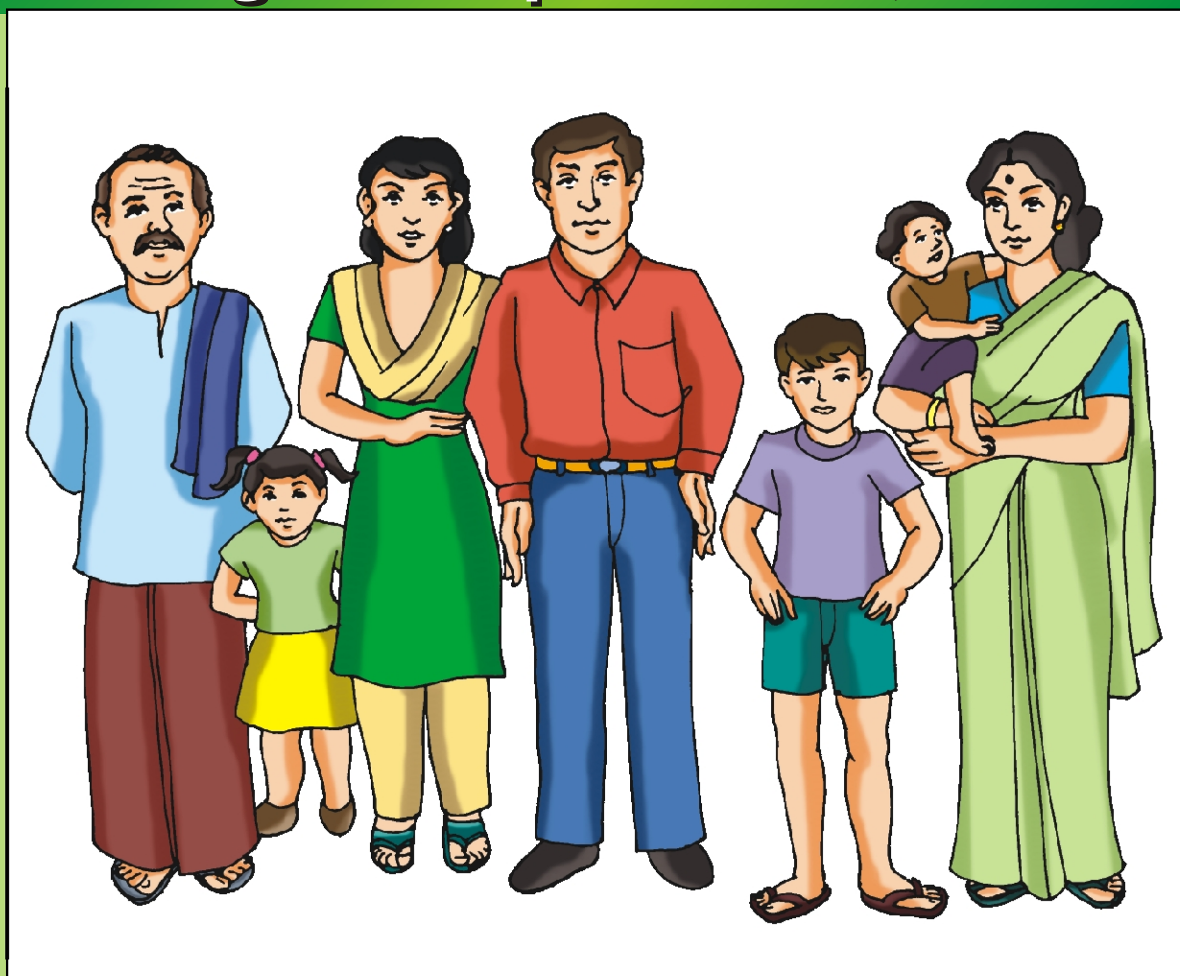
Myths and Facts about HIV/AIDS

a practical guide to prevention, health & life



PART I: HIV PREVENTION

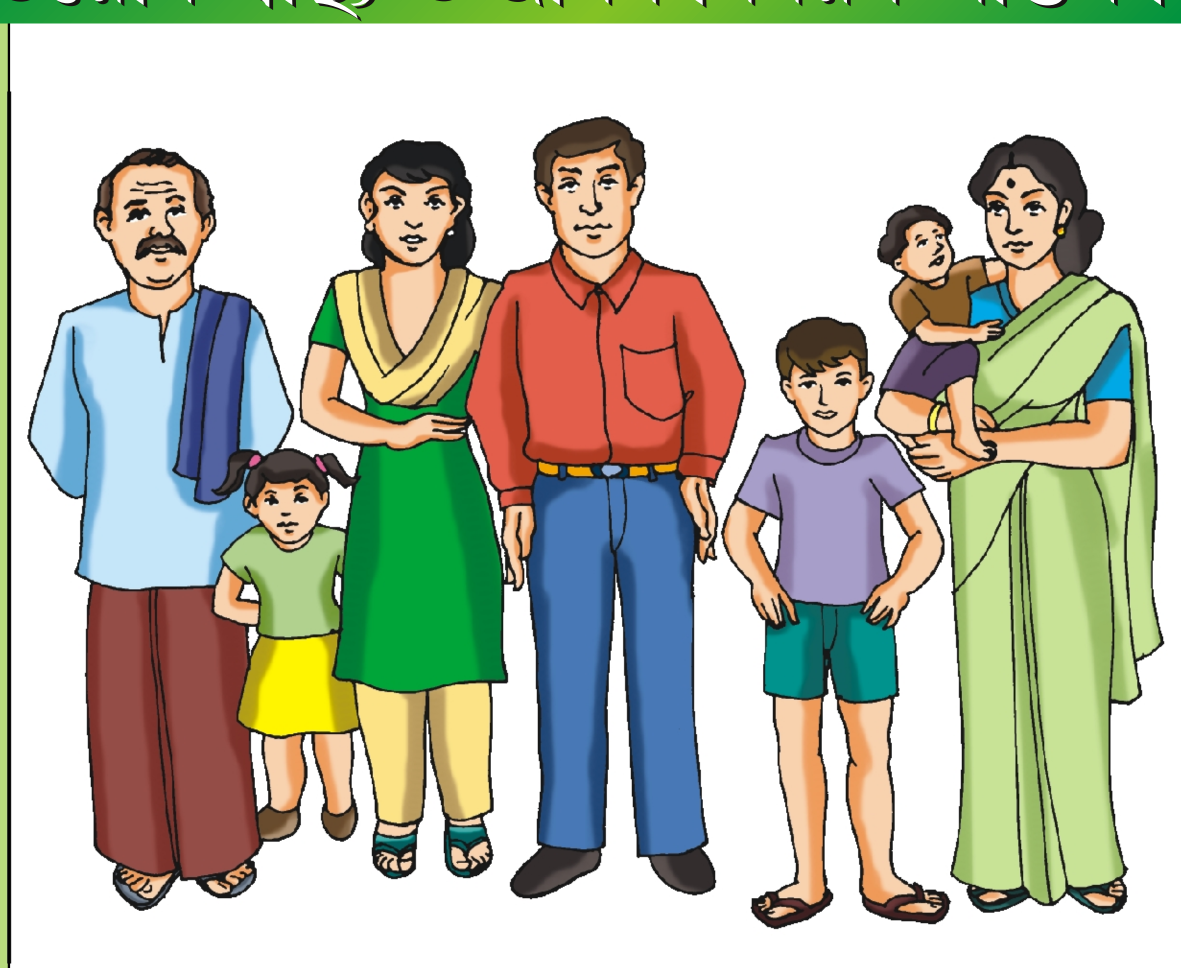
UNITE • SERVE • STRENGTHEN

SAHAYA INTERNATIONAL

I-TECH
INTERNATIONAL TRAINING & EDUCATION CENTER ON HIV

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

রোগ প্রতিরোধ স্বাস্থ্য ও জীবন বিষয়ক বাস্তব দিক্‌নির্দেশ



প্রথম খণ্ড : এইচ.আই.ভি. প্রতিরোধ

UNITE • SERVE • STRENGTHEN

SAHAYA INTERNATIONAL

I-TECH
INTERNATIONAL TRAINING & EDUCATION CENTER ON HIV

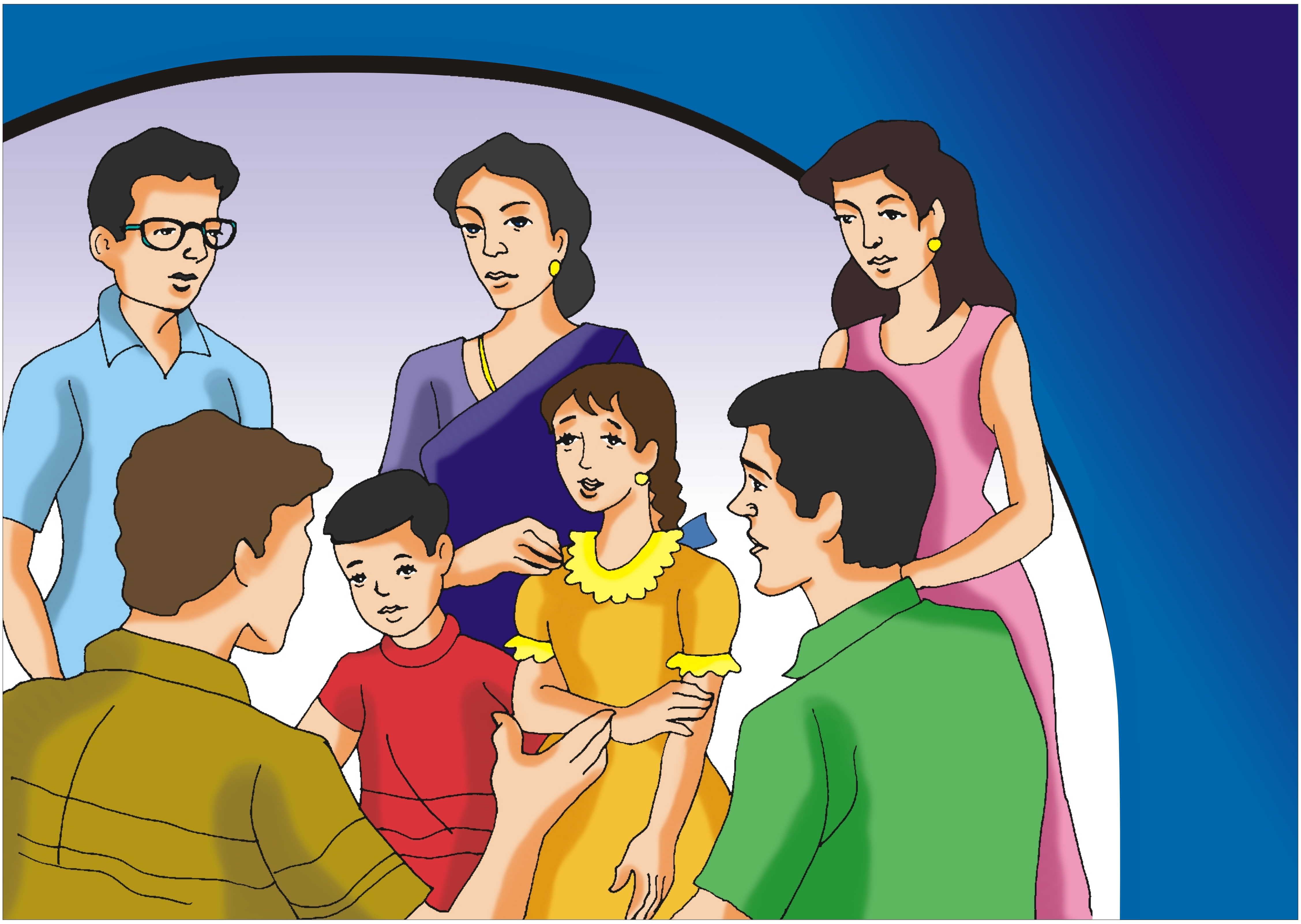
About HIV and AIDS - এইচ.আই.ভি. এবং এইড্‌স সম্পর্কে

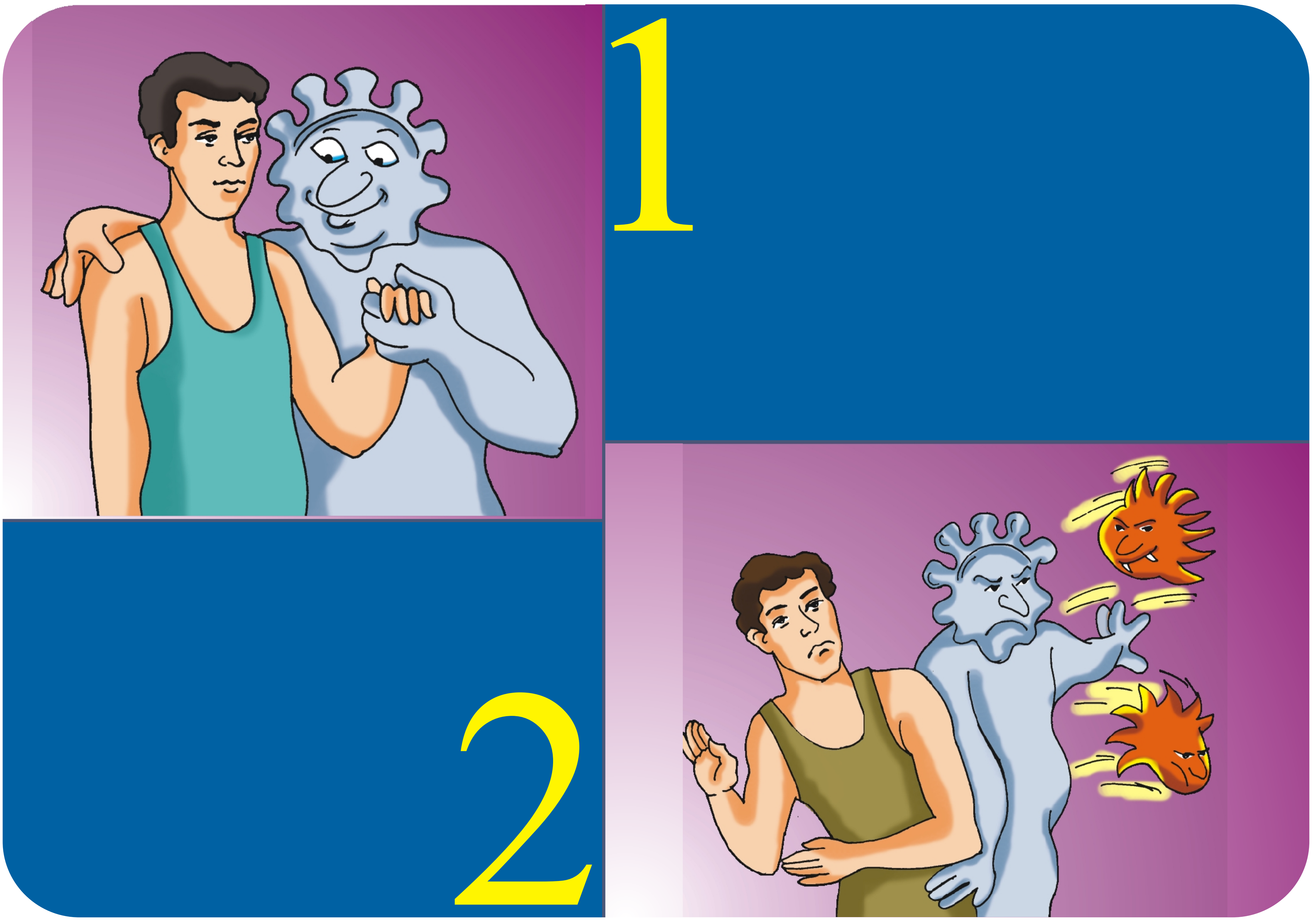
Talk about HIV and AIDS

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 নিয়ে কথা বলুন

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




1
2

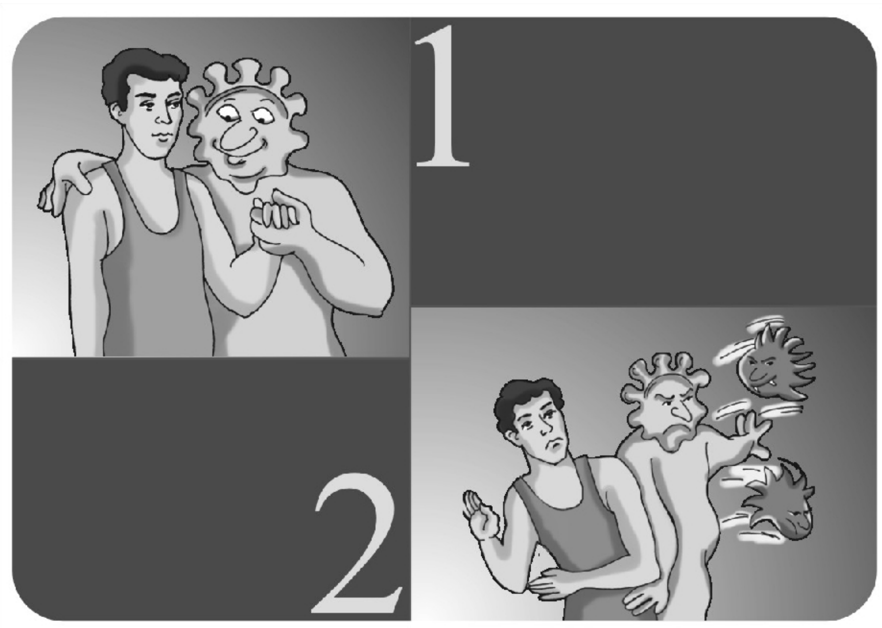
About HIV and AIDS - এইচ.আই.ভি. এবং এইড্স সম্পর্কে

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.



এইচ.আই.ভি. কি?

এইচ.আই.ভি. হলো একপ্রকার ক্ষুদ্র জীবাণু বা ভাইরাস। এইচ.আই.ভি শরীরকে দুর্বল করে এবং অসুস্থতার সাথে লড়াইয়ে অক্ষম করে তোলে।

এটা সম্ভব হয় দুই ভাবে :

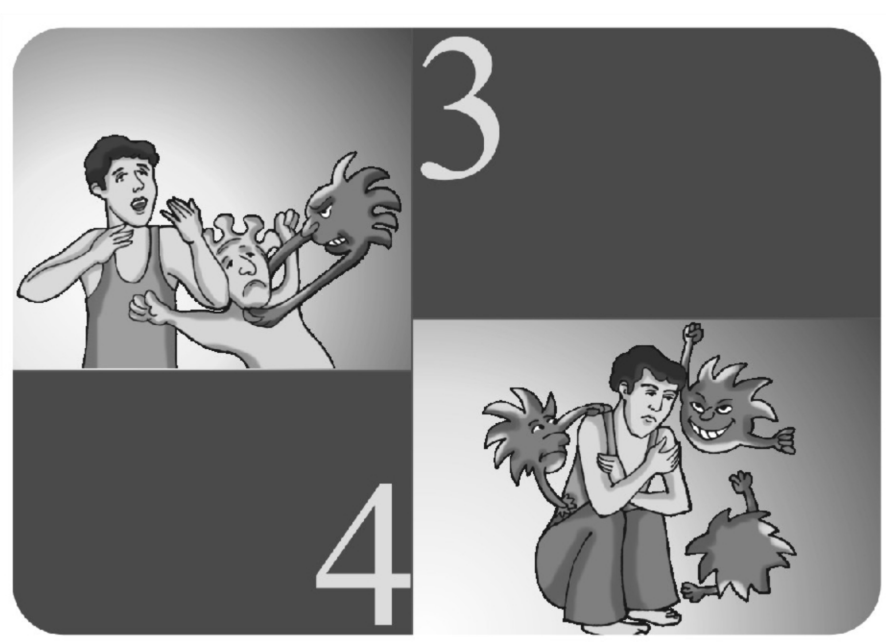
১. আমাদের শরীর সাধারণত রোগ প্রতিরোধে সক্ষম শ্বেতরক্তকণিকা দ্বারা সুরক্ষিত।

২. শ্বেতরক্তকণিকা শরীরকে আক্রমণ করেছে এমন রোগের সাথে লড়াই করতে সাহায্য করে।

About HIV and AIDS - এইচ.আই.ভি. এবং এইড্স সম্পর্কে

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.



এইচ.আই.ভি. কি?

৩. কিন্তু এইচ.আই.ভি. শ্বেতরক্তকণিকার চেয়ে শক্তিশালী। এইচ.আই.ভি. শ্বেতরক্তকণিকাকে আক্রমণ করে এবং ধ্বংস করে।

৪. যখন আমাদের শরীরে পর্যাপ্ত পরিমাণ

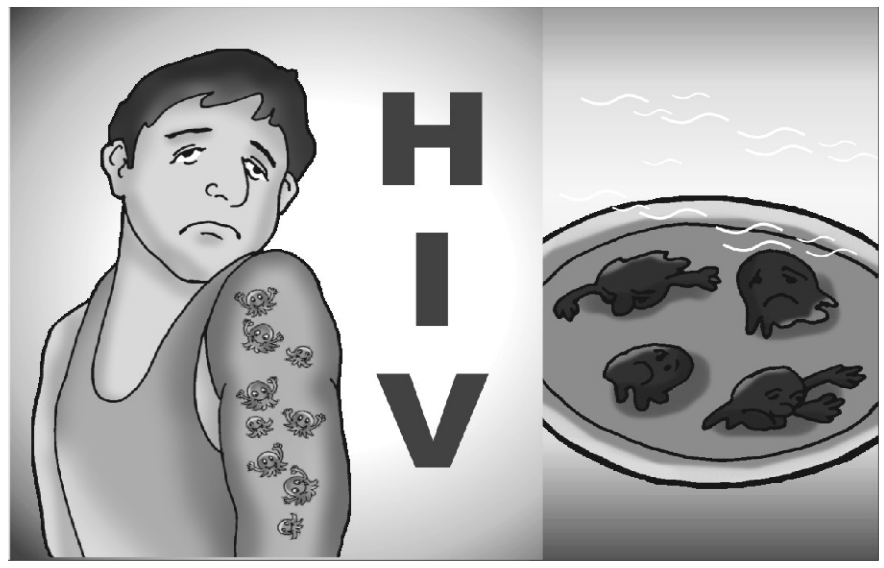
রোগপ্রতিরোধকারী শ্বেতরক্তকণিকার অভাব ঘটে, তখন বিভিন্ন রোগ আমাদের শরীরকে আক্রমণ করে এবং শেষ অবধি মৃত্যু ডেকে আনতে পারে।

3

4

About HIV and AIDS - এইচ.আই.ভি. এবং এইড্স সম্পর্কে

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.

এইচ.আই.ভি. বলতে কি বোঝায়?

এইচ.আই.ভি. বলতে বোঝায়:
হিউম্যান: অর্থাৎ এটি কেবল মানবশরীরকেই আক্রমণ করে।
ইমিউনোডেফিসিয়েন্সি: এমন একটি অবস্থা যখন আমাদের দেহের রোগপ্রতিরোধক ক্ষমতা নষ্ট হয়ে যায়, শ্বেতরক্তকণিকা তাদের কাজ বন্ধ করে দেয় এবং মানবদেহ জীবাণুর বিরুদ্ধে লড়াই করার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলে।
ভাইরাস: একটি অতি ক্ষুদ্র সজীব পদার্থ যা সংক্রমণ ঘটায়।

> এইচ.আই.ভি. হলো জীবাণুটির নাম। যখন কোনো ব্যক্তির (স্ত্রী/পুরুষ) শরীরে বা রক্তে এই রোগজীবাণু পাওয়া যায় তখন বলা হয় তিনি এইচ.আই.ভি. পজিটিভ। তবে এ থেকে নিশ্চিত ভাবে প্রমাণ হয় না যে, আক্রান্ত ব্যক্তি অসুস্থ।

About HIV and AIDS - এইচ.আই.ভি. এবং এইড্স সম্পর্কে

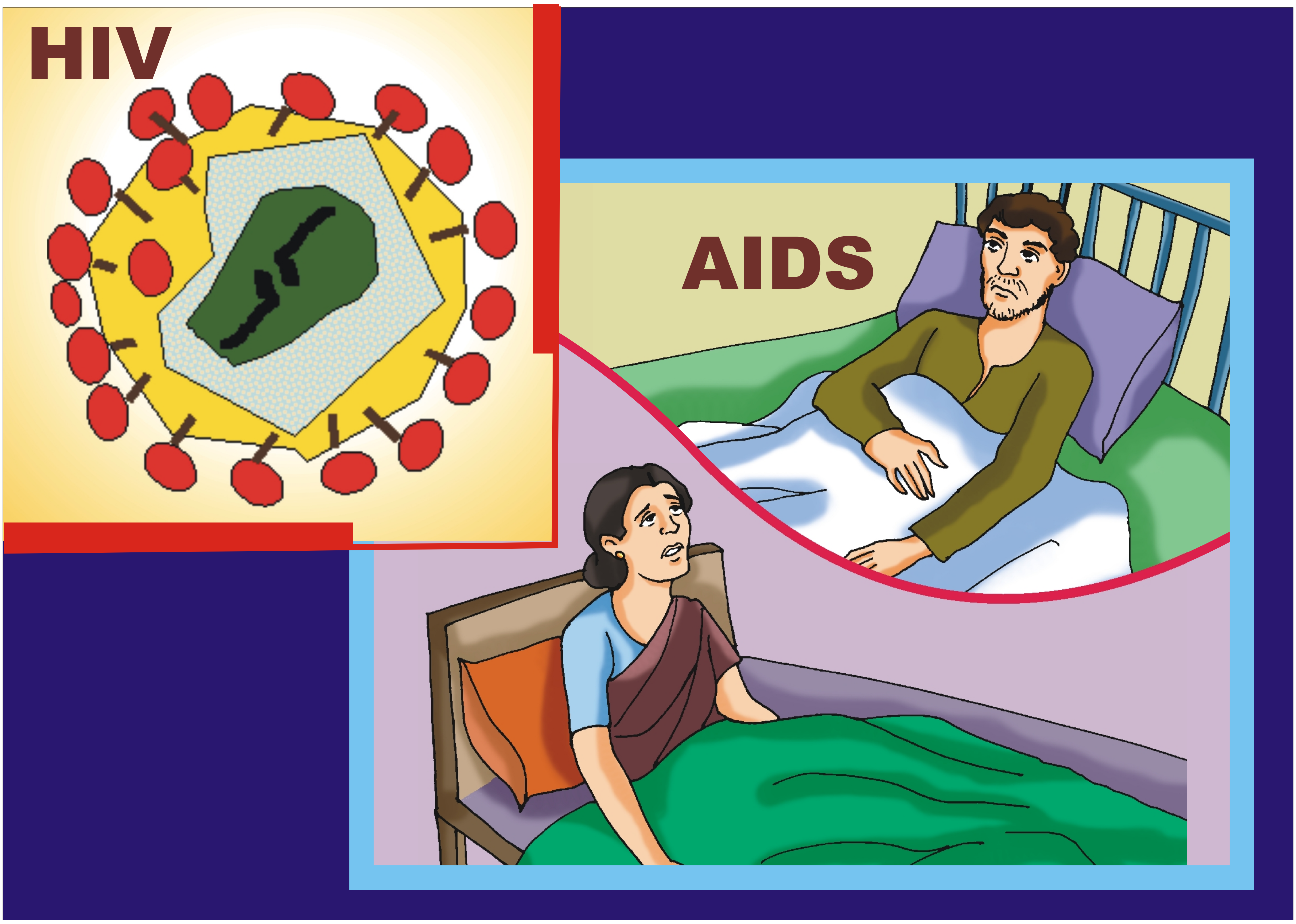
What does AIDS mean?

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.

এইড্স বলতে কি বোঝায়?

এইড্স বলতে বোঝায়:
অ্যাকোয়ার্ড: অর্থাৎ এই রোগ অন্য কারো শরীর থেকেই কারো শরীরে যায়।
ইমিউন: রোগ প্রতিরোধকারী শ্বেতরক্তকণিকাকে ধ্বংস করে এই রোগ শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা নষ্ট করে দেয়।
ডেফিসিয়েন্সি: শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তার কার্যক্ষমতা হারিয়ে ফেলে।
সিনড্রোম: শুধু একটিমাত্র অসুস্থতাই নয়, নানারকম রোগের লক্ষণ দেখা দেয় এবং শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা নষ্ট হয়ে যাওয়ায় কোন রোগের সঙ্গেই শরীর লড়াই করতে পারে না।

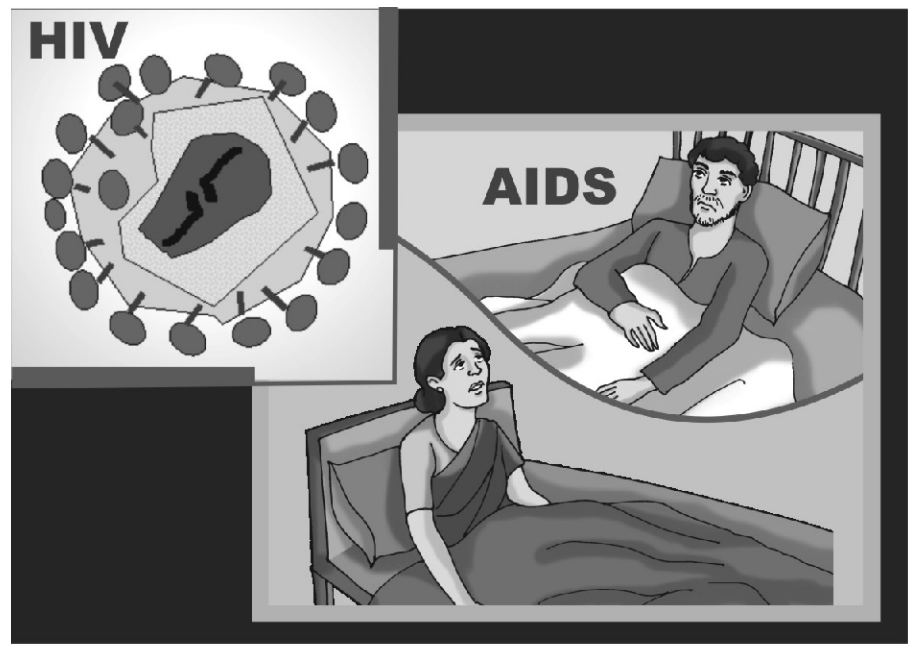
A
I
D
S


HIV
AIDS

About HIV and AIDS - এইচ.আই.ভি. এবং এইড্স সম্পর্কে

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.



এইচ.আই.ভি. এবং এইড্সের মধ্যে পার্থক্য কী?

এইচ.আই.ভি. : এটি এক প্রকার ভাইরাস বা জীবাণুর নাম।

এইড্স: মানবশরীরে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের ফলে উদ্ভূত এক বিশেষ অবস্থা বা অসুস্থতা।

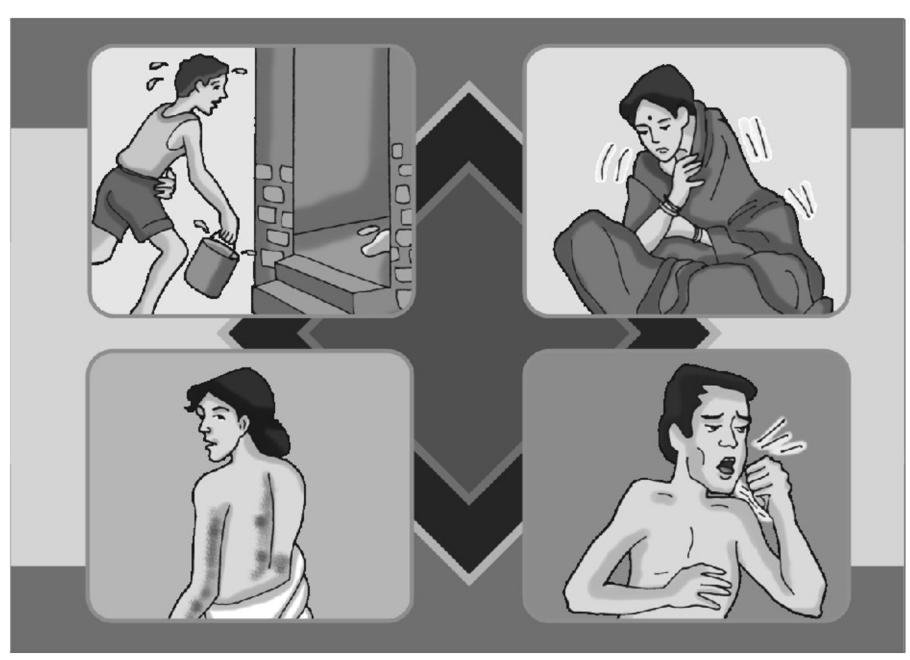
Symptoms - লক্ষণসমূহ

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.

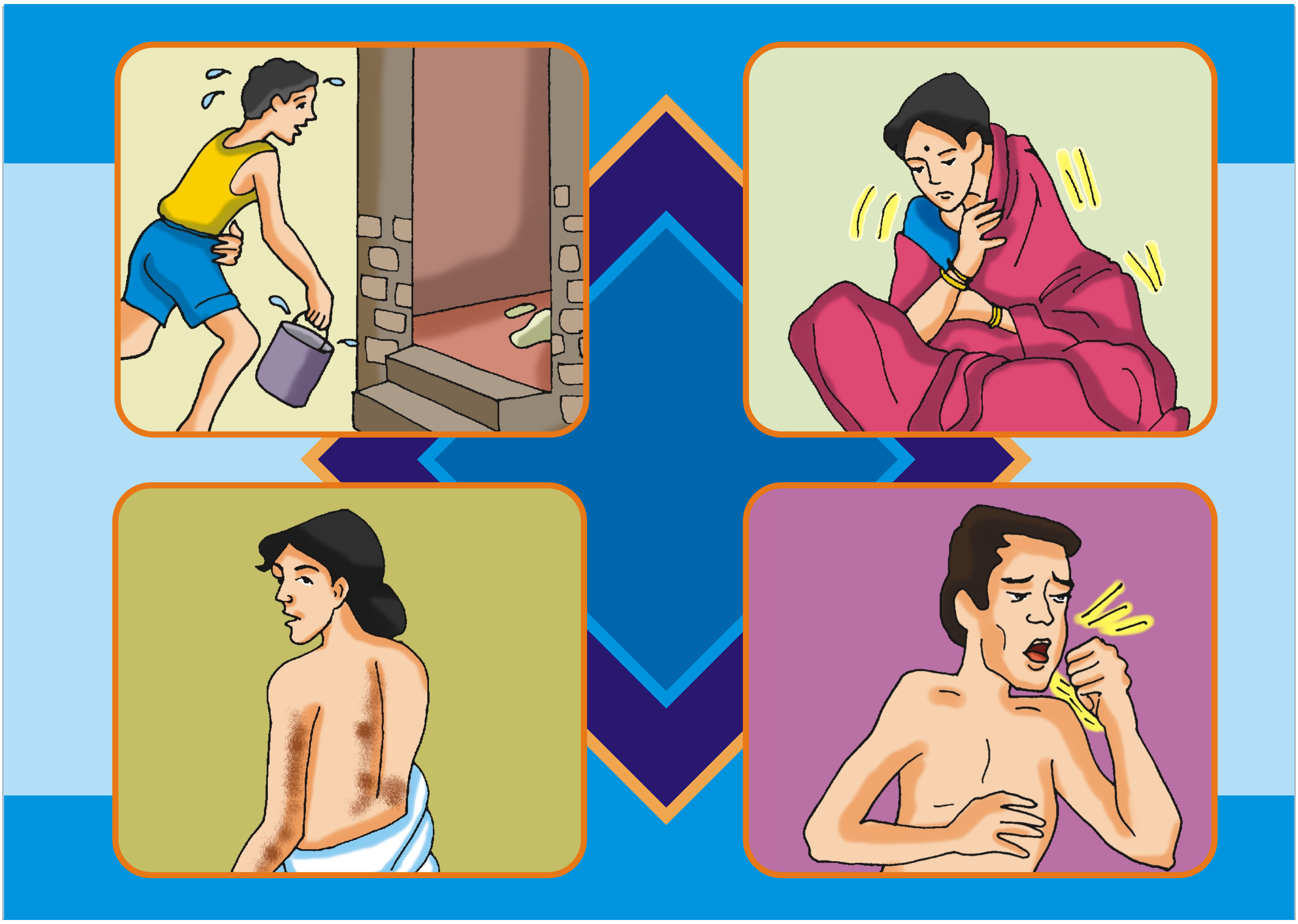


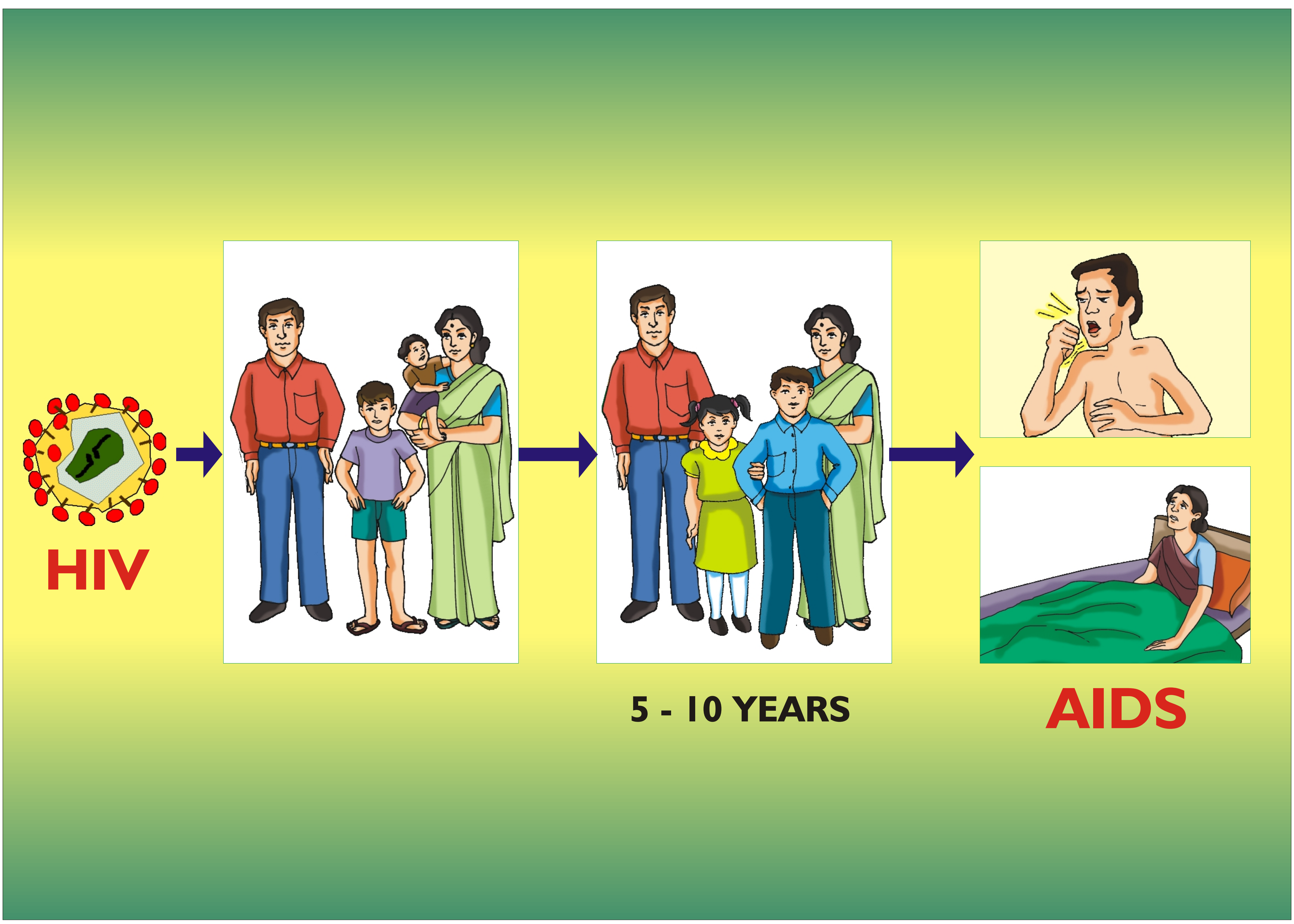
এইড্সের লক্ষণগুলি কী কী?

এইড্স-আক্রান্ত ব্যক্তির শরীরে নানারকম অসুস্থতা দেখা দেয় যেমন:

• ডায়েরিয়া • জ্বর • চর্মরোগ • যক্ষ্মা।

আক্রান্ত ব্যক্তির দেহের ওজনও কমতে থাকে এবং তিনি সাধারণতঃ দুর্বল হয়ে পড়েন।

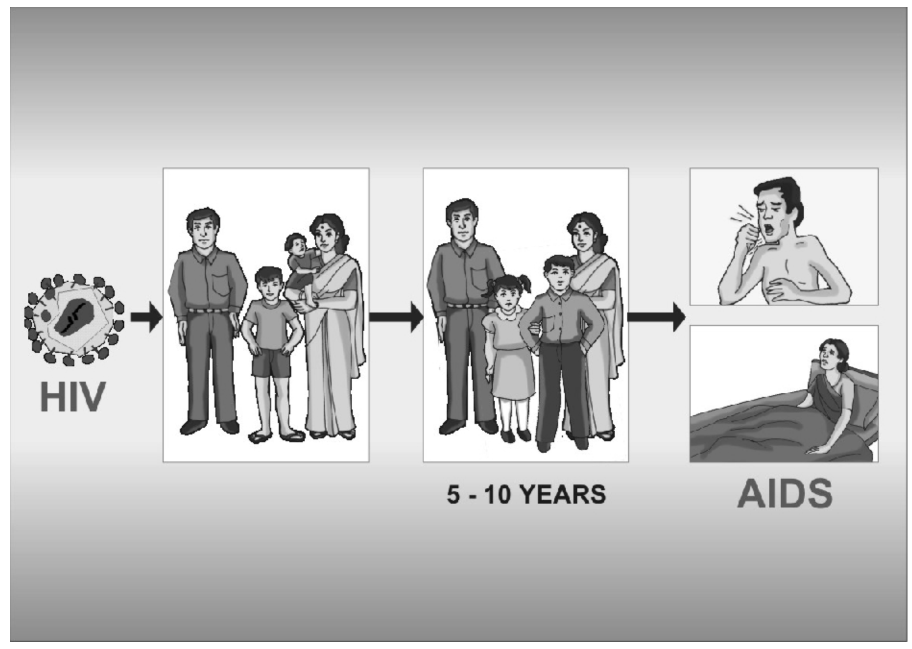



HIV
5 - 10 YEARS
AIDS

Progression of AIDS - এইড্‌সের প্রগতি

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.



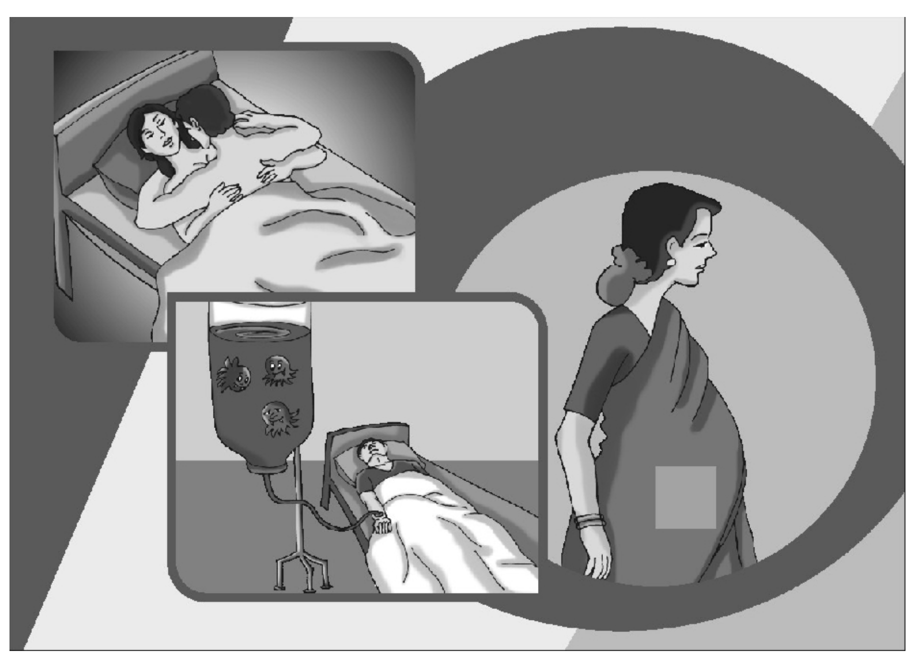
এইড্‌স পরিণতি প্রাপ্তির সময়কাল:

এইচ.আই.ভি. সংক্রামিত ব্যক্তির শরীরে এইড্‌সের লক্ষণগুলি প্রকট হতে সাধারণত ৫ থেকে ১০ বছর সময় লাগে। শিশুদের শরীরে এই রোগ দ্রুত পরিণতি লাভ করে। প্রথম প্রথম একজন এইচ.আই.ভি-সংক্রামিত ব্যক্তিকে বাইরে থেকে পুরো সুস্থ দেখায়।

HIV Transmission - এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ

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

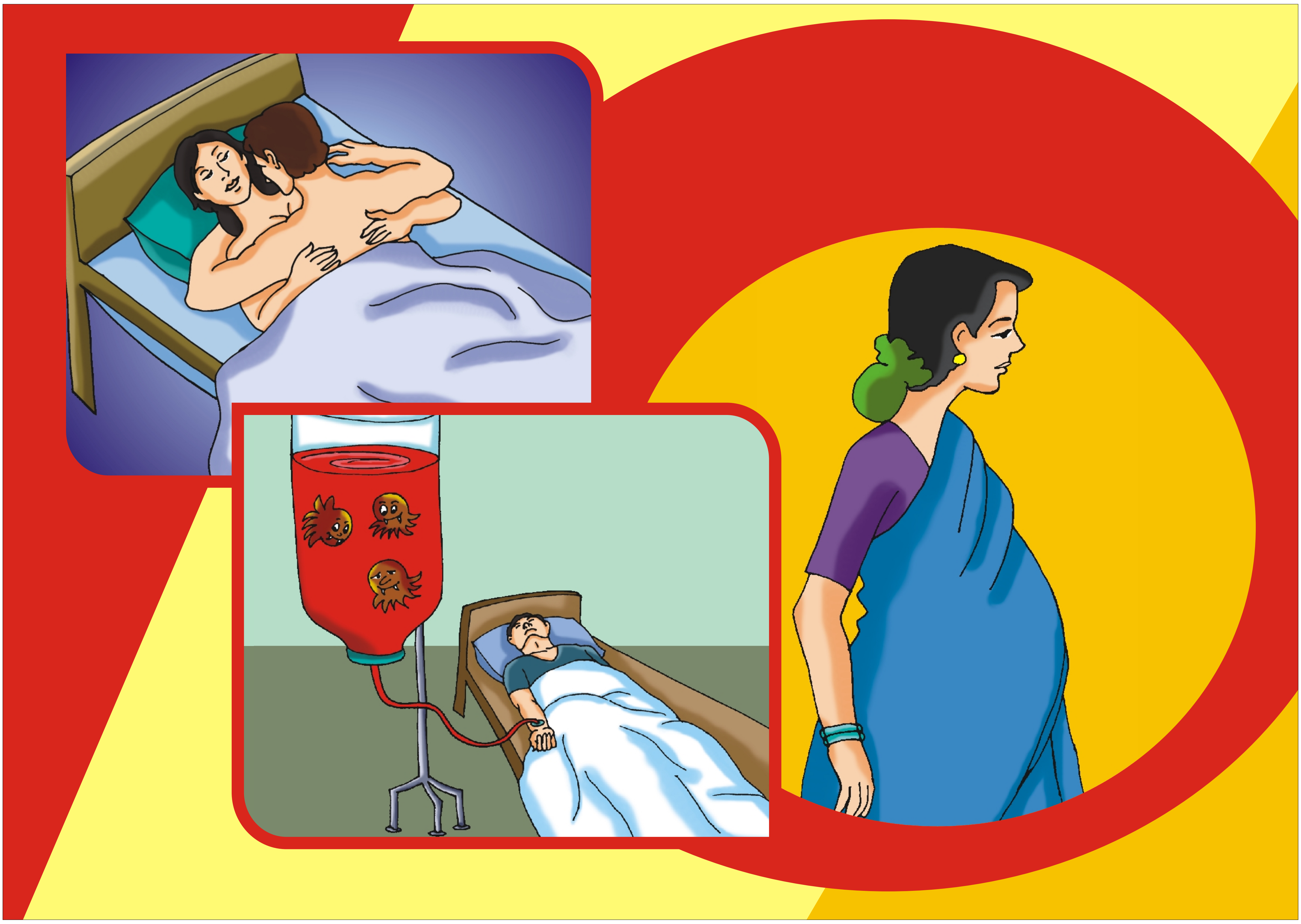


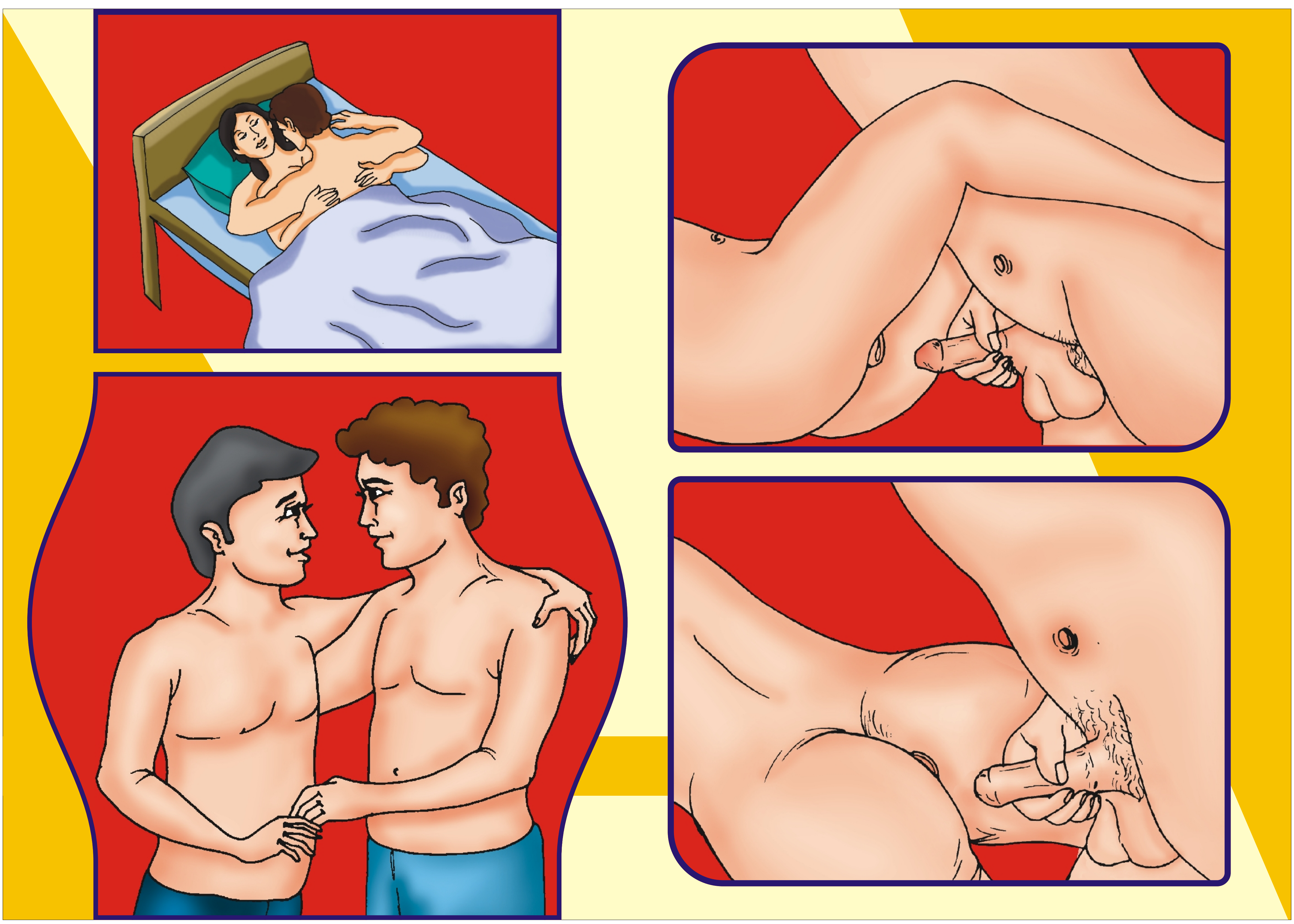
কীভাবে এইচ.আই.ভি ছড়ায়?

নারী ও পুরুষের (মানুষের) রক্তে এবং যৌনরসে এইচ.আই.ভি. পাওয়া যায়।

প্রধানত তিনভাবে এই জীবাণু ছড়াতে পারে:

- যৌনমিলনের দ্বারা
- রক্তের দ্বারা সংবাহিত হয়ে
- মায়ের থেকে সন্তানের দেহে সঞ্চারিত হয়ে।





HIV Transmission - এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ

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!

যৌনমিলনের মাধ্যমে এইচ.আই.ভি. কীভাবে ছড়ায়?

- সঙ্গী বা সঙ্গিনী যদি এইচ.আই.ভি. সংক্রামিত হন তবে নারী-পুরুষের অসুরক্ষিত যৌনসংসর্গের সময় যোনি, লিঙ্গ, পায়ু এবং মুখগহ্বরের কোমল ও পাতলা চামড়ার মধ্য দিয়ে এইচ.আই.ভি. শরীরে প্রবেশ করতে পারে।

- সঙ্গী এইচ.আই.ভি.-সংক্রামিত হলে পুরুষে-পুরুষে অসুরক্ষিত যৌনসংসর্গ করলেও একজন ব্যক্তি এইচ.আই.ভি. আক্রান্ত হতে পারে।
- অসুরক্ষিত যৌনসংসর্গ মানে সঠিকভাবে কন্ডোম ব্যবহার না করে যোনিতে, মুখগহ্বরে বা পায়ুদেশে লিঙ্গ প্রবেশ করানো।

HIV Transmission - এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ

Relative HIV risk of unprotected sexual acts:

Anal sex: Very High risk

Vaginal: High risk

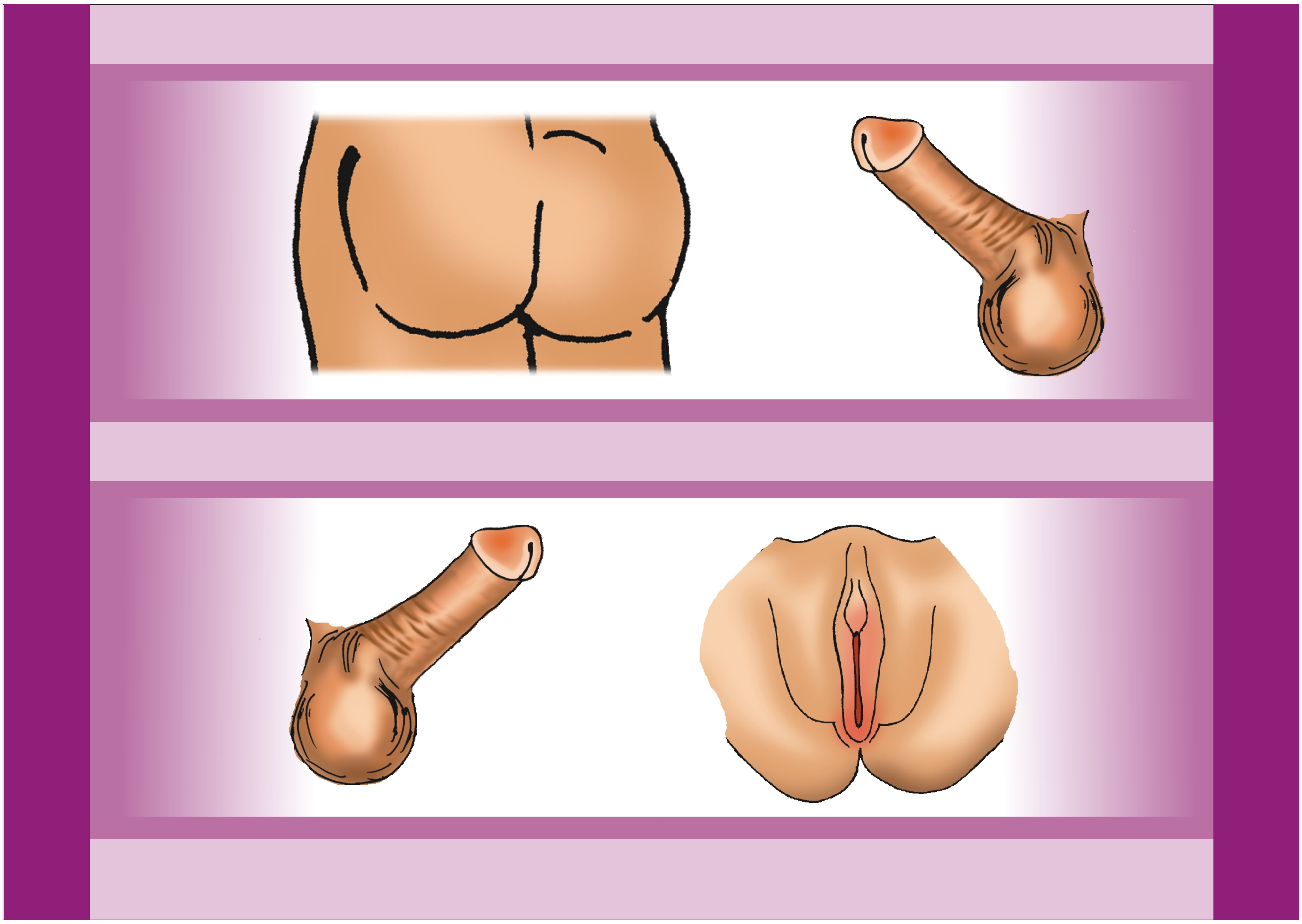
Having other sexually transmitted infections (STIs) increases the risk of acquiring or transmitting HIV! Get immediate treatment for STIs and use condoms!

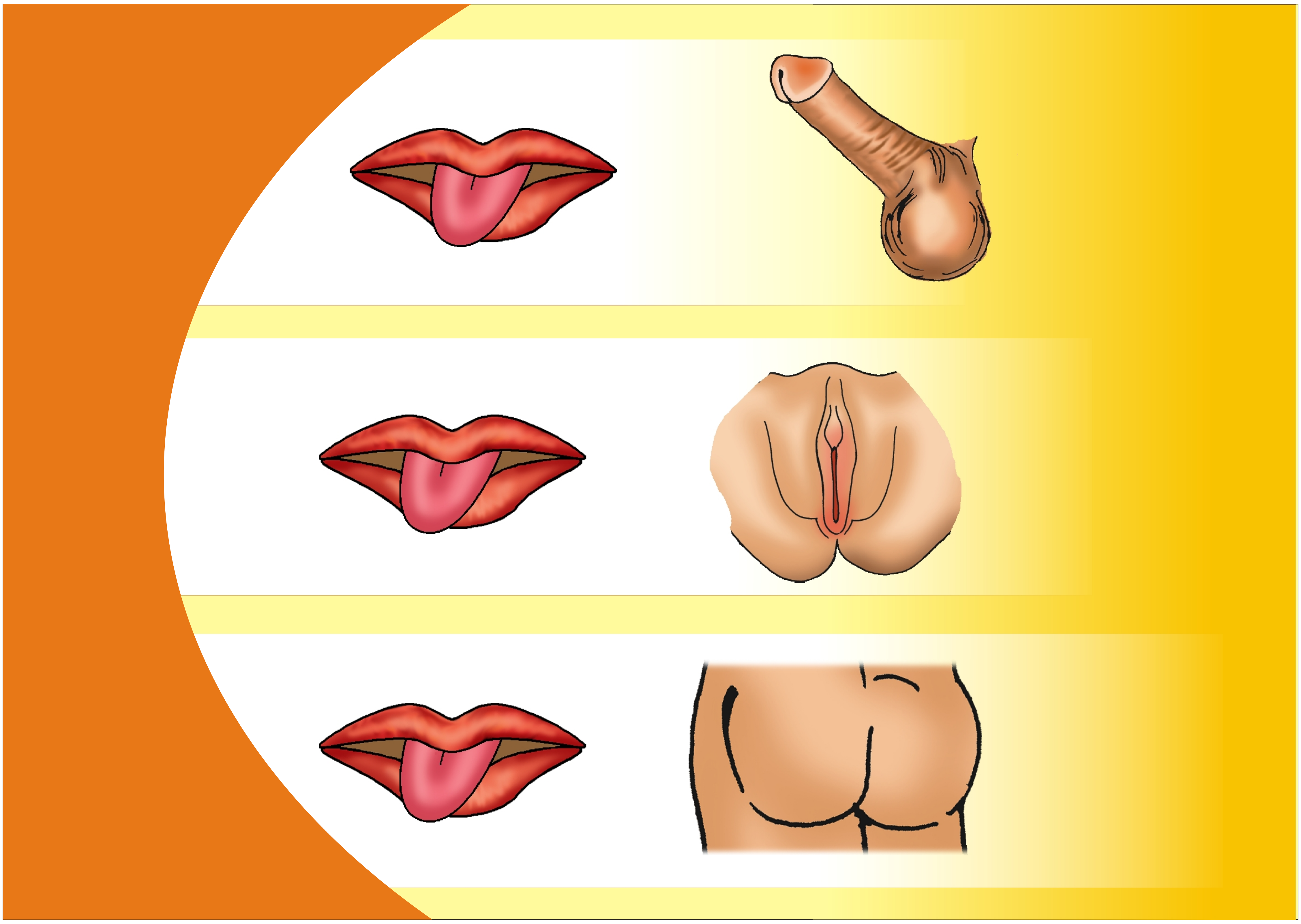
বিভিন্ন ধরণের অসুরক্ষিত যৌনক্রিয়ায় এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের তুলনামূলক ঝুঁকি:

পায়ু মৈথুন : অত্যধিক ঝুঁকি।

যোনি মৈথুন : অধিক ঝুঁকি।

যৌনরোগ এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের ঝুঁকি আরো বাড়িয়ে দেয়। অবিলম্বে যৌনরোগের চিকিৎসা করান এবং সঠিক পদ্ধতিতে কন্ডোম ব্যবহার করুন।



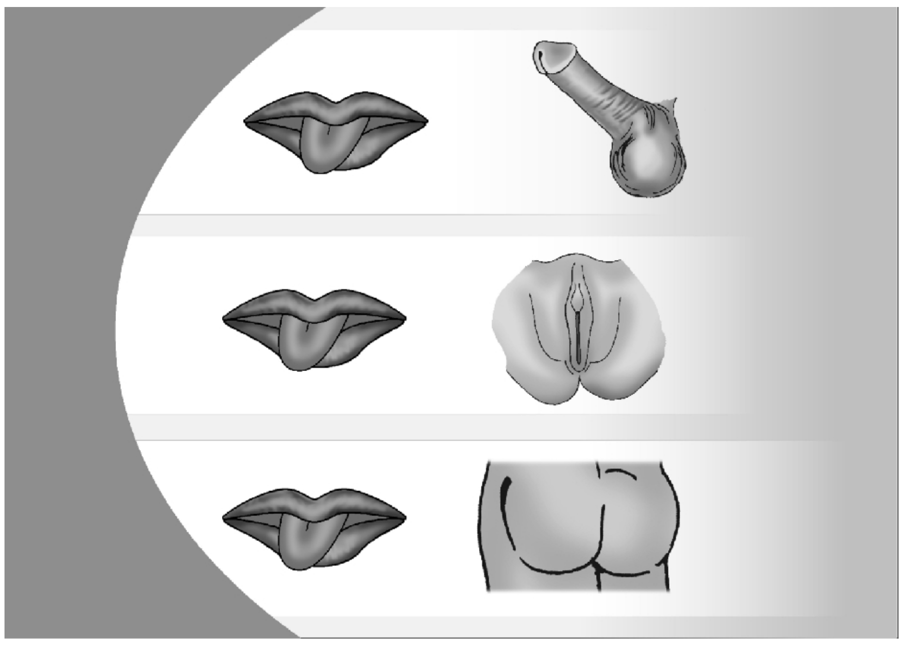


HIV Transmission - এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ

Some risk of HIV transmission

Some risk - Oral-Penile sex (Fellatio).
It is best not to swallow the semen.
Some risk - Oral-Vaginal sex (Cunnilungus).
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).



এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের সম্ভাব্য ঝুঁকি :

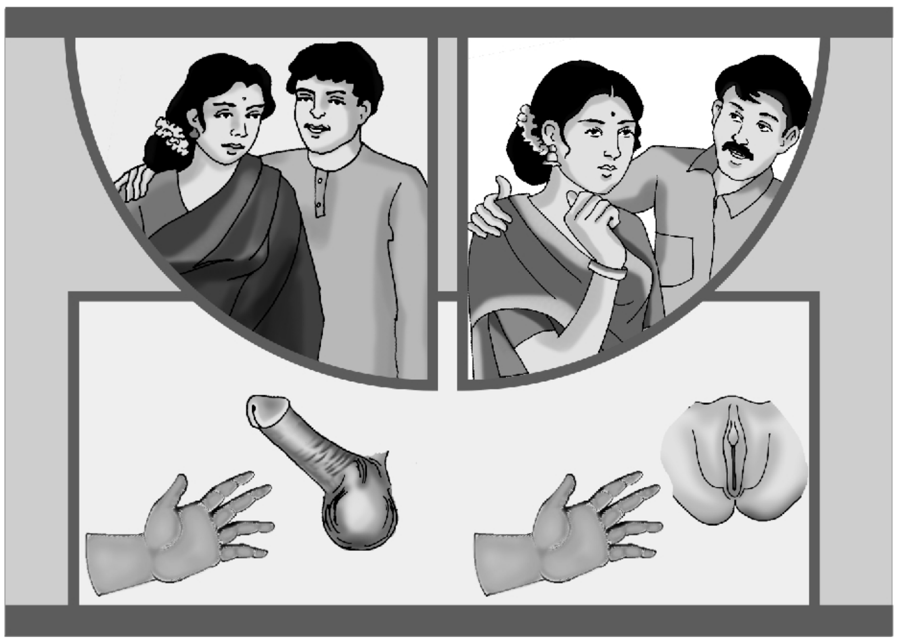
কিছু ঝুঁকি - লিঙ্গ মুখে প্রবেশ করিয়ে মৈথুন।
শুক্র বা বীর্য গিলে না ফেলাই ভালো।
কিছু ঝুঁকি - যোনিদেশে মুখ রেখে মৈথুন।
মেয়েদের মাসিক বা ঋতু (বা রজঃস্রাব) চলাকালীন যোনিদেশে মুখ দিয়ে যৌনক্রিয়া না করাই ভালো।
কম ঝুঁকি - পায়ুদেশে মুখ দিয়ে মৈথুন।

পায়ুতে মুখ দিয়ে যৌনক্রিয়ায় এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের ঝুঁকির পরিমাণ তুলনামূলকভাবে কম হলেও এতে অন্যান্য সংক্রমণ এমনকি ছত্রাক জাতীয় সংক্রমণের ঝুঁকি যথেষ্ট থাকে। এই বিভিন্ন ধরণের মুখমৈথুনের প্রতিটিতেই যে ব্যক্তির মুখ ওই কাজে লিপ্ত থাকে তার শরীরে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের ঝুঁকি সর্বাধিক। মুখের মধ্যে ক্ষত এই সম্ভাবনা আরো বাড়িয়ে দেয়। তবে কন্ডোম ব্যবহার করলে বা মুখগহ্বরের ভিতর সুরক্ষিত করলে ঝুঁকির পরিমাণ অনেকাংশে হ্রাস পায়।

HIV Transmission - এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ

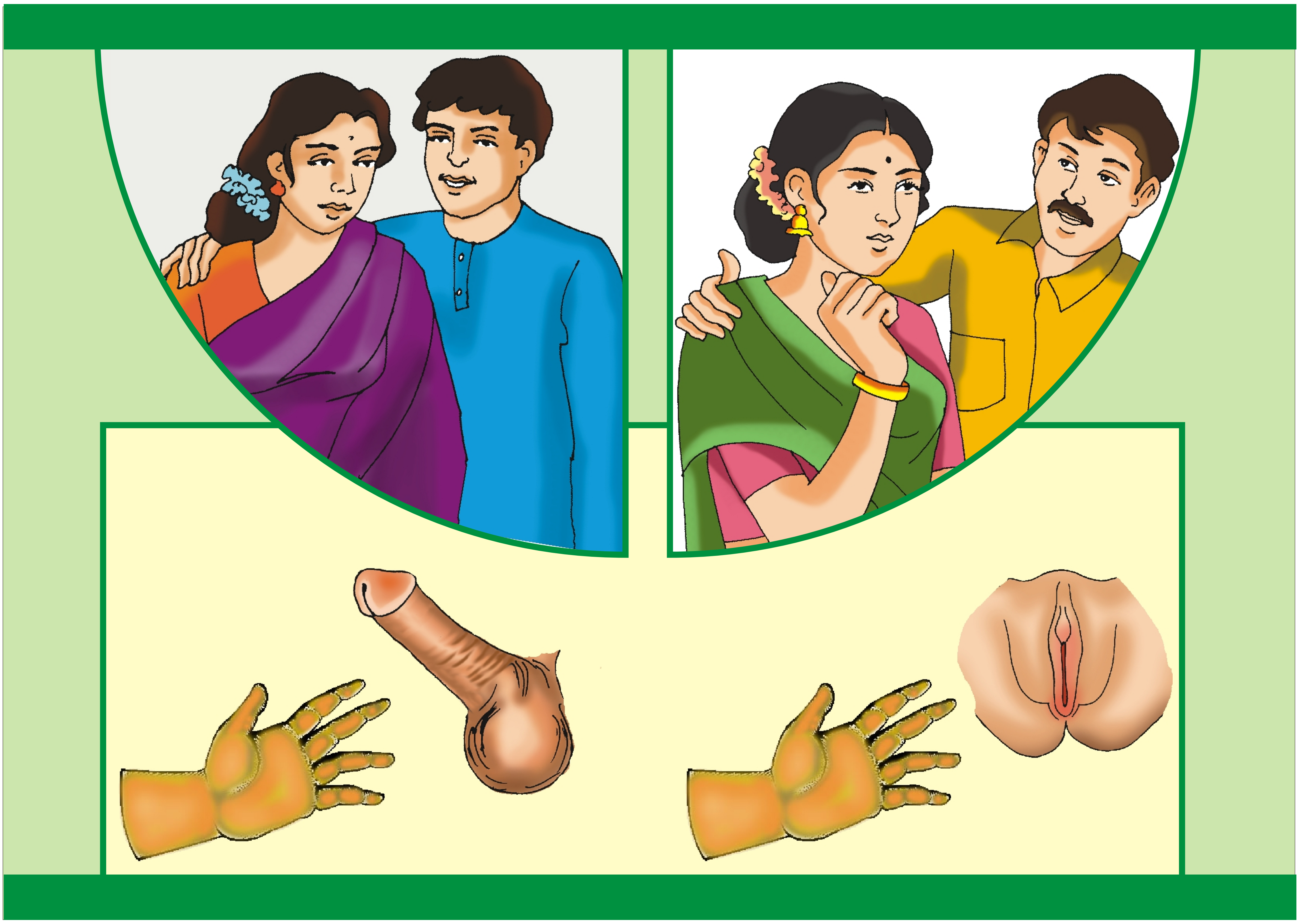
No risk of HIV transmission – Safe sexual practices:

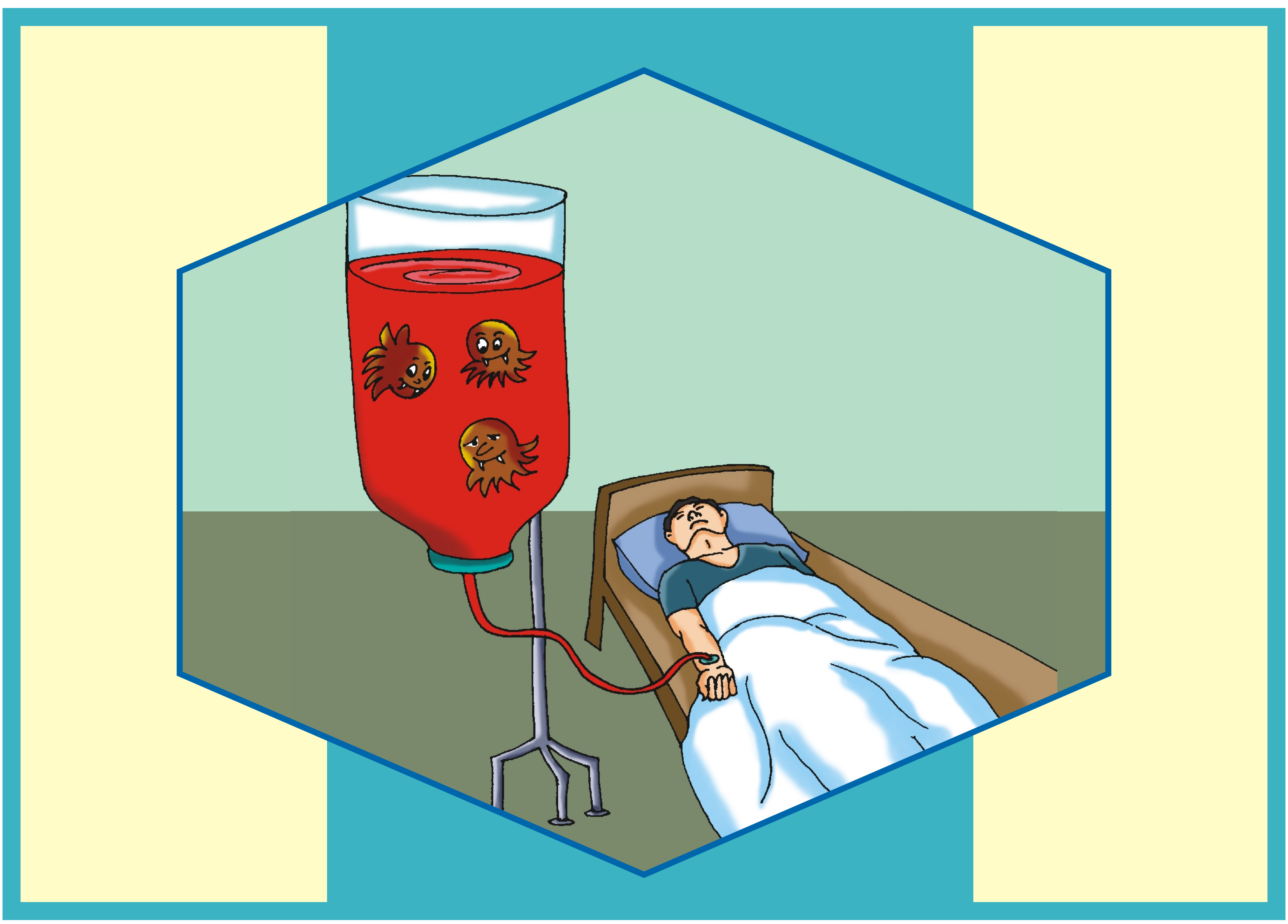
- Hugging
- Rubbing
- Kissing
- Mutual masturbation



এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের ঝুঁকি নেই – নিরাপদ যৌন-আচরণ :

- গাঢ় আলিঙ্গন
- গায়ে গা ঘষা
- চুম্বন
- পরস্পর হস্তমৈথুন



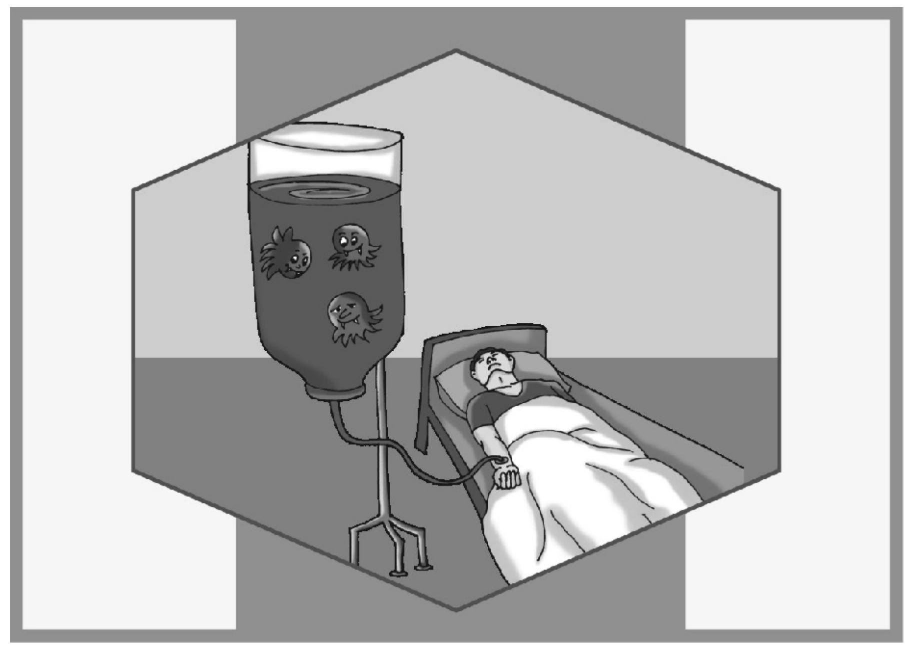


HIV Transmission - এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ

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.



কীভাবে এইচ.আই.ভি. ছড়ায় :

সংক্রামিত রক্তের মাধ্যমে :

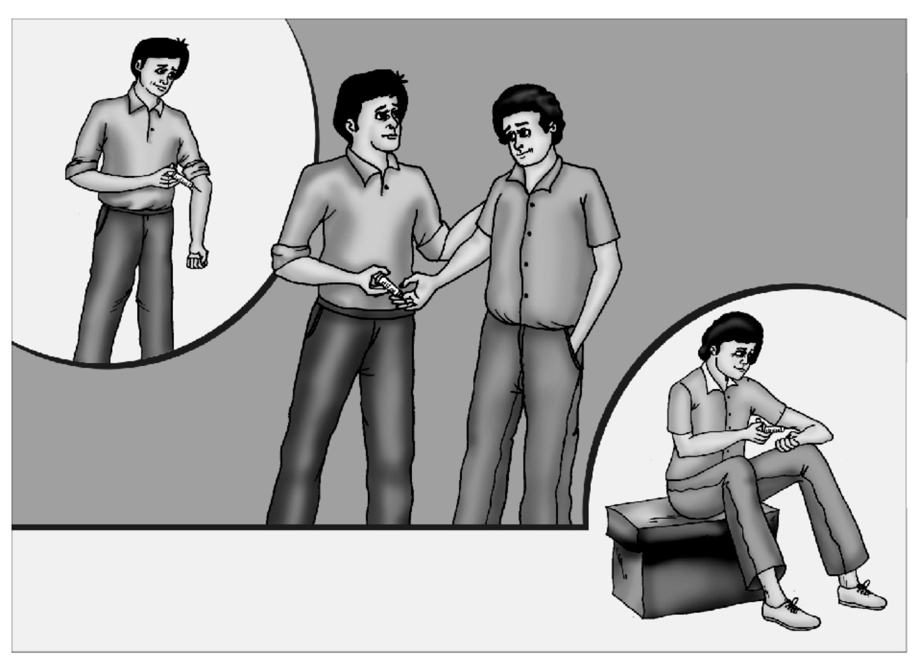
- এইচ.আই.ভি. কখনোই অক্ষত দেহত্বক ভেদ করে ভিতরে প্রবেশ করতে পারে না।
- এইচ.আই.ভি. সংক্রামিত রক্ত সুস্থ মানুষের রক্তে মিশে গেলে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ ঘটে।
- সংক্রামিত রক্ত রক্ত-সঞ্চালনের মাধ্যমে, সংক্রামিত রক্ত বিশিষ্ট দাড়ি-কাটার খুর ব্লেড বা সূচ মারফৎ সুস্থ দেহে প্রবেশ করতে পারে।

HIV Transmission - এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ

How HIV is spread:

Through sharing needles contaminated with infected blood:

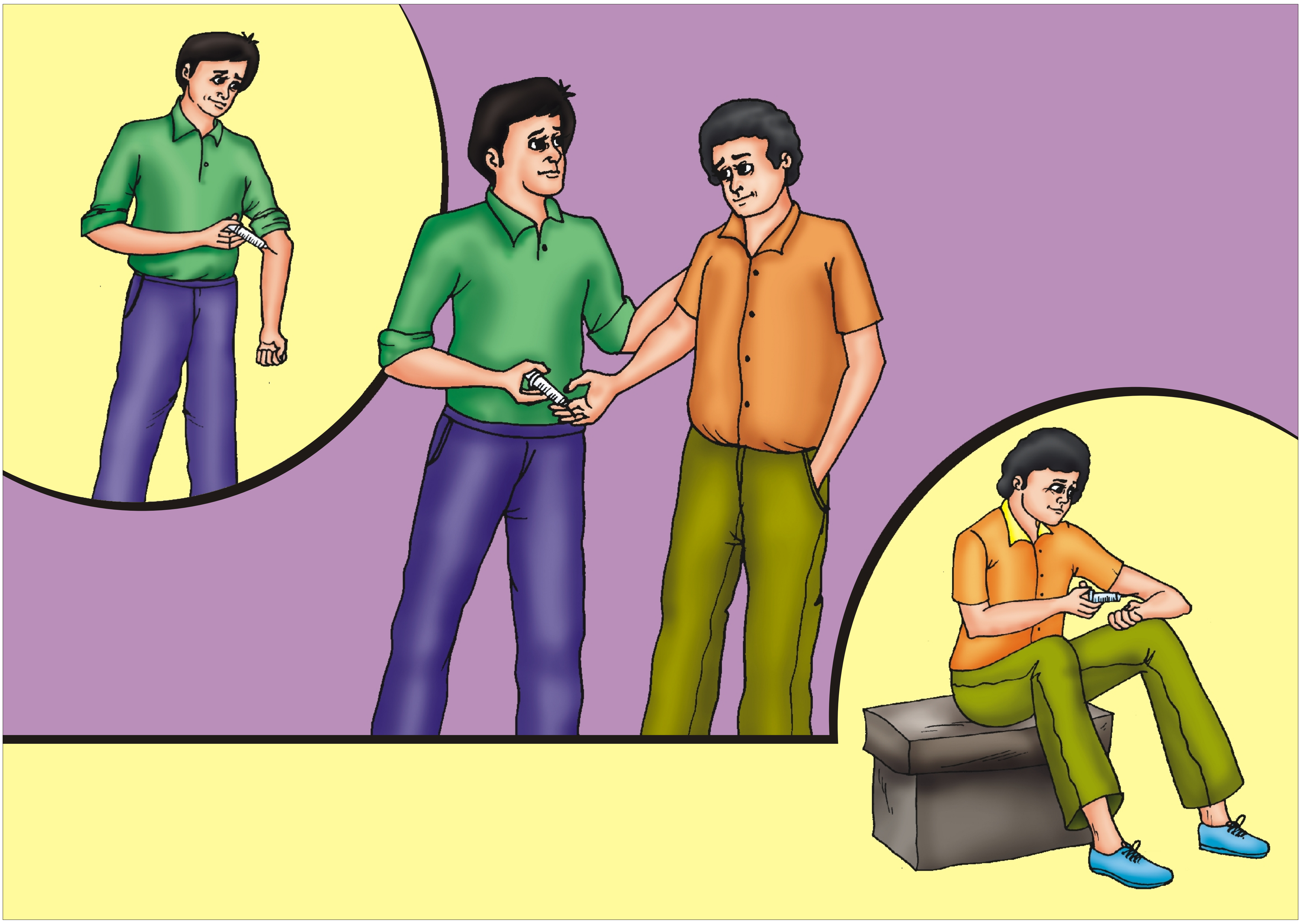
Injecting drug users have a very high chance to become HIV-infected when they share blood-contaminated needles with somebody who is HIV-infected.

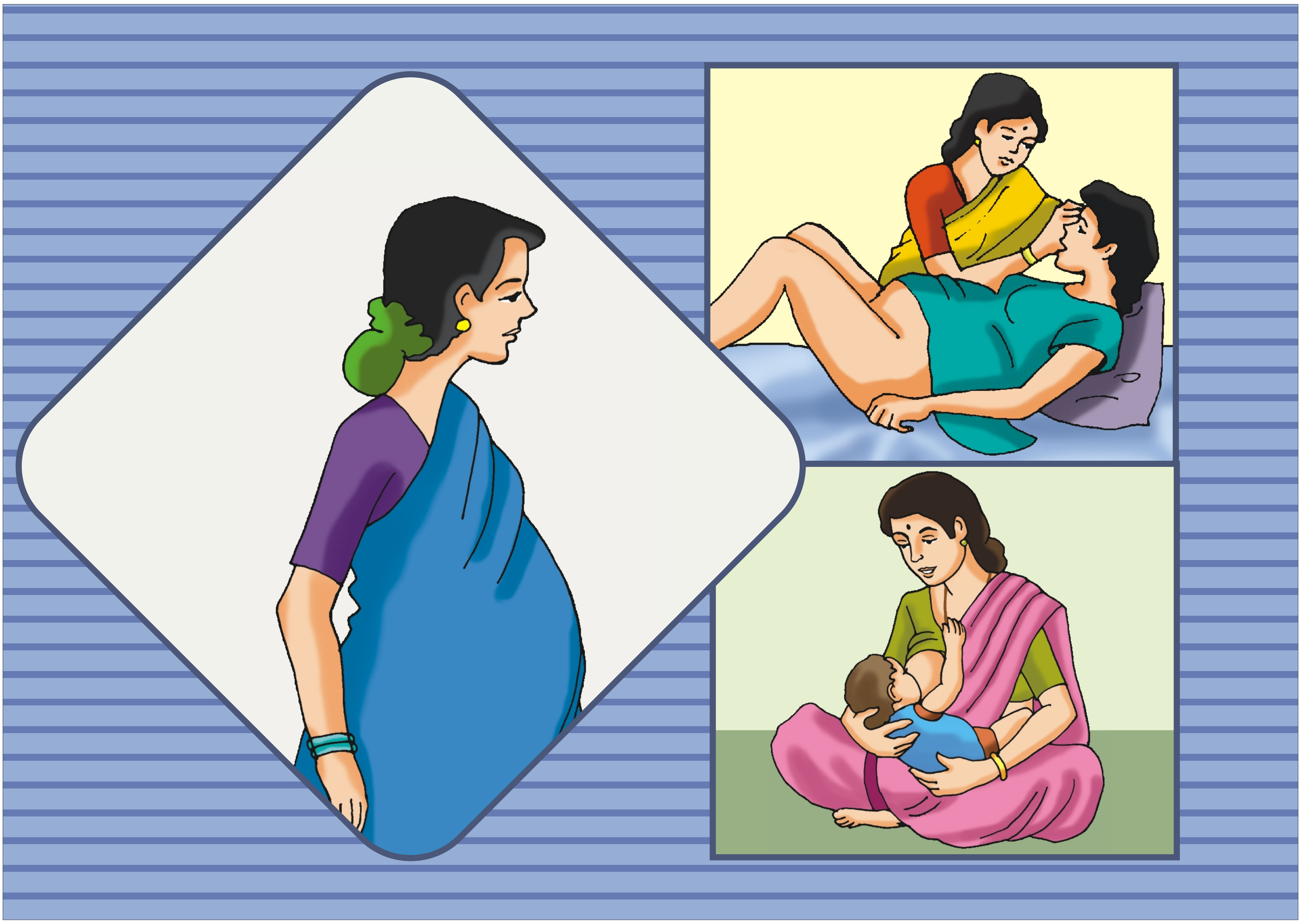


কীভাবে এইচ.আই.ভি. ছড়ায় :

এইচ.আই.ভি. সংক্রামিত রক্ত দ্বারা দূষিত সূচ অন্য ব্যক্তির শরীরে প্রবেশ করানোর ফলে সংক্রমণ ঘটতে পারে।

ইঞ্জেকটিং ড্রাগ ব্যবহারকারী অর্থাৎ যারা শিরার মধ্য দিয়ে নেশার দ্রব্য ইঞ্জেকশন নেয় তারা অনেক সময় একই সূচ কয়েকজনে মিলে ভাগাভাগি করে ব্যবহার করে। এদের মধ্যে কেউ এইচ.আই.ভি.- সংক্রামিত হলে বাকিদের মধ্যে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের সম্ভাবনা প্রবল হয়।





HIV Transmission - এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ

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.

কীভাবে এইচ.আই.ভি. ছড়ায় :

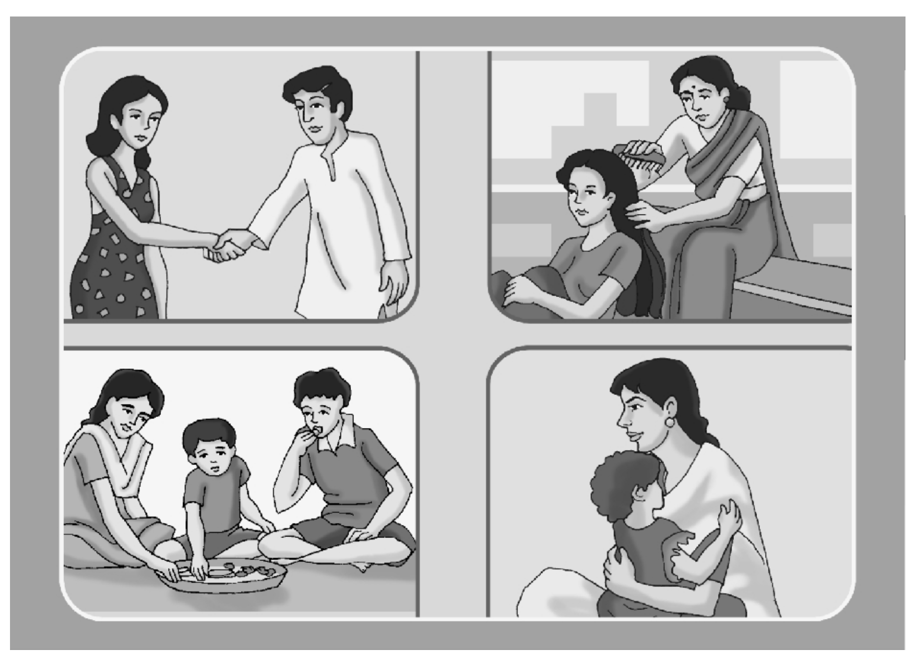
মা-র থেকে সন্তানের (বা বাচ্চার) শরীরে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ ঘটতে পারে :
এইচ.আই.ভি.- সংক্রামিত একজন স্ত্রীলোকের থেকে তার বাচ্চার শরীরে সহজেই সংক্রমণ ঘটতে পারে। বাচ্চাটি যখন মাতৃগর্ভে (বা জরায়ুর মধ্যে) থাকে বা জন্মানোর সময় বা মা যখন বাচ্চাটিকে স্তন্যপান করায় তখন সেই দুধের মধ্য দিয়েও বাচ্চাটির শরীরে সংক্রমণ ঘটতে পারে।

HIV Transmission - এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ

HIV does NOT spread through:

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

...with somebody who is HIV-infected

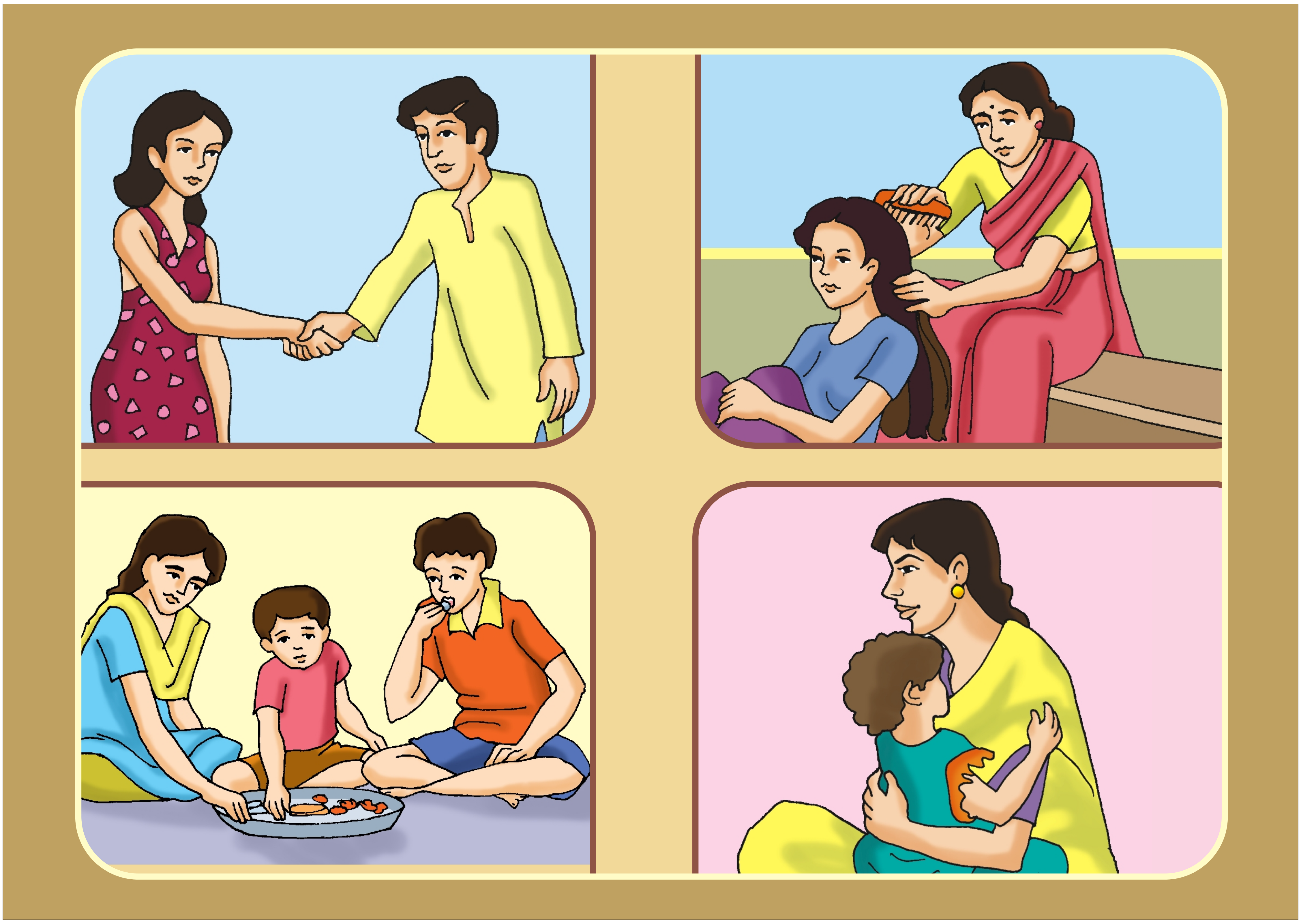


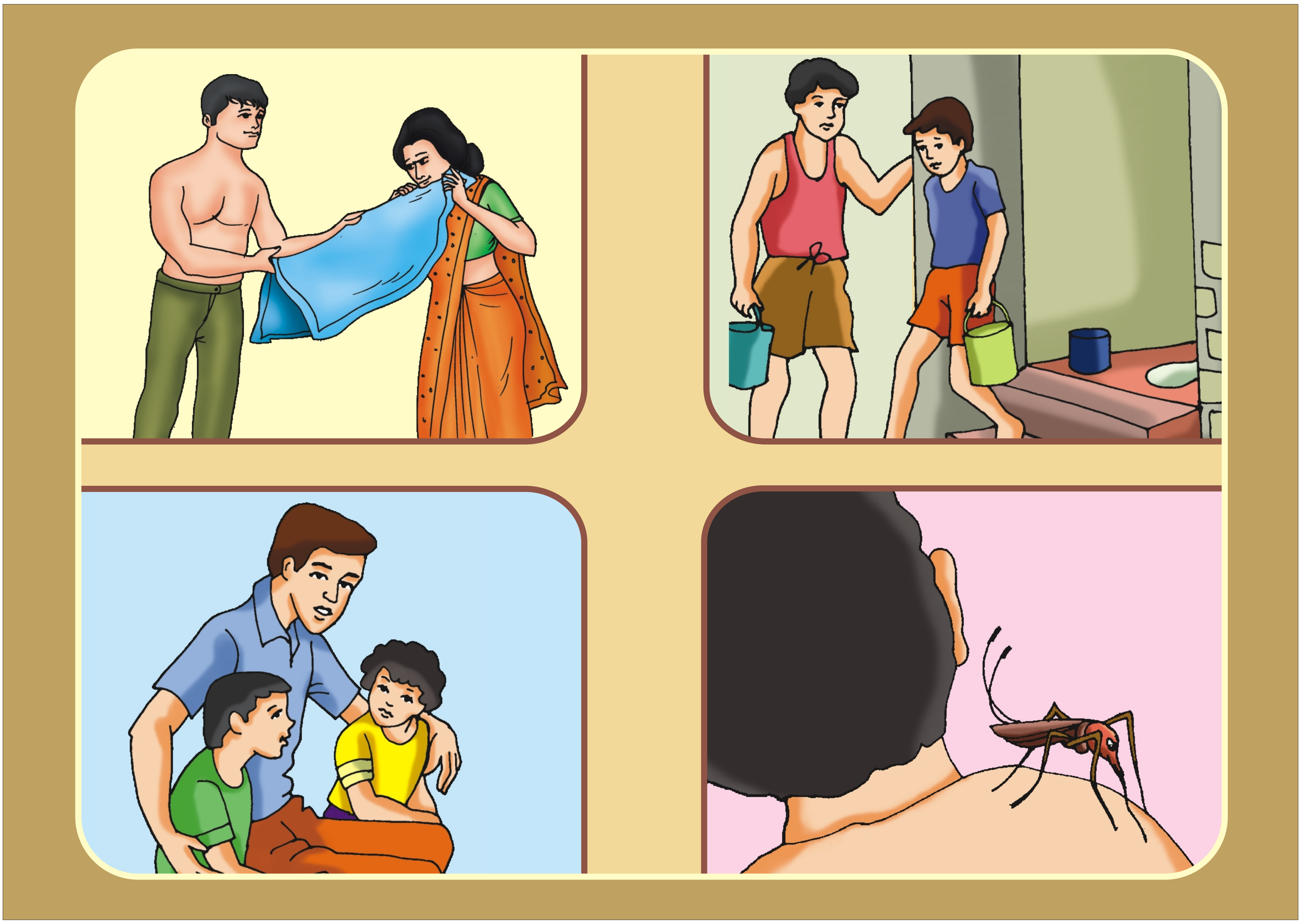
এইচ.আই.ভি. ছড়িয়ে না পড়ার ক্ষেত্রগুলি অর্থাৎ কোন্ কোন্ ক্ষেত্রে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের সম্ভাবনা থাকে না :

এইচ.আই.ভি.-সংক্রামিত ব্যক্তির সাথে

- করমর্দন করলে
- একে অপরের চিরুণি ব্যবহার করলে
- একই পাত্রে খাবার খেলে
- গাঢ় আলিঙ্গন করলে

... কোনভাবেই এইচ.আই.ভি. ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা থাকে না।





HIV Transmission - এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ

HIV does NOT spread through:

- Towels or clothes
- Sharing latrines or toilets
- Sitting close to HIV+ people
- Mosquitoes, bedbugs, other insects or animals

এইচ.আই.ভি. ছড়িয়ে না পড়ার ক্ষেত্রগুলি অর্থাৎ কোন্ কোন্ ক্ষেত্রে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের সম্ভাবনা থাকে না :

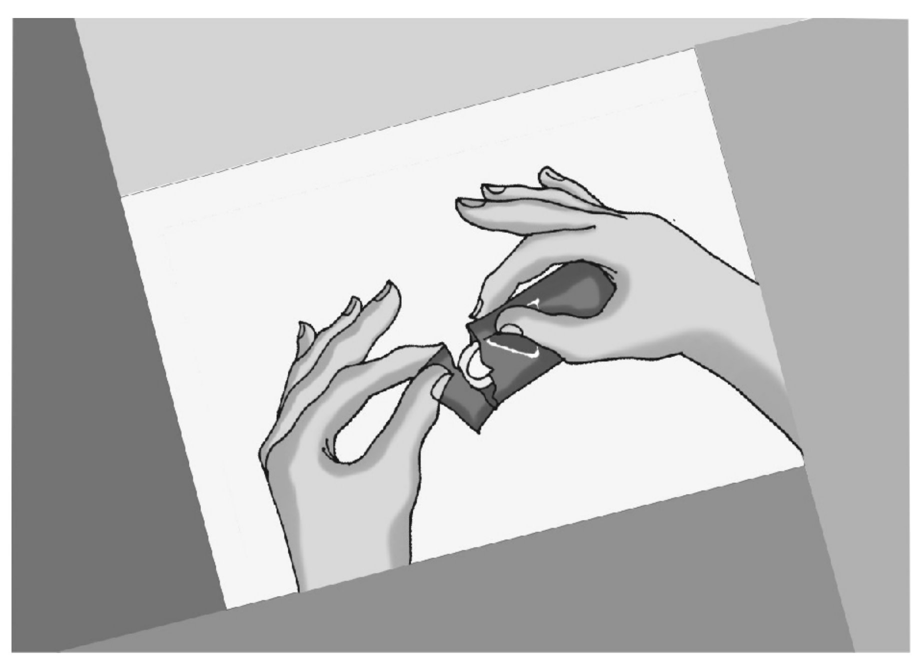
- একই তোয়ালে বা জামাকাপড় ব্যবহার করলে।
- একই বাথরুম - পায়খানা ব্যবহার করলে।
- এইচ.আই.ভি. পজিটিভ ব্যক্তির কাছে বসলে।
- মশা, ছারপোকা, অন্যান্য পোকামাকড় বা প্রাণী কামড়ালে। উপরোক্ত ক্ষেত্রগুলিতে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের সম্ভাবনা নেই।

Preventing Infection - সংক্রমণ প্রতিরোধ

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



এইচ.আই.ভি. এবং এইড্স থেকে বাঁচার উপায় :

যৌনসংসর্গের দ্বারা এইচ.আই.ভি.-সংক্রমণ ও এইড্স-এ আক্রান্ত হওয়া থেকে নিজেকে দূরে রাখার উপায়গুলি হল :

১. যৌনমিলন থেকে বিরত থাকা।

২. সঙ্গী / সঙ্গিনীর প্রতি বিশ্বস্ত থাকা বা একাধিক যৌনসঙ্গী পরিহার করা।

৩. সঠিক উপায়ে ও নিয়মিতভাবে কন্ডোম ব্যবহার করা।