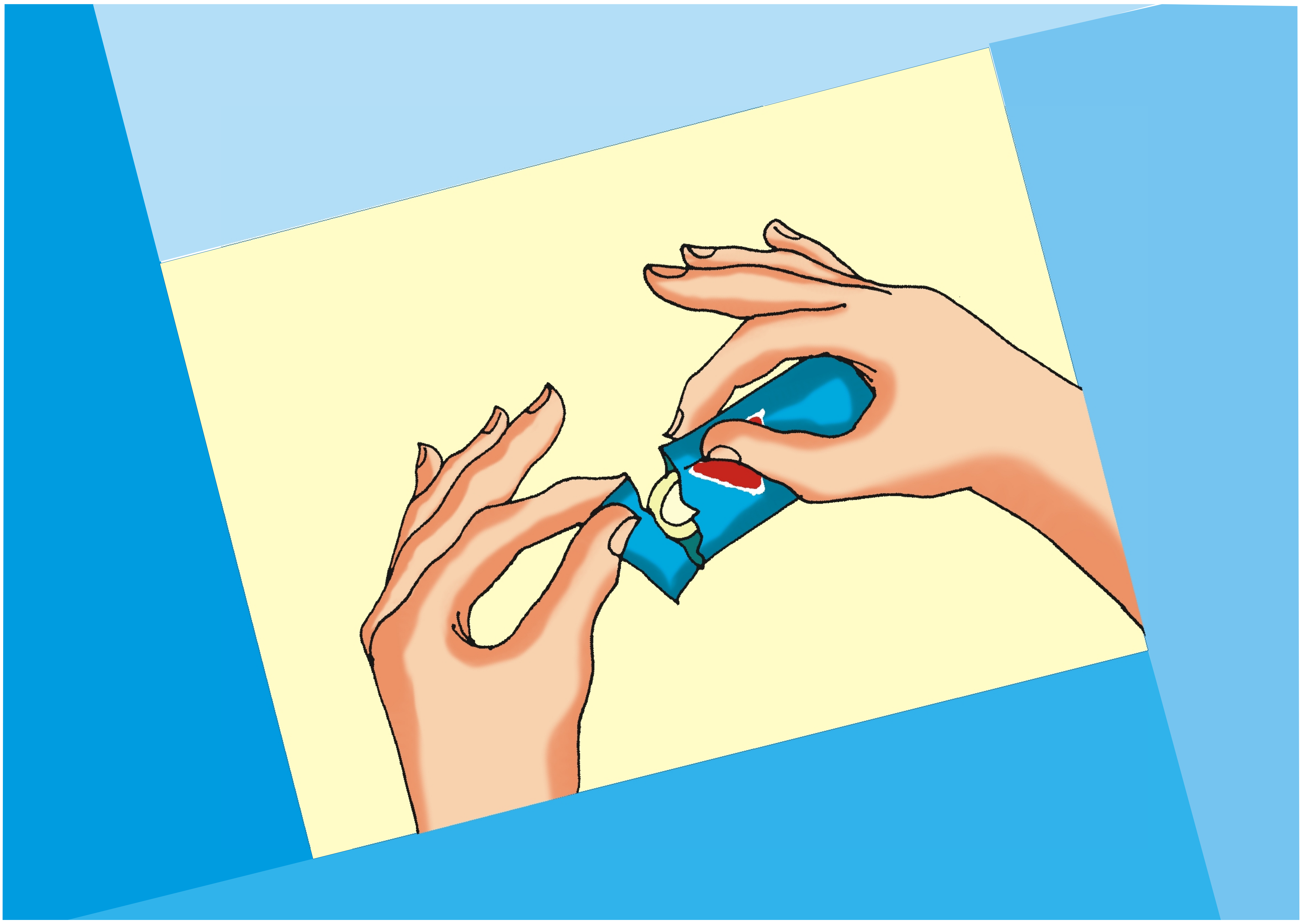


# Preventing Infection - সংক্রমণ প্রতিরোধ

## How to prevent HIV infection

Abstain from sex.
Do not have sex until you are married.

## কীভাবে এইচ.আই.ভি.-সংক্রমণ প্রতিরোধ করা যায় :

যৌনমিলন থেকে বিরত থাকা।
যতক্ষণ না বিবাহ হচ্ছে ততক্ষণ পর্যন্ত যৌনমিলন না করা।



# Preventing Infection - সংক্রমণ প্রতিরোধ

## Abstain from sex

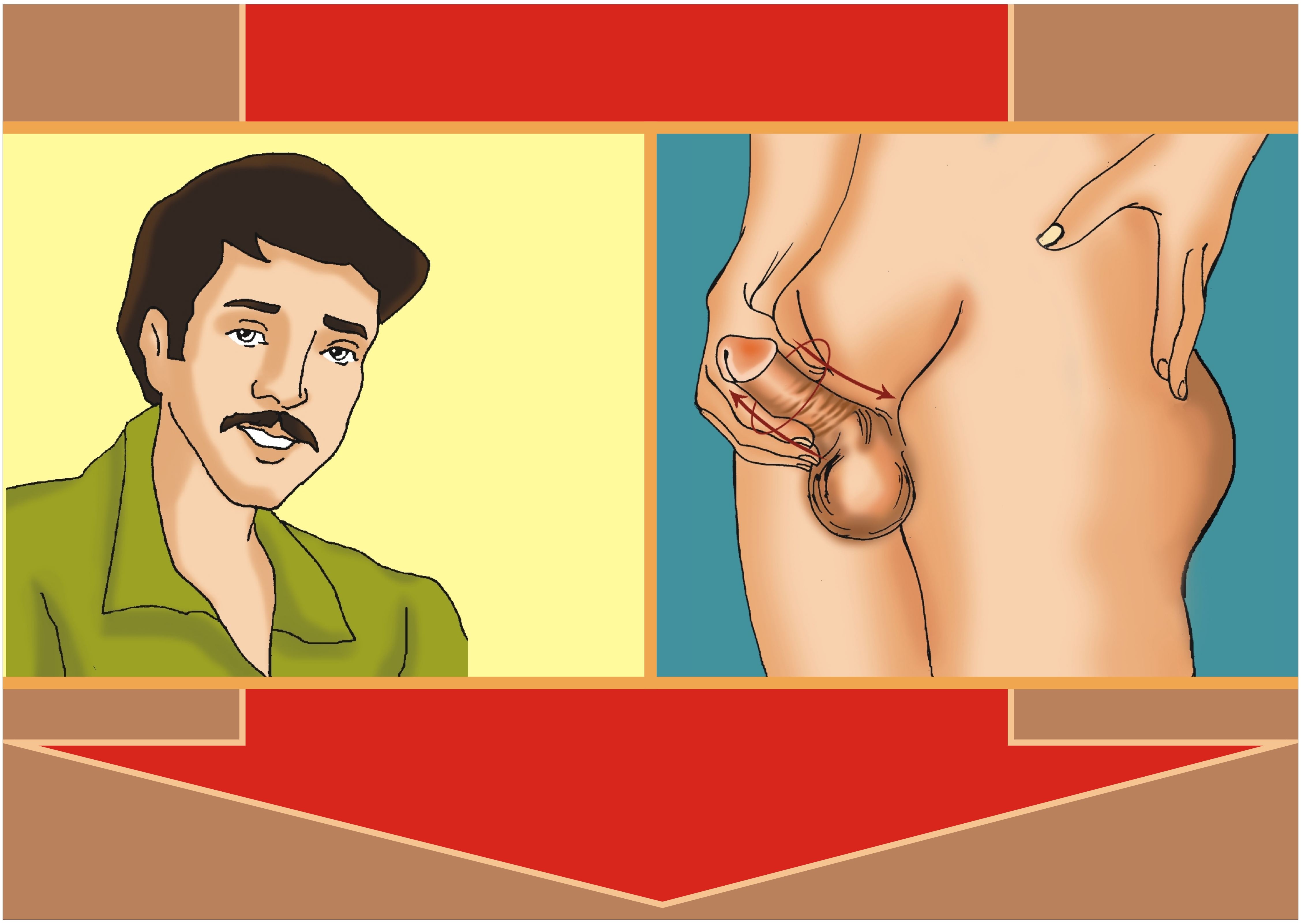
**"Hey, that's easier said than done... But how do I deal with my sexual urges?"**

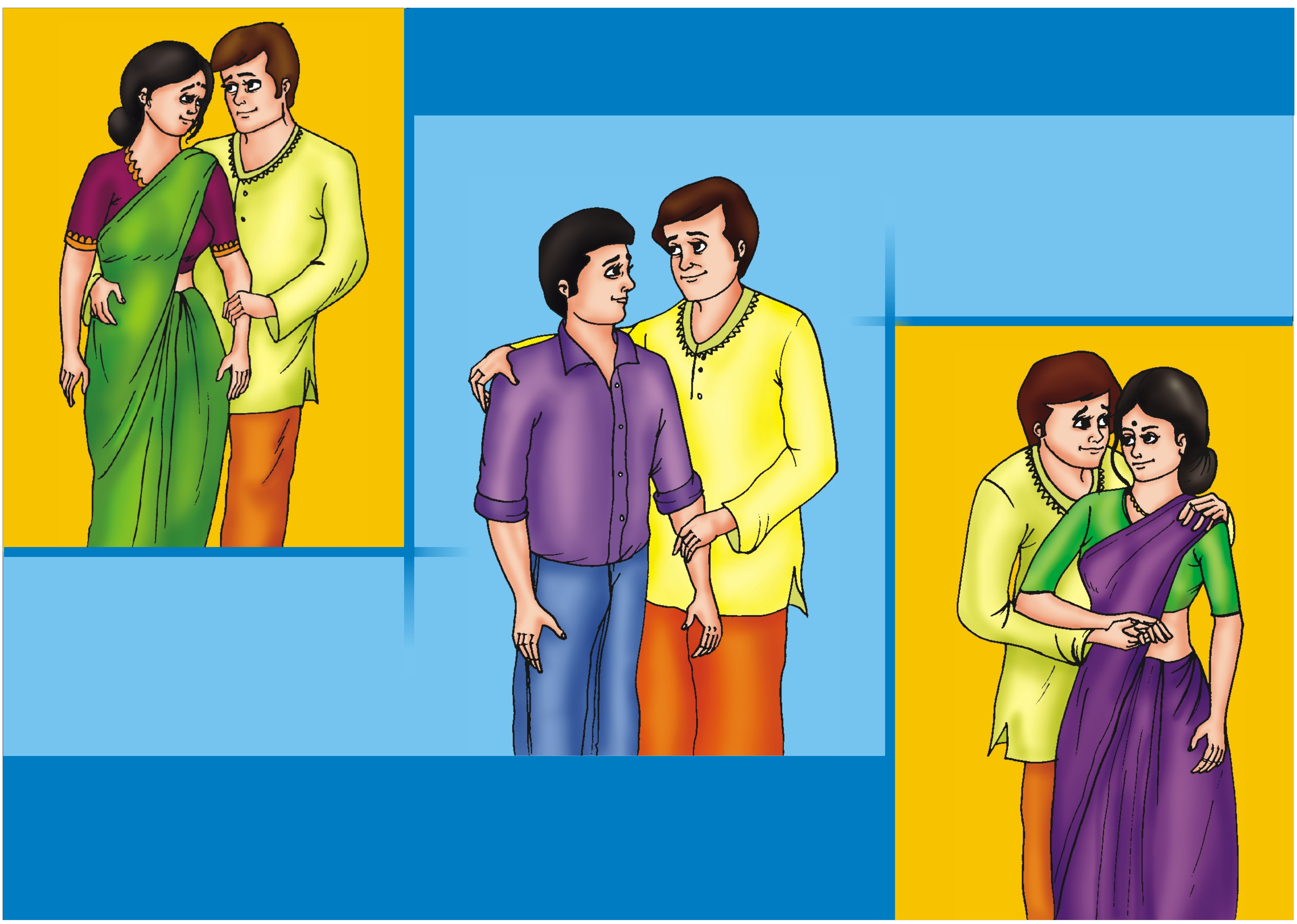
**Masturbation:** (self-satisfaction through stimulation of one's own genitals) is a healthy way to release sexual urges without a partner.
Although most people won't admit it, many do it regularly. Contrary to many beliefs, it is safe. It does NOT lead to any physical or mental weakness, and does not give disease.

### যৌনমিলন থেকে বিরত হওয়া :

**"ও কথা মুখে বলা যত সহজ, করা ততটাই কঠিন ... আমার যৌন-চাহিদা মেটাবো কি করে"?**

**হস্তমৈথুন** (নিজের জননেন্দ্রিয়কে উদ্দীপিত করে আত্ম-পরিতৃপ্তি) : কোন সঙ্গী বা সঙ্গিনী ছাড়াই নিজের যৌন চাহিদা পূরণ করার এটি একটি স্বাস্থ্যকর উপায়।
অধিকাংশ লোক স্বীকার না করলেও অনেকেই নিয়মিত হস্তমৈথুন করেন। প্রচলিত অনেক বিশ্বাস বা সংস্কারের পরিপন্থী হলেও এটা সত্যিই নিরাপদ।
এ থেকে কোন শারীরিক বা মানসিক দুর্বলতা আসে না বা কোনো রোগও হয় না।

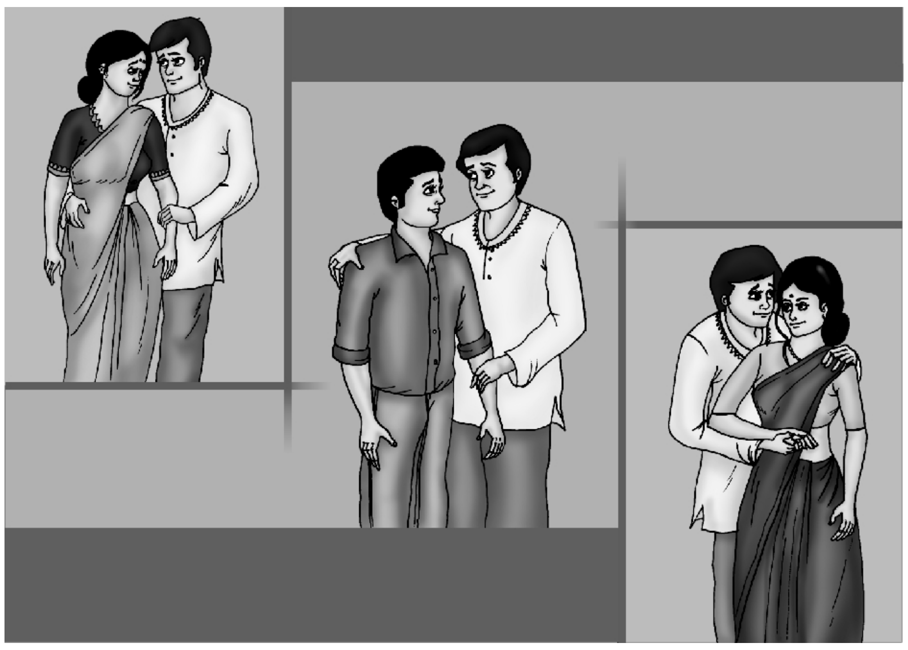




# Preventing Infection - সংক্রমণ প্রতিরোধ

## Be faithful to your partner

Avoid many sexual partners!
This will decrease the risk of you catching HIV.



### আপনার সঙ্গী / সঙ্গিনী-র প্রতি বিশ্বস্ত থাকুন :

বহু যৌন-সঙ্গী বা সঙ্গিনী পরিহার করুন।
এতে আপনার শরীরে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের সম্ভাবনা কমবে।



# Preventing Infection - সংক্রমণ প্রতিরোধ

How to prevent HIV infection

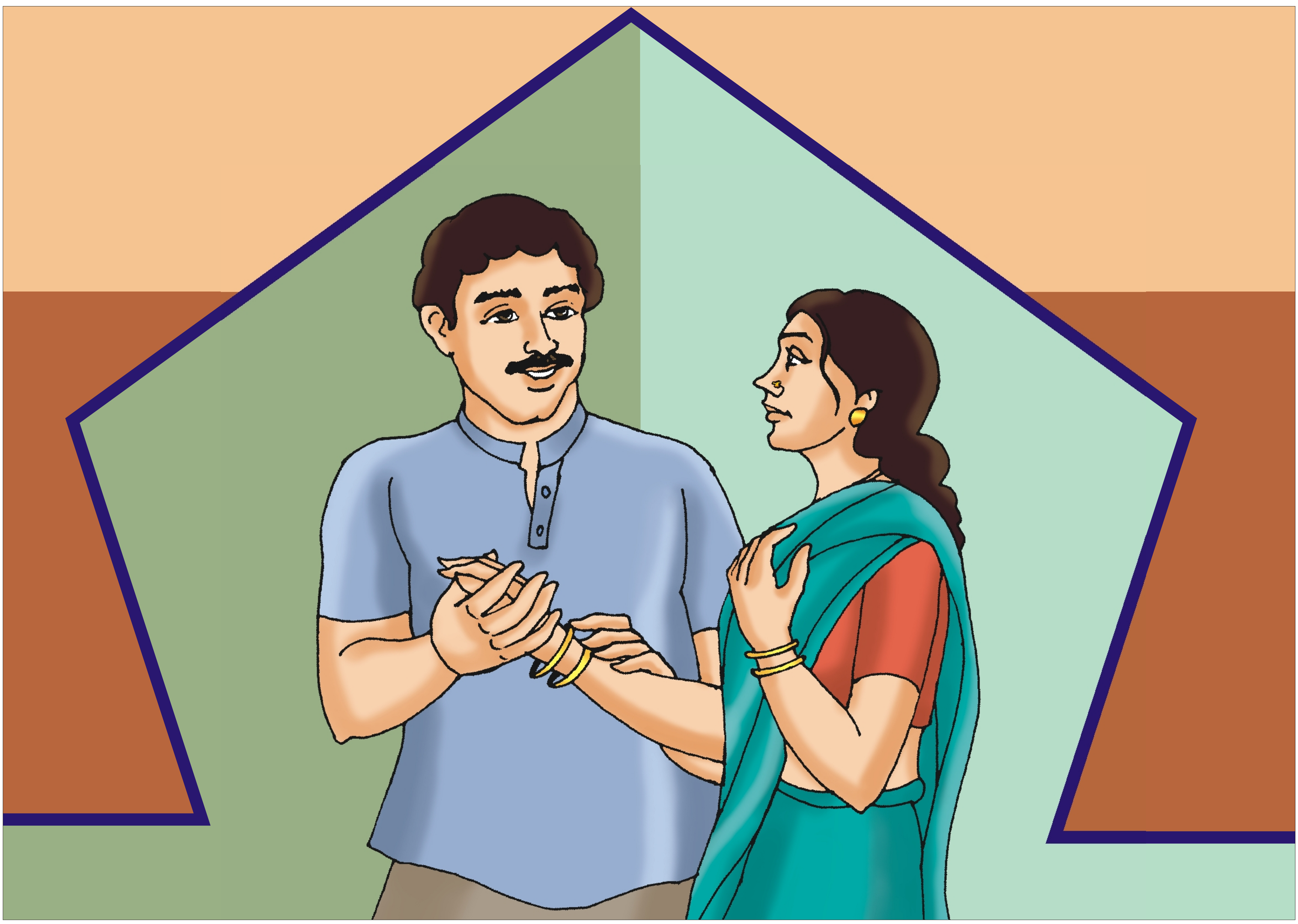
HIV & marriage:

- 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.

### কীভাবে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ প্রতিরোধ করা যায় :

**এইচ.আই.ভি. এবং বিবাহ :**

- বিবাহের পূর্বে স্বামী-স্ত্রী উভয়েরই এইচ.আই.ভি. নির্ণায়ক পরীক্ষা করানো উচিৎ।
- নিজের জীবনযাত্রার মান ও ধরণ সম্পর্কে সঙ্গী / সঙ্গিনীকে জানানো দরকার যাতে বিয়েটা দুজনেরই পারস্পরিক সজ্ঞান সম্মতিক্রমে ঘটে।



# Preventing Infection - সংক্রমণ প্রতিরোধ

## 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!

## কীভাবে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ প্রতিরোধ করা যায় :

বিবাহের পরে জীবন-সঙ্গী / সঙ্গিনীর প্রতি বিশ্বস্ত থাকা চাই।

## এইচ.আই.ভি. এবং বিবাহ :

বিবাহের পূর্বে পরস্পরের এইচ.আই.ভি. স্থিতি (অর্থাৎ আপনাদের কারও শরীরে সংক্রমণ ঘটেছে কিনা) জানতে পারলে নিজেদের এবং নিজেদের ভবিষ্যৎ সন্তানদের দীর্ঘ ও সুস্থ জীবন নিশ্চিত করার জন্য প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নেওয়া সম্ভব।



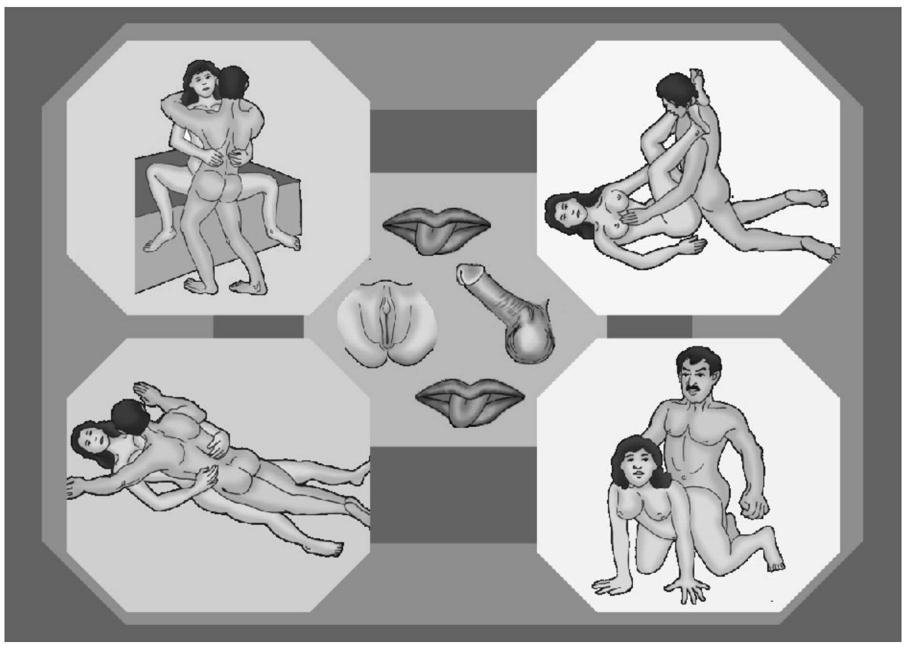
# Preventing Infection - সংক্রমণ প্রতিরোধ

## 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!

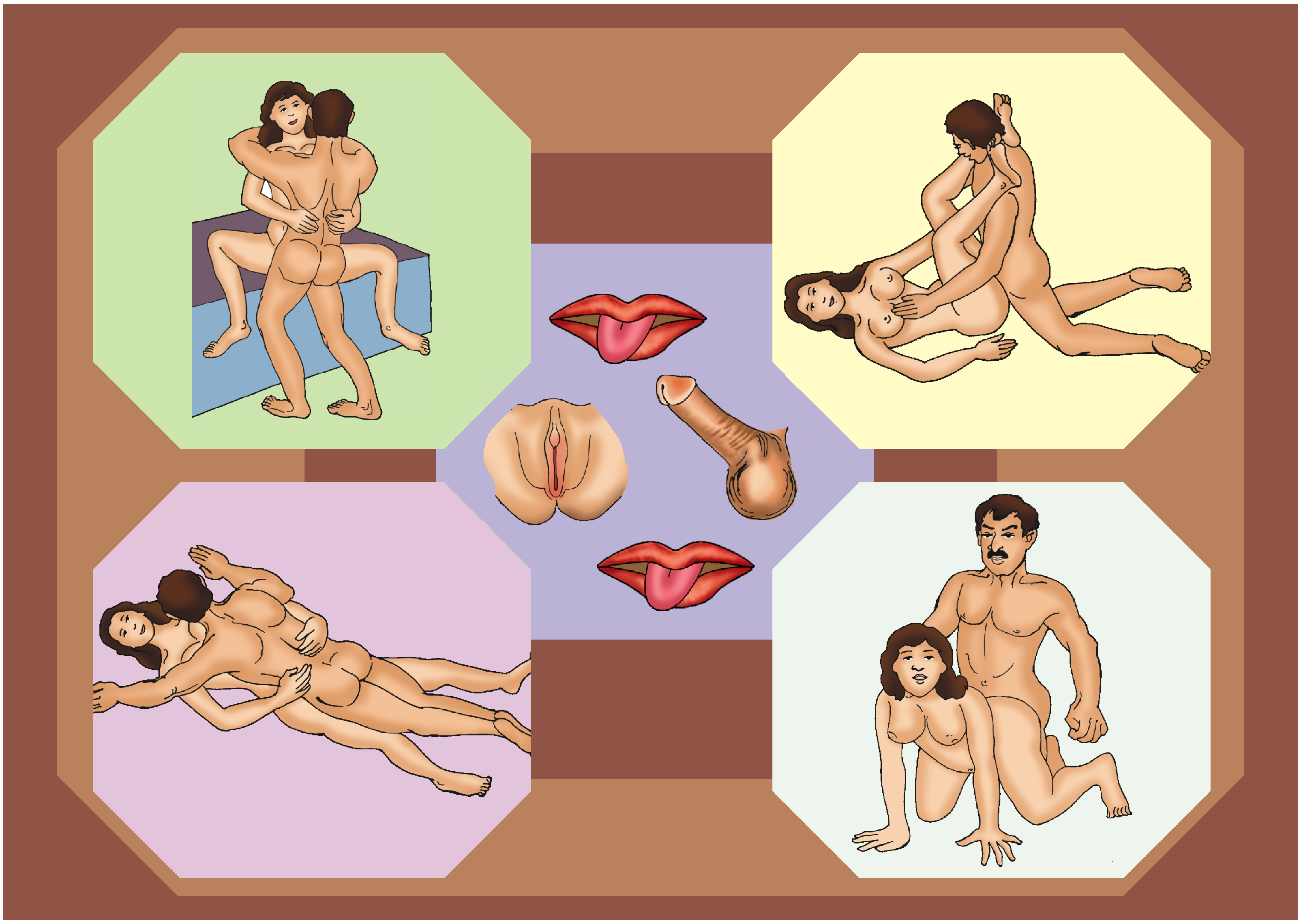


## আপনার সঙ্গী / সঙ্গিনীর প্রতি বিশ্বস্ত থাকুন :

যৌনজীবনে যেন একঘেয়েমি না আসে।

## কামসূত্র :

একাধিক ব্যক্তির সঙ্গে যৌনমিলনে যতটা সুখ অনুভব করা যায় একই ব্যক্তির সঙ্গে একাধিক পদ্ধতিতে ও বিভিন্ন ভঙ্গিতে যৌনমিলনেও ততটাই সুখ পাওয়া যায়।

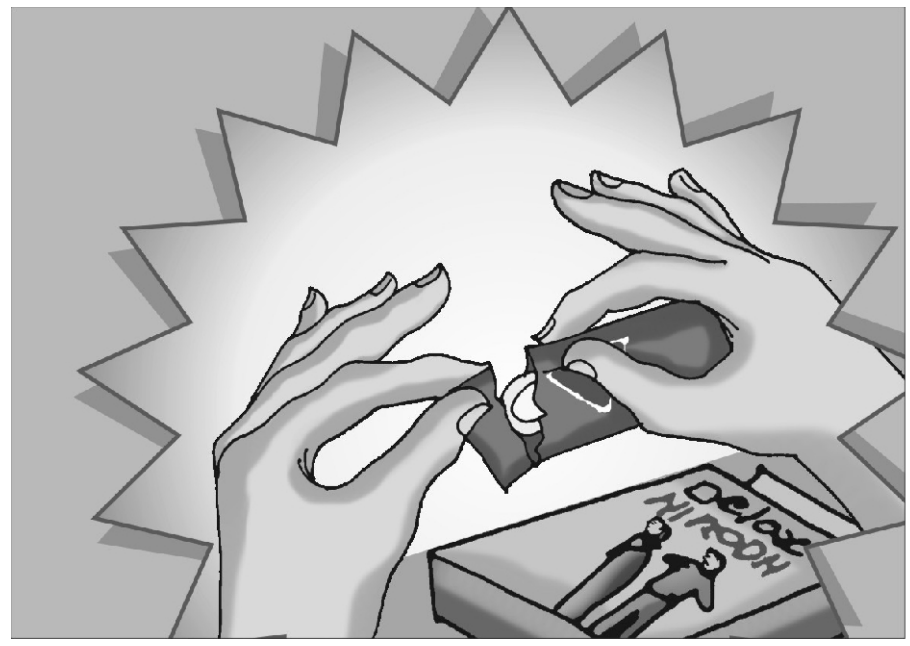


Delux
NIROOH

# Preventing Infection - সংক্রমণ প্রতিরোধ

## 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.**



## কীভাবে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ প্রতিরোধ করা যায় :

- যদি আপনি যৌনমিলন থেকে বিরত থাকতে না চান, বা
- যদি আপনি বা আপনার সঙ্গী / সঙ্গিনী পরস্পরের প্রতি বিশ্বস্ত না থাকেন, বা
- আপনার যৌন-সঙ্গী / সঙ্গিনী এইচ.আই.ভি. আক্রান্ত কিনা এ ব্যাপারে যদি নিশ্চিত না হন তাহলে কোনরকম ঝুঁকি না নেওয়াই উচিৎ। **সর্বদা কন্ডোম ব্যবহার করুন।**

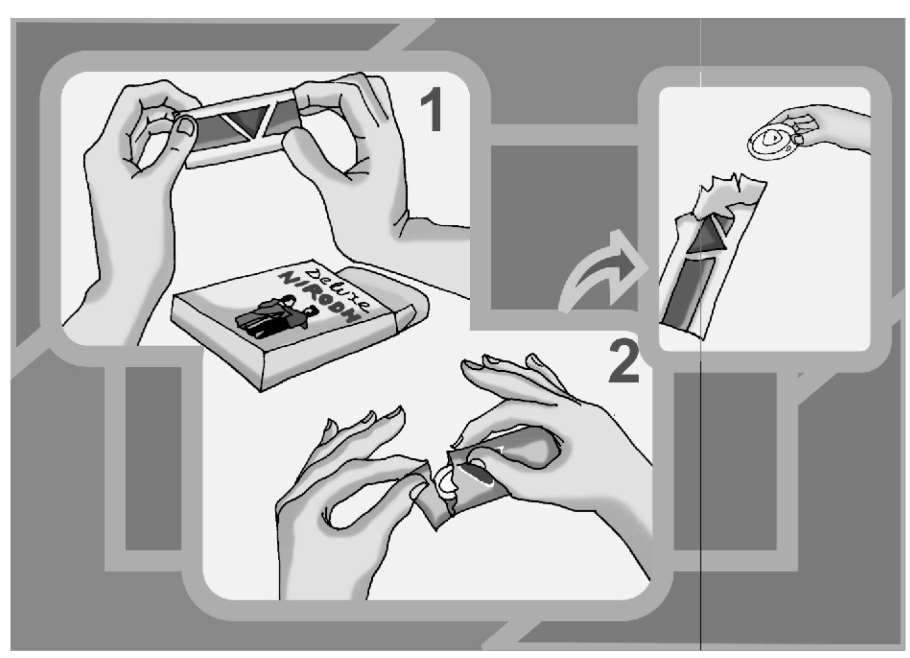


# Preventing Infection - সংক্রমণ প্রতিরোধ

## 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.

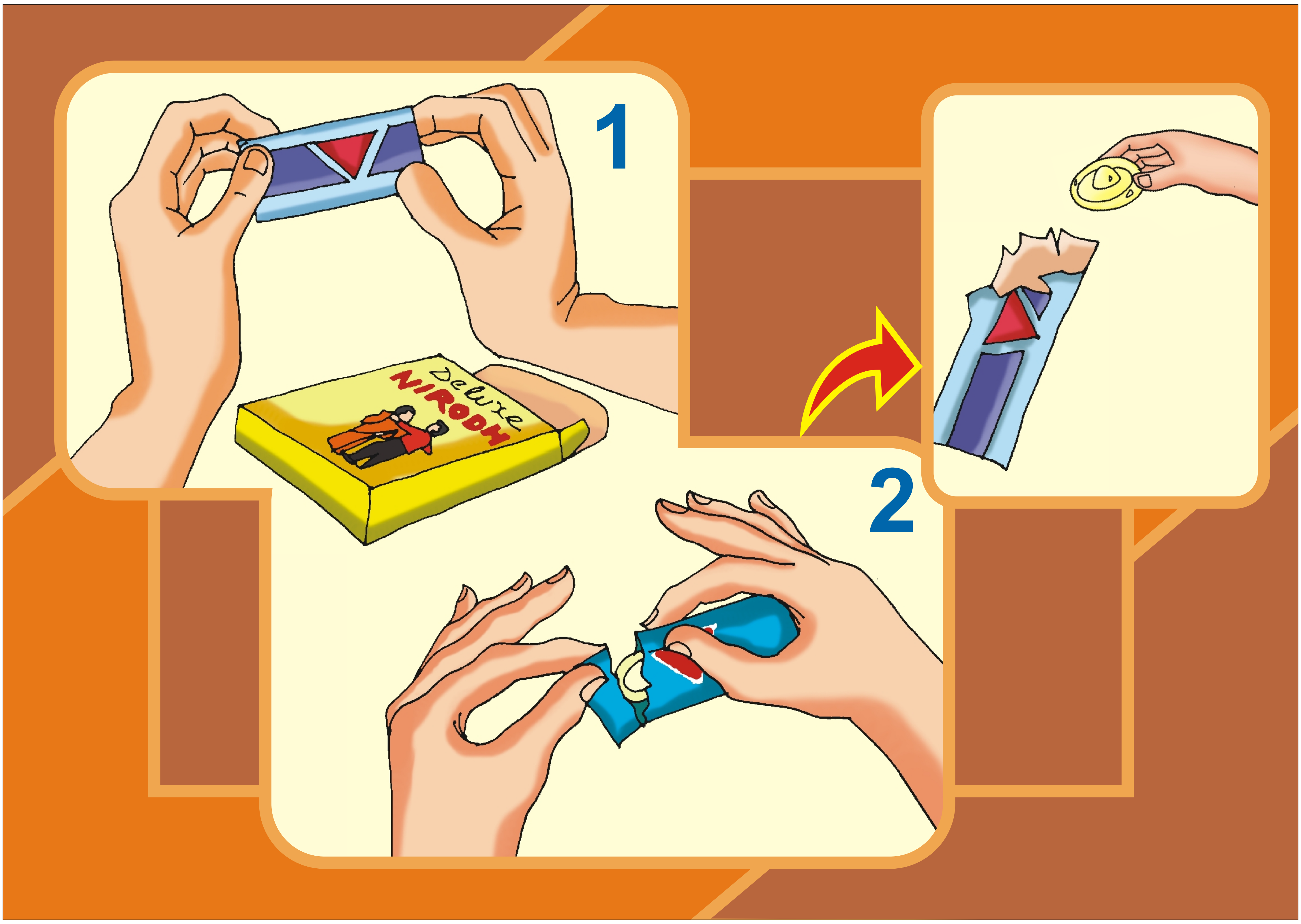
1. Check the expiration date.
2. Open the package carefully without damaging the condom.

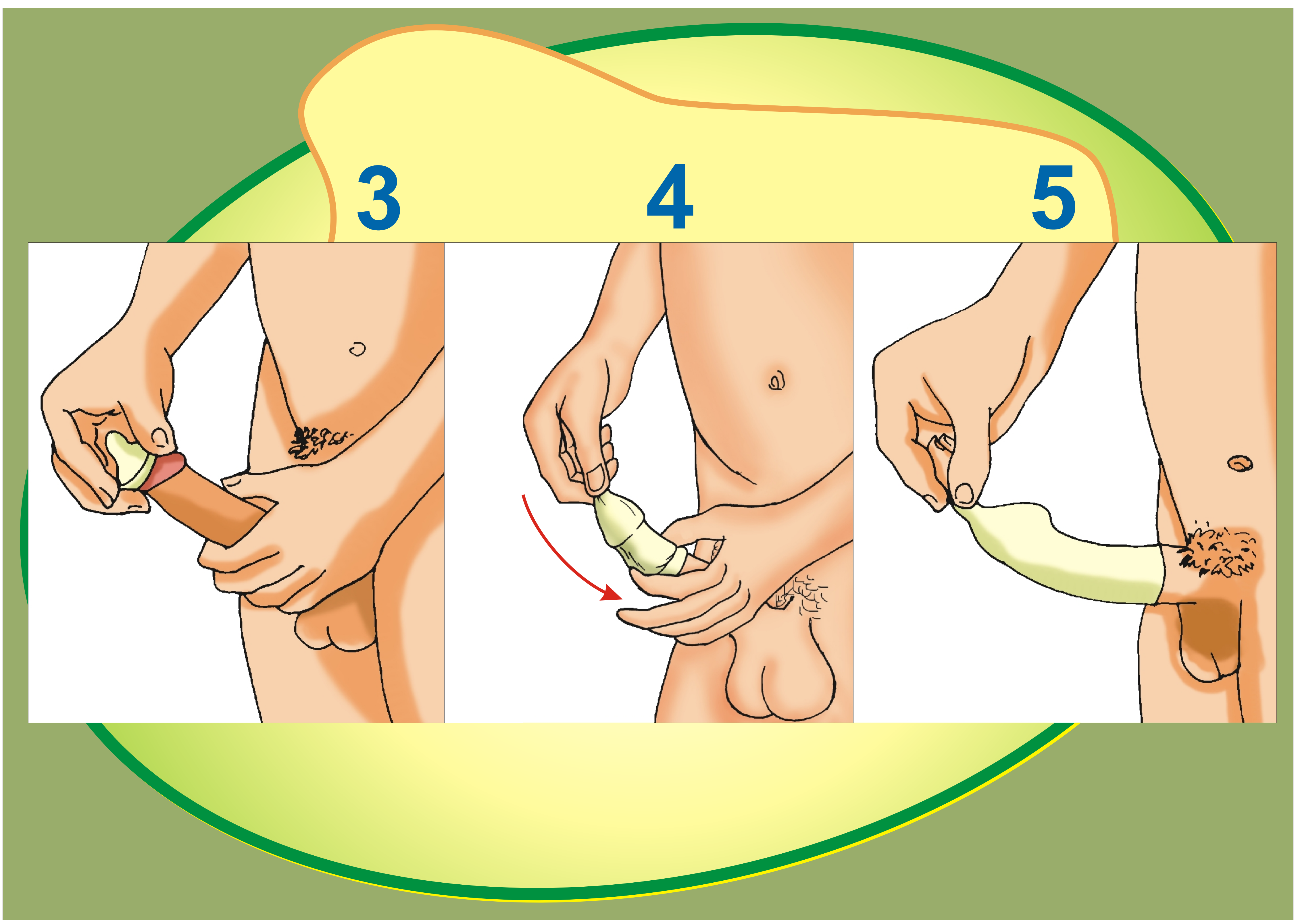



## কীভাবে কন্ডোম ব্যবহার করা হয় :

এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ এবং অন্যান্য যৌনসংক্রমণ থেকে নিজেকে মুক্ত রাখার জন্য অবশ্যই কন্ডোম ব্যবহার করা প্রয়োজন।
শরীরে যদি ইতিমধ্যেই এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ ঘটে থাকে তাহলে অন্যান্য যৌনসংক্রমণ ঘটা খুবই বিপজ্জনক।
একথাও মনে রাখা দরকার যে কন্ডোম সঠিকভাবে ব্যবহার করা প্রয়োজন।

১. ব্যবহারের আগে দেখে নিন কন্ডোমটির কার্যকারিতার সময়সীমা (অর্থাৎ যে তারিখ পর্যন্ত কার্যকর) পার হয়ে যায় নি তো!
২. কন্ডোমের মোড়কটি এমনভাবে খুলতে হবে যাতে কন্ডোমটি নষ্ট না হয়।

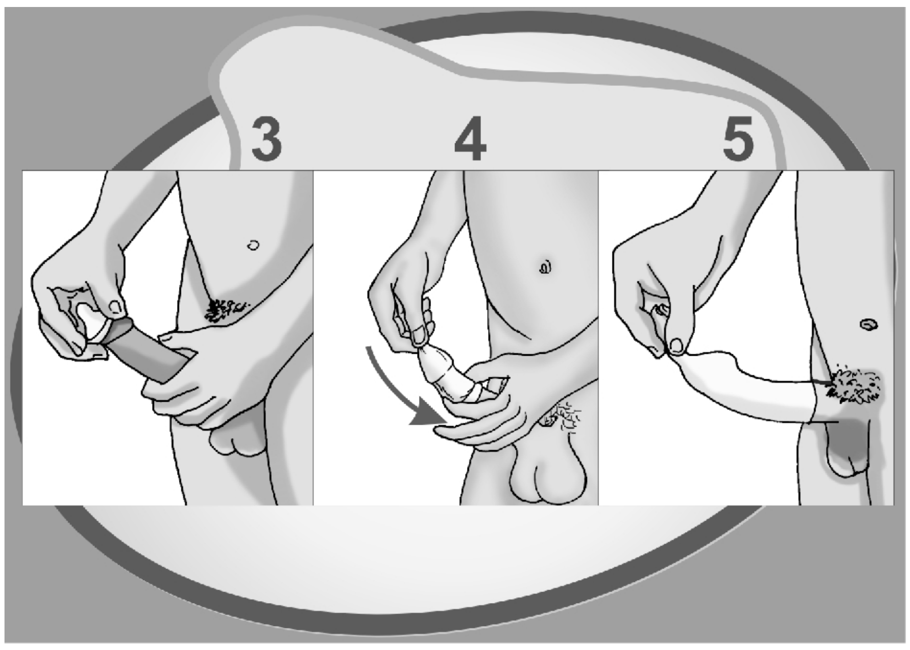

1
Deluxe
NIRODH
2


3
4
5

# Preventing Infection - সংক্রমণ প্রতিরোধ

## 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.




## কীভাবে কন্ডোম ব্যবহার করা হয় :

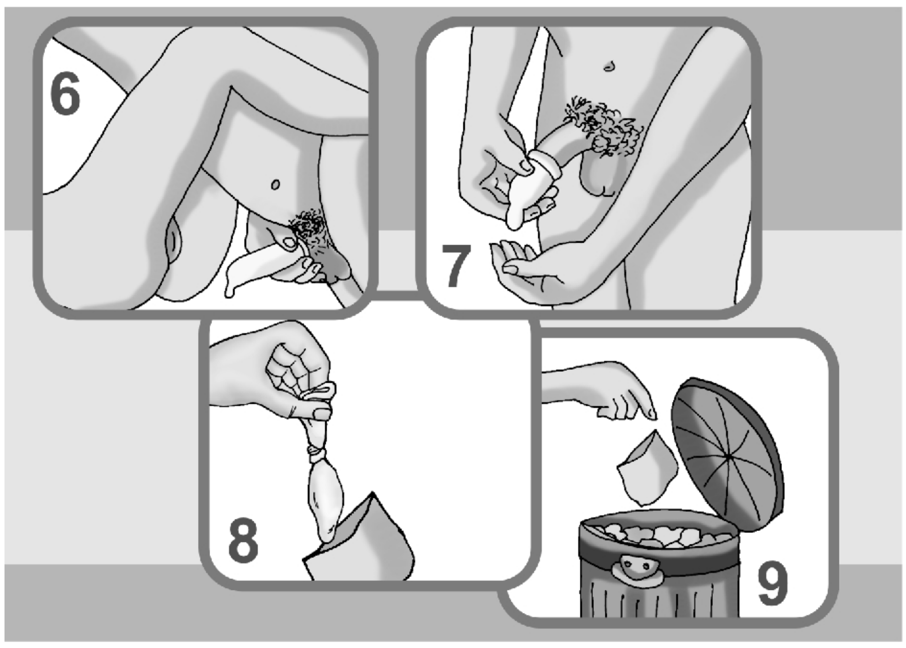
৩. লিঙ্গ শক্ত ও সোজা হলে তবেই কন্ডোম পরান।
৪. সর্বদা কন্ডোমের প্রান্তটি চেপে ধরে লিঙ্গে পরান যাতে ভিতরে হাওয়া থেকে না যায়। লিঙ্গের মাথা থেকে শুরু করে গড়িয়ে কন্ডোমের পাক খুলতে খুলতে লিঙ্গের একেবারে গোড়া পর্যন্ত নিয়ে যান।
৫. ভাল করে পরীক্ষা করে নিন যেন কন্ডোমটি কোথাও ছেঁড়া বা ফাটা না থাকে এবং কন্ডোমে লিঙ্গ প্রবেশ করানোর পর লিঙ্গের মাথায় যেন ফাঁক থাকে।



# Preventing Infection - সংক্রমণ প্রতিরোধ

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). During anal sex proper lubricant use is a must.
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.

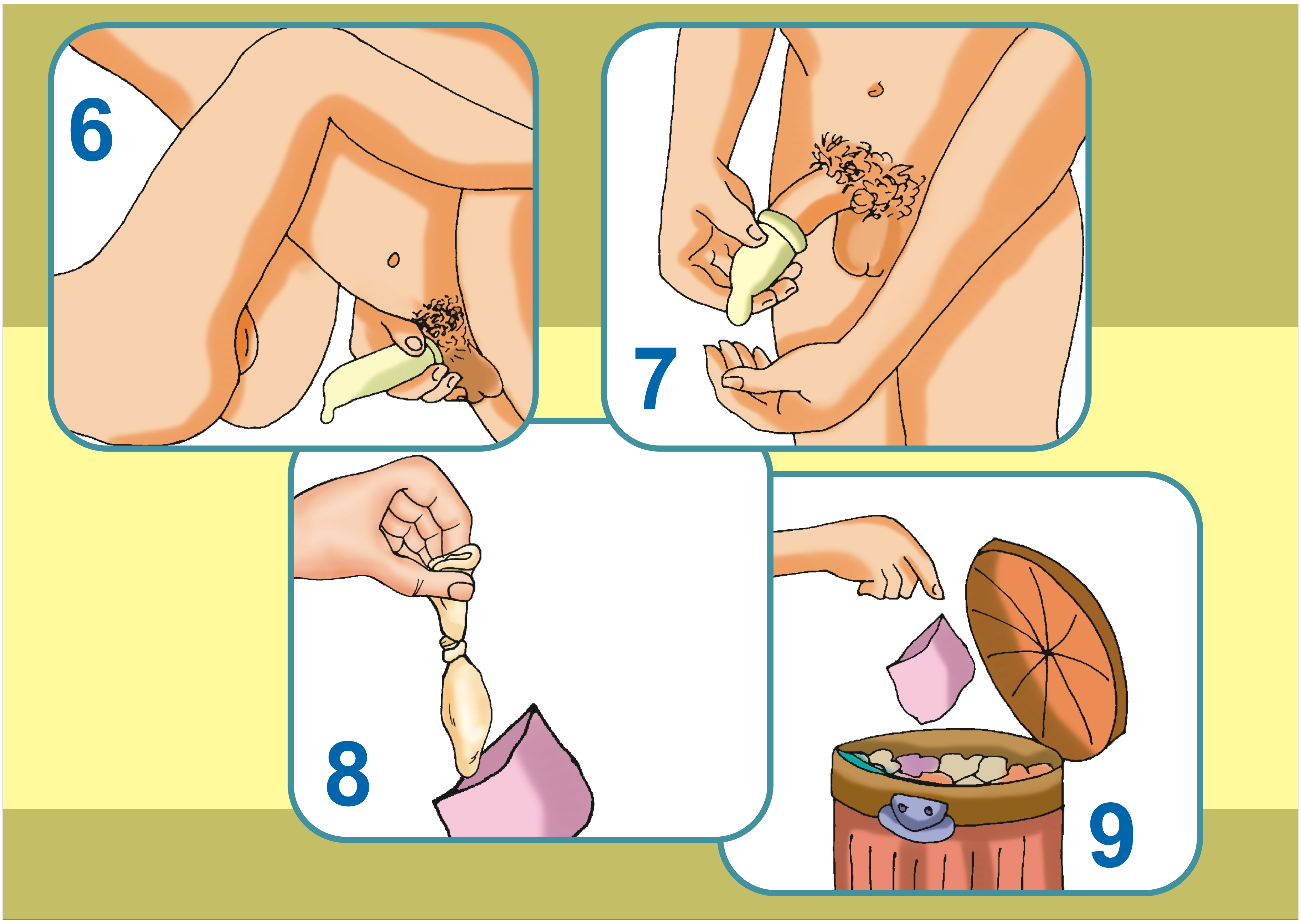
8-9. Tie a knot in the used condom, and dispose of it in a safe place such as an enclosed trash container or in a pit latrine or toilet. Always use the condom only once for every sex act.

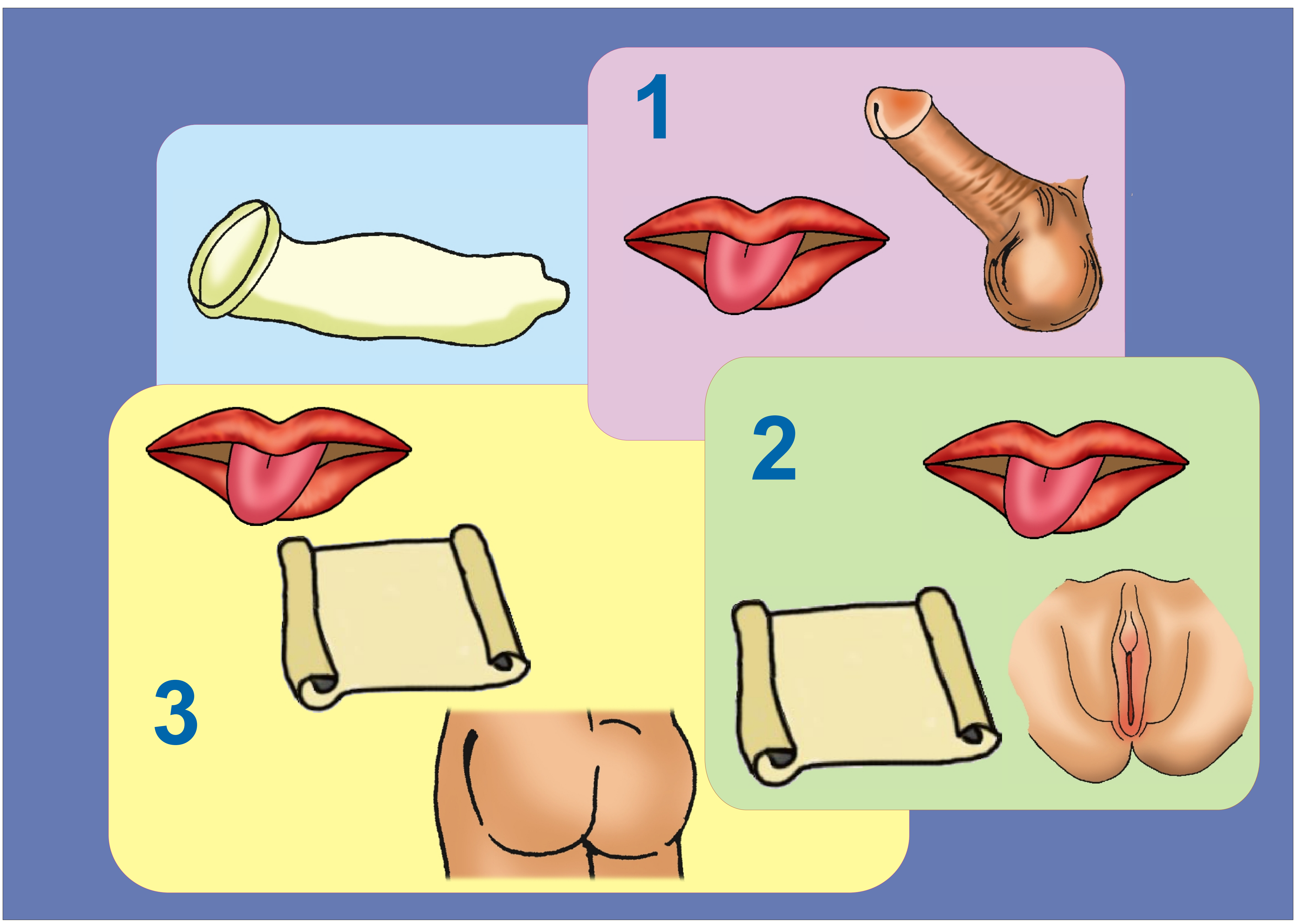



৬. সঠিকভাবে কন্ডোম পরা অবস্থায় লিঙ্গটি যৌনমিলনের জন্য (যোনিতে / পায়ুদেশে) প্রবেশ করান। লিঙ্গ প্রবেশ করে সঙ্গম চলাকালীন পুরো সময়টাই যেন কন্ডোম পরানো থাকে। সঙ্গম চলাকালীন যদি কন্ডোমটি খুলে যায় বা ছিঁড়ে যায় তাহলে নতুন কন্ডোম পরতে হবে। অবশ্যই জল জাতীয় (ওয়াটার-বেসড্) পিচ্ছিলকারক (ল্যুব্রিক্যান্ট) ব্যবহার করুন, তেল, ক্রীম বা তেল জাতীয় পিচ্ছিলকারক নয়। পায়ুমৈথুনের জন্য পিচ্ছিলকারকের ব্যবহার অপরিহার্য।

৭. যৌনক্রিয়া সম্পূর্ণ হলে কন্ডোমটি লিঙ্গের গোড়ার কাছে পরে থাকা অবস্থাতেই চেপে ধরে ধীরে ধীরে উল্টোদিকে পাক দিয়ে খুলে ফেলুন। লিঙ্গ শিথিল হওয়ার আগেই সেটা কন্ডোমের মধ্য থেকে বার করতে হবে। কন্ডোমটি যত্নসহকারে লিঙ্গ থেকে খুলুন যাতে তার মধ্যে জমে থাকা বীর্য বাইরে না পড়ে।

৮-৯. এবার ব্যবহৃত কন্ডোমটিতে একটা গিঁট দিতে হবে এবং সেটা আবর্জনা ফেলার ঢাকা দেওয়া কোনো পাত্রে ফেলে দিতে হবে। যৌনমিলনের সময় একটা কন্ডোম একবারই ব্যবহার করা উচিৎ।


6
7
8
9

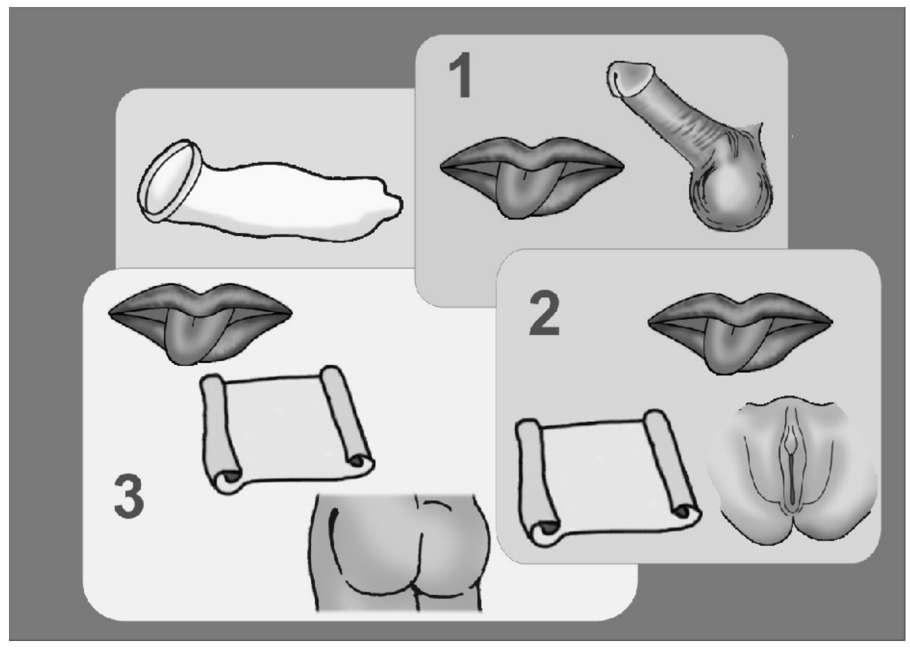

1
2
3

# Preventing Infection - সংক্রমণ প্রতিরোধ

## 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 that you can put on the vagina or anus during oral sex.
You can make one from cutting a condom and spreading it open.




## মুখমৈথুন : এইচ.আই.ভি. এবং অন্যান্য রোগের ঝুঁকি কমানো

১. **ওরাল-পিনাইল (ফেলাসিও) অর্থাৎ লিঙ্গ মুখে নিয়ে যৌন-আনন্দ দান বা গ্রহণ** - লিঙ্গ কন্ডোম-আবৃত করুন।

২. **ওরাল-ভ্যাজাইনাল (কানিলাংগাস)** - যোনির উপর আবরণ বা বেরিয়ার রাখুন।

৩. **ওরাল-অ্যানাল (রিমিং)** - পায়ুর উপর আবরণ বা বেরিয়ার রাখুন।

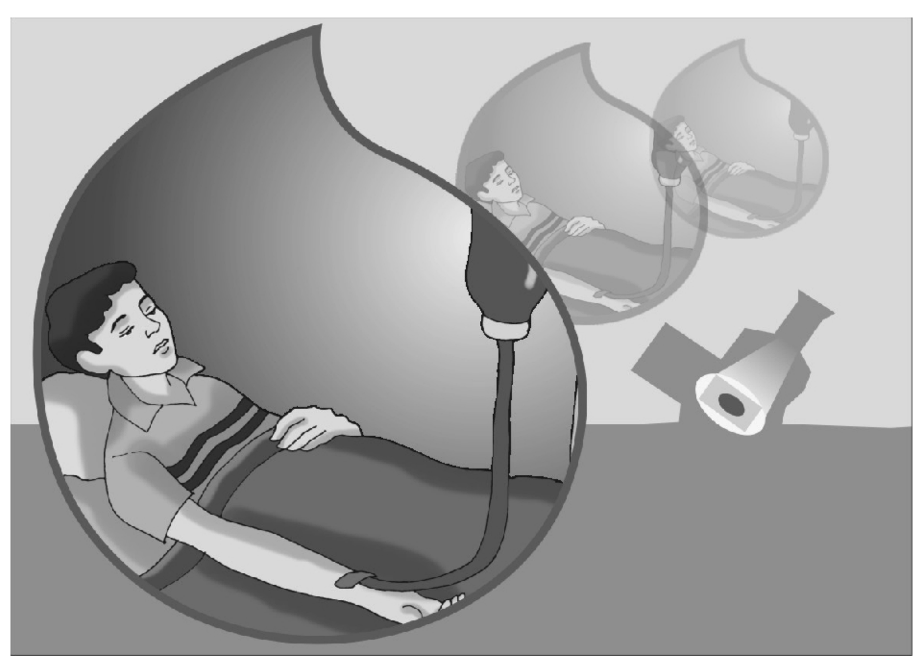
বেরিয়ার হলো একটুকরো ল্যাটেক্স, যেটা আপনি মুখমৈথুনের সময় যোনি বা পায়ুতে ব্যবহার করতে পারেন। একটা কন্ডোম লম্বালম্বি কেটে ছড়িয়ে নিয়ে এটা তৈরী করা যেতে পারে।



# Preventing Infection - সংক্রমণ প্রতিরোধ

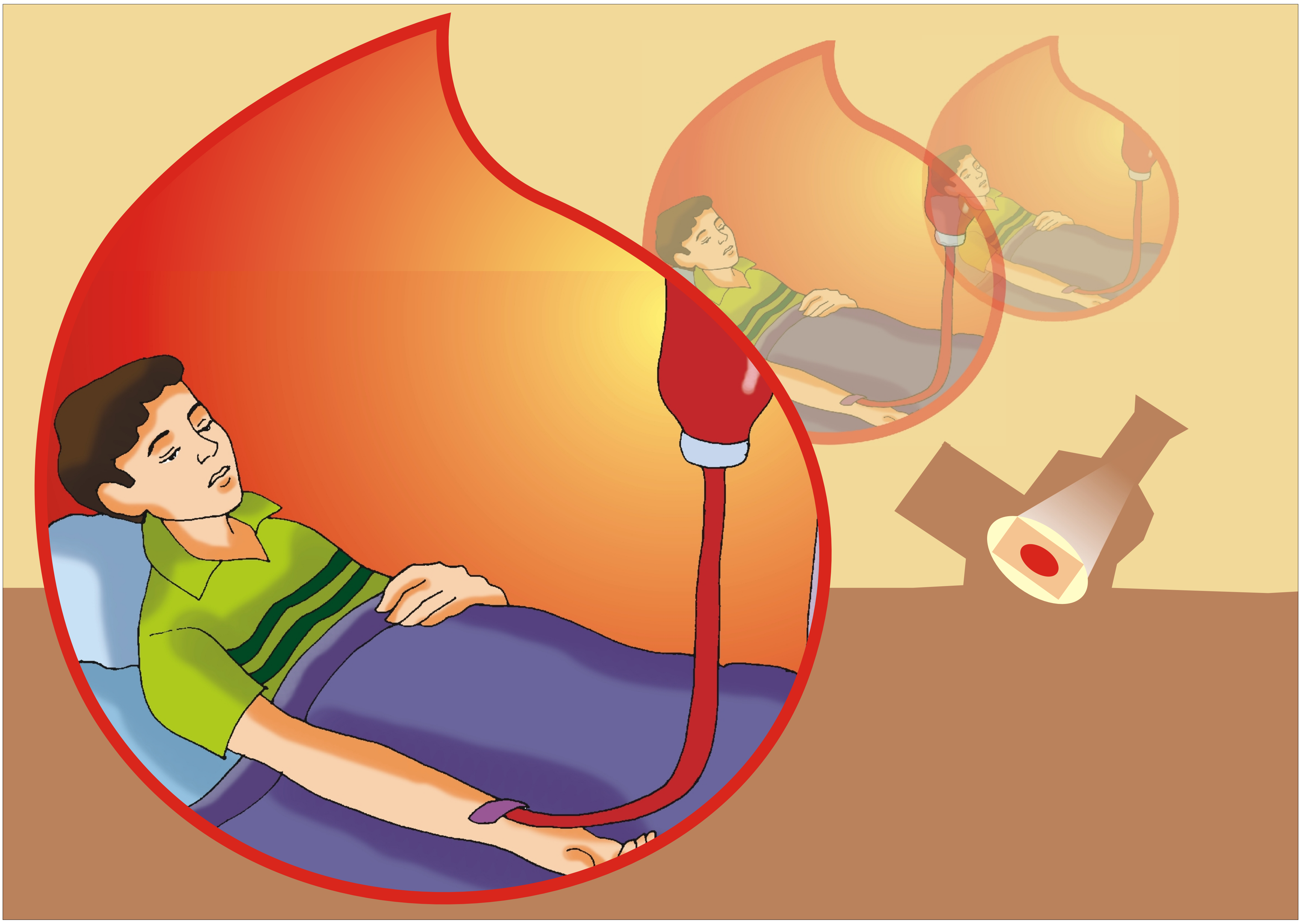
## How to prevent HIV infection through blood

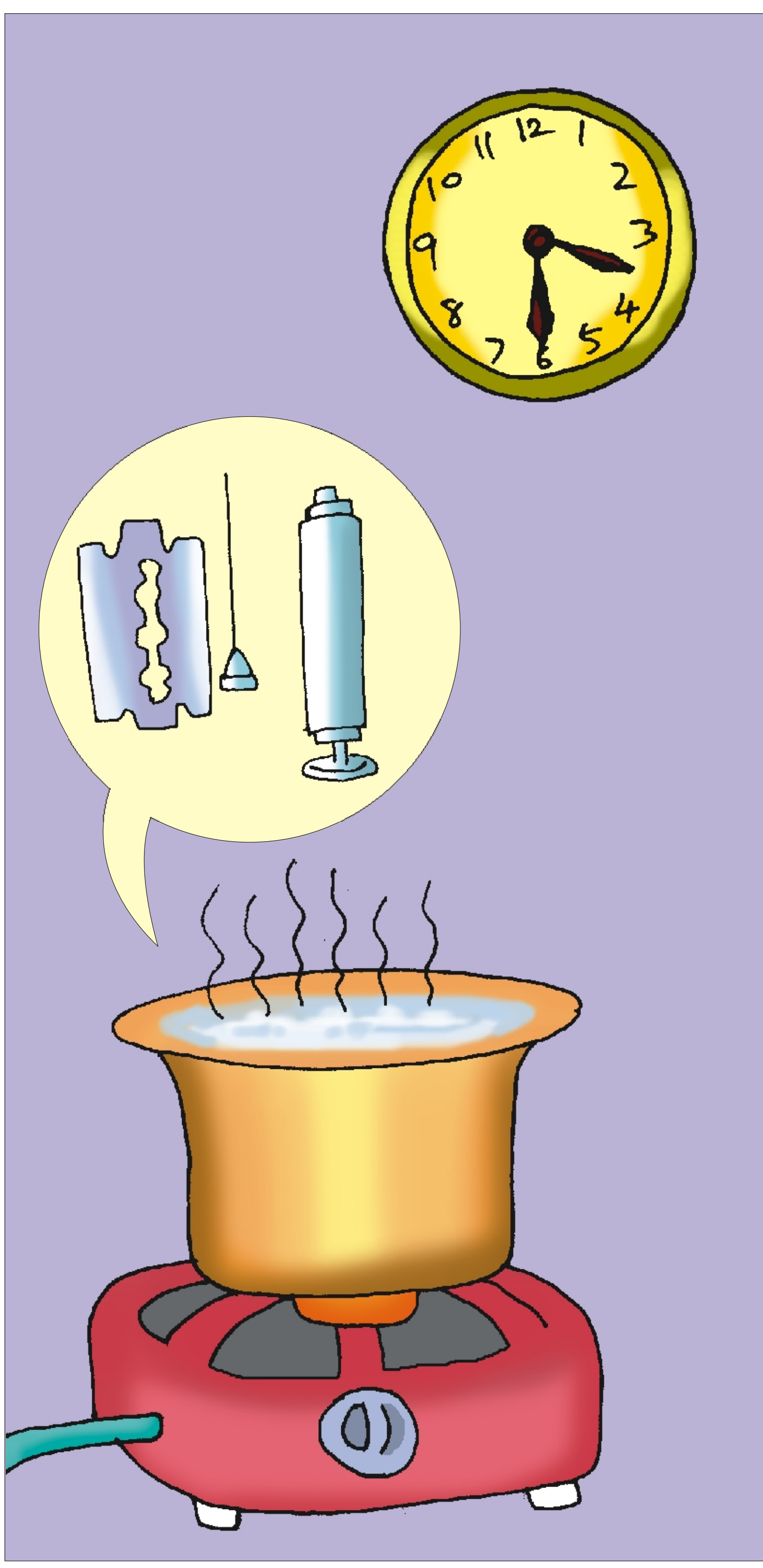
If you cannot avoid blood transfusion, then insist on blood which has been tested for HIV. Also, please do not donate blood if you have any risk of exposure to HIV, as your blood could infect others.

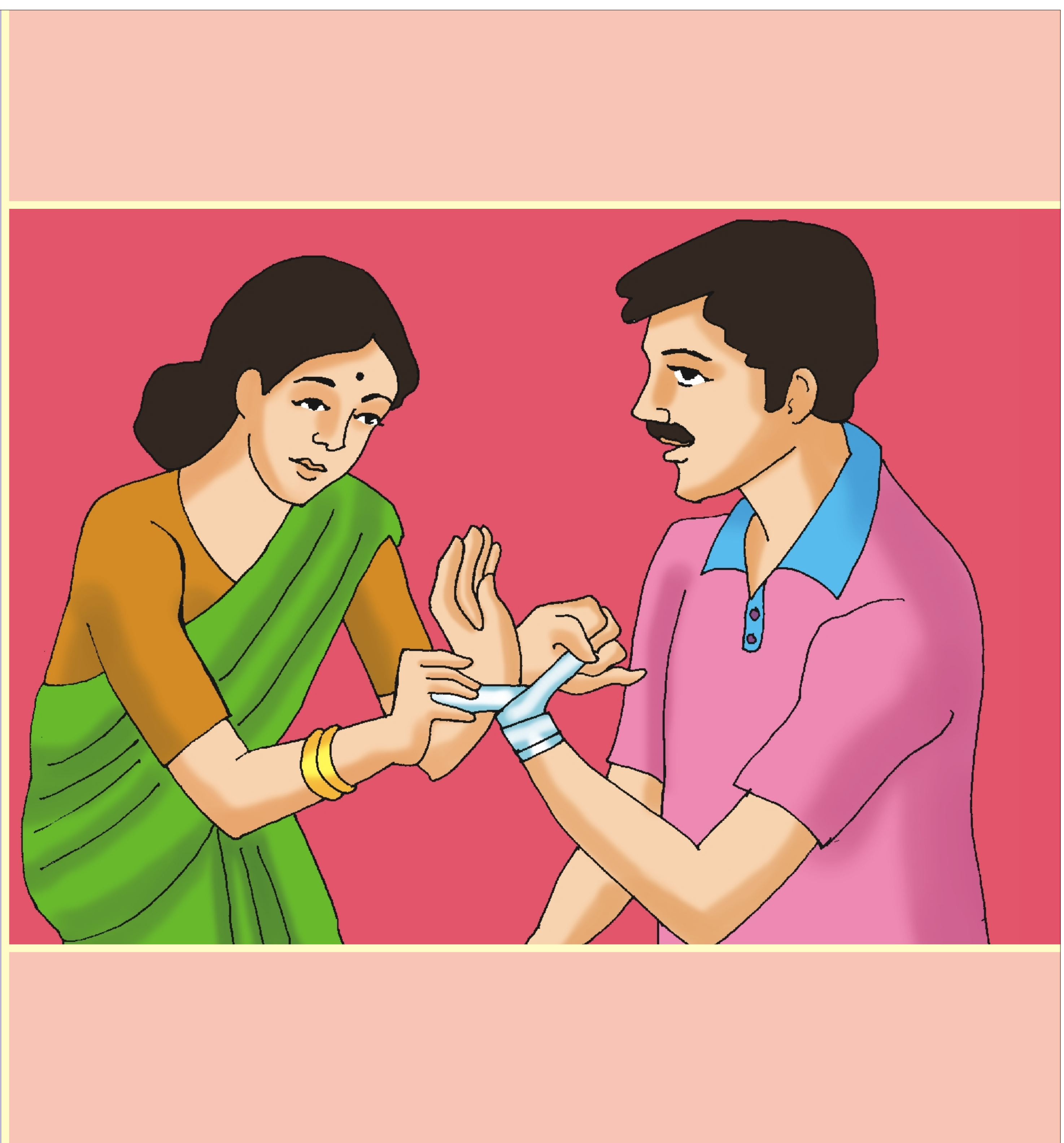


## রক্ত সঞ্চালনের মধ্য দিয়ে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ কীভাবে প্রতিরোধ করা যায় :

যদি রক্ত সঞ্চালন কোন মতেই এড়ানো না যায় অর্থাৎ আপনাকে যদি অন্যের রক্ত গ্রহণ করতেই হয় তাহলে পরীক্ষিত এইচ.আই.ভি. -মুক্ত রক্তই গ্রহণ করা উচিৎ। সেই সঙ্গে যদি আপনার এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের সম্ভাবনা থাকে, তবে রক্তদান করবেন না কারণ আপনার রক্ত অন্যকে সংক্রামিত করতে পারে।



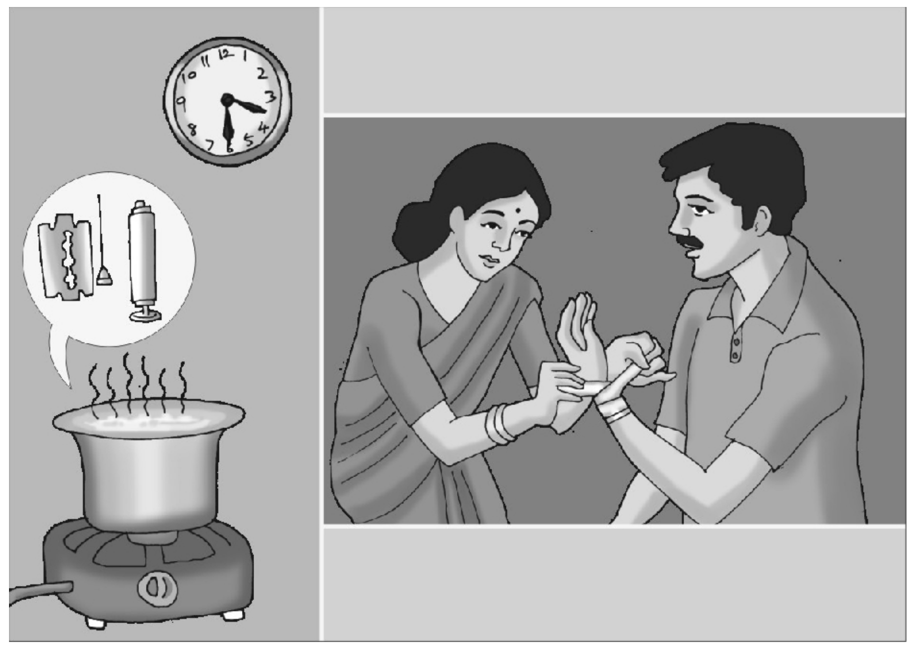




# Preventing Infection - সংক্রমণ প্রতিরোধ

## 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.



**রক্ত সঞ্চালনের মধ্য দিয়ে এইচ.আই.ভি.-সংক্রমণ কীভাবে প্রতিরোধ করা যায় :**

একজনের ব্যবহার করা দাড়ি-কামানোর খুর বা ব্লেড, ইঞ্জেকশনের সূচ-সিরিঞ্জ কখনোই অন্যজনের ব্যবহার করা উচিৎ নয়। আর যদি ব্যবহার করতেই হয় তাহলে সেগুলি প্রথমেই জীবাণুমুক্ত করে নিতে হবে। ব্লিচ করে, আধ ঘন্টা জলে ফুটিয়ে বা অন্য উপায়েও যন্ত্রাংশগুলি জীবাণুমুক্ত করা যায়।

কেটে যাওয়া জায়গা ও ক্ষতস্থান সর্বদা জল-নিরোধক ব্যাণ্ডেজ বা প্লাস্টার অথবা এক টুকরো পরিস্কার কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখতে হবে।



# Preventing Infection - সংক্রমণ প্রতিরোধ

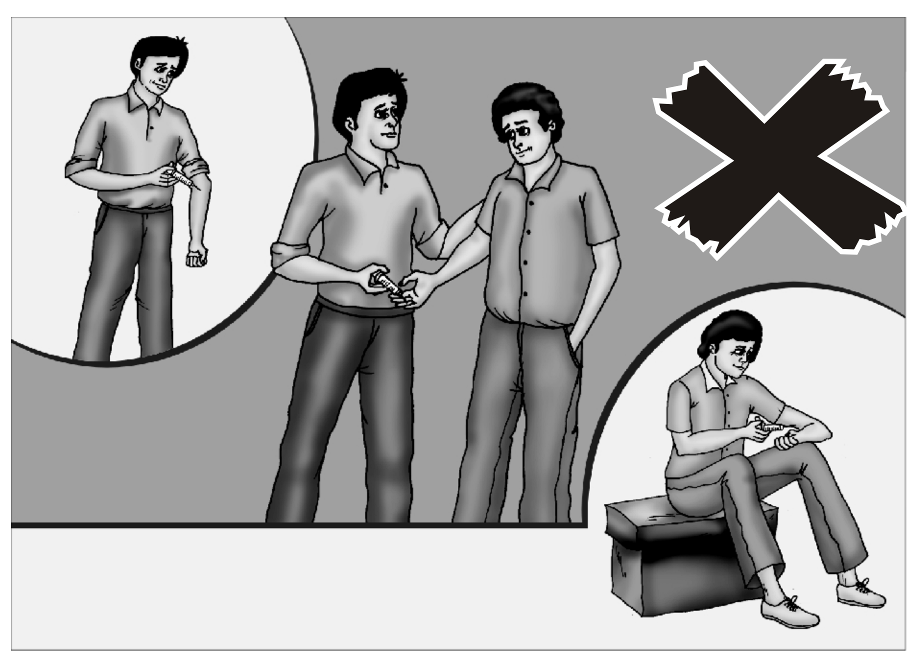
## How to prevent HIV infection through blood

**If you use injecting 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.



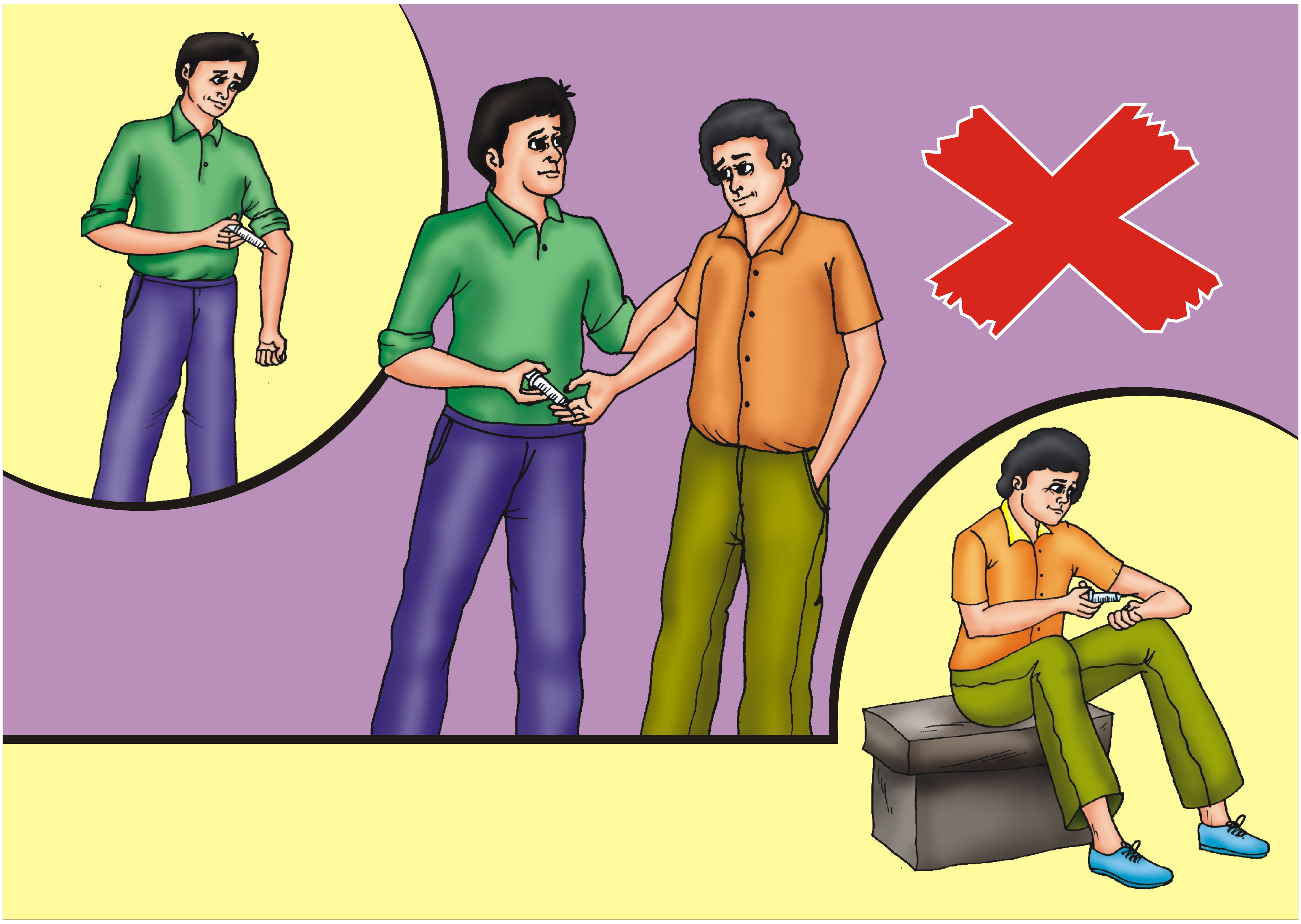
**রক্ত সঞ্চালনের মধ্য দিয়ে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ কীভাবে প্রতিরোধ করা যায় :**

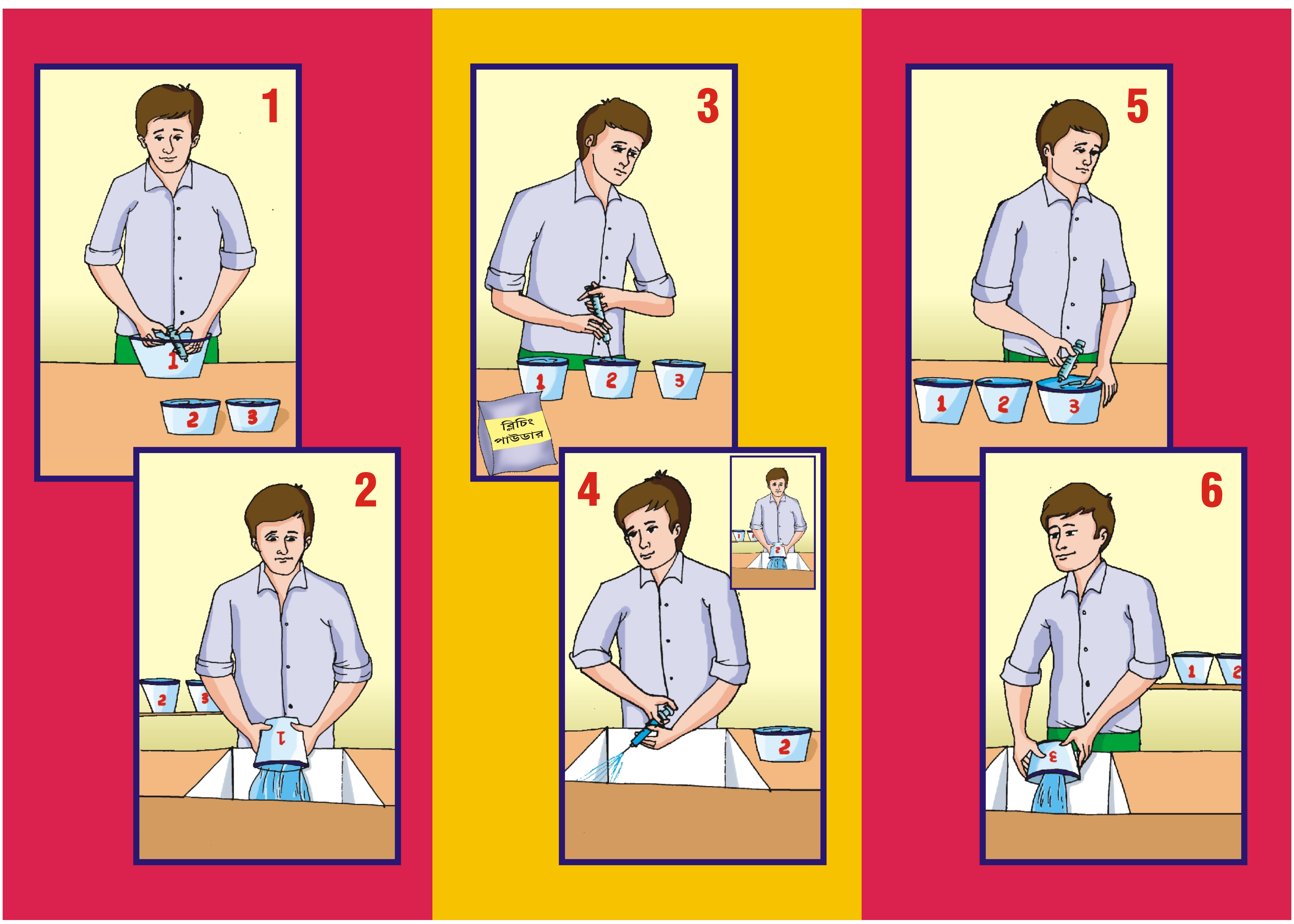
**যদি আপনি শিরার মধ্যে ড্রাগ বা নেশার ওযুধ ইঞ্জেকশন নিয়ে থাকেন :**

সেক্ষেত্রে কখনোই একজনের ব্যবহার করা ইঞ্জেকশনের সূচ বা সিরিঞ্জ ব্যবহার করা উচিৎ নয়। যদি করা হয় তাহলে এইচ.আই.ভি., হেপাটাইটিস এবং অন্যান্য বহু রোগের সংক্রমণ ঘটার গুরুতর সম্ভাবনা থাকে।

নতুন, পুনর্ব্যবহারের অযোগ্য সূচ ও সিরিঞ্জ ব্যবহার করুন। অন্যথায় ব্যক্তিগত সূচ ও সিরিঞ্জ ব্যবহার করাই ভালো। তবে সেগুলিও ভালো করে পরিষ্কার করতে হবে, কারণ এগুলির ভিতরে ব্যাকটিরিয়া জন্মাতে পারে।

সর্বোপরি নেশায় আসক্তি কাটাতে পেশাদারী সাহায্য নিন।

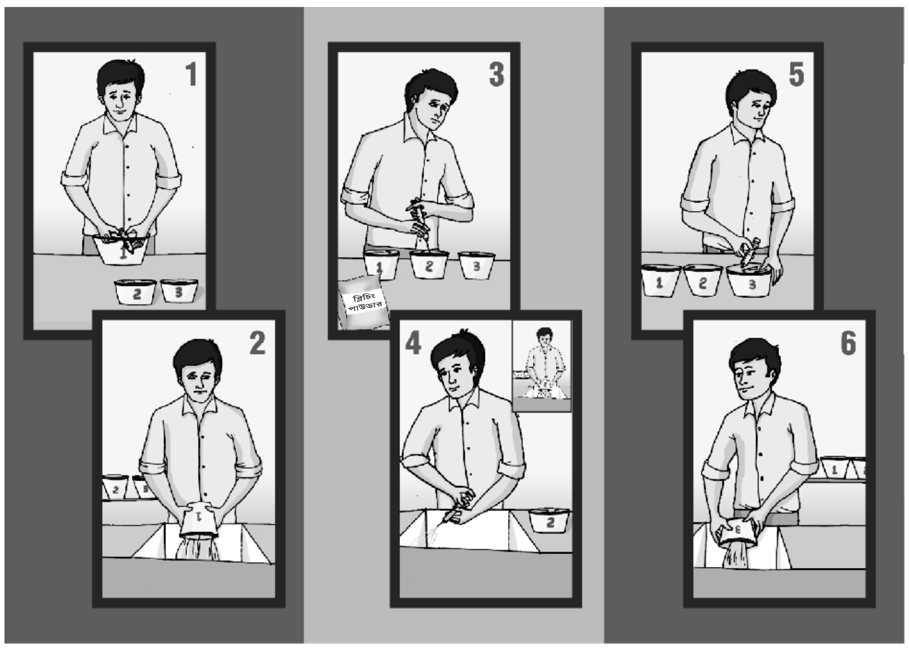



1
2
3
ব্লিচিং
পাউডার
4
5
6

# Preventing Infection - সংক্রমণ প্রতিরোধ

## 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.




### তিনটি ধাপে আপনার ইঞ্জেকশন-সিরিঞ্জ ও সূচ পরিষ্কার করুন :

১. প্রথমেই সিরিঞ্জটি ঠান্ডা জলে ভালভাবে ধুয়ে তিরিশ সেকেন্ড ধরে জোরে জোরে ঝাঁকিয়ে নিন যাতে সিরিঞ্জের ভিতরটি রক্তশূন্য হয়।

২. তারপর জলের সঙ্গে ব্লিচিং পাউডার মিশিয়ে, সিরিঞ্জের মুখে লাগানো সূচের সাহায্যে সেই ব্লিচিং-দ্রবণ সিরিঞ্জের ভিতর টেনে তুলতে হবে এবং দুই মিনিট সিরিঞ্জটি উক্ত দ্রবণে পূর্ণ রাখতে হবে।

৩. ব্লিচিং দ্রবণ ফেলে দিয়ে আবার পরিষ্কার জলে সিরিঞ্জ ভাল করে ধুতে হবে।



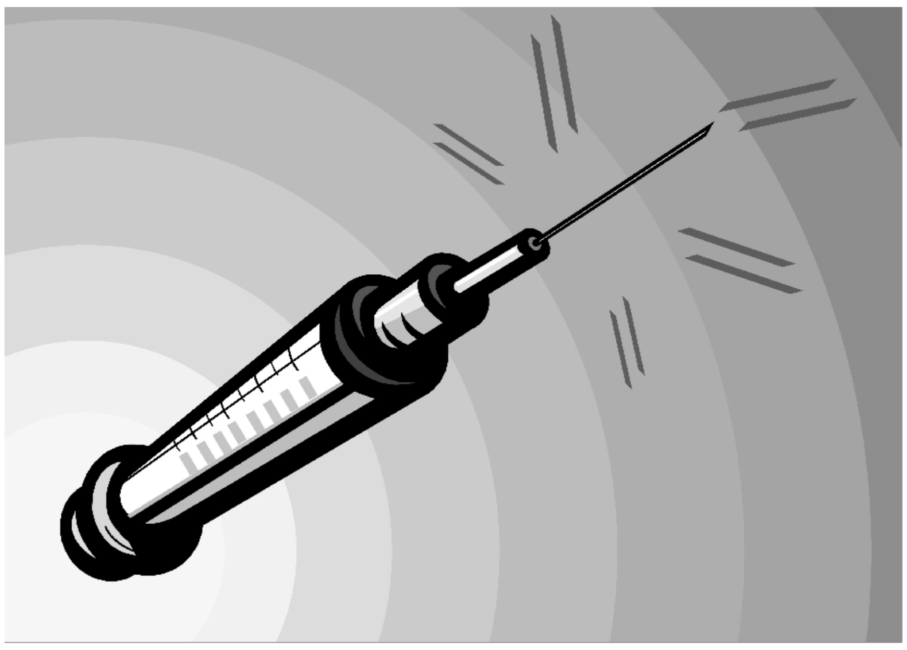
# Preventing Infection - সংক্রমণ প্রতিরোধ

**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.**

In hospitals and clinics also, disposable syringes and injections must be used.

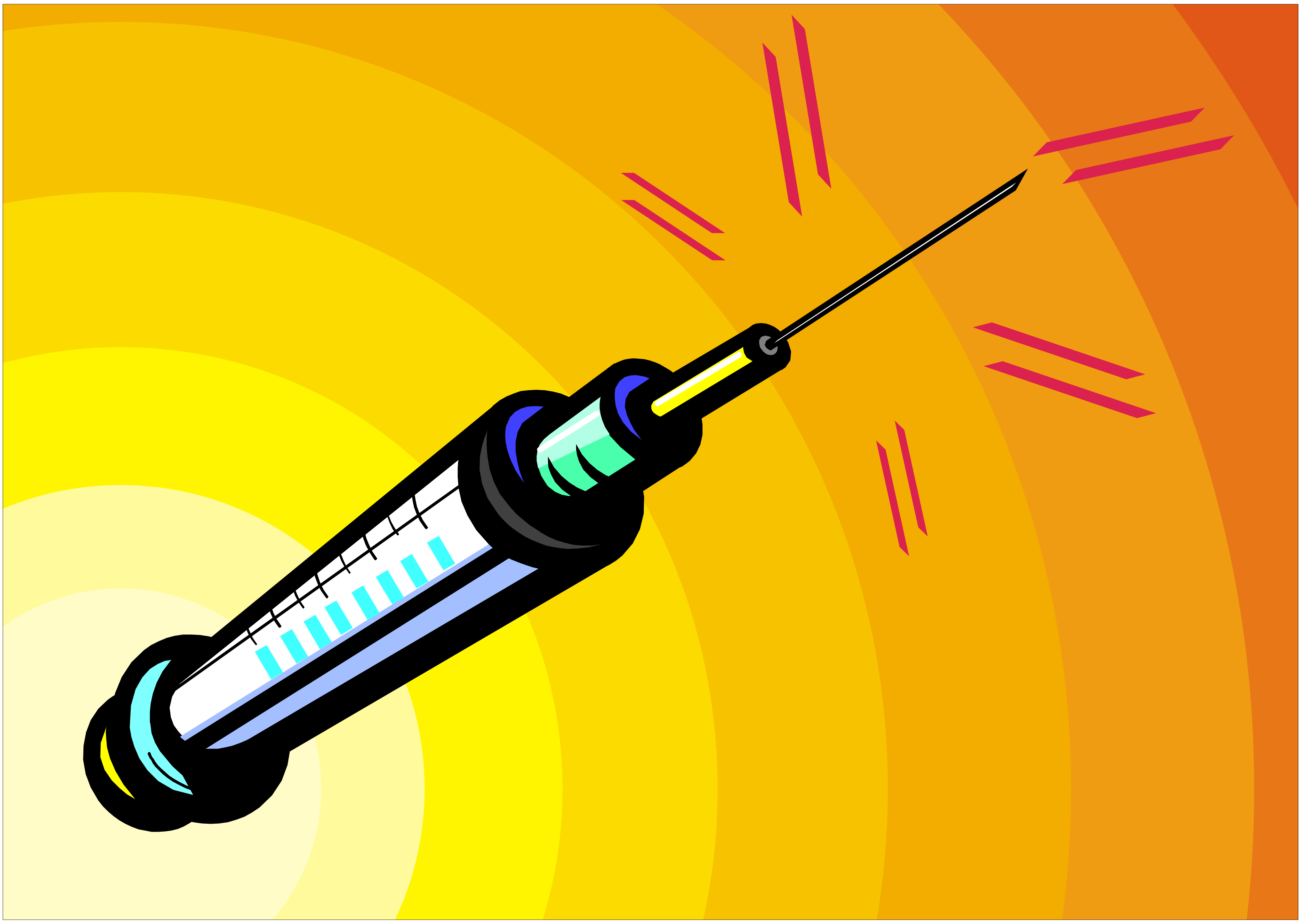


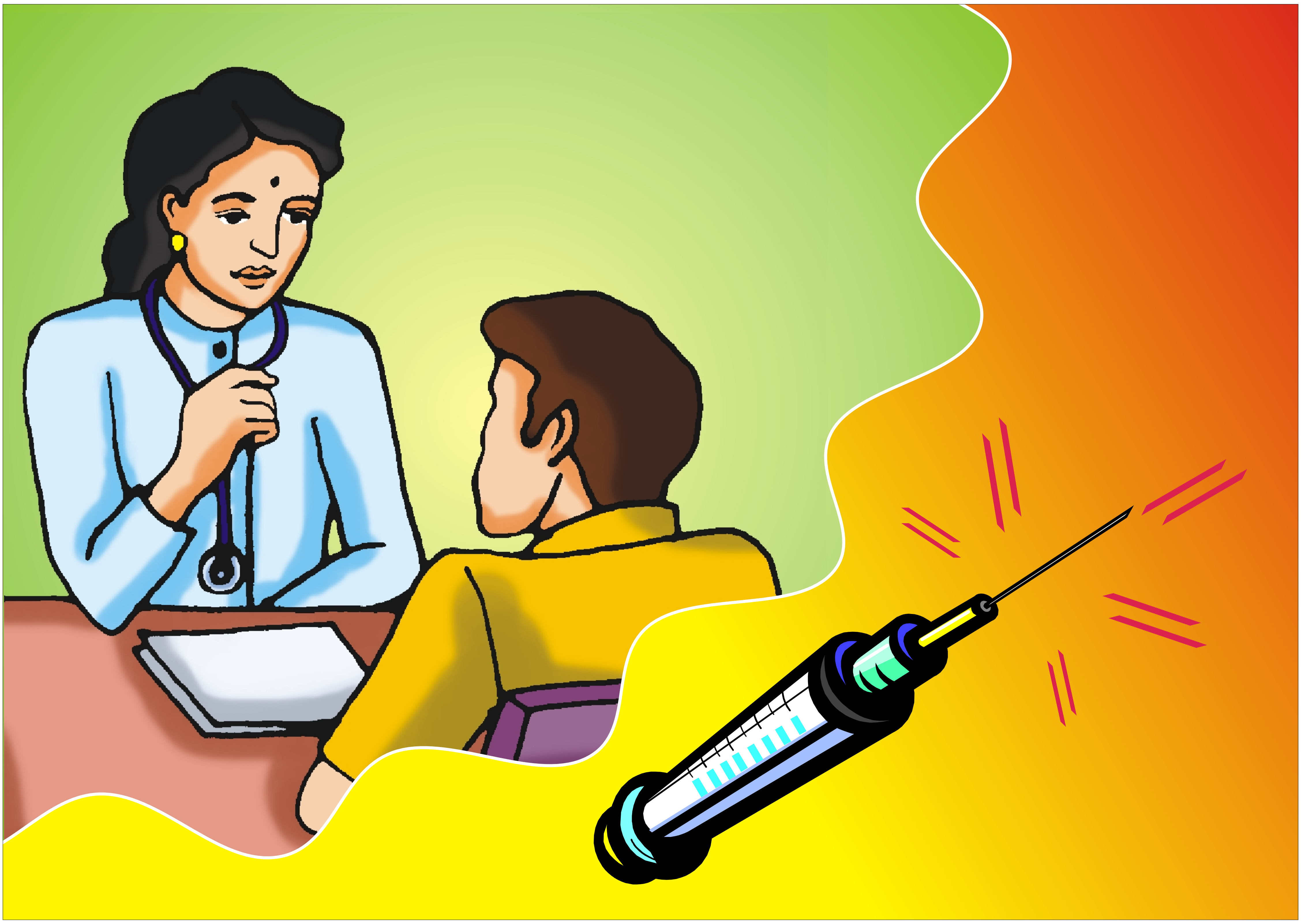
**মনে রাখবেন :**

ইঞ্জেকশনের সিরিঞ্জ ও সূচ পরিষ্কার করলেই এইচ.আই.ভি. নষ্ট হয় না, কাজেই একজনের সিরিঞ্জ ও সূচ অন্যজনের ব্যবহার না, করাই ভালো।

**সর্বদা নিজের ব্যক্তিগত সিরিঞ্জ ও সূচ ব্যবহার করুন।**

হাসপাতাল ও ডাক্তারখানায় সবসময় ডিসপোজেবল্ সূচ ও সিরিঞ্জ ব্যবহার করতে হবে।





# Preventing Infection - সংক্রমণ প্রতিরোধ

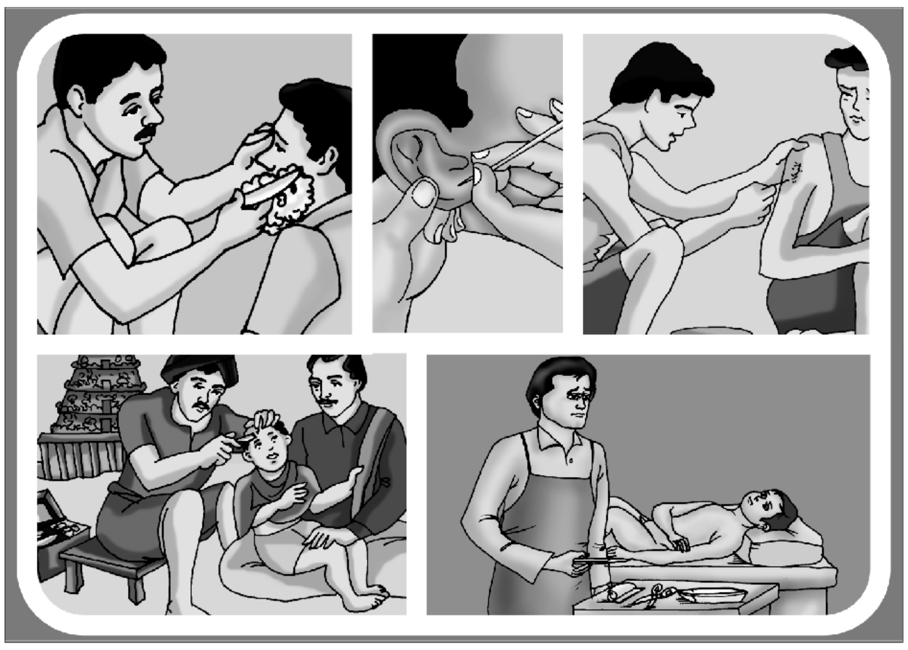
In addition, if you are injecting drugs, please go and seek professional help to talk about ways in which you can overcome your addiction.

উপরন্তু যদি আপনার ইঞ্জেকশনের মাধ্যমে ড্রাগ বা নেশার ওষুধ নেওয়ার অভ্যাস থাকে তাহলে কিভাবে এই অভ্যাস বা আসক্তি ত্যাগ করা যায় তার উপায় জানতে অভিজ্ঞ মানুষদের কাছে পরামর্শ নিন।

# Preventing Infection - সংক্রমণ প্রতিরোধ

## 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.



## চিরাচরি প্রথা ও এইচ.আই.ভি. :

- ব্লেড বা খুর দিয়ে দাড়ি কামানো, শরীরে সূচ দিয়ে উল্কি আঁকা, সূচ দিয়ে কান, নাক ও শরীরের অন্যান্য অংশ বেঁধানো অথবা জীবাণুমুক্ত করা হয়নি এমন ব্লেড বা খুর দিয়ে সুন্নৎ-করণ (লিঙ্গের অগ্রভাগের ত্বক ছেদন - এটি প্রধানত মুসলিম, ইহুদি ও খ্রীস্টিয় সমাজে প্রচলিত) - প্রতিটি ক্ষেত্রেই এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের সম্ভাবনা থেকে যায়।
- এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে হলে ঝুঁকিবহুল চিরাচরিত প্রথাগুলির সংস্কার করা উচিৎ।
- সর্বদা পরিষ্কার যন্ত্রপাতি (ব্লেড, খুর ইত্যাদি) ব্যবহার করুন।

# Mother-to-Child Transmission - মা থেকে সন্তানে সংক্রমণ

## 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 of your baby getting infected with HIV. Adoption is also an alternative to pregnancy.

## সন্তানের শরীরে সংক্রমণ কীভাবে প্রতিরোধ করা যায় :

এইচ.আই.ভি.-সংক্রামিত মহিলাদের উচিৎ গর্ভধারণের আগে ডাক্তারী-পরামর্শ গ্রহণ করা কারণ—

- গর্ভধারণকালীন অবস্থায়
- সন্তান প্রসবকালে
- স্তন্যদানের সময়...

তাঁরা তাঁদের সন্তানের শরীরে এইচ.আই.ভি.-সংক্রামিত করতে পারেন। আপনার কাউন্সেলর (পরামর্শদাতা) বা ডাক্তার আপনাকে প্রয়োজনীয় ওষুধ বলে দিতে পারেন যা আপনার সন্তানের শরীরে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের সম্ভাবনা হ্রাস করবে। গর্ভধারণের বিকল্প হিসাবে একটি শিশুকে পোষ্য নেওয়াও যেতে পারে।



# Mother-to-Child Transmission -মা থেকে সন্তানের সংক্রমণ

## Risk of HIV transmission to your baby

10 HIV-infected pregnant women

- HIV transmission
  - 25-45% HIV-infected
  - Pregnancy childbirth breast-feeding
- NO HIV transmission
  - 55-75% uninfected

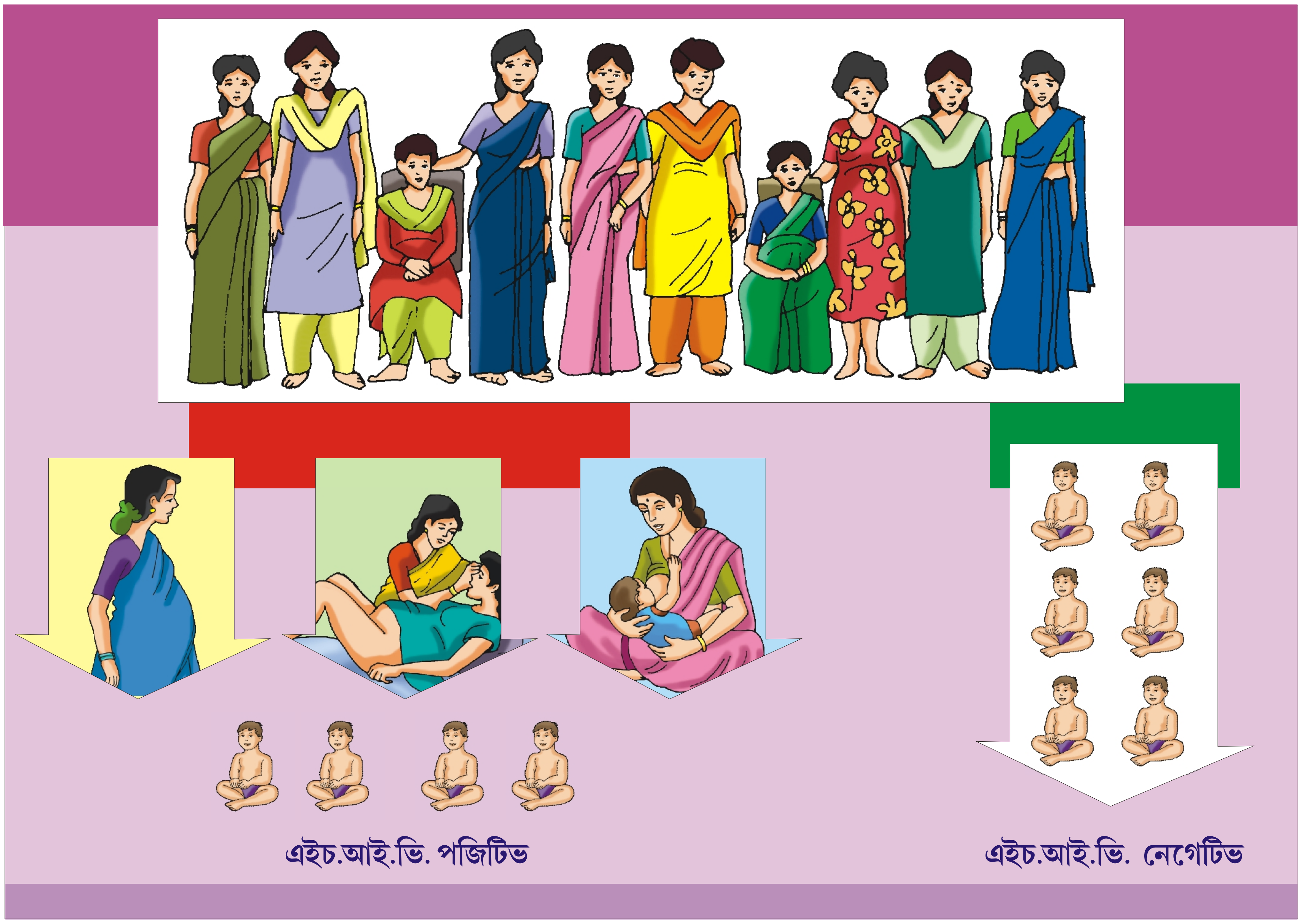
## সন্তানের শরীরে এইচ.আই.ভি.-সংক্রমণের ঝুঁকি কটা :

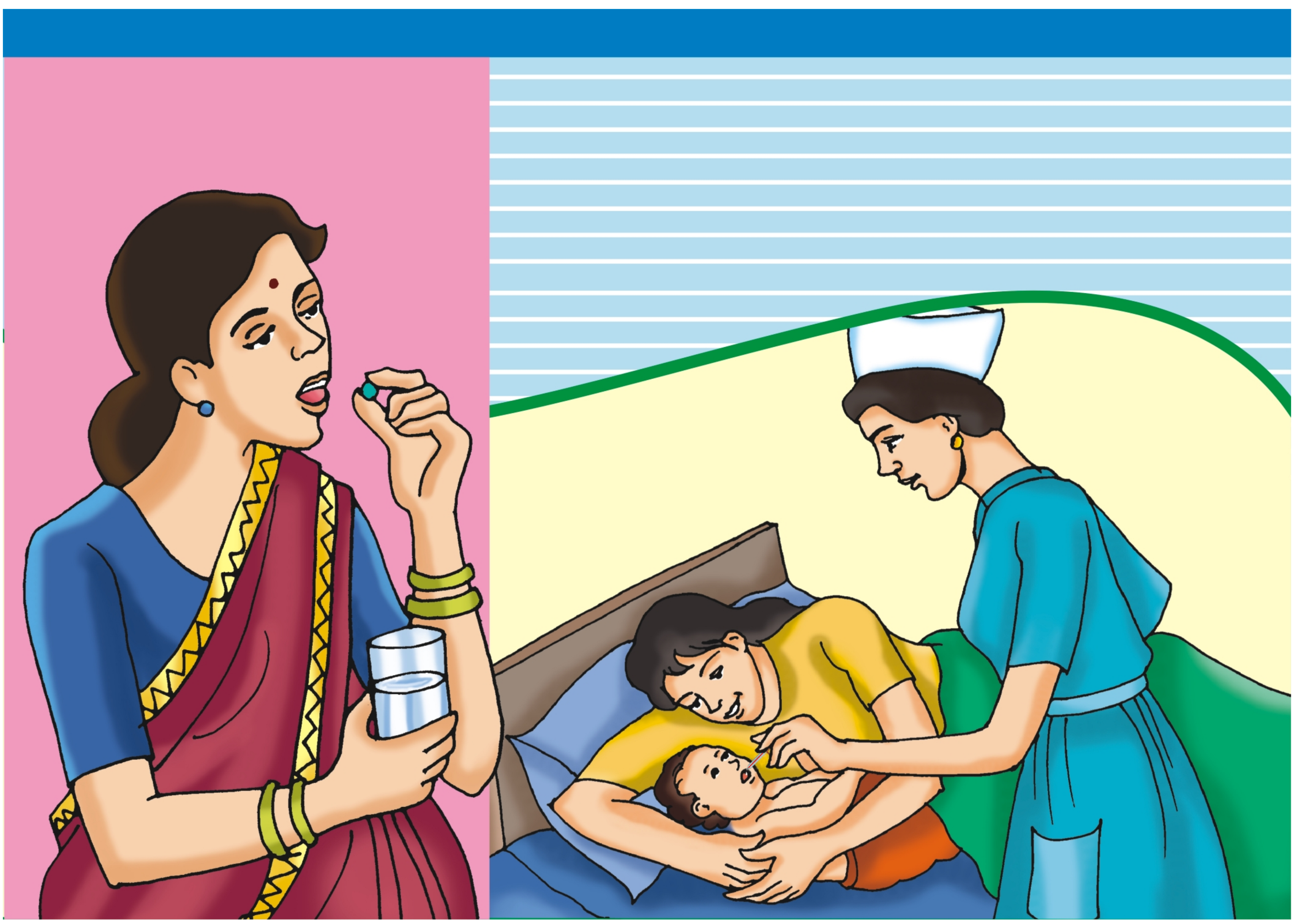
১০ জন এইচ.আই.ভি.-সংক্রামিত গর্ভবতী মহিলা

- এইচ.আই.ভি.সংক্রামিত হয়েছে
  - ২৫% - ৪৫% সংক্রামিত
  - গর্ভধারণকালে - সন্তানের জন্মকালে স্তন্যদুগ্ধ পান করানোর সময়
- এইচ.আই.ভি.সংক্রামিত হয়নি
  - ৫৫% - ৭৫% সংক্রামিত নয়

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

আপনার কাউন্সেলর বা ডাক্তার আপনার সন্তানের এইচ. আই. ভি. আক্রান্ত হওয়ায় সম্ভাবনা হ্রাসের বিভিন্ন উপায় বলতে পারবেন।


এইচ.আই.ভি. পজিটিভ
এইচ.আই.ভি. নেগেটিভ



# Mother-to-Child Transmission - মা থেকে সন্তানের সংক্রমণ

## 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.

**সন্তানের শরীরে সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি :**

যদি আপনি এইচ.আই.ভি.-পজিটিভ হন, তাহলে আপনার ডাক্তার সন্তান- প্রসবের আগে সঠিক ওষুধ দিতে পারেন যা প্রসবকালে সন্তানের সংক্রামিত হওয়ার সম্ভাবনা হ্রাস করতে পারে। জন্মের অব্যবহিত পরেই সন্তানকেও “ নেভিরাপাইন ” নামে কয়েক ফোঁটা ওষুধ দেওয়া হয়।

এমনকি শিশুটি যদি জন্মের সময় সংক্রামিত নাও হয় তাহলেও পরবর্তীকালে স্তন্যদুগ্ধপানের মাধ্যমে তার শরীরে সংক্রমণ ঘটতে পারে।



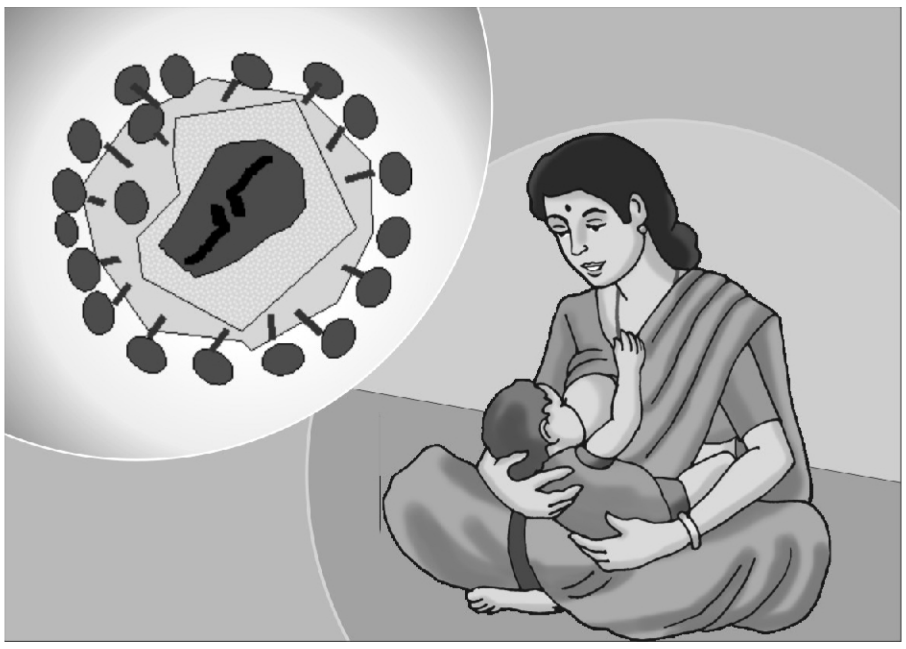


## HIV and breast-feeding

An HIV-positive mother can transmit the HIV 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.



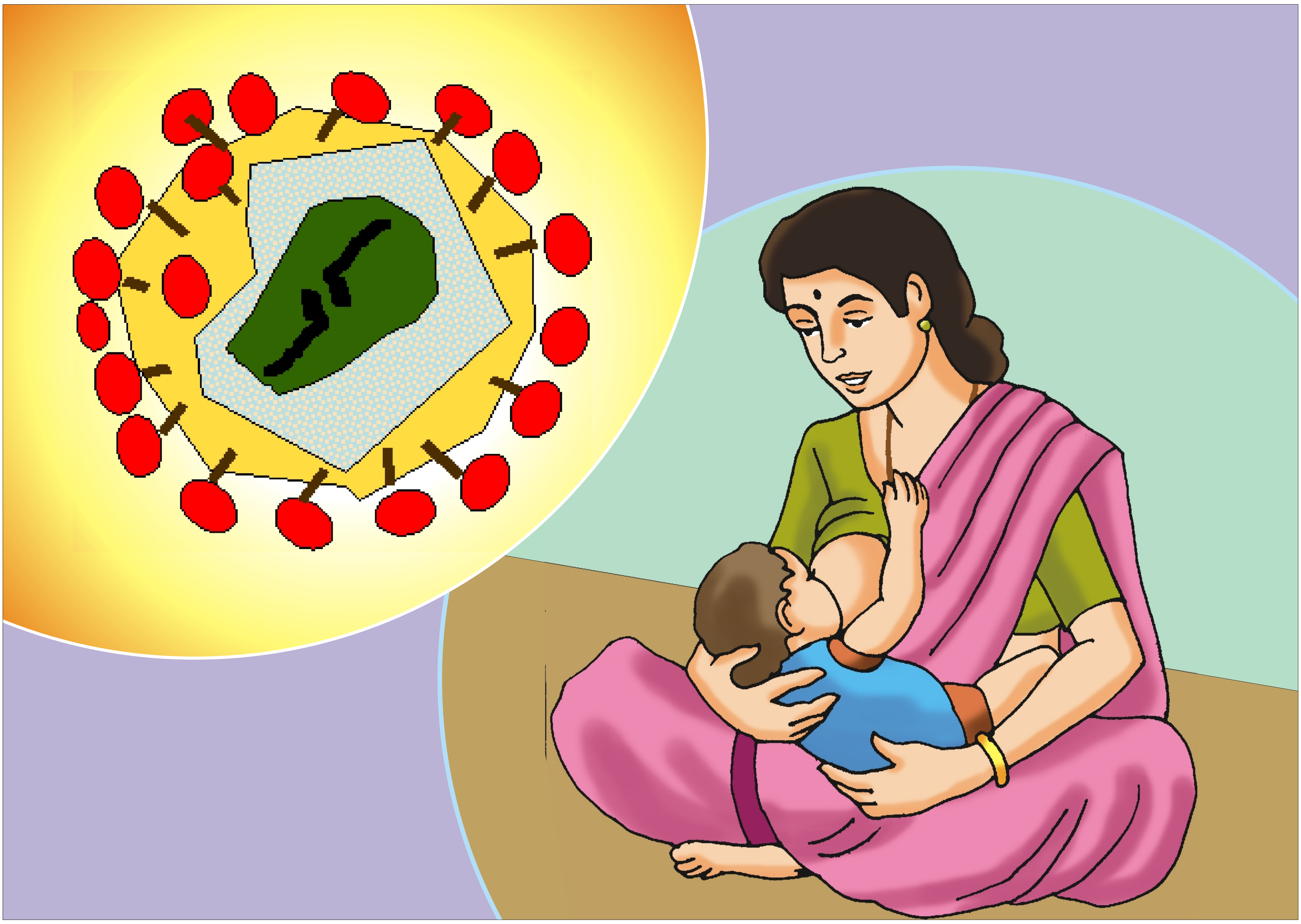
**এইচ.আই.ভি. এবং স্তন্যদান :**

একজন এইচ.আই.ভি.-সংক্রামিত মা তাঁর সন্তানকে স্তন্যপান করানোর সময় নিজের অজান্তেই শিশুটির শরীরে এইচ.আই.ভি. সংক্রামিত করতে পারেন। কিন্তু মনে রাখা উচিৎ স্তন্যদুগ্ধ বা বুকের দুধে যাবতীয় ভালো পুষ্টিকর উপাদান ও অন্যান্য বহু রোগকে প্রতিরোধ করার ক্ষমতা থাকায় আপনার শিশুর পক্ষে মায়ের বুকের দুধ সর্বশ্রেষ্ঠ খাদ্য। সন্তানের শরীরে এইচ.আই.ভি.-সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনাকে হ্রাস করতে দুটি সম্ভাব্য উপায় হল :

**১. একদমই স্তন্যপান না করিয়ে বিকল্প পদ্ধতি অবলম্বন করা**

**২. কেবলমাত্র স্তন্যপান করানো**

এই দুটি উপায়ের মধ্যে কোন্‌টি মা ও তাঁর সন্তানের পক্ষে শ্রেষ্ঠ তা ডাক্তার বা স্বাস্থ্যকর্মীর সঙ্গে কথা বলে জেনে নিন।



কেবলমাত্র
স্তন্য দুগ্ধ পান
করানো
কেবলমাত্র
বিকল্প পদ্ধতিতে
দুধ খাওয়ানো
সেকেলে ফিডিং কাপ ফিডিং বোতলের থেকে
পরিষ্কার করা সহজ

# Mother-to-Child Transmission - মা থেকে সন্তানে সংক্রমণ

## Feeding methods:

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

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

## দুধ খাওয়ানোর উপায় বা পদ্ধতি :

কেবলমাত্র স্তন্যদুগ্ধপান করানো অথবা সম্পূর্ণরূপে বিকল্প পদ্ধতিতে (যেমন গুঁড়ো দুধ জলে গুলে খাওয়ানো) দুধ খাওয়ানোই হলো সুপারিশযোগ্য বা আর্দশ উপায়।

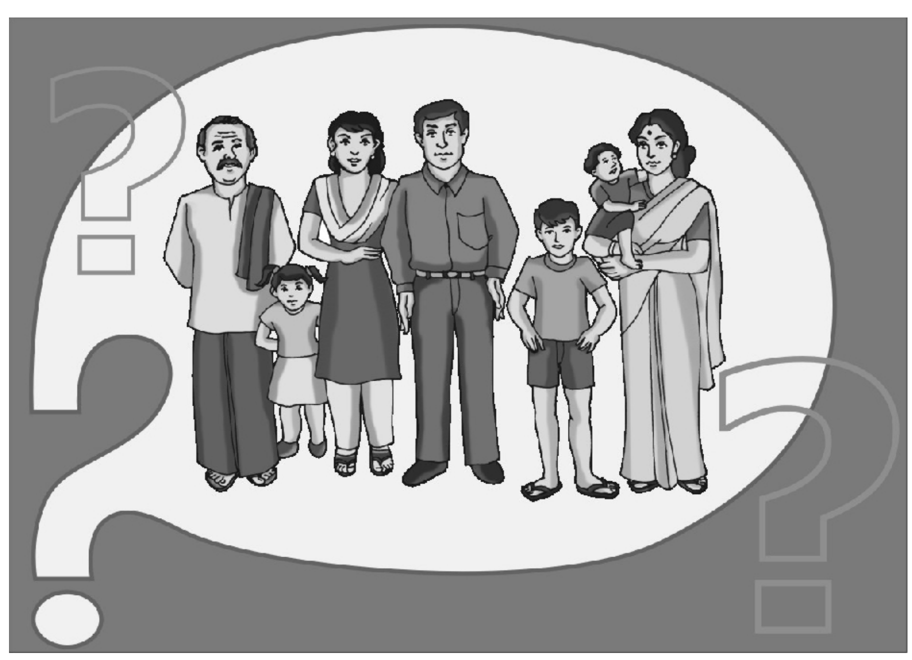
বিকল্প পদ্ধতিতে দুধ-বোতল বা ফিডিং-কাপ দুটোতেই খাওয়ানো যায়। তবে বোতলের চাইতে সেকেলে ফিডিং-কাপ পরিষ্কার করাই সহজ।



## Can you tell who has HIV or AIDS?

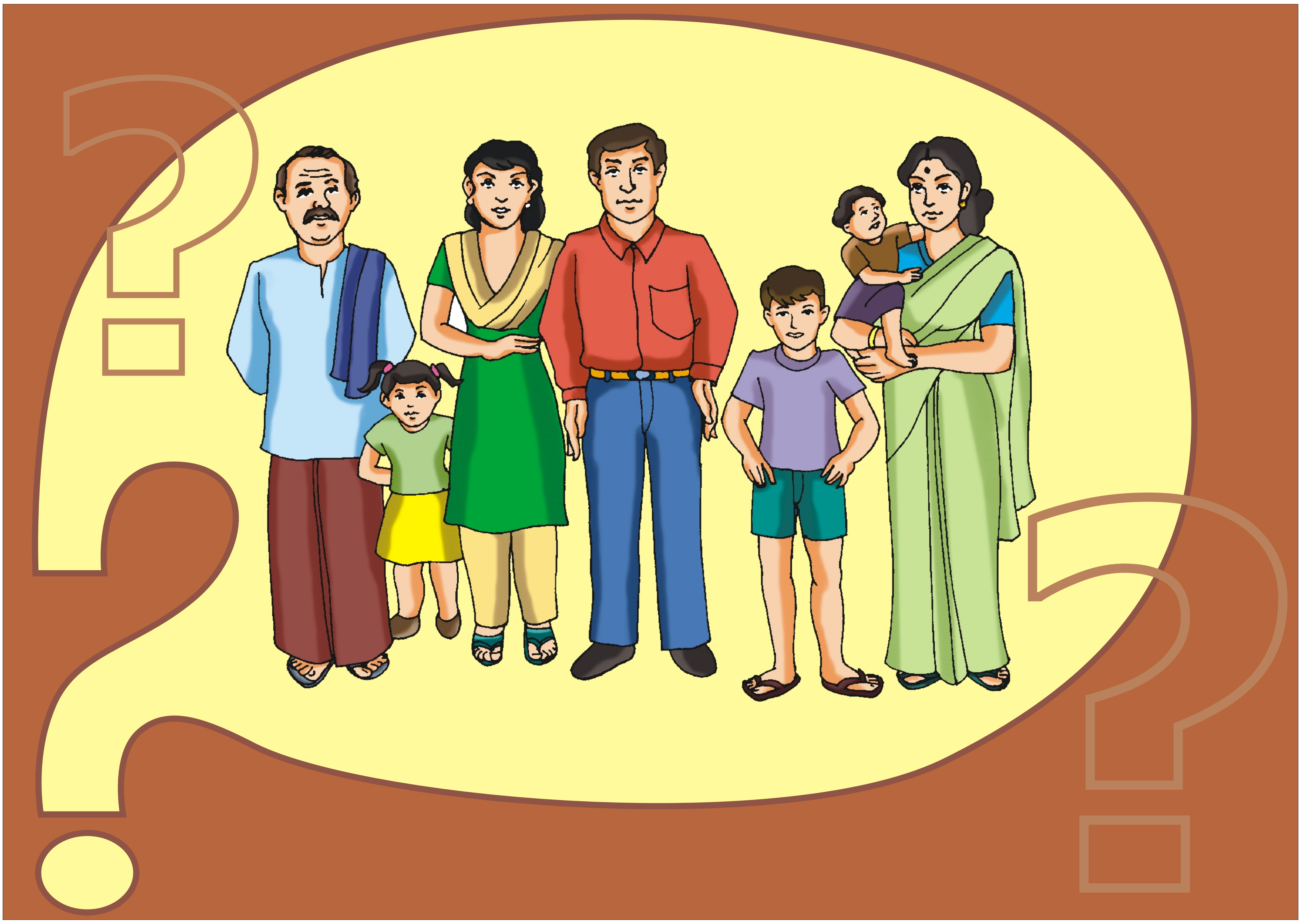
Of course not! Do not take chances.

Always protect yourself.



## বলতে পারেন কার শরীরে এইচ.আই.ভি. আছে বা কার এইড্স হয়েছে?

কখনোই নয়। আর তাই কোন ঝুঁকি নেওয়াও উচিৎ নয়। সর্বদা নিজেকে সুরক্ষিত রাখুন।



# 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

### কেন এইচ.আই.ভি. পরীক্ষা করাবো ?

আপনাকে বাইরে থেকে স্বাস্থ্যবান দেখালেও আপনার শরীরে এইচ.আই.ভি. আছে কি না তা জানার একমাত্র উপায় হলো বিশেষ একপ্রকার রক্তপরীক্ষা করা।

- যদি মনে আশঙ্কা জাগে যে আপনার শরীরে সংক্রমণ ঘটেছে, বা
- যদি আপনি বিবাহের সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকেন, বা
- যদি আপনি জানতে পারেন যে আপনার সঙ্গী বা সঙ্গিনী সংক্রামিত, বা
- আপনি মা হবার পরিকল্পনা করেন –

– তবে অতি অবশ্যই রক্তের এইচ.আই.ভি. পরীক্ষা করান।



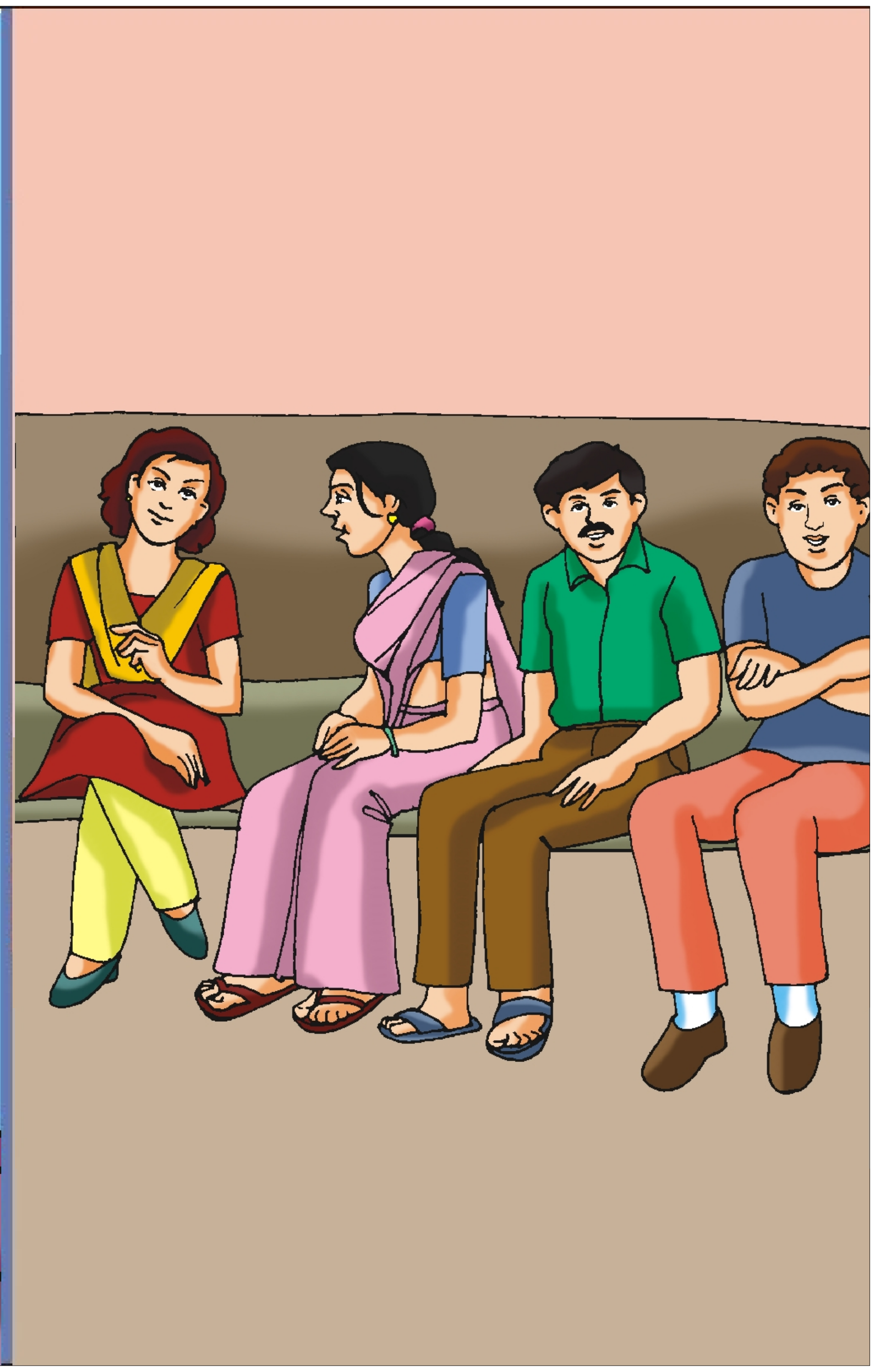
# HIV Testing - এইচ.আই.ভি. পরীক্ষা

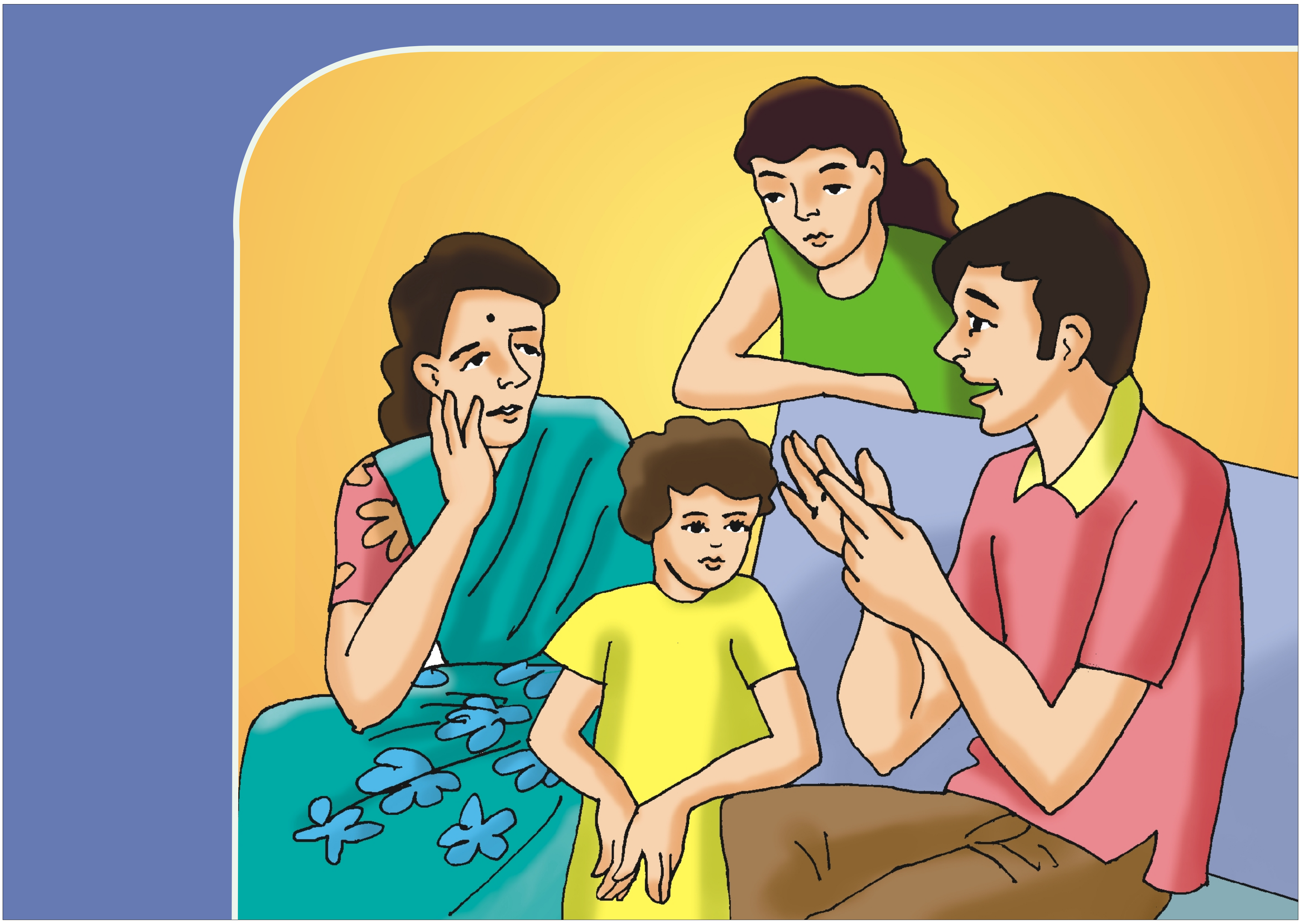
## Testing you for HIV

- 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.

### আপনার রক্তের এইচ.আই.ভি. পরীক্ষা :

- এইচ.আই.ভি. পরীক্ষা করানো সম্পূর্ণভাবে আপনার ব্যক্তিগত সিদ্ধান্তের উপর নির্ভর করে।
- যদি আপনি এইচ.আই.ভি. পরীক্ষার ফল জানতে আগ্রহী না হন, তাহলে কেউ আপনাকে ঐ পরীক্ষা করাতে জোর করতে পারেন না।
- এইচ.আই.ভি. পরীক্ষার আগে ও পরে একজন দক্ষ কাউন্সেলরের পরামর্শ নেওয়া জরুরী।
- এইচ.আই.ভি. পরীক্ষার ফলাফলের সঙ্গে নিজেকে মানিয়ে নিতে প্রস্তুত হতে কাউন্সেলরের পরামর্শ আপনাকে সাহায্য করবে।
- এইচ.আই.ভি. পরীক্ষার ফলাফল সম্পূর্ণ ব্যক্তিগত ও গোপন। আপনি ও আপনার পরামর্শদাতা ছাড়া আর কেউ আপনার ইচ্ছার বিরুদ্ধে তা জানতে পারবেন না।





# HIV prevention is 2 steps:

1. **Knowledge: Know how to protect yourself and others!**
2. **Action: Follow the correct behaviour!**

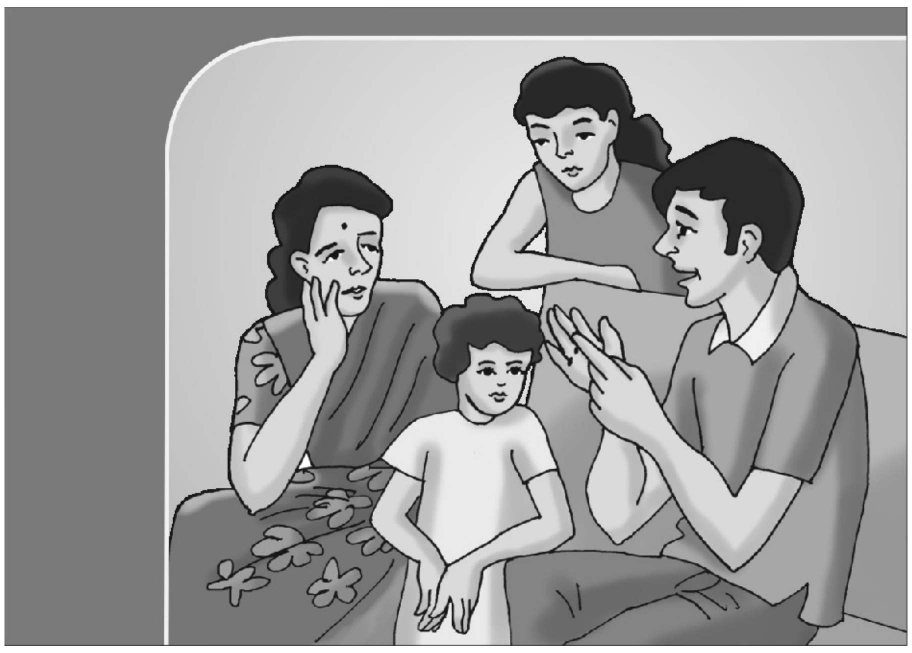
- Don't rely on others to protect you from getting infected with HIV.
- Don't let your peers pressure you to engage in risky activities.
- **It's all up to you! Be responsible and be an example to others by making the right decision at the right time!**

## এইচ.আই.ভি. প্রতিরোধের দুইটি ধাপ :

**আপনার রক্তের এইচ.আই.ভি. পরীক্ষা :**

১. জ্ঞান : নিজেকে এবং অন্যদের কীভাবে সুরক্ষিত রাখবেন তা জানুন।

২. সক্রিয়তা : সঠিক ও সুরক্ষিত আচরণ করুন।



- এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ থেকে নিজেকে রক্ষা করতে অন্যের উপর নির্ভর করবেন না।
- বন্ধু-বান্ধবের চাপে ঝুঁকিপূর্ণ বা বিপজ্জনক আচরণ করবেন না।
- **সবই নির্ভর করে আপনার উপর। দায়িত্বশীল হন এবং সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে অপরের কাছে নিজেকে দৃষ্টান্ত হিসেবে স্থাপন করুন।**

# জরুরী বিজ্ঞপ্তি

**" এইচ.আই.ভি. / এইড্স সম্পর্কে প্রচলিত বিশ্বাস বনাম প্রকৃত তথ্য "** রোগ প্রতিরোধ স্বাস্থ্য ও জীবন বিষয়ক এক বাস্তবানুগত নির্দেশিকা। এ সম্পর্কে স্বাস্থ্যকর্মী, এইচ.আই.ভি. নিয়ে বেঁচে থাকা মানুষজন, জনগোষ্ঠীগুলির নেতৃবৃন্দ এবং অন্যান্য ব্যক্তিদের মতামত স্বাগত।

অধিকাংশ চিত্র এঁকেছেন পল্লবী আপ্তে (পুনে ভারত); বাকি ছবি, নকসা এবং পরিকল্পনা তৈরী করেছেন অরপুথারয় (পোট্রেট অ্যাডভার্টাইজিং, চেন্নাই)। প্রযুক্তিগত সহায়তা ও আর্থিক সাহায্য দিয়েছেন সহায় ইন্টারন্যাশানাল (www.sahaya.org; মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র), রুরাল এডুকেশন অ্যান্ড অ্যাক্শন ডেভলপমেন্ট (রীড্) (আনদিমাদাম, তামিলনাড়ু, ভারত) ইন্টারন্যাশানাল ট্রেনিং অ্যান্ড এডুকেশন সেন্টার অন এইচ.আই.ভি. (www.go2itech.com; ওয়াশিংটন বিশ্ববিদ্যালয়, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র), এবং দি এলটন জন এইড্স ফাউন্ডেশন (www.ejafuk.com; ব্রিটিশ যুক্তরাজ্য)। মূল ধারণাটি পাওয়া গিয়েছিল গ্লোবাল স্ট্র্যাটেজিস ফর এইচ.আই.ভি. প্রিভেন্সন (www.globalstrategies.org; ইউ এস এ) থেকে। পুনর্বিচার এবং মতামতের জন্য আমরা ইন্ডিয়ান নেটওয়ার্ক অফ পজিটিভ পিপল্ (আই এন পি+) - কে ধন্যবাদ জানাই।

বাংলায় অনুবাদ ও অভিযোজনে সহায়তা করেছেন অমিতিয়ে, চন্দননগর। নতুন ছবি সংযোজনে সহায়তা করেছেন আব্রার নারি (পোট্রেট অ্যাডভাইর্টাইজিং, চেন্নাই)। বাংলা সংস্করণ পরিকল্পনা ও প্রকাশের জন্য আর্থিক ও কারিগরী সহায়তা করেছেন সলিডারিটি অ্যাণ্ড অ্যাকশন এগেইন্স্ট দ্য এইচ.আই.ভি. ইনফেকশন ইন ইন্ডিয়া (সাথী), কলকাতা অফিস।

এই ফ্লিপ চার্টটি সমগ্র জনসমুদায়ের মধ্যে সচেতনতা সম্পাদনের জন্য নিঃশুল্ক বিতরণ করার জন্য প্রস্তুত। কিন্তু সত্ত্বাধিকারির লিখিত অনুমতি ছাড়া এর বাণিজ্যিক ব্যবহার নিষিদ্ধ। পূর্ব অনুমতি ব্যতিরেকেও এই ফ্লিপ চার্টটির ঈষৎ পরিবর্তনও করা যায় না।

প্রতিটি পরামর্শদান বিষয়ক আলোচনা সভায় সবকটি ছবি দেখানো জরুরী নয়। অন্যান্য উৎস থেকে পাওয়া পছন্দমত বিষয়বস্তু সংগ্রহ করে যোগ করতে পারেন। কিন্তু আমাদের সম্মতি ছাড়া বিশেষ কোনো পৃষ্ঠায় সংযোজন বা পরিবর্তনসাধন গ্রন্থসত্ত্ব-লঙ্ঘন বলেই গণ্য হবে।

চিত্রসমূহের গ্রন্থসত্ত্বাধিকারী **সহায় ইন্টারন্যাশানাল** এবং **আই-টেক্**। এই পুস্তিকাটির ভারতীয় ভাষায় লভ্য অনুবাদের জন্য অনুগ্রহ করে আমাদের ওয়েবসাইট (www.sahaya.org) দেখুন।

# 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.

Bengali translation and additions were made by Amitie', Chandannagar. New cartoons were made by Abrar Nari (Portrait Advertising, Chennai). Solidarity and Action Against The HIV Infection in India (SAATHII), Calcutta Office provided financial and technical support for the design and publication of the Bengali version of this flip chart.

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

Solidarity and Action Against The HIV
Infection in India (SAATHII), Calcutta Office
CD 335, Sector 1, Salt Lake
Kolkata 700 064
Telephone: +91 33 2334 7329
saathii@yahoo.com
www.saathii.org

Amitie', Chandannagar
Taldanga, Chandannagar
Dist. Hooghly 712 136
Telephone: +91 93312 58807
amitie_chandannagar@yahoo.com

# আমাদের সহযোগী সংস্থা সমূহ

রুরাল এডুকেশন অ্যান্ড অ্যাকশন ডেভলপমেন্ট (রীড্)
১৯২৬ (৮/৫৮) শক্তিবিনায়াগার স্ট্রীট ভিলান্দাই-আন্দিমাদাম
পোস্ট জেলা : পেরামবালুর তামিলনাড়ু ভার ৬২১ ৮০১
দূরভাষ :+ ৯১-৪৩৩১-২৪২৫৮৩

ইন্টারন্যাশানাল ট্রেনিং অ্যান্ড এড্‌কেশন সেন্টার
অনএইচ.আই.ভি.
গভর্ণমেন্ট হসপিটাল অফ থোরাসিক মেডিসিন
মেডিক্যাল রেকর্ডস বিল্ডিং রুম ৫২৪
তামবারাম স্যানাটোরিয়াম
চেন্নাই ৬০০ ০৪৭
দূরাভাষ :+৯১-৪৪৫৫-৪৪০৮১৮

সহায় ইন্টারন্যাশানাল আইএনসি.
প্রযত্নে কোয়েন ভ্যান রমপাই
২৯৪৯ পোর্টেজ বে এভিনিউ অ্যাপার্টমেন্ট # ১৯৫
ডেভিস সি এ ৯৫৬১৬
মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র
দূরভাষ (সান্ধ্যকালীন) : ৫৩০-৭৫৬-৯০৭৪
kkvanrompay@ucdavis.edu
www.sahaya.org

সলিডারিটি অ্যাণ্ড অ্যাকশন এগেইন্স্ট দ্য
এইচ.আই.ভি. ইনফেকশন ইন ইন্ডিয়া (সাথী),
কলকাতা অফিস।
সি ডি ৩৩৫, সেক্টর ১, সল্টলেক
কলকাতা ৭০০ ০৬৪
দূরভাষ: +৯১ ৩৩ ২৩৩৪ ৭৩২৯
saathii@yahoo.com
www.saathii.org

আমিতিয়ে চন্দননগর
তালডাঙ্গা, চন্দননগর
জেলা: হুগলি ৭১২ ১৩৬
দূরভাষ: +৯১ ৯৩৩১২ ৫৮৮০৭
amitie_chadannagar@yahoo.co.in