART 2: CARE & SUPPORT Living Positively with HIV



এইচ.আই.ভি. / এইডস সম্পর্কে প্রচলিত বিশ্বাস বনাম প্রকৃত তথ্য

রোগ প্রতিরোধ জীবন ও স্বাস্থ্য বিষয়ক বাস্তব দিকনির্দেশ



দ্বিতীয় খণ্ড : যত্ন ও সমর্থন
এইচ.আই.ভি. নিয়ে সদর্থক জীবনযাপন



Care & Treatment - যত্ন ও চিকিৎসা

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.

এইচ.আই.ভি. এবং এইড্‌স সম্পর্কে কিছু কথা :

এইচ.আই.ভি. এবং এইড্‌স নিয়ে আপনি যত কথা বলবেন ততই আপনি এর গতি প্রকৃতি বুঝতে পারবেন এবং তত বেশি মানুষের প্রাণ বাঁচাতে পারবেন।



Care & Treatment - সতর্কতা (বা যত্ন) এবং চিকিৎসা

Living Positively with HIV

Topics:

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

এইচ.আই.ভি. নিয়ে সদর্থক জীবনযাপন :

বিষয়সমূহ :

- পরীক্ষা করানো
- ডাক্তারি পরিষেবা পাওয়া
- সদর্থক জীবনযাপন
- পুষ্টি
- পরামর্শদান



৩

HIV Testing - এইচ.আই.ভি. পরীক্ষা

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

এইচ.আই.ভি. পরীক্ষার প্রয়োজন কেন ?

আপনাকে বাইরে থেকে সুস্থ ও স্বাস্থ্যবান দেখালেও আপনার শরীরে এইচ.আই.ভি. থাকতে পারে। আছে কিনা তা জানার একমাত্র উপায় হলো বিশেষ একধরনের রক্তপরীক্ষা করানো।

চারটি কারণে আপনি আপনার রক্তের এইচ.আই.ভি.



পরীক্ষা করাতে পারেন :

- যদি মনে ভয় বা আশঙ্কা থাকে যে আপনি এইচ.আই.ভি. সংক্রামিত হতে পারেন
- যদি আপনি বিবাহ করার সিদ্ধান্ত নেন
- যদি আপনি জানতে পারেন যে, আপনার সঙ্গী বা সঙ্গিনীর দেহে সংক্রমণ ঘটেছে।
- সন্তান লাভের পরিকল্পনা করার আগে।

৪



HIV Testing- এইচ.আই.ভি. পরীক্ষা

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.

এইচ.আই.ভি. নির্ণয়ের জন্য আপনার রক্ত পরীক্ষা:

- এইচ.আই.ভি. পরীক্ষা করানো সম্পূর্ণভাবে আপনার নিজের সিদ্ধান্ত।
- যদি আপনি নিজে এইচ.আই.ভি. পরীক্ষার ফল জানতে আগ্রহী না হন, তাহলে কেউ আপনাকে ঐ পরীক্ষা করাতে বাধ্য করতে পারে না।



- এইচ.আই.ভি. পরীক্ষার আগে ও পরে একজন পরামর্শদাতার (কাউন্সেলরের) পরামর্শ নেওয়া খুবই জরুরী।
- পরামর্শদাতার (কাউন্সেলরের) সঙ্গে কথা বললে এইচ.আই.ভি. পরীক্ষার ফলাফলের সঙ্গে নিজেকে মানিয়ে নেওয়া সহজ হবে।
- এইচ.আই.ভি. পরীক্ষার ফলাফল সম্পূর্ণ গোপন ও ব্যক্তিগত।

৫

HIV Testing- এইচ.আই.ভি. পরীক্ষা

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 reconcile and to stay together. This will enable you to plan for the future of the family.

যদি আপনার রক্তে এইচ.আই.ভি. ধরা পড়ে ... এইচ.আই.ভি. যেন আপনার পরিবারে বিভাজন ঘটাতে না পারে :

১. এইচ.আই.ভি. বা এইড্‌সের কারণে আপনার স্ত্রী বা স্বামীকে ত্যাগ করবেন না।



২. আপনার সঙ্গী বা সঙ্গিনীর থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে থাকা আপনাদের যন্ত্রণা বাড়াবে আর আপনাদের সন্তানদের কষ্ট দেবে।
৩. বরং বাস্তবকে স্বীকার করে নিয়ে একসাথে থাকা অনেক সুবিধাজনক। এর ফলে আপনি আপনার পরিবারের ভবিষ্যত পরিকল্পনা করতে ও সক্ষম হবেন।

৬



If you're infected - যদি আপনি সংক্রামিত হন

If you know that you are HIV infected...

- Be sensible!
- Do not spread HIV intentionally.

যদি আপনি জানতে পারেন যে আপনি এইচ.আই.ভি.-সংক্রামিত ব্যক্তি তবে...

- সংবেদনশীল হন!
- জেনেশুনে এইচ.আই.ভি. ছড়াবেন না।



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

৭

If you're infected - যদি আপনি সংক্রামিত হন

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.

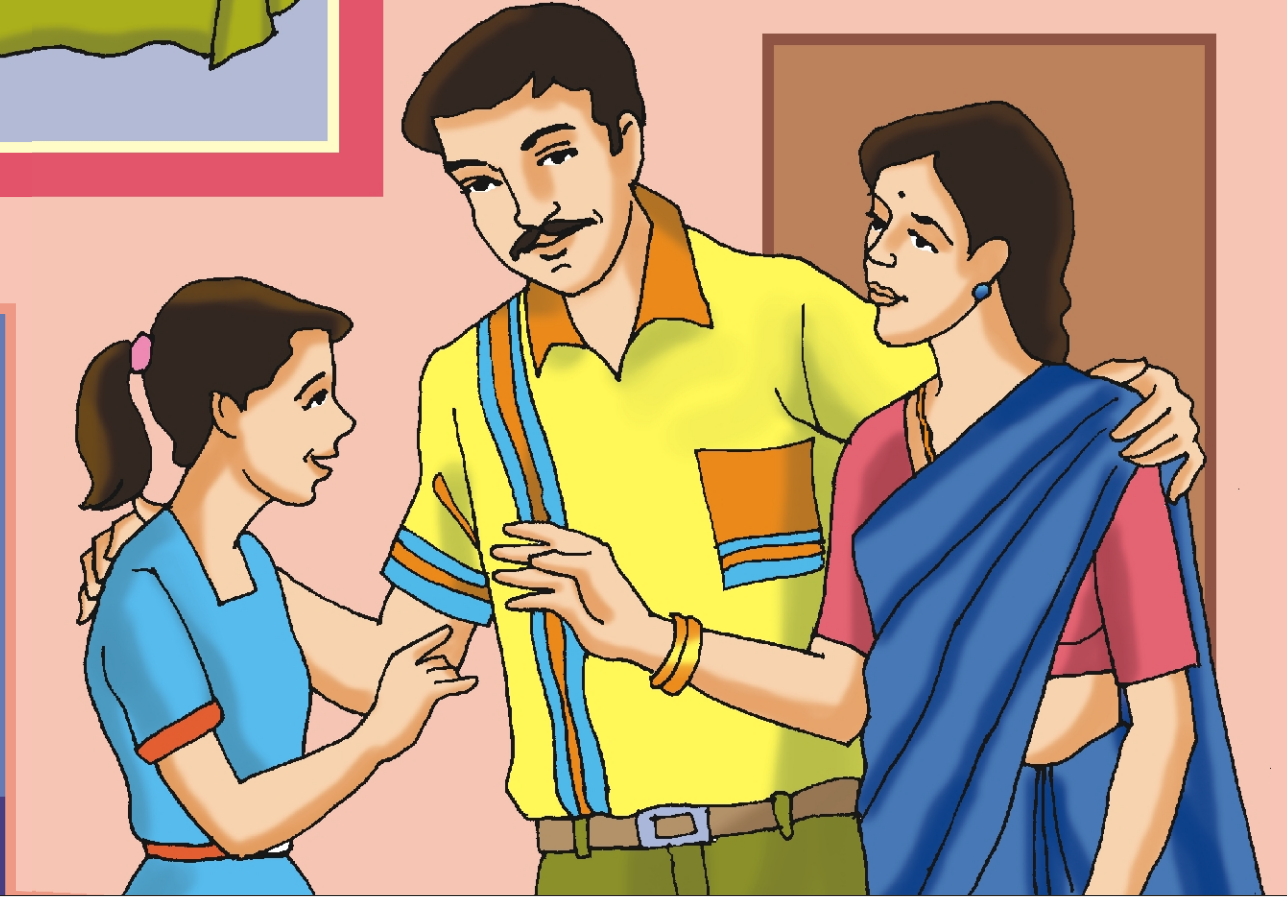
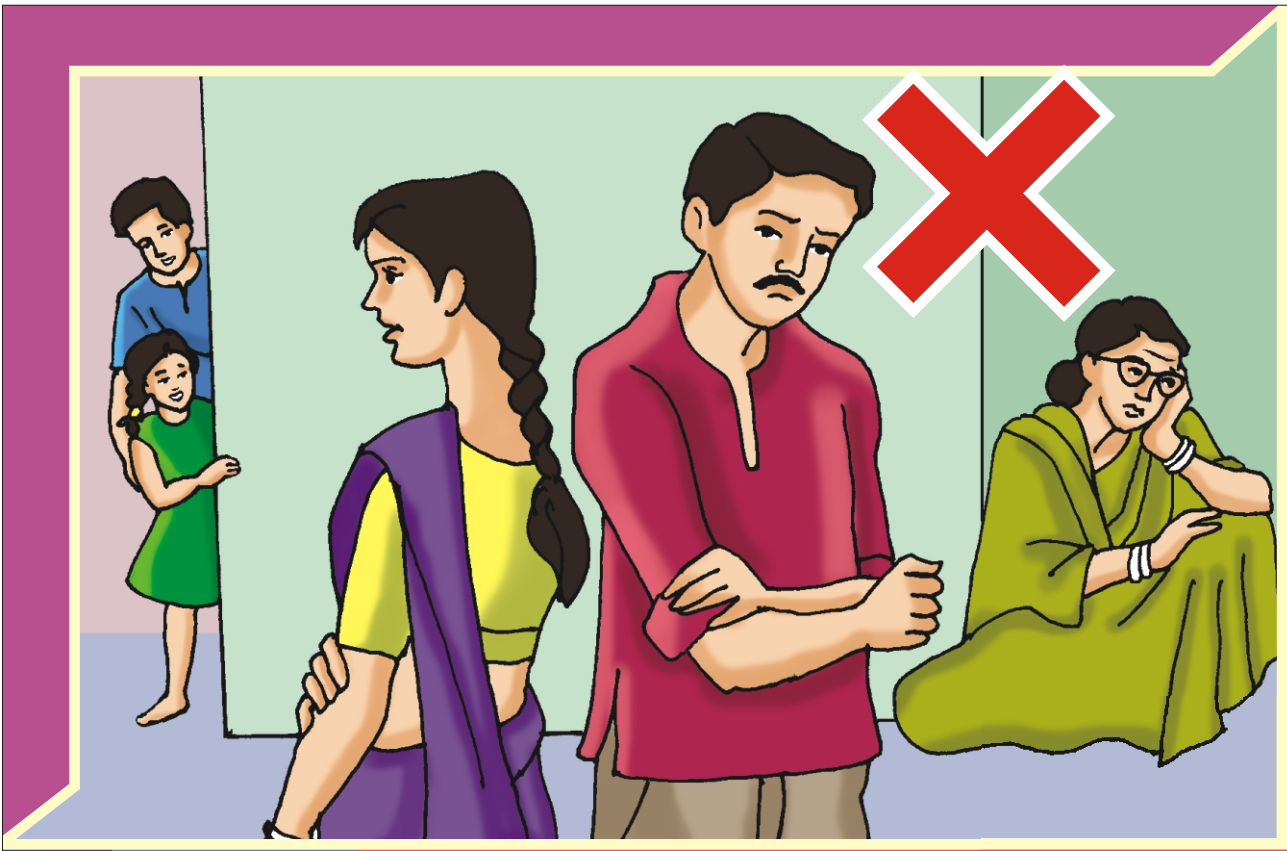
যদি আপনি জানতে পারেন যে, আপনি এইচ.আই.ভি.-সংক্রামিত ব্যক্তি, তবে...

যথাযথ সাবধানতা ও যত্ন অবলম্বন না করলে একজন এইচ.আই.ভি.-সংক্রামিত ব্যক্তি অবশেষে এইডস - আক্রান্ত হয়ে মারা যেতে পারেন। কিন্তু সময়মত সাবধান হয়ে যত্ন নিলে এবং চিকিৎসা করলে একজন এইচ.আই.ভি.-সংক্রামিত ব্যক্তি দীর্ঘদিন বেঁচে থাকতে পারেন। কাজেই সময়মত চিকিৎসা ও যত্ন পাওয়াটা খুবই জরুরী।



"Get help before it's too late."

৮



আমি তোমার প্রতি যত্নশীল। চলো আমরা
নিরাপদ জীবনযাপন করি।



If you're infected - যদি আপনি সংক্রামিত হন

If you are HIV infected:

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

যদি আপনি জানতে পারেন যে আপনি
এইচ.আই.ভি.-সংক্রামিত ব্যক্তি. তবে...

আপনার প্রয়োজন যথাযথ ডাক্তারী চিকিৎসা ও
পরিষেবা লাভ করা।
যত তাড়াতাড়ি আপনি এই সাহায্য বা পরিষেবা
চাইবেন, ততই ভালো।



Opportunistic Infections - সম্ভাব্য (অপারচুনিষ্টিক) সংক্রমণ

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



এইডস এবং অন্যান্য সম্ভাব্য রোগব্যাধি :

যদি আপনার এইডস হয় তাহলে আপনার শরীরে অন্য
রোগের সংক্রমণও ঘটতে পারে যেমন :

১. ক্রিপ্টোস্পোরিডিয়াম ব্যাক্টেরিয়া বা ভাইরাস থেকে
ডায়েরিয়া।
২. শ্বসনতন্ত্রের সংক্রমণ যেমন : যক্ষ্মা বা নিউমোনিয়া।

৩. ত্বকে সংক্রমণ বা চর্মরোগ।
৪. মুখের ভিতরে ক্ষত, ঘা ও সংক্রমণ।

স্বাস্থ্য আরও ভেঙে যাওয়ার
পূর্বেই আধুনিক চিকিৎসা
ব্যবস্থার সাহায্য নিন।



Opportunistic Infections - সম্ভাব্য (অপারচুনিষ্টিক) সংক্রমণ

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.



এইডস এবং অন্যান্য সম্ভাব্য রোগব্যাদি :

যদি আপনি এইডস-আক্রান্ত হন তাহলে আপনার দেহে অন্যান্য রোগের লক্ষণও দেখা দিতে পারে যেমন:

- জ্বর।
- উপযুক্ত চিকিৎসা না হলে আপনার দেহের ওজন কমেতে পারে, আপনি দুর্বল হয়ে পড়তে পারেন

এবং শেষ পর্যন্ত আপনার মৃত্যুও ঘটতে পারে।

- সবসময় মনে রাখবেন, শরীরে এইডস জনিত কোন রোগলক্ষণ দেখা দেওয়া মাত্রই যত শীঘ্র সম্ভব চিকিৎসা করান।

১১

ARVs - এ.আর.ভি.

Antiretroviral Treatment

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

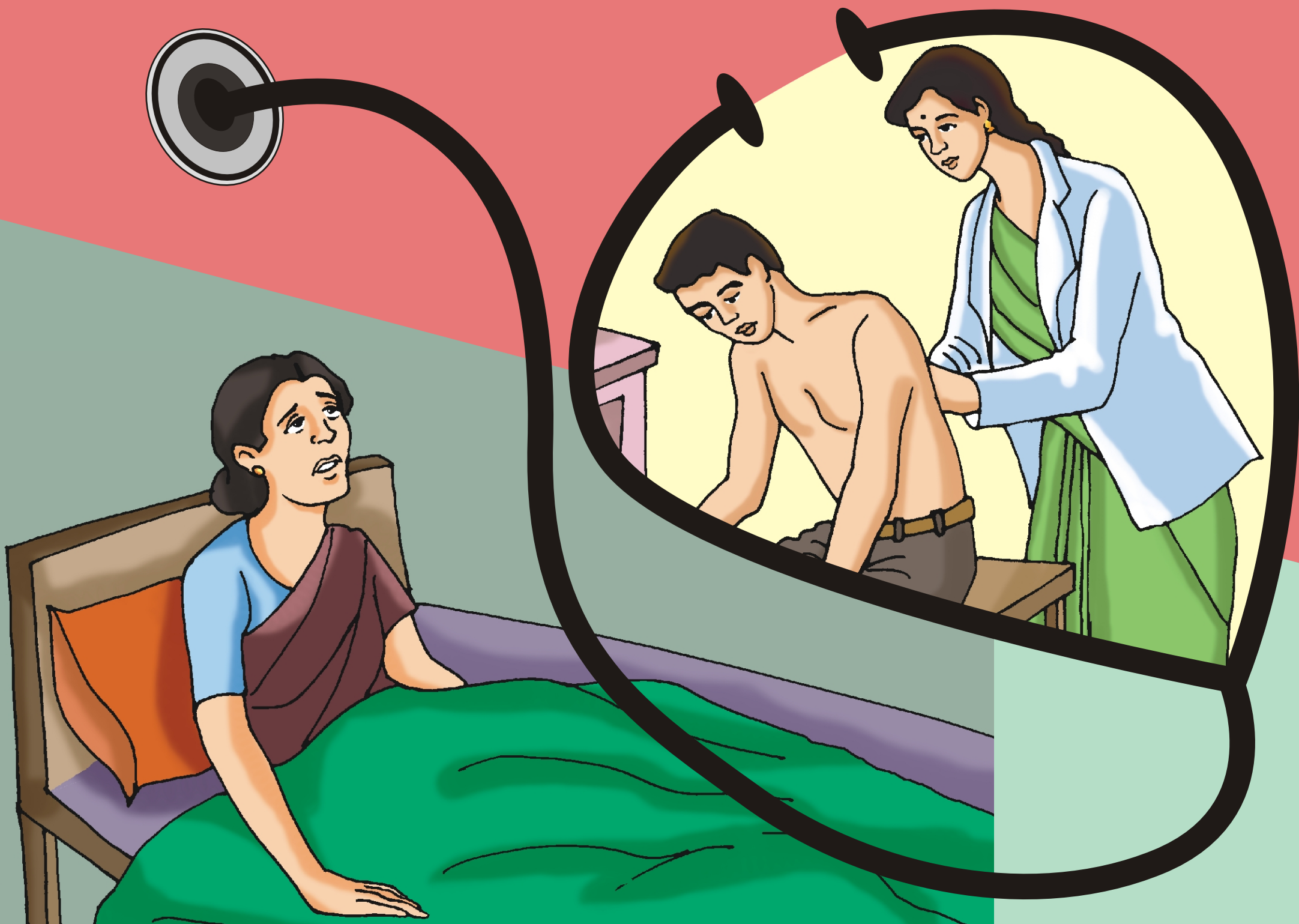
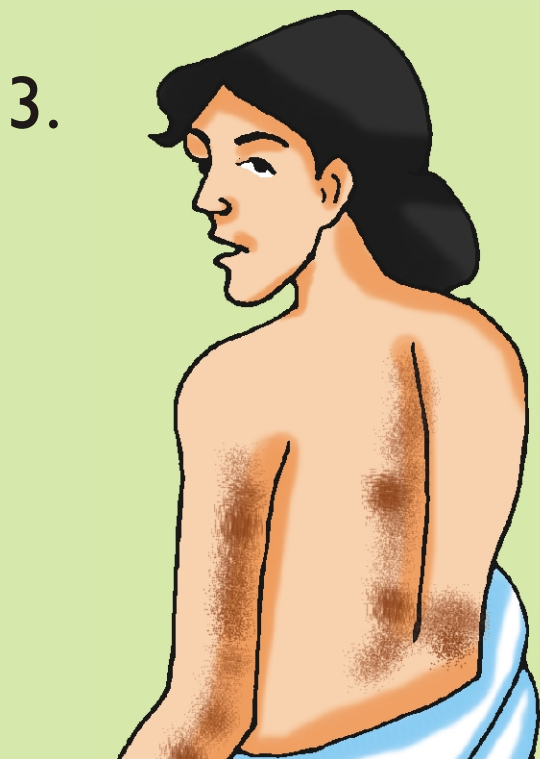
Talk to a good doctor who is experienced in HIV care.

অ্যান্টিরেট্রোভাইরাল চিকিৎসা :

এ.আর.ভি. হলো সেইসব ওষুধ যারা শরীরকে এইচ.আই.ভি.-র সঙ্গে লড়াই করতে সাহায্য করে এবং শরীরকে শক্তিশালী ও সক্ষম রাখে।
এ'জন্য এইচ.আই.ভি.-র চিকিৎসায় অভিজ্ঞ একজন ভালো ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন।



১২



Positive Living - ইতিবাচক বা সদর্থক জীবনযাপন

HIV and positive living

HIV positive people 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



এইচ.আই.ভি. এবং সদর্থক জীবনযাপন :

নিম্নলিখিত উপায়গুলি অবলম্বন করলে এইচ.আই.ভি. আক্রান্ত ও এইডস গ্রস্ত ব্যক্তি সুস্থ ও সদর্থক জীবনযাপন করতে পারেন :

- মদ্যপান এবং ধূমপানের অভ্যাস বা অন্য কোন নেশা ছাড়ুন

- নিজেকে ছবি আঁকা বা কোনো শিল্পকর্মে নিযুক্ত হওয়া, যোগব্যায়াম, হাঁটা ইত্যাদি কাজে সক্রিয় এবং ব্যস্ত রাখুন
- সাধারণ স্বাস্থ্যবিধিগুলি মেনে চলুন
- প্রয়োজনীয় বিশ্রাম নিন।

১৩

Positive Living - ইতিবাচক বা সদর্থক জীবনযাপন

HIV and positive living:

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

এইচ.আই.ভি. এবং সদর্থক জীবনযাপন :

এইচ.আই.ভি. এবং এইডস আক্রান্ত মানুষ সহজেই বাগান করা, নানাবিধ কাজকর্ম এবং ব্যায়াম ইত্যাদির মাধ্যমে সুস্থভাবে একটি সক্রিয়, গঠনমূলক, সদর্থক জীবনযাপন করতে পারেন।



১৪



Positive Living- ইতিবাচক বা সদর্থক জীবনযাপন

HIV and positive living

HIV positive people 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



এইচ.আই.ভি. এবং সদর্থক জীবনযাপন :

নিম্নলিখিত উপায়গুলি অবলম্বন করলে এইচ.আই.ভি. এবং এইডস আক্রান্ত রোগী বা রোগিনী সুস্থ সদর্থক জীবনযাপন করতে পারেন :

- যৌন সম্পর্কের সময় সর্বদা কন্ডোম ব্যবহার করতে হবে

- পুষ্টিকর খাদ্য খেতে হবে
- নিয়মিত ডাক্তারী পরিষেবা নিতে হবে, বিশেষতঃ যখন অসুস্থ বোধ করবেন তখন অবিলম্বে অভিজ্ঞ ডাক্তারের সঙ্গে যোগাযোগ করতে হবে
- মানসিক ও আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্যের দিকেও নজর দিতে হবে

১৫

Positive Living- ইতিবাচক বা সদর্থক জীবনযাপন

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.



এইচ.আই.ভি. এবং সদর্থক জীবনযাপন :
পজিটিভ মানুষদের সংগঠনে যোগ দিন!

- নিয়মিত ভাবে পারস্পরিক সাক্ষাৎ, আলাপ-আলোচনা, সভা-সমিতিতে যোগদান এবং প্রশিক্ষণ নেওয়া ইত্যাদি আপনার এইচ.আই.ভি. নিয়ে বেঁচে থাকার দক্ষতা বাড়িয়ে তুলবে।
- এইচ.আই.ভি. নিয়ে বাকিদের সঙ্গে কথা বলতে পারলে

আপনি স্বস্তি বা আরাম বোধ করবেন এবং আপনার মনে নতুন আশার সঞ্চার হবে।

- পজিটিভ মানুষদের সংগঠনের সাথে যোগাযোগ আপনাকে প্রয়োজনীয় সমর্থন বা সহযোগিতা পেতে সাহায্য করবে।
- সাথে সাথে আপনি অন্যদেরও এই ব্যাপারে শিক্ষা দিতে পারেন।

১৬



HIV / AIDS and Nutrition - এইচ.আই.ভি. / এইডস এবং পুষ্টি

HIV / 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)



এইচ.আই.ভি. / এইডস এবং পুষ্টি :

এইচ.আই.ভি. আক্রান্ত ও এইডস গ্রস্ত ব্যক্তির পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করা প্রয়োজন।

এই পুষ্টিকর খাদ্যের মধ্যে পড়ে :

- যেসব খাদ্য শরীরে শক্তি জোগান দেয়,
- যেসব খাদ্য শরীর গঠন করে এবং
- ভিটামিন্ অর্থাৎ যেসব খাদ্য শরীরকে সংক্রমণের হাত থেকে রক্ষা করে।

১৭

HIV / AIDS and Nutrition - এইচ.আই.ভি. / এইডস এবং পুষ্টি

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

শরীরে শক্তি জোগানদায়ী খাদ্য।

(কারবোহাইড্রেট বা শর্করা এবং ফ্যাট বা স্নেহজাতীয় পদার্থ)

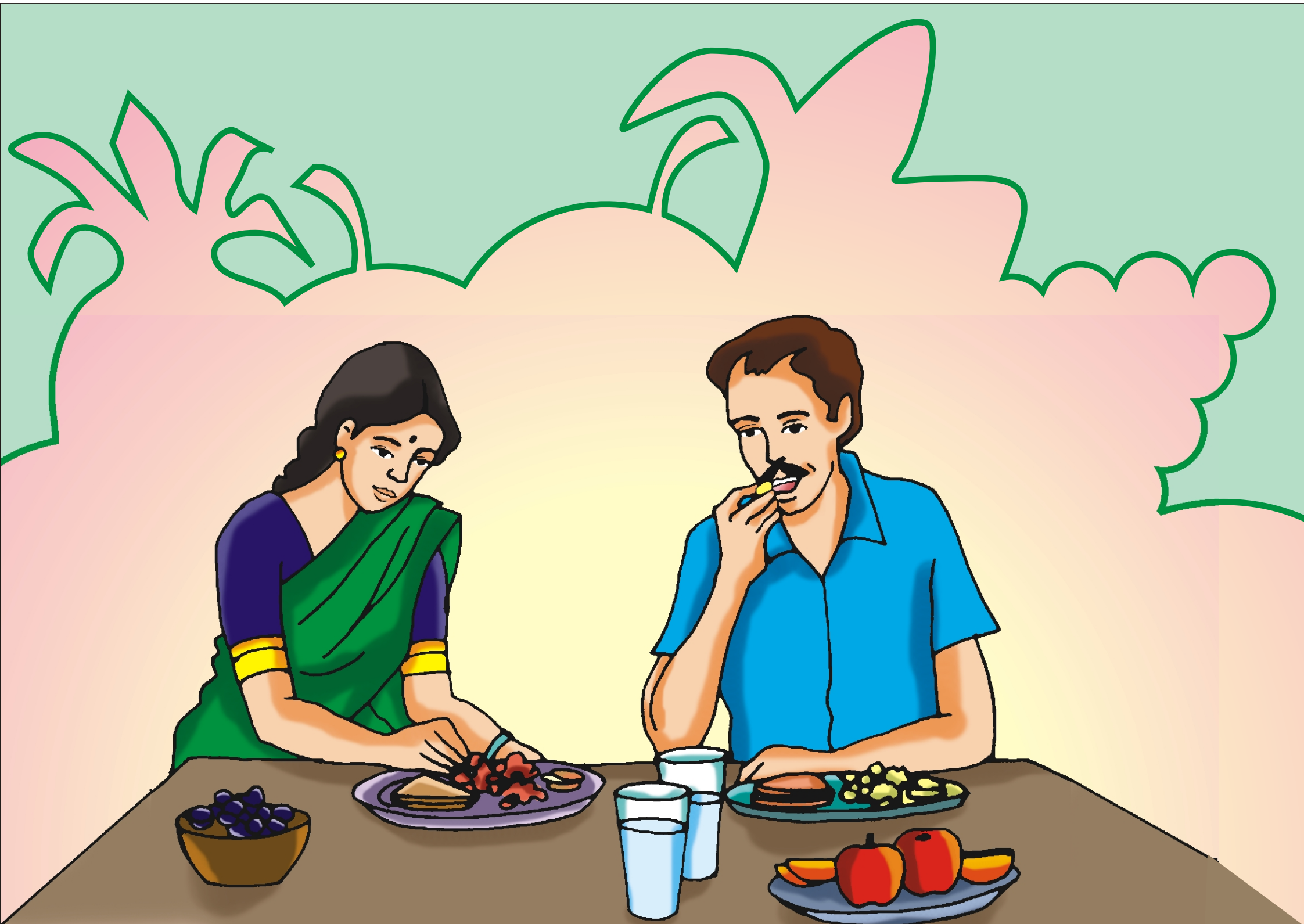
উদাহরণ : চাল, গম, ভুট্টা, রাগি, আলু, রুটি, কলা, চিনি, চর্বি, বনস্পতি ইত্যাদি।



শরীরে গঠনকারী খাদ্য (প্রোটিন)।

উদাহরণ : ডিম, বাদাম, বিনস্, কড়াইশুঁড়ি, সোয়াবিন, দুধ, মাছ, মাংস ইত্যাদি।

১৮



HIV / AIDS and Nutrition - এইচ.আই.ভি. / এইড্‌স এবং পুষ্টি

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



স্বাস্থ্য-বর্ধক খাদ্য যা শরীরকে সংক্রমণের হাত থেকে রক্ষা করে এবং শরীরে ভিটামিনের জোগান দেয় :

উদাহরণ : সবরকম শাকসব্জী এবং ফল, বিশেষ করে গাঢ় সবুজ পাতায়ুক্ত সব্জী (যেমন পালং শাক, লেটুস ইত্যাদি) এবং কমলা / লাল রঙের সব্জী এবং ফল।

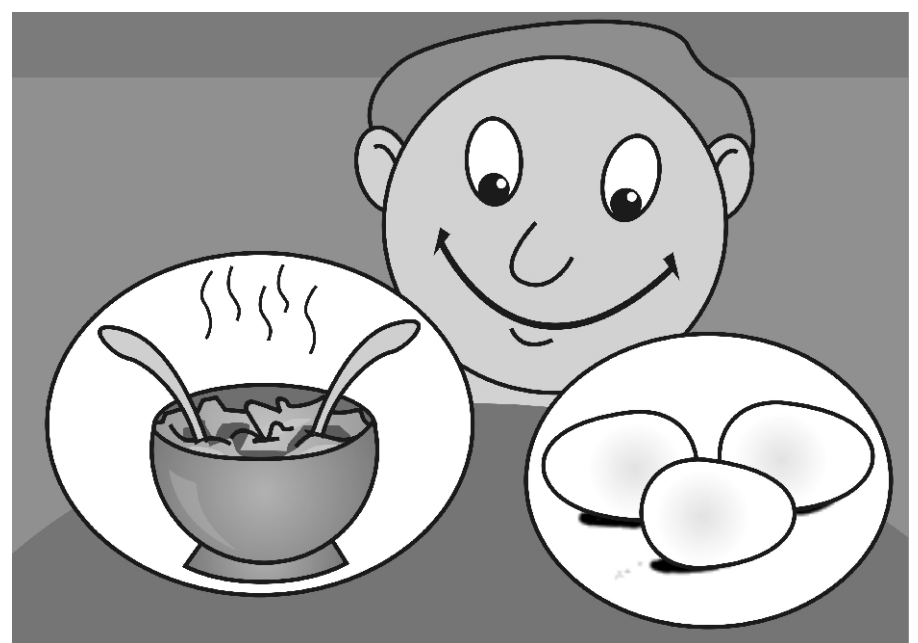
১৯

HIV / AIDS and Nutrition - এইচ.আই.ভি. / এইড্‌স এবং পুষ্টি

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.



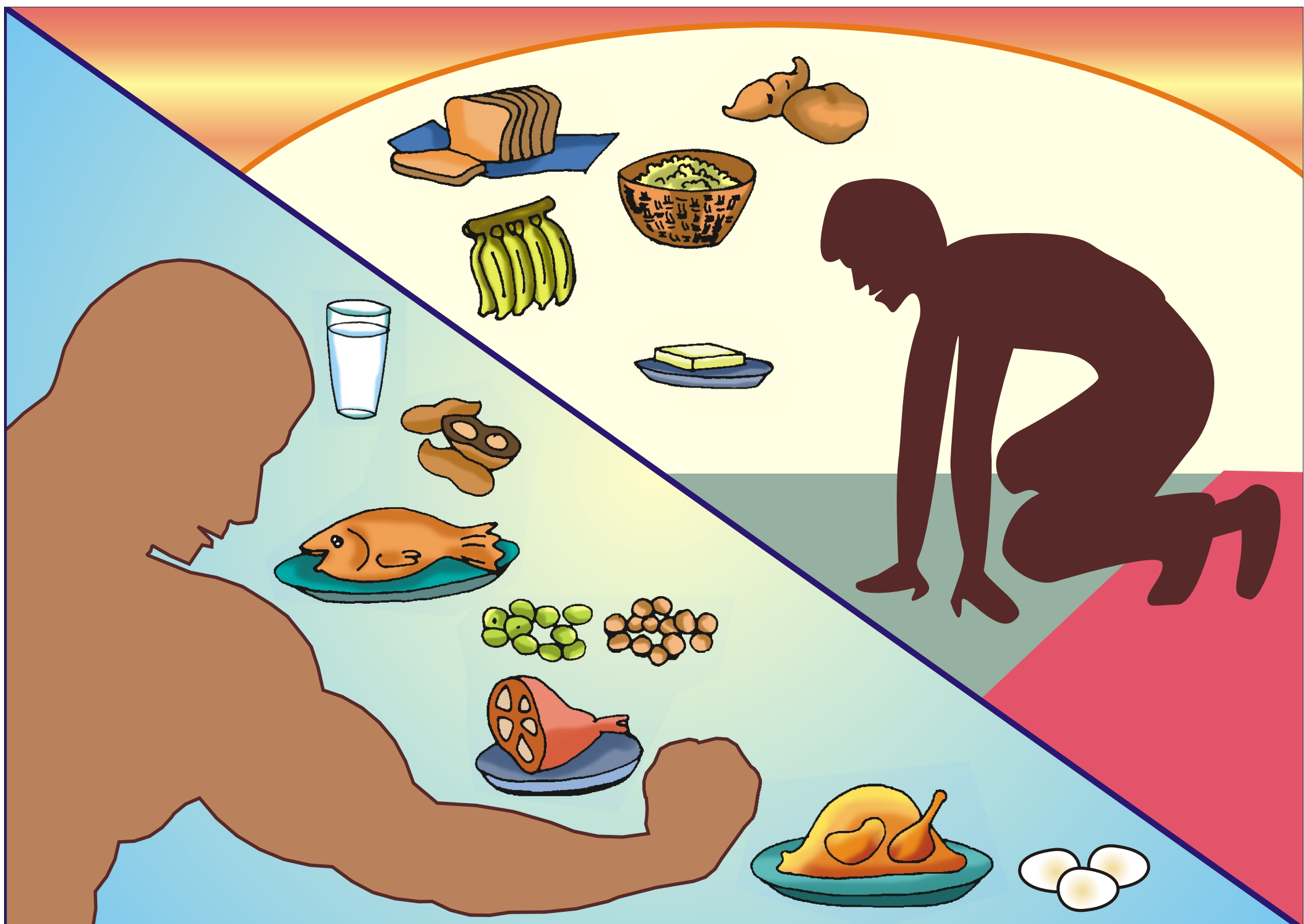
খাদ্য সংক্রান্ত কয়েকটি সাধারণ পরামর্শ :

বেশিমাাত্রায় স্বাস্থ্যকর পুষ্টি পেতে গেলে :

- রান্নাকরা ডিম খুব সস্তা ও পুষ্টিকর
- মুরগির মাংস যথেষ্ট সস্তা, বিশেষতঃ যদি আপনি নিজে মুরগি পালন করতে পারেন

- অল্প জলে তরিতরকারি ভাত এবং অন্যান্য খাবার সিদ্ধ করুন। বেশি রান্না করবেন না। সিদ্ধ করার পর বাড়তি জলটুকু পান করুন অথবা স্যুপের জন্য বা অন্য কোন রান্নার মধ্যে ব্যবহার করুন।

২০



HIV / AIDS and Nutrition - এইচ.আই.ভি. / এইডস এবং পুষ্টি

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.

খাদ্য সংক্রান্ত কয়েকটি সাধারণ পরামর্শ :

ক্ষিদে বাড়াতে হলে :

- আপনার পছন্দের খাবার রান্না করুন।
- কম খান, কিন্তু বারেবারে খান।
- একা খাওয়ার বদলে সবার সাথে বসে খেতে পারলে ভাল।
- কাঁচা শাকসব্জীর তুলনায় সিদ্ধ করা বা রান্না করা তরিতরকারি সহজে হজম হয়, কিন্তু কোন খাবারই বেশিক্ষণ ধরে রান্না বা গরম করবেন না।



২১

HIV / AIDS and Nutrition - এইচ.আই.ভি. / এইডস এবং পুষ্টি

Some general food tips:

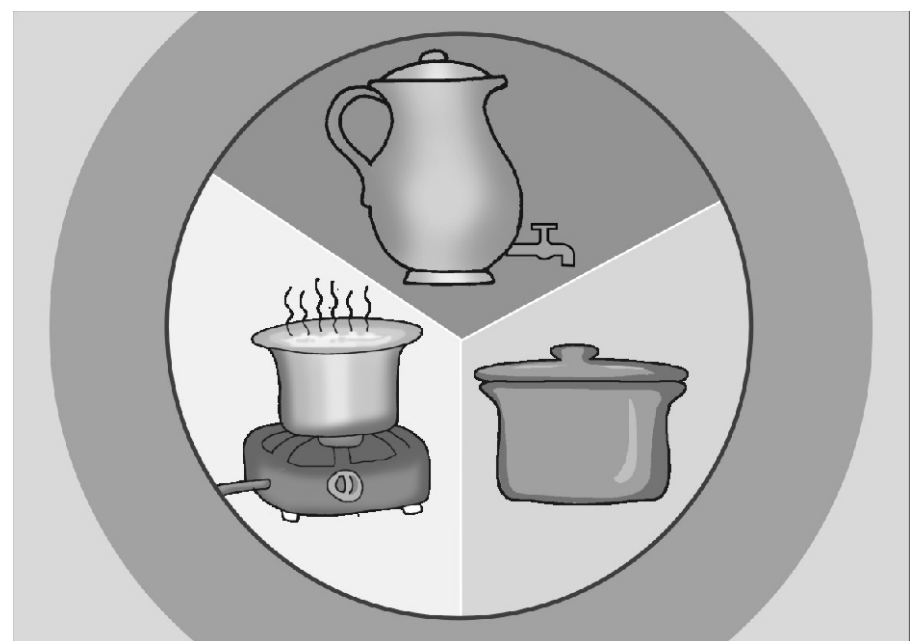
Food safety & hygiene:

- 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.

খাদ্য সংক্রান্ত কয়েকটি সাধারণ পরামর্শ :

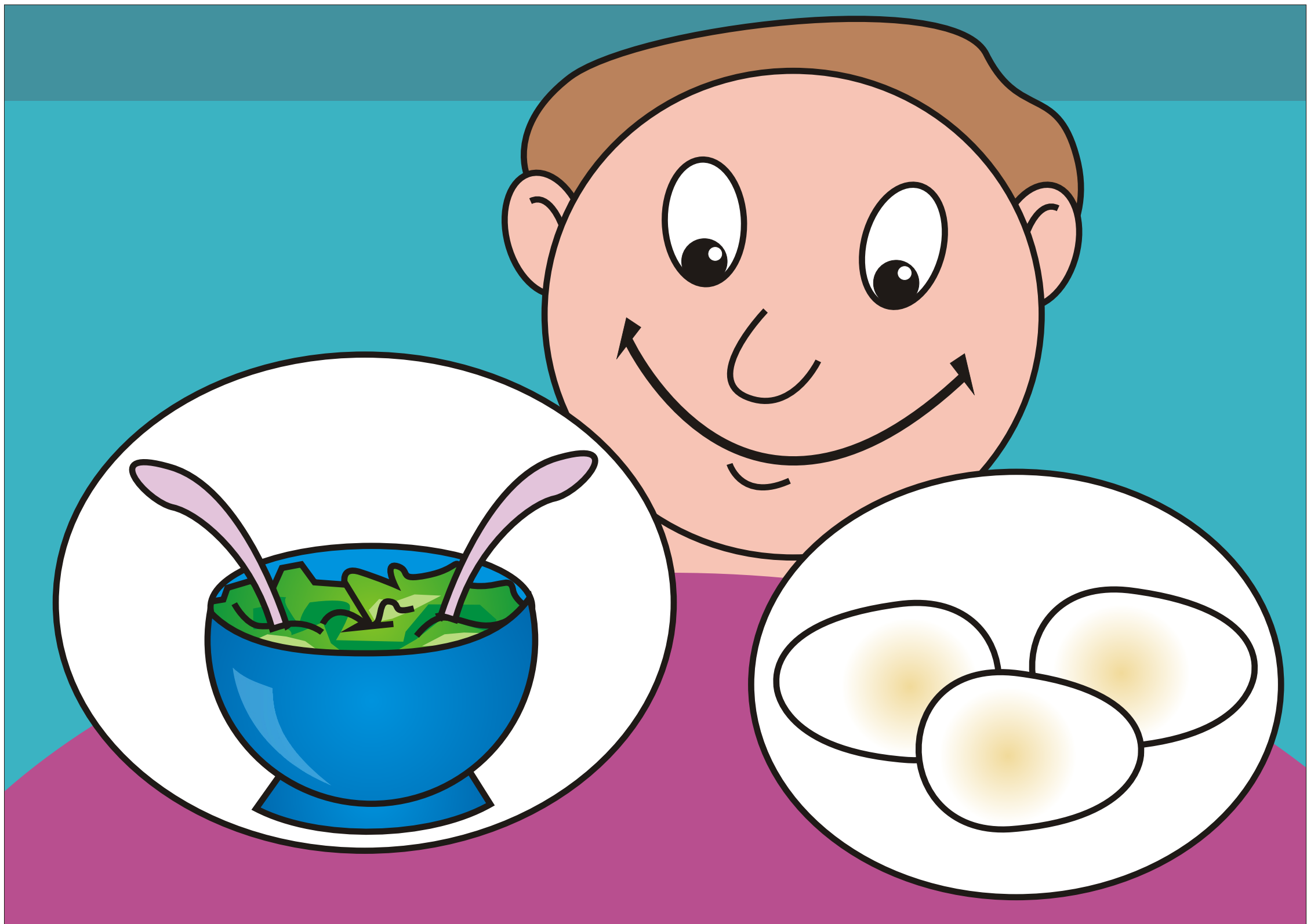
খাদ্যের নিরাপত্তা এবং স্বাস্থ্যবিধি :

- পরিষ্কার জল ব্যবহার করুন বা জলটা কমপক্ষে দশ মিনিট ফুটিয়ে নিন।



- রোজ পরিষ্কার করা হয় এমন কল লাগানো ঢাকা দেওয়া পাত্রে পানীয় জল রাখাই ভালো। কখনোই এর মধ্যে হাত ডোবানো উচিত নয়।
- ধুলো ও পোকামাকড় থেকে বাঁচানোর জন্য ঠান্ডা জায়গায় ঢাকা দেওয়া পাত্রে খাবার রাখতে হবে।

২২

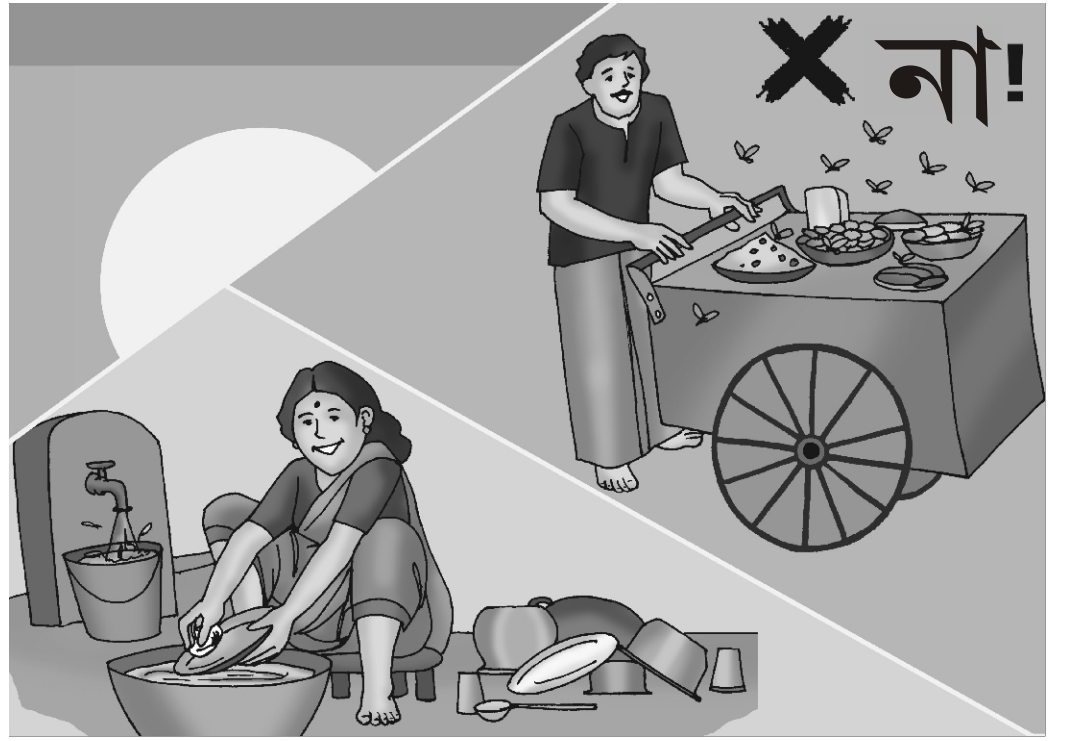


HIV / AIDS and Nutrition - এইচ.আই.ভি. / এইড্‌স এবং পুষ্টি

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.



খাদ্য সংক্রান্ত কয়েকটি সাধারণ পরামর্শ : খাদ্যের নিরাপত্তা এবং স্বাস্থ্যবিধি :

- বাড়ী, রান্নাঘর ও পায়খানা - বাথরুম পরিষ্কার রাখতে হবে; জল ও সাবান দিয়ে ধুতে হবে।

- বাইরে খাওয়ার বিষয়ে সাবধান থাকুন ... কারণ খাবার তৈরীর সময় অন্যেরা সঠিক স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে নাই পারেন! পরিষ্কার জায়গা থেকে বা সদ্য রান্না করা বা সিদ্ধ করা খাদ্য বা পানীয় গ্রহণ করাই শ্রেয়।

২৩

HIV / AIDS and Nutrition - এইচ.আই.ভি. / এইড্‌স এবং পুষ্টি

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.

খাদ্য সংক্রান্ত কয়েকটি সাধারণ পরামর্শ : খাদ্যের নিরাপত্তা এবং স্বাস্থ্যবিধি :

১. হাত বারবার ধুতে হবে (বিশেষত : টয়লেট বা শৌচাগার থেকে ফিরে এবং খাবার রান্না করার বা খাওয়ার আগে ও পরে)।
২. বাসি পচা বা খারাপ হয়ে যাওয়া খাবার বা যে খাবার দেখে সন্দেহজনক মনে হবে তৎক্ষণাত্ তা



ফেলে দিতে হবে। নোংরা আবর্জনা ফেলবার ঢাকা দেওয়া পাত্রে ফেলতে হবে বা একটি গর্ত খুঁড়ে আবর্জনা ফেলে প্রতিবার অল্প মাটি চাপা দিয়ে রাখতে হবে।

৩. খাবারকে মাছি বা পোকামাকড় থেকে বাঁচাতে তো হবেই উপরন্তু তাদের বাড়ি ও শৌচাগারের বাইরে তাড়াতে হবে কারণ মাছি-পতঙ্গেরা রোগ ছড়ায়।

২৪

