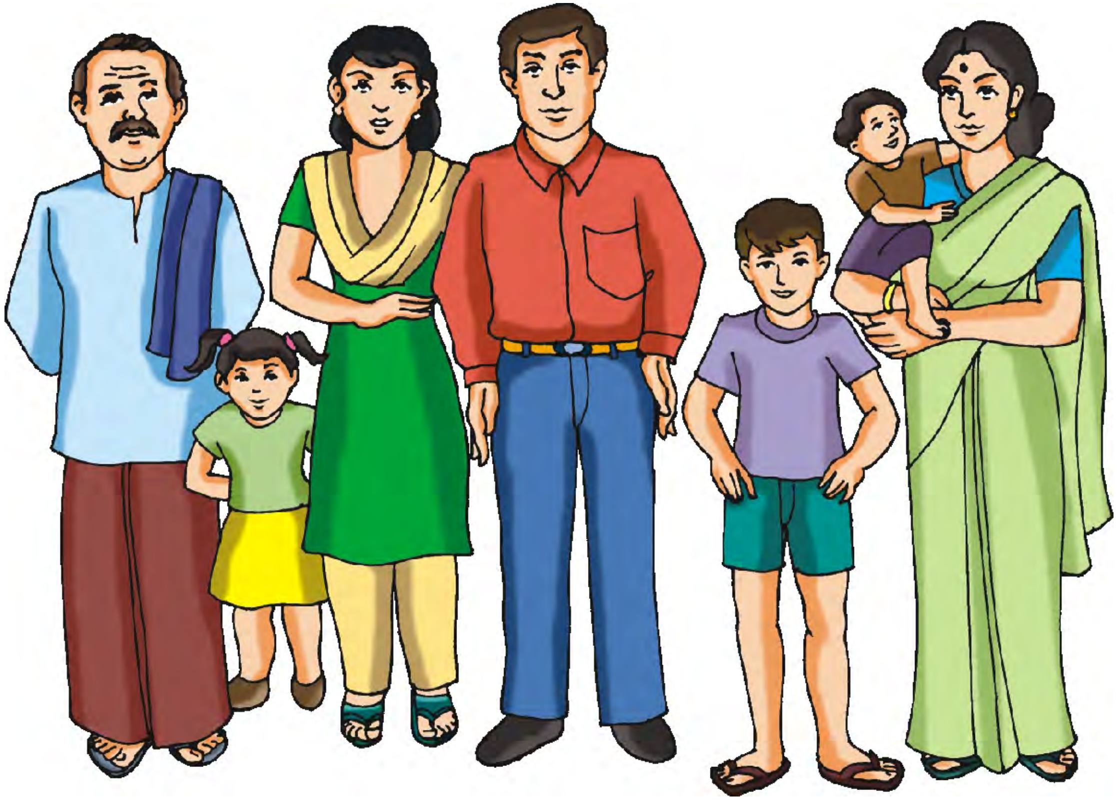
Myths and Facts about HIV/AIDS

a practical guide to prevention, health & life



PART 2: CARE & SUPPORT
Living Positively with HIV

INTERNATIONAL TRAINING & EDUCATION CENTER ON HIV

एच आई वी/एड्स – परिकल्पनाएँ और वास्तविकताएँ

रोकथाम, स्वास्थ्य और जीवन की एक अभ्यास पुस्तिका

भाग 2: सावधानी और सहायता

एच आई वी में सकारात्मक जीवन जीना

I-TECH

INTERNATIONAL TRAINING & EDUCATION CENTER ON HIV

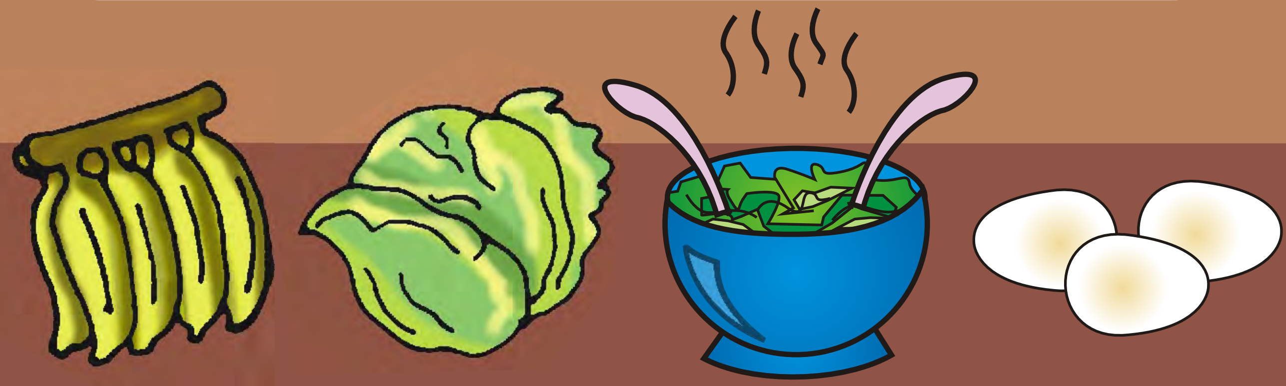
Care & Treatment - सावधानी और चिकित्सा

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.

एच आई वी और एड्स के विषय बात करें

आप एच आई वी और एड्स के विषय जितना अधिक बात करेंगे, उतना अधिक जानकारी प्राप्त करेंगे, और ज़्यादा लोगों को बचा पाएँगे।

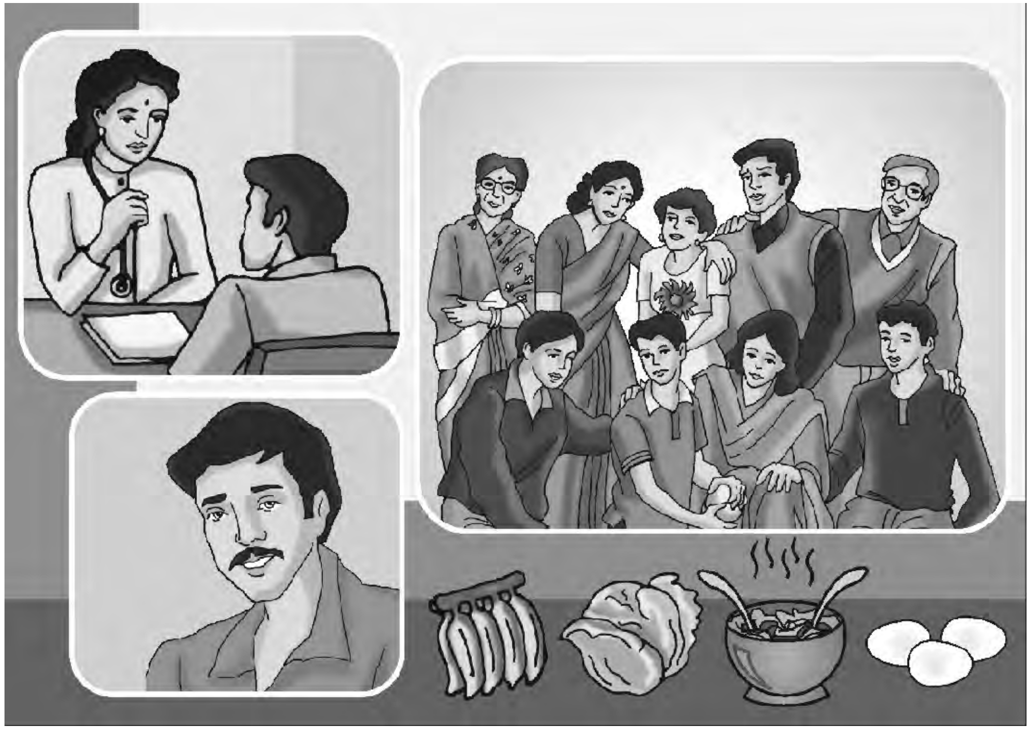


Care & Treatment - सावधानी और चिकित्सा

Living Positively with HIV

Topics:

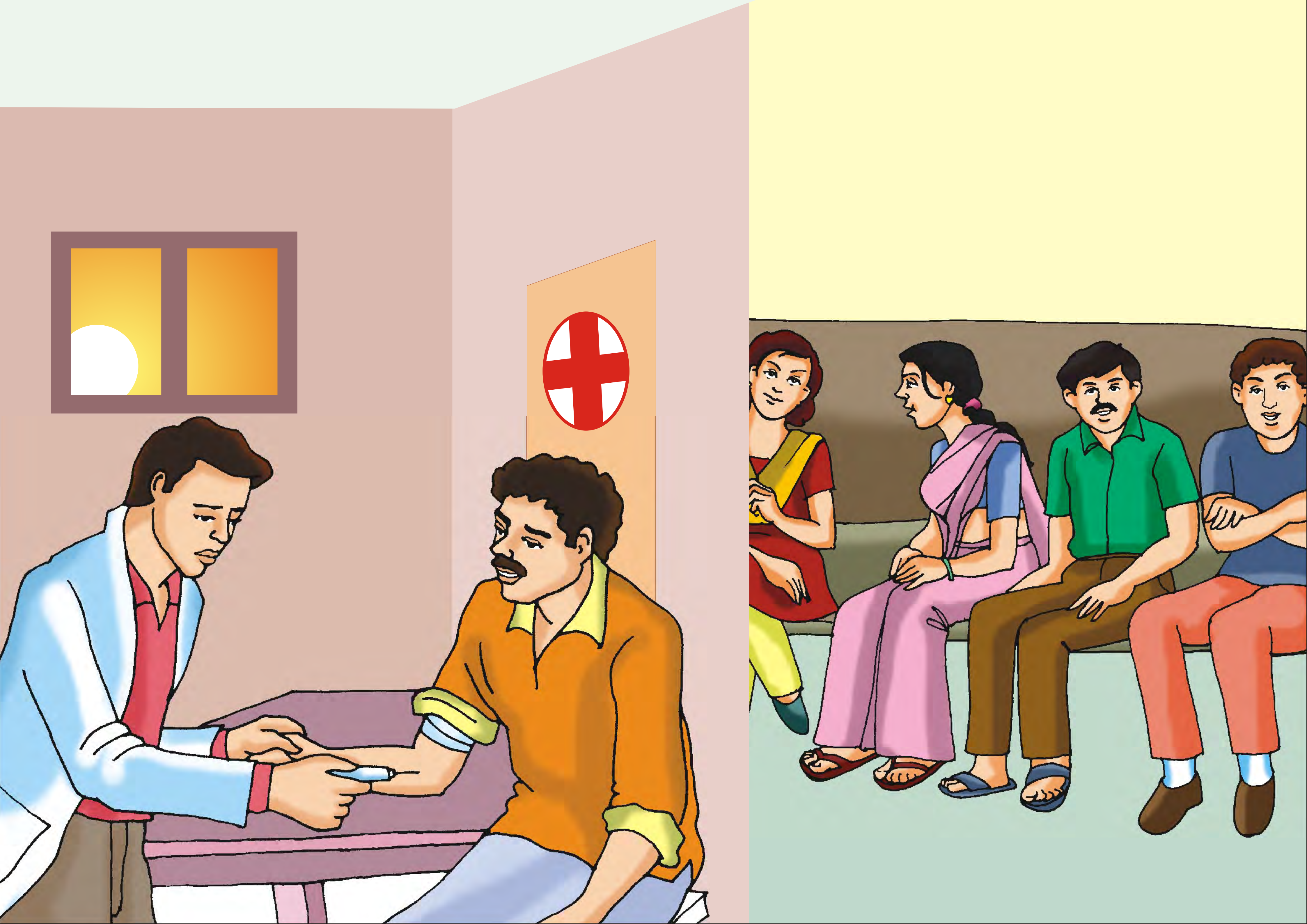
- Getting tested
- Getting medical care
- Living positively
- Nutrition
- Counselling



एच आई वी में सकारात्मक जीवन जीना

विषय:

- जाँच करना
- वैद्यकीय सहायता लेना
- सकारात्मक जीवन जीना
- पोषण
- सलाह लेना



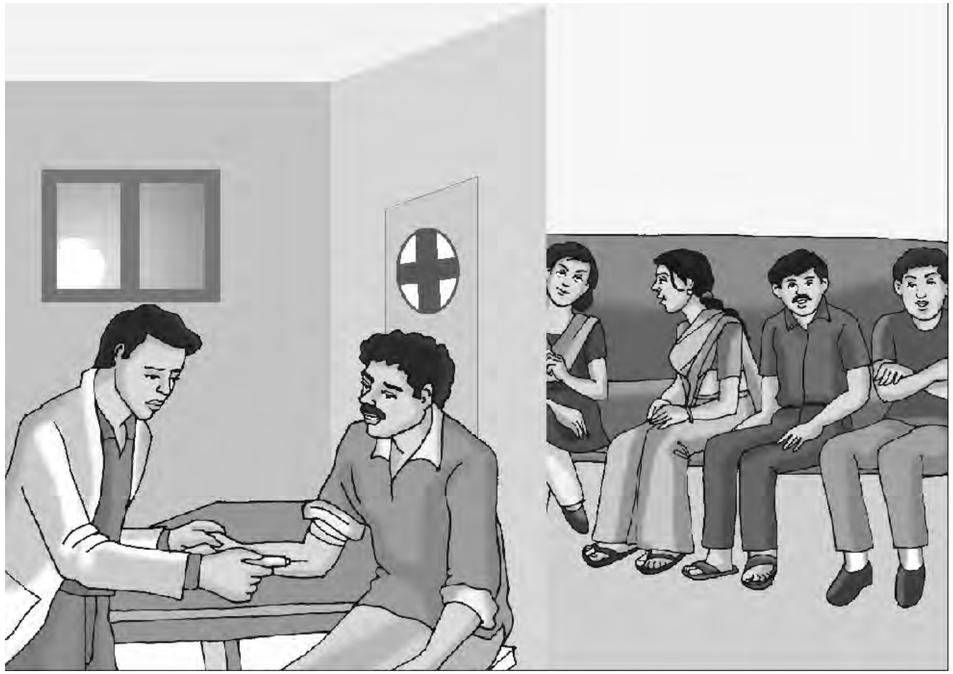
HIV Testing - एच आई वी जाँच

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

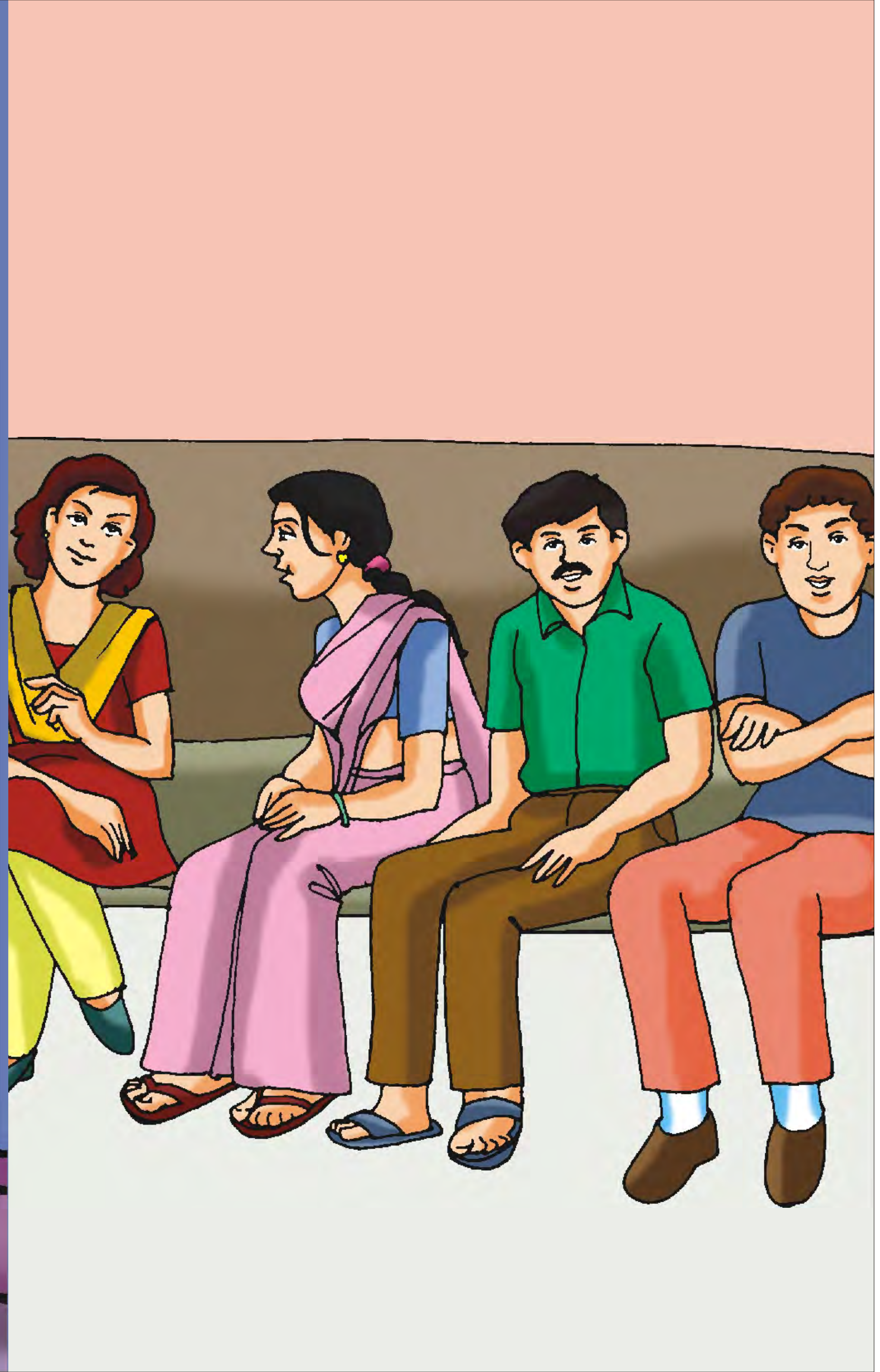


एच आई वी जाँच क्यों करें?

चाहे आप स्वस्थ दिखाई देते होंगे लेकिन आपको एच आई वी है या नहीं यह केवल विशेष रक्त जाँच से ही बताया जा सकता है।

आप एच आई वी जाँच का चुनाव कर सकते हैं:

- अगर आप चिंतित है कि आप संक्रमित हो सकते हैं
- अगर आप शादी करने की योजना बना रहे हैं
- अगर आप जानते हैं कि आपका साथी संक्रमित हुआ है
- बच्चा होने का निर्णन लेने से पहले



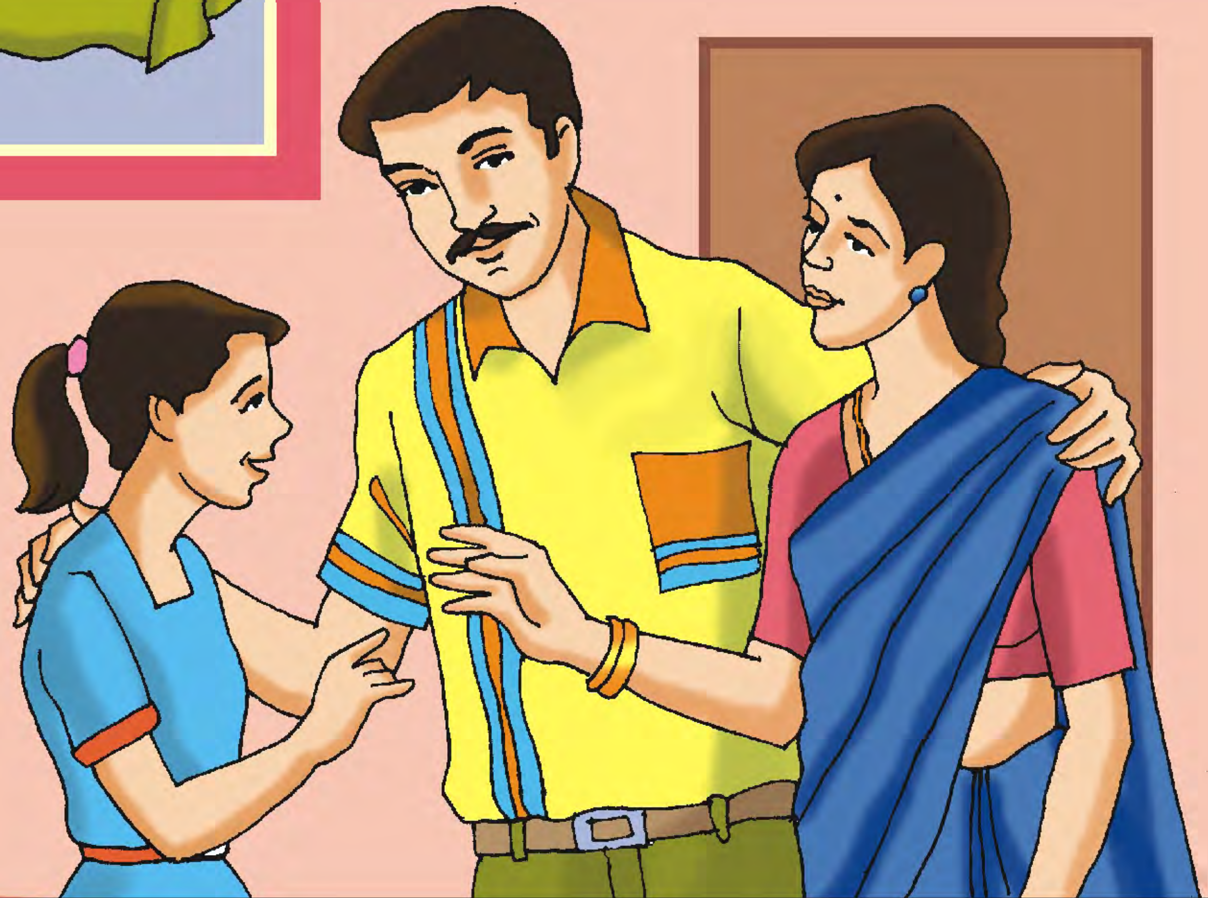
HIV Testing - एच आई वी जाँच

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.

आपकी एच आई वी जाँच

- अपने आप की एच आई वी जाँच करना पूरी तरह आपका अपना निर्णय होना चाहिए।
- अगर आप अपनी जाँच के परिणाम को जानने के लिए तैयार नहीं हैं तो किसी ओर को अधिकार नहीं कि वह आपकी एच आई वी जाँच के लिए जोर जबरदस्ती करे।
- एच आई वी के जाँच के पहले और बाद में यह आवश्यक है कि कोई सलाहकार आपसे बात करे।
- आपके साथ की बातें आपको अपनी जाँच के परिणाम का सामना करने में मदद करेगी।
- जाँच के परिणाम व्यक्तिगत और गुप्त रखें जाएँगे।



HIV Testing - एच आई वी जाँच

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

अगर जाँच से पता चले कि आप एच आई वी पोसीटीव हैं...
एच आई वी के कारण आपका परिवार बिखरना नहीं चाहिए।

1. एच आई वी या एड्स के कारण अपनी पत्नि या पति को छोड़ न दें।

2. अपने साथी को छोड़ देने से तकलीफ़ ही होगी और निश्चित ही बच्चों को दूख उठाना पड़ेगा।

3. इससे अच्छा है कि आप साथी को माफ़ कर दें और एक साथ जीवन जीएँ। इससे आपको अपने परिवार के भविष्य की योजना बनाने में मदद होगी।

क्षैं" म" त्रा ।र्न्क्य द्भचैंभइ्ट"ण
क्षैं खैंगचैंखैंच ब्येझखौंण

If you're infected - अगर आप संक्रमित हैं

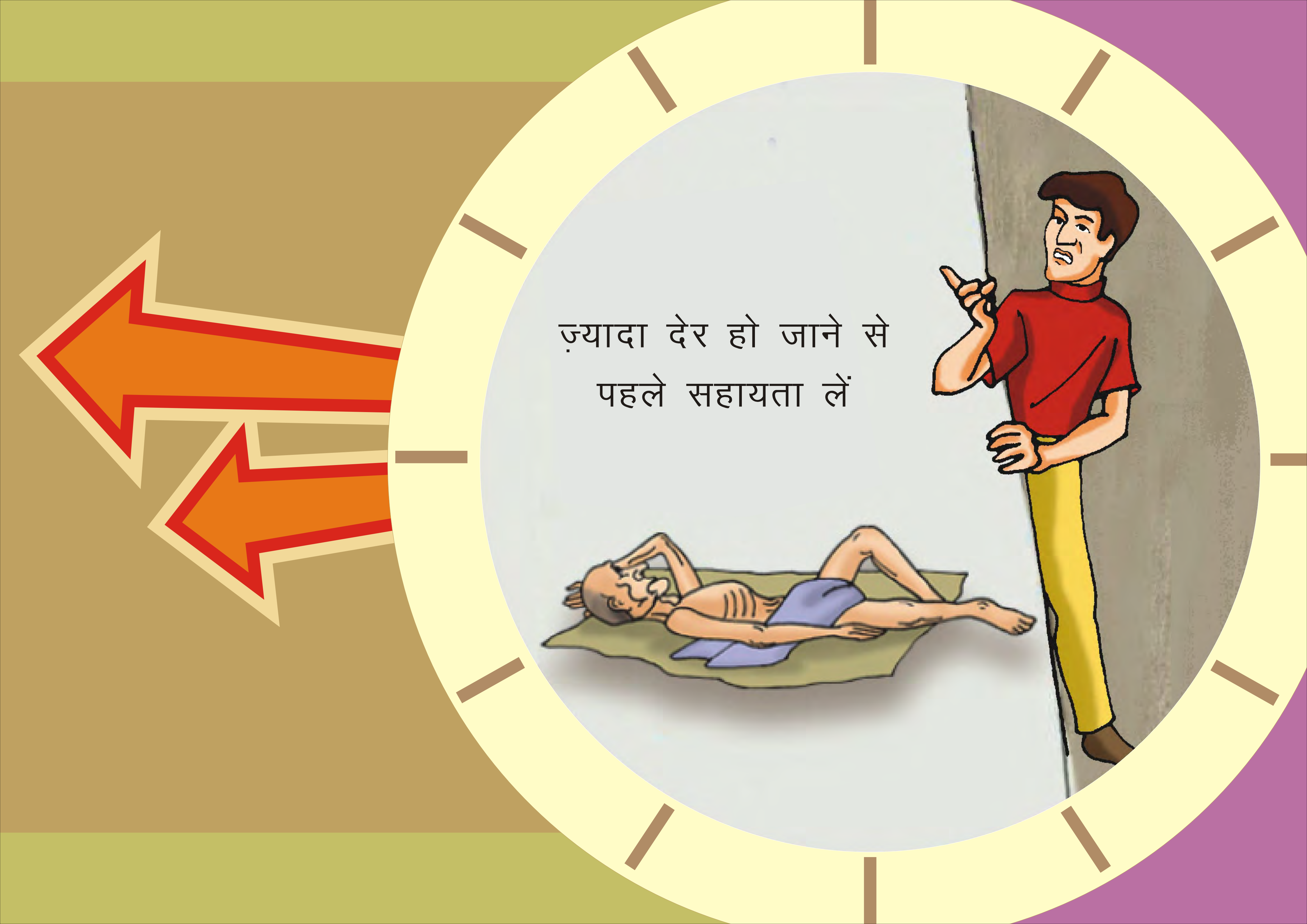
If you know that you are HIV infected...

- Be sensible!
- Do not spread HIV intentionally.

अगर आप जानते हैं कि आप एच आई संक्रमित हैं...

- सावधानी बर्तें
- जान कर एच आई वी न फैलाएँ

"I care about you. Let's be safe."
"मुझे तुम्हारी चिन्ता है। आओ हम सुरक्षा बर्तें।"


ज़्यादा देर हो जाने से
पहले सहायता लें

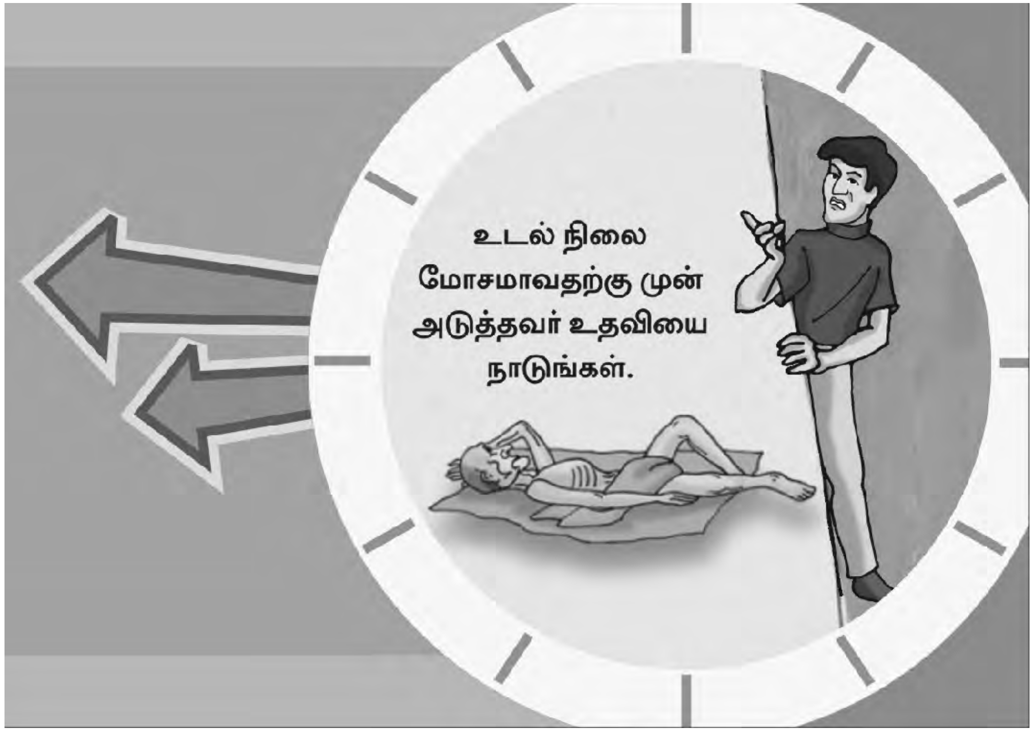
If you’re infected - अगर आप संक्रमित हैं

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.

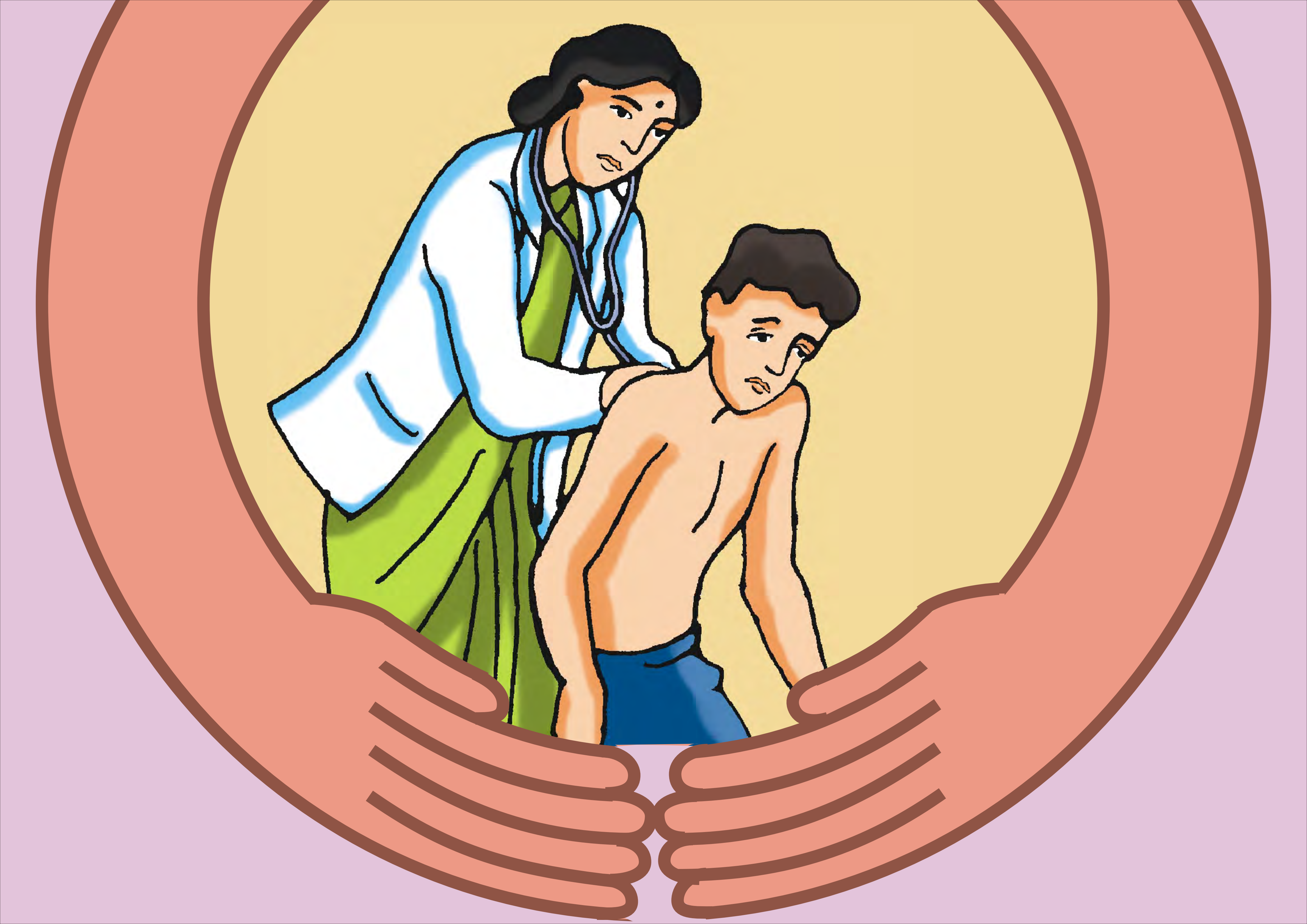
अगर आप जानते हैं कि आप एच आई वी संक्रमित हैं...

उचित सावधनी न बर्तने से, एच आई वी संक्रमित व्यक्ति में धीरे–धीरे एड्स बढ़ेगा और उसकी मृत्यु हो जाएगी। लेकिन समय पर ली चिकित्सा और सावधानी से, एच आई वी प्रभावित लोग लम्बे समय तक जीवित रह सकते हैं। इसलिए, समय पर वैद्यकिय सहायता लेना आवश्यक है।



“Get help before it’s too late.”

“ज़्यादा देर हो जाने से पहले सहायता लें।”



If you're infected - अगर आप संक्रमित हैं

If you are HIV infected:

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

अगर आप एच आई संक्रमित हैं:

उचित वैद्यकिय चिकित्सा और सहायत लें।
आप जितनी जल्दी सहायता लेंगे उतना ही अच्छा होगा!

1.

2.

3.

4.

Opportunistic Infections - सम्भावित संक्रमण

AIDS & opportunistic diseases:

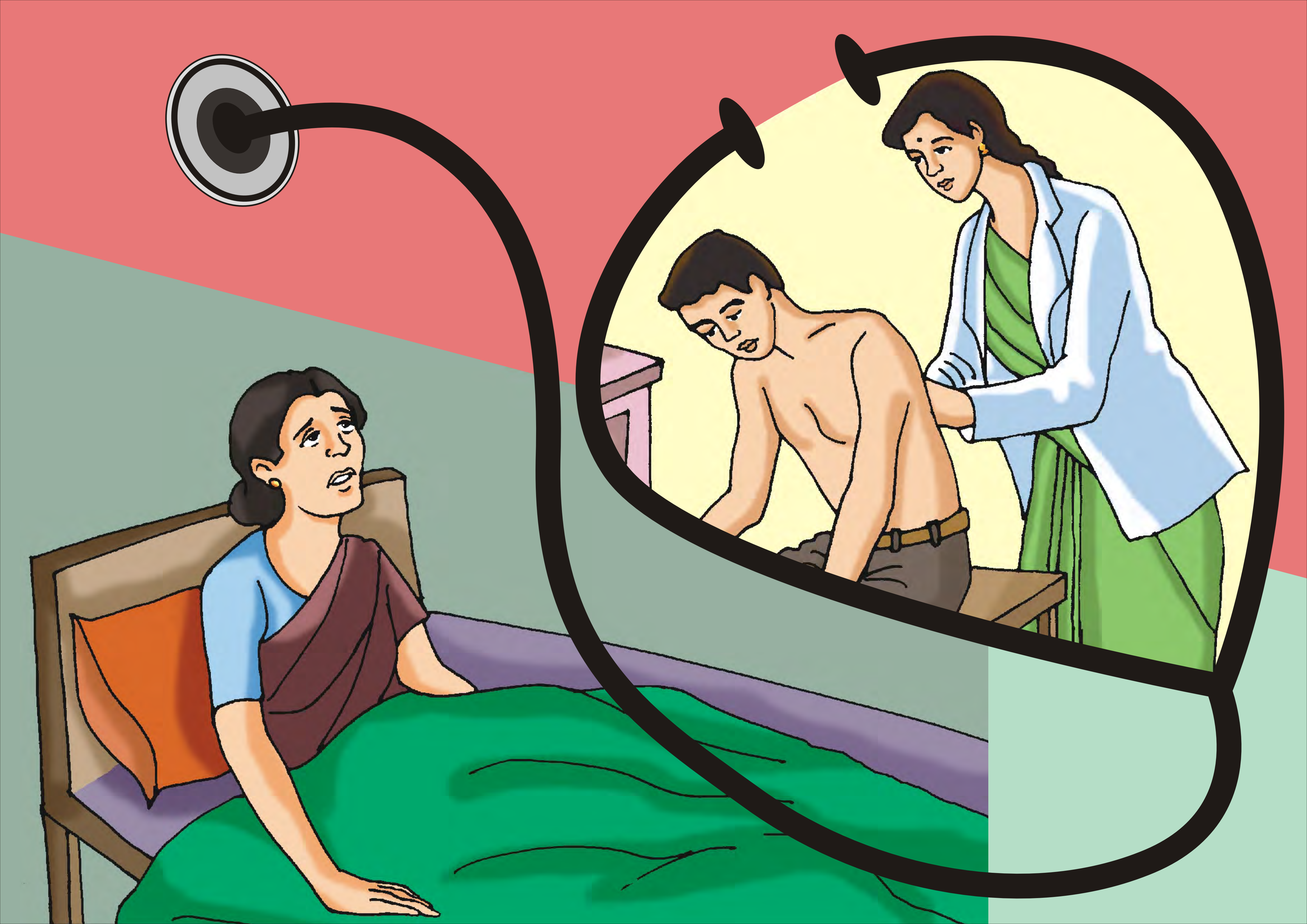
If you develop AIDS, you will get other infections such as:

1. Diarrhea from cryptosporidium, bacteria or viruses
2. Respiratory infections such as tuberculosis or pneumonia
3. Skin infections
4. Mouth sores, ulcers and infections

एड्स और सम्भावित रोगः

अगर आपको एड्स हो जाए, तो आपको अन्य संक्रमण भी हो सकते हैं, जैसेः

1. अतिसार
2. श्वास–सम्बन्धि संक्रमण जैसे कि क्षयरोग या न्युमोनिया
3. त्वचा में संक्रमण
4. मूँह के छाले, फोड़े और संक्रमण



Opportunistic Infections - सम्भावित संक्रमण

AIDS & opportunistic diseases:

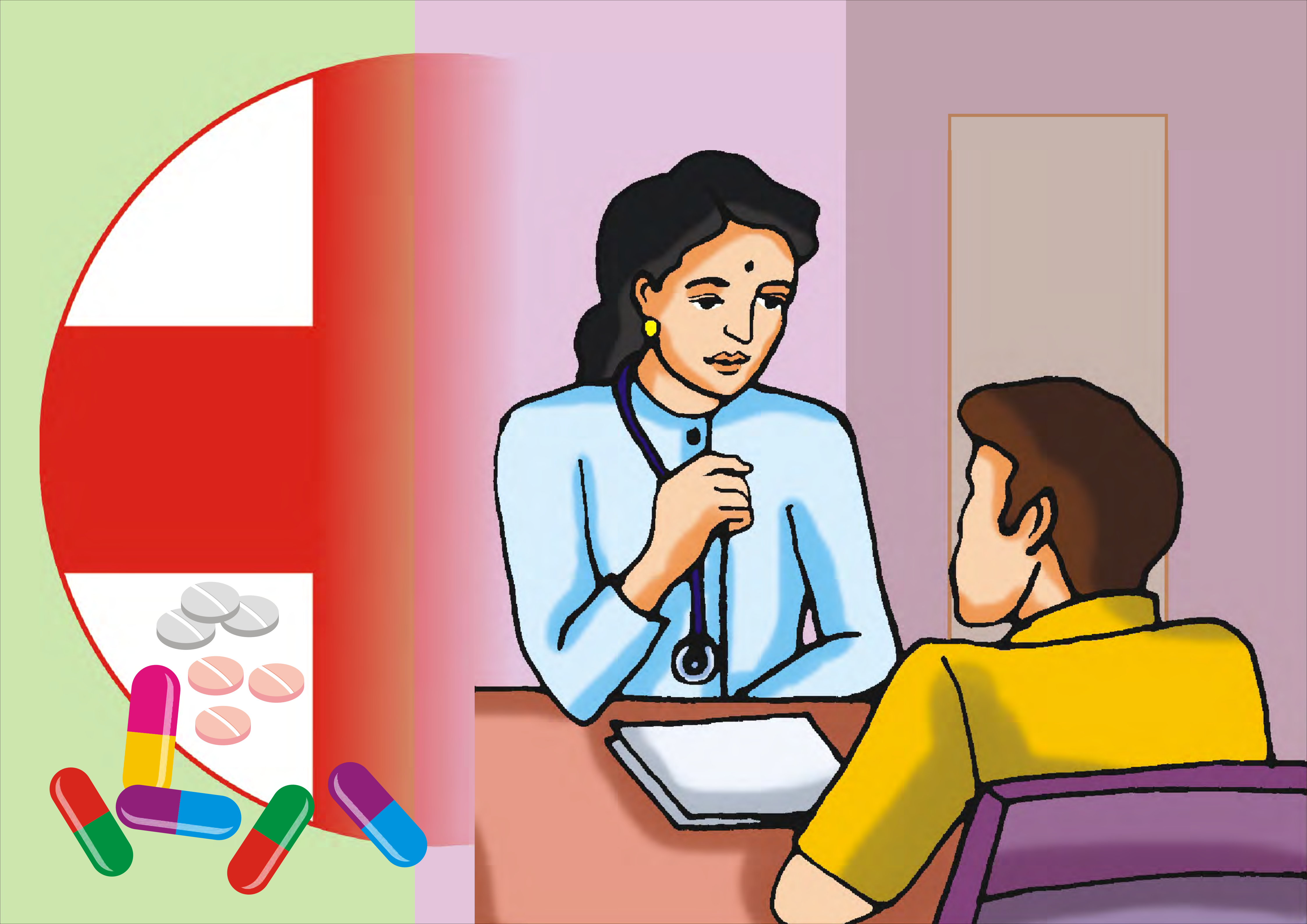
If you develop AIDS, you may experience other symptoms such as:

- 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.

एड्स और सम्भावित रोगः

अगर आपको एड्स हो जाए, तो आप में अन्य लक्षण भी पाए जा सकते हैं, जैसेः

- बूखार
- अगर उचित चिकित्सा नहीं मिली तो आपका वजन कम हो सकता है, आपकी कमज़ोर होकर मृत्यु हो सकती है।
- जैसे ही आपको एड्स के लक्षण दिखाई दें तुरन्त चिकित्सा लेना याद रखें।



ARVs - Tl;L kUe;J rpfpr;ir

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.

Antiretroviral चिकित्सा

ARVs दवाईयाँ हैं, जो एच आई वी के विरूद्ध लड़ने में मदद करती हैं और आपके शरीर को तंदुरूस्त रखती हैं।

किसी एच आई वी चिकित्सा देनेवाले अनुभवी और अच्छे डॉक्टर से बात करें।

Positive Living - सकारात्मक जीवन

HIV and positive living

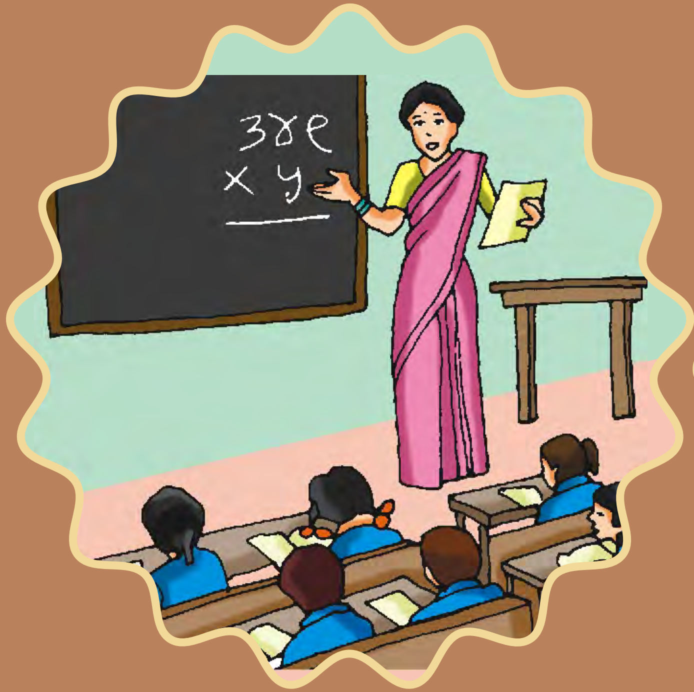
HIV and AIDS patients can live positively by:

- Avoiding alcohol and smoking
- Keeping active and busy (doing art, yoga, walking)
- Practicing good hygiene
- Taking plenty of rest

एच आई वी और सकारात्मक जीवन जीना

एच आई वी और एड्स के रोगी सकारात्मक जीवन जी सकते हैं:

- दारू न लें और धुम्रपान न करें
- उत्सुक और व्यस्थ रहें (कलाकृति, योगा, सैर पर जाना।)
- स्वच्छता की आदत डालें
- पर्याप्त आराम करें



Positive Living - सकारात्मक जीवन

HIV and positive living:

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

एच आई वी और सकारात्मक जीवन जीना

एच आई वी और एड्स के रोगी बगिचे की देखभाल करने, काम करने और व्यायाम करने के द्वारा सकारात्मक जीवन जी सकते हैं।

Delux
NIRODH

Positive Living - सकारात्मक जीवन

HIV and positive living

HIV 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

एच आई वी और सकारात्मक जीवन जीना

एच आई वी और एड्स के रोगी सकारात्मक जीवन जी सकते हैं:

- हमेशा कन्डोम का उपयोग करें
- पोषक आहार लें
- निरंतर वैद्यकिय सहायता लें, विशेषकर तब जब आपको अच्छा न लगे
- बौद्धिक और आत्मिक स्वास्थ पर ध्यान दें।

Positive Living- सकारात्मक जीवन

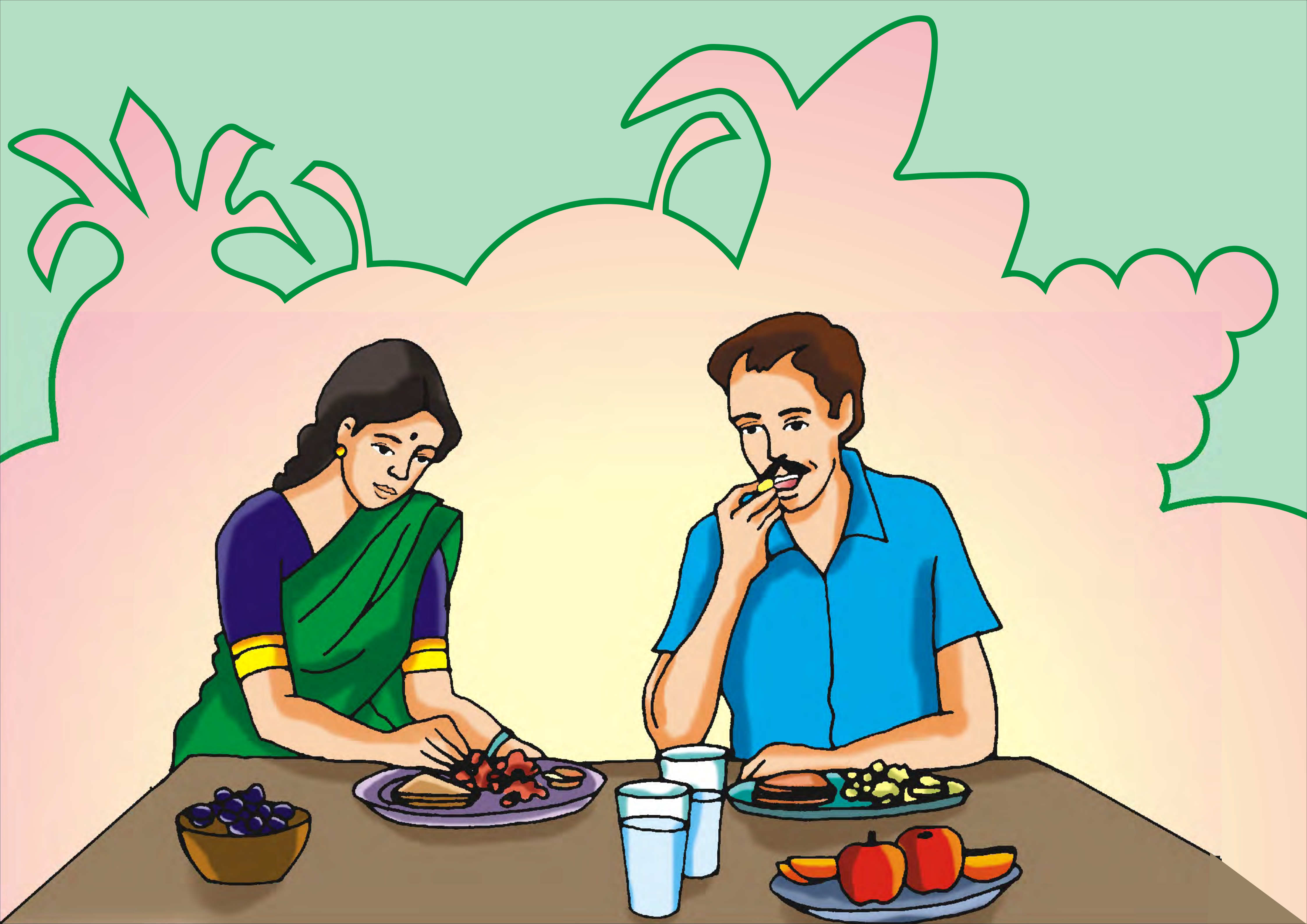
HIV and positive living

Join a positive network!

- By attending the regular meetings and training, 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.

एच आई वी और सकारात्मक जीवन जीना

- सभाओं और प्रशिक्षणों में नियमित जाने से आपकी एच आई वी के साथ जीना सीख़ जाएँगे।
- दूसरों को एच आई वी के बारे में बताने से आपको संतुष्टि और आशा प्राप्त हो सकती है।
- पोसीटीव नेटवर्क में आपको आवश्यक मदद मिलेगी।
- मिलकर आप दूसरों को शिक्षा दे सकते हैं।



AIDS and Nutrition - एड्स और पोषण

AIDS and Nutrition:

A person with HIV or AIDS needs to eat nutritious foods.

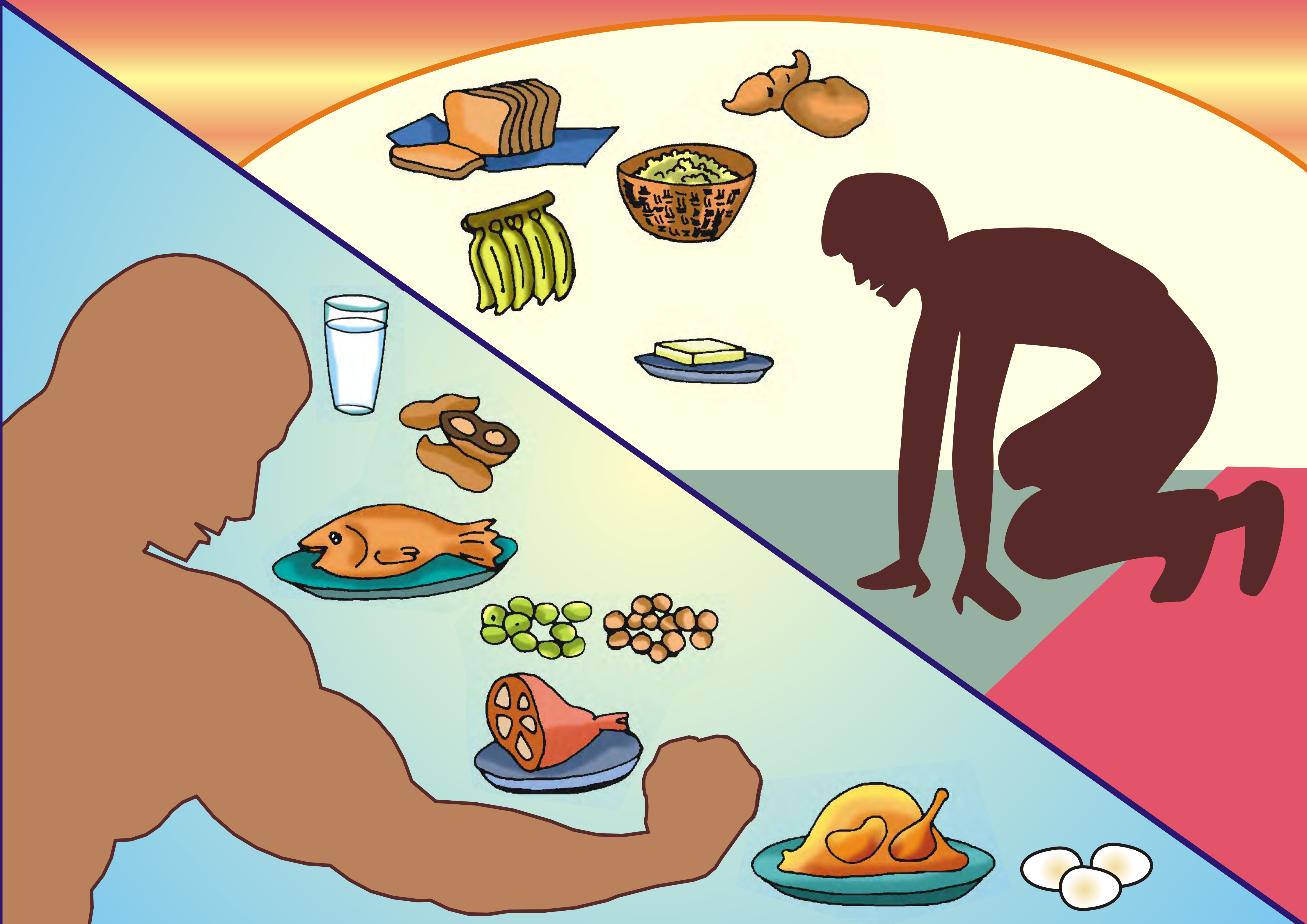
These include:

- Energy giving foods
- Body building foods
- Foods that protect the body from infections (vitamins)

एड्स और पोषण

एच आई वी या एड्स से प्रभावित व्यक्ति को पोषक आहार लेने की आवश्कता है।
इसमें है:

- शक्तिवर्धक आहार
- शरीर बढ़ाने वाले आहार
- आहार जो शरीर को संक्रमण से बचाते हैं (विटामिन)



AIDS and Nutrition - एड्स और पोषण

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

शक्तिवर्धक आहार (कार्बोहायड्रेटड और सिग्ध पदार्थ)

उदाहरण: चावल, गेहू, मक्का, आलू, ब्रेड, केले, चिनी, जानवरों की चरबी, वेजीटेबल तेल

शरीर को बढ़ाने वाले आहार (प्रोटिन्स)

उदाहरण: अण्डे, कडधान्य, सोया, मटर, दूध, मछली, मांस

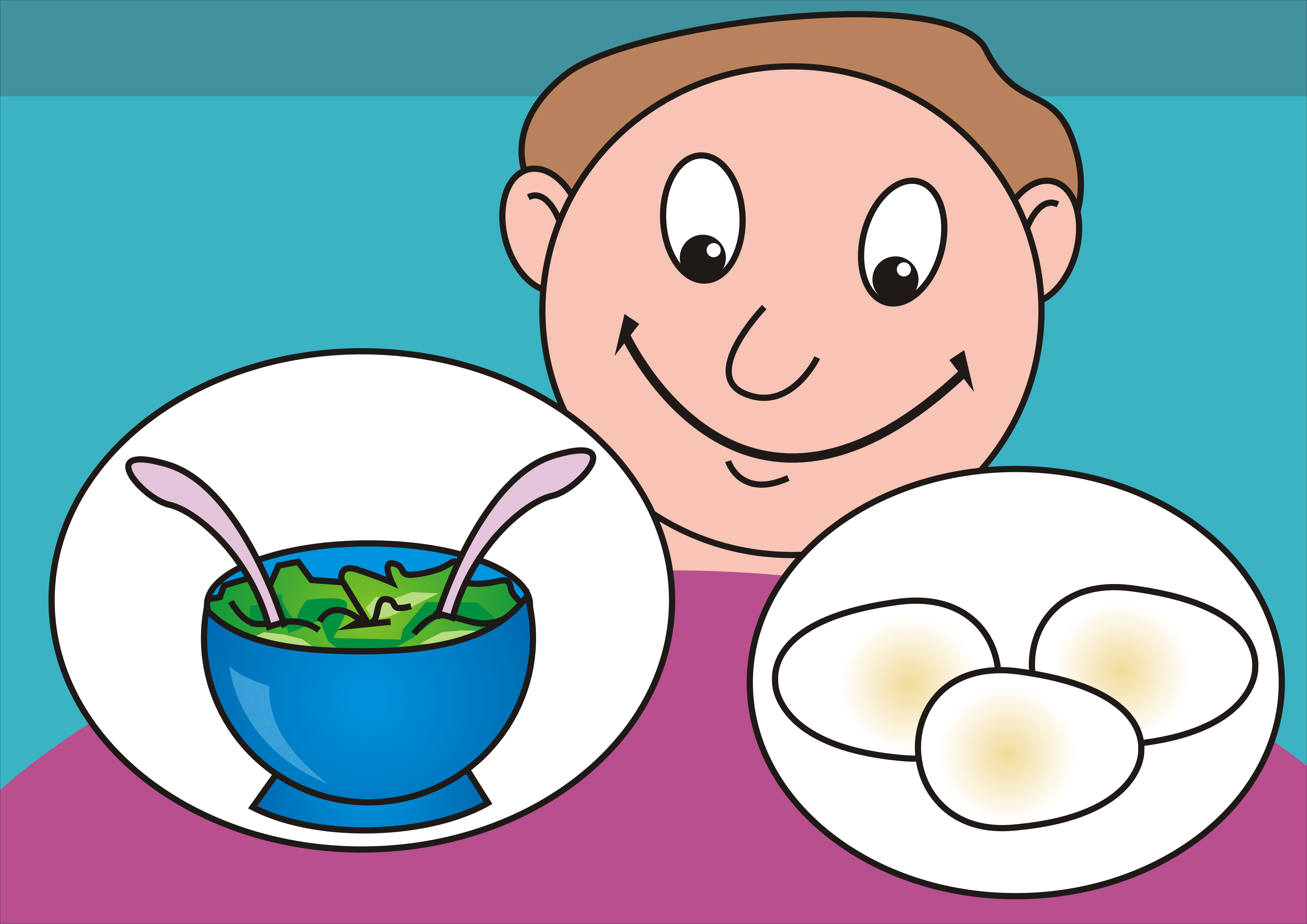
AIDS and Nutrition - एड्स और पोषण

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

स्वास्थवर्धक आहार जो शरीर को संक्रमण से बचाता हैं और विटामिन देता है।

उदाहरणः सारी सब्जियाँ और फल, विशेषकर गहरे हरे रंग की सब्जियाँ और नांरगी/लाल रंग की सब्जियाँ और फल

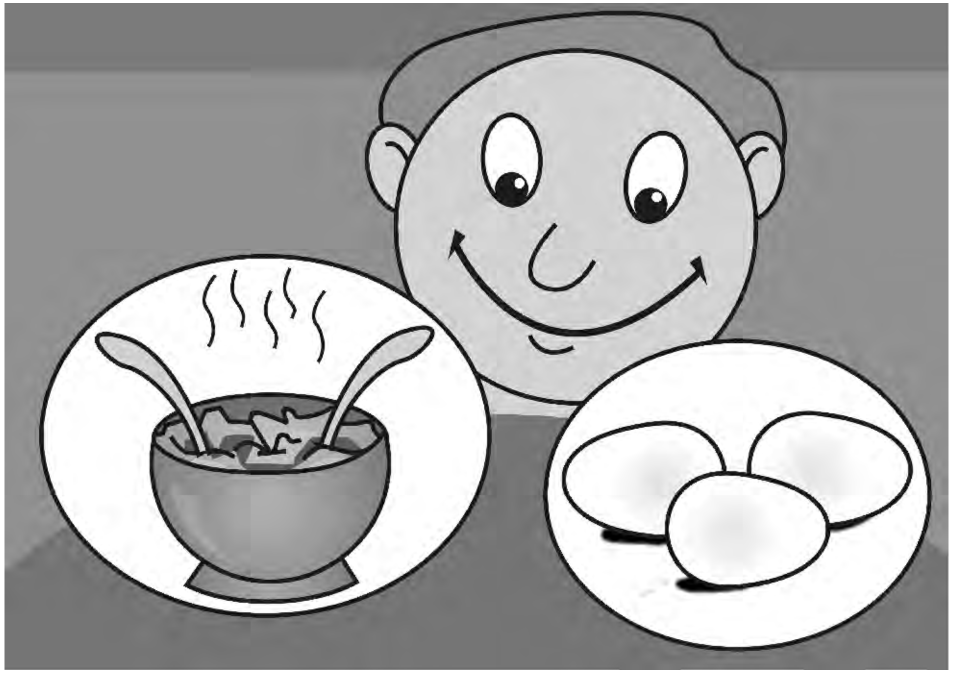


AIDS and Nutrition - एड्स और पोषण

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.



कुछ सामान्य आहार सुझावः

अधिक स्वस्थ पोषण लेंः

- उबले अण्डे बहुत ही सस्ते और पोषक होते हैं।
- मुर्गी भी ज़्यादा महंगी नहीं होती, अगर आप इसे घर में ही पालें।
- कम पानी में उबली या पकाई सब्जियाँ, चावल और अन्य अन्न। ज़्यादा न पकाएँ। बचे पानी को पी लें या सूप बनाएँ या फिर दूसरे भोजन में डाल दें।

AIDS and Nutrition - एड्स और पोषण

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.

कुछ सामान्य आहार सुझाव:

भूक बढ़ाने के लिए:

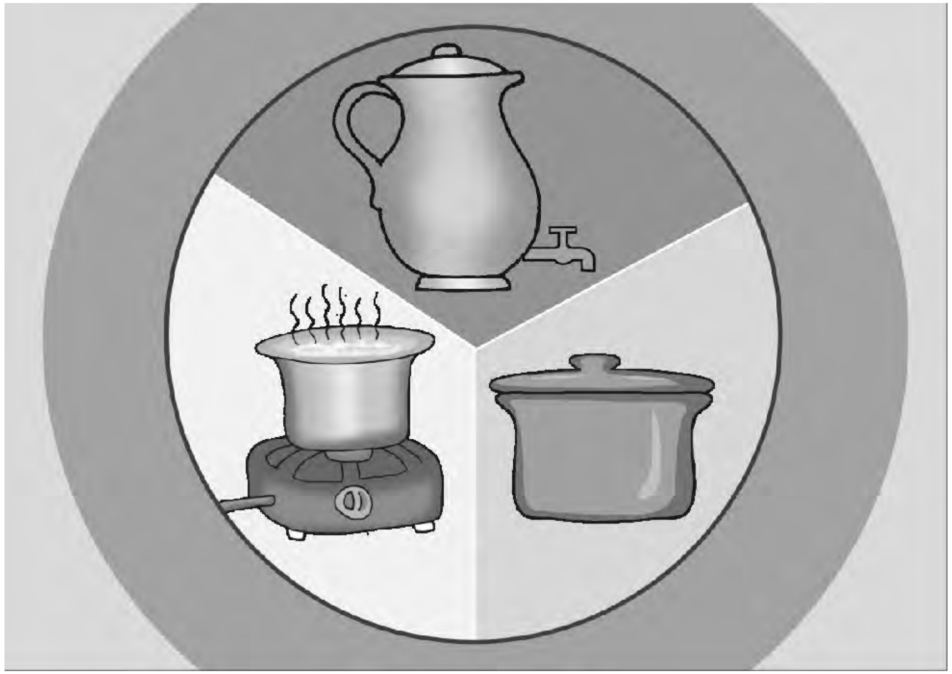
- पसंदिदा भोजन तैयार करें।
- थोड़ा–थोड़ा लेकिन ज़्यादा बार भोजन परोसें।
- अकेले भोजन करने के बजाए सबके साथ भोजन करें।
- उबली और पकाई सब्जियाँ कच्ची सब्जियों से पचाने में ज़्यादा आसान होती हैं, लेकिन उन्हें ज़्यादा न पकाएँ।

AIDS and Nutrition - एड्स और पोषण

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.



कुछ सामान्य आहार सुझावः

भोजन सुरक्षा और स्वच्छता

- शुद्ध पानी का उपयोग करें, या फिर कम से कम 10 मीनट पानी उबाल लें।
- पिने का पानी अगर बन्द बर्तन में रखा जाए और बर्तन को हर दिन साफ़ किया जाए तो यह बहुत अच्छा है। बर्तन में हाथ न डालें।
- भोजन को बन्द बर्तन में और ठण्डी जगह रखने के द्वारा उसे धूल और किड़ों से बचाकर रखें।

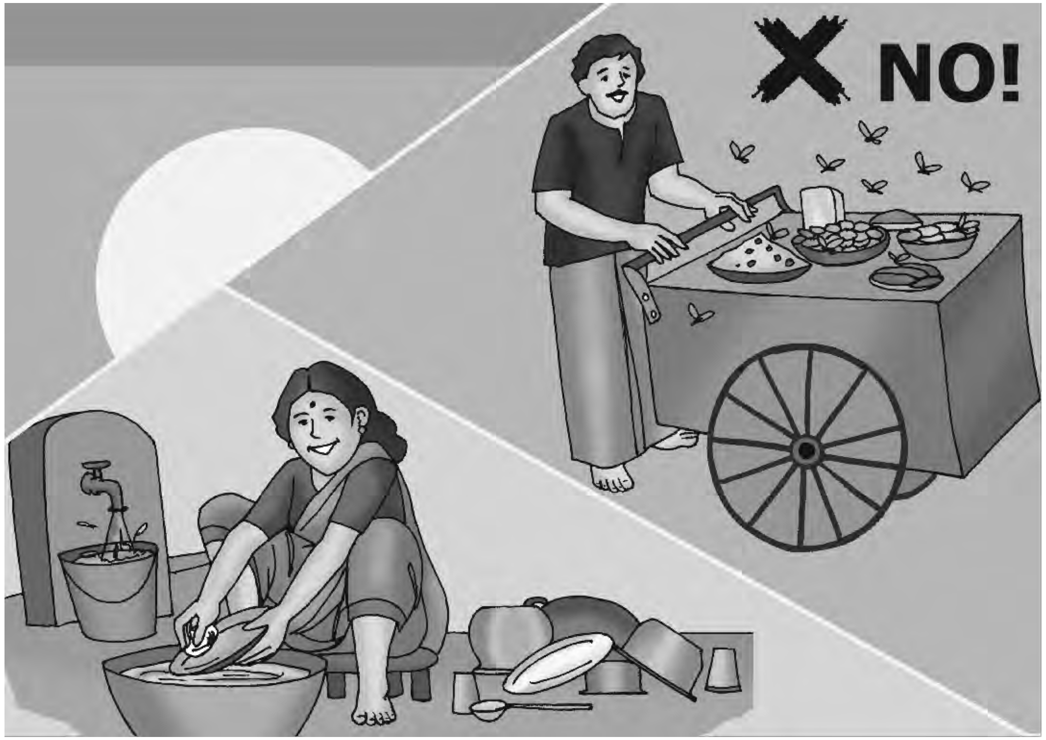
NO!

AIDS and Nutrition - एड्स और पोषण

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.



कुछ सामान्य आहार सुझाव:

भोजन सुरक्षा और स्वच्छता

- अपने घर, रसोई और शौचालय को साफ़ रखें। सफ़ाई के लिए पानी और साबून का प्रयोग करें।
- बाहर का भोजन करते समय सावधानी बर्तें... क्योंकि दूसरे लोग खाने की चीज़ें बनाते समय सफ़ाई का इतना ध्यान नहीं रखते। अच्छा है कि स्वच्छ जगह से ही खाने–पिने की चीज़ें लें या फिर उन चीज़ों को लें जो उबली या पकाई गई हैं।