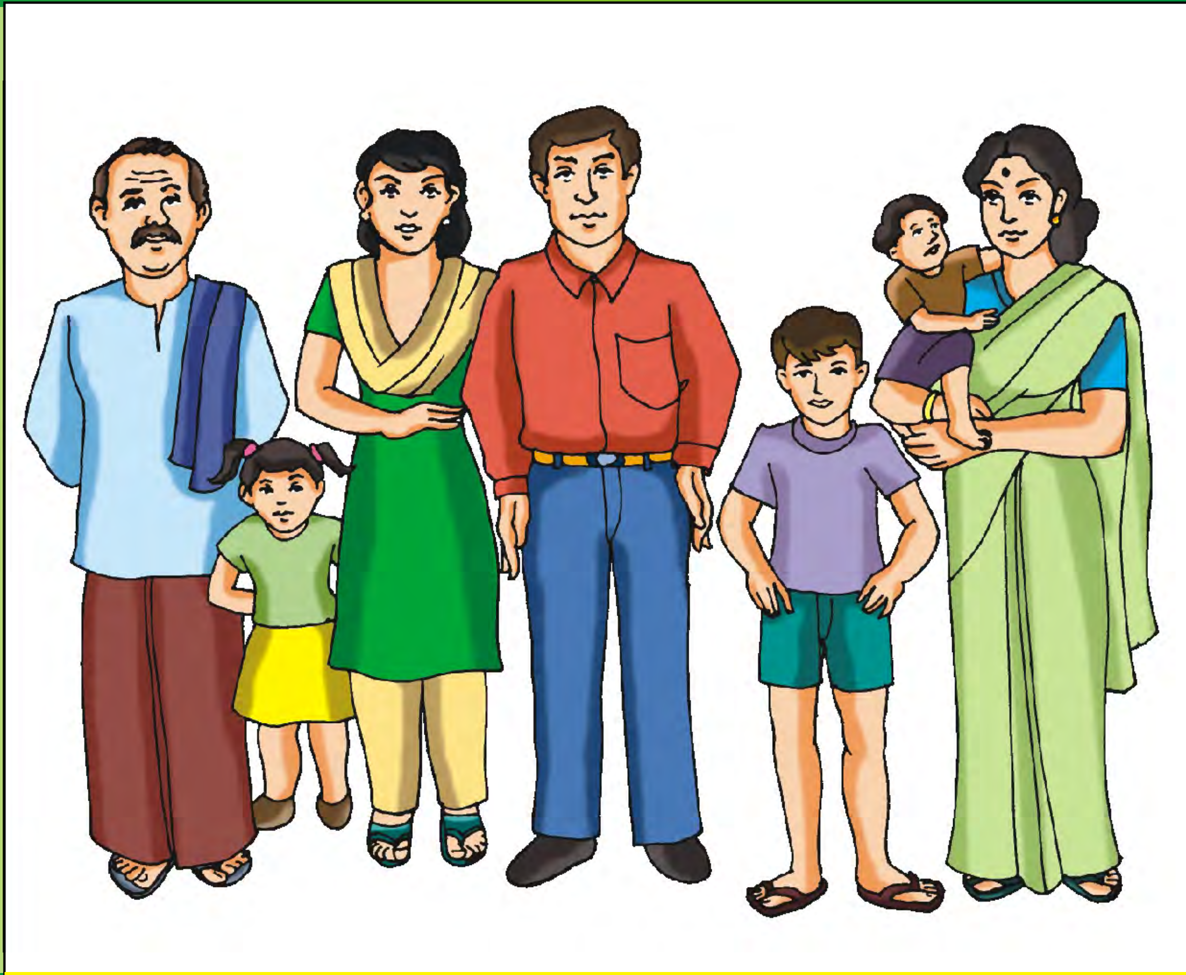
एच आई वी/एड्स – परिकल्पनाएँ और वास्तविकताएँ

रोकथाम, स्वास्थ और जीवन की एक अभ्यास पुस्तिका



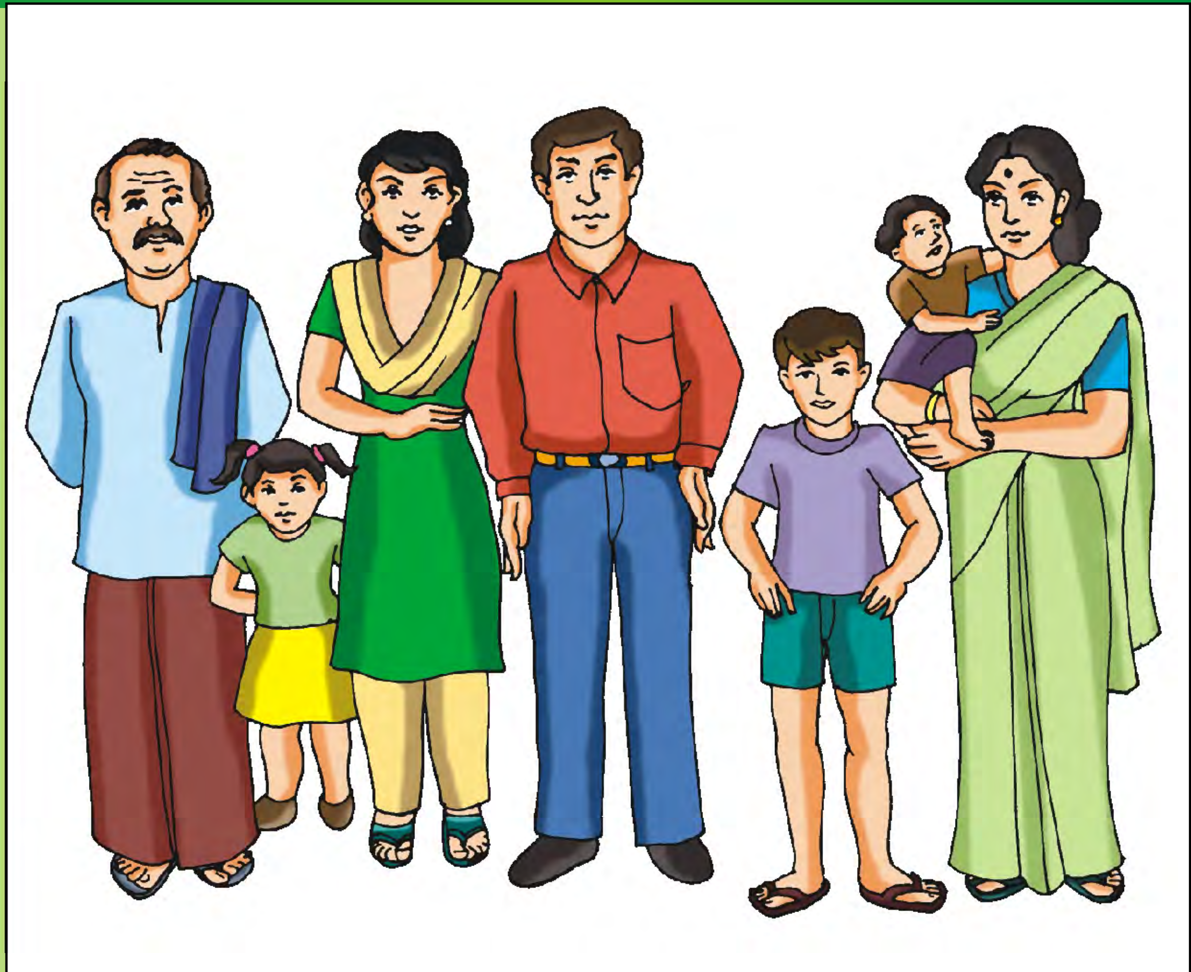
भाग 1 : एच आई वी रोकथाम

SAHAYA INTERNATIONAL

I-TECH
INTERNATIONAL TRAINING & EDUCATION CENTER ON HIV

Myths and Facts about HIV/AIDS

a practical guide to prevention, health & life



PART 1: HIV PREVENTION

I-TECH
INTERNATIONAL TRAINING & EDUCATION CENTER ON HIV

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।

1

2

About HIV and AIDS - एच आई वी और एड्स के बारे में

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.

एच आई वी क्या है?

एच आई वी एक छोटा जीवाणु है, जिसे वायरस कहते हैं। एच आई वी शरीर को कमज़ोर बना कर बीमारी से लड़ने की शक्ति को नष्ट कर देता है।

यह इस प्रकार कार्य करता है:

1. हमारे शरीर में सफ़ेद जीवाणु होते हैं जो बीमारी से लड़ते हैं।
2. खून के यह सफ़ेद जीवाणु हमारे शरीर में आने वाली बीमारी के जीवाणु को नष्ट करते हैं।

3

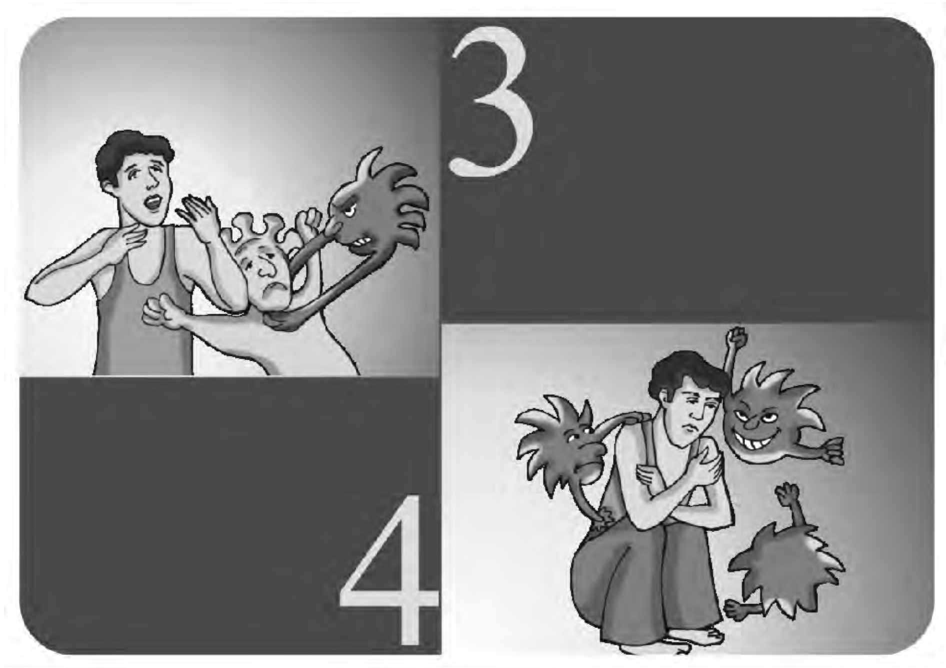
4

About HIV and AIDS - एच आई वी और एड्स के बारे में

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.



एच आई वी क्या है?

3. लेकिन, एच आई वी खून के इस सफ़ेद जीवाणु से ज़्यादा सामर्थी है। एच आई वी हमला करके इन सफ़ेद जीवाणुओं को नष्ट कर देता है।

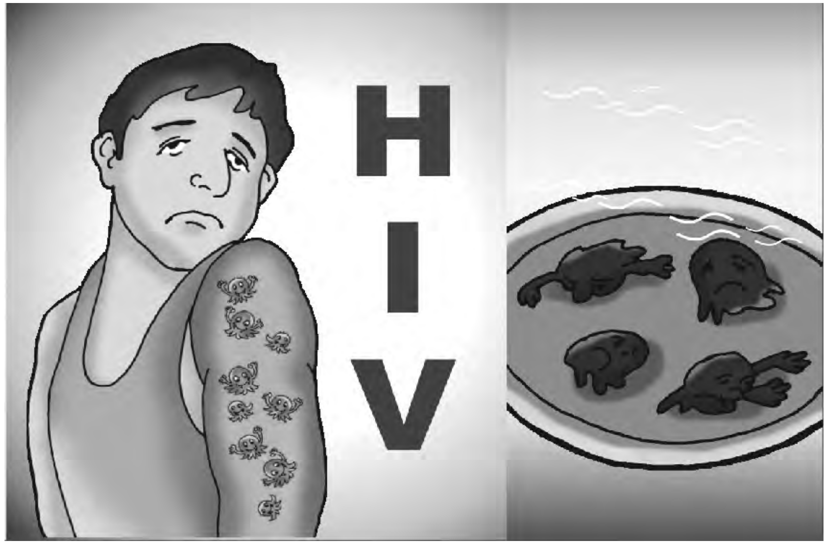
4. और जब हमारे शरीर में उनका प्रतिकार करने के लिए सफ़ेद जीवाणु नहीं बचते तो हम बीमारी का शिकार हो सकते हैं और हमारी मृत्यु हो सकती है।

HIV

About HIV and AIDS - एच आई वी और एड्स के बारे में

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.



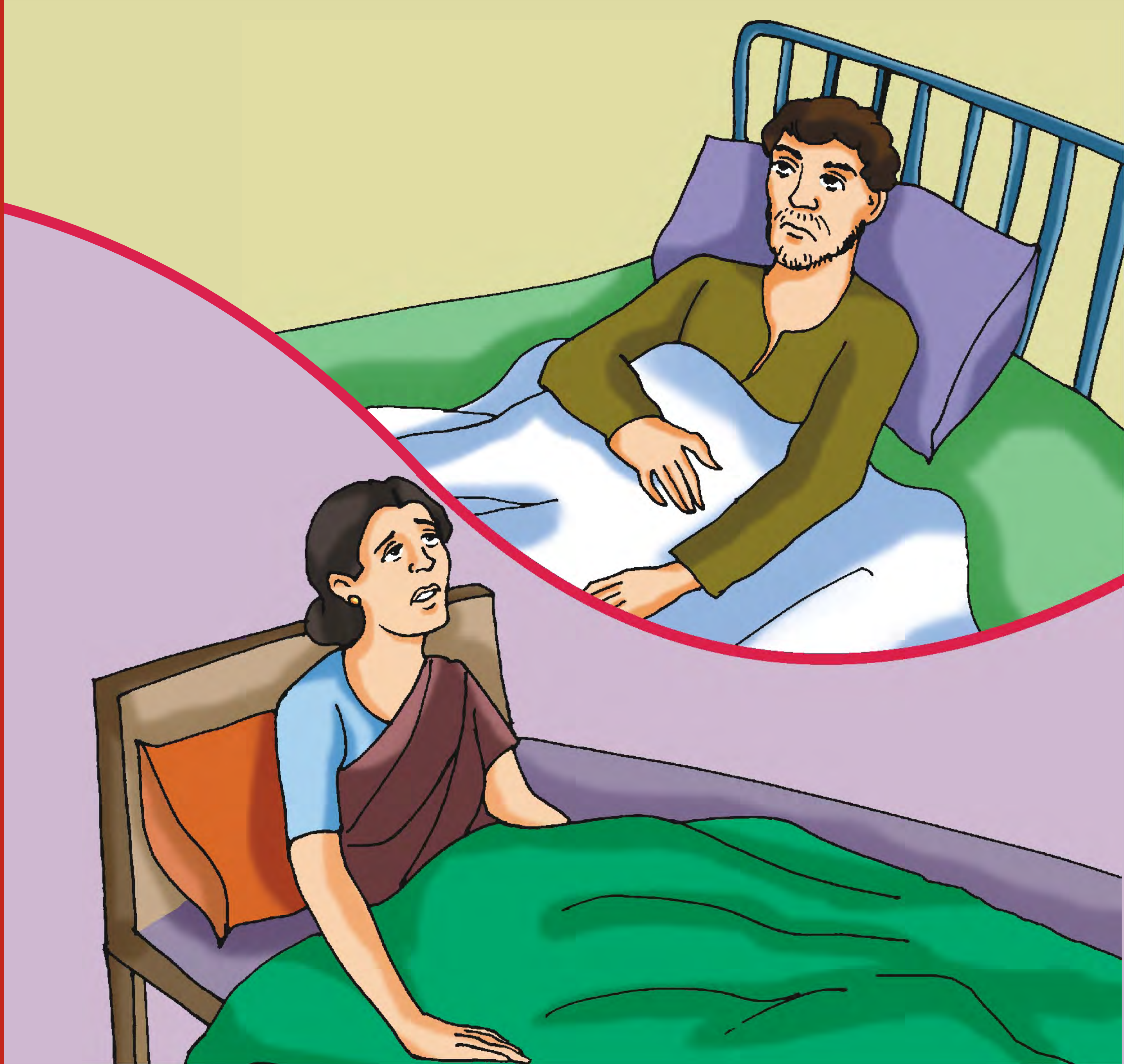
HIV is the name of the virus. When somebody is HIV-positive, it means the virus is present in his/her body and blood. It does not necessarily mean that the person is ill.

एच आई वी का अर्थ क्या है?

एच आई वी का अर्थ है:
मनुष्य: यह मनुष्यजाति को प्रभावित करता है।
प्रतिकार शक्ति का नष्ट होना: यह एक ऐसी अवस्था है जिसमें खून के सफ़ेद जीवाणु की रोग प्रतिकार प्रक्रिया नष्ट हो जाती है और शरीर बीमारी के विषाणु से लड़ नहीं सकता।
वायरस: एक विषाणु जो संक्रमण उत्पन्न करता है।

एच आई वी एक वायरस का नाम है। जब किसी को एच आई वी पोज़ीटीव कहा जाता है, तो उसका अर्थ यह है कि उसके शरीर और खून में वायरस है। इसका अर्थ यह नहीं निकाला जा सकता कि वह व्यक्ति बीमार है।

AIDS



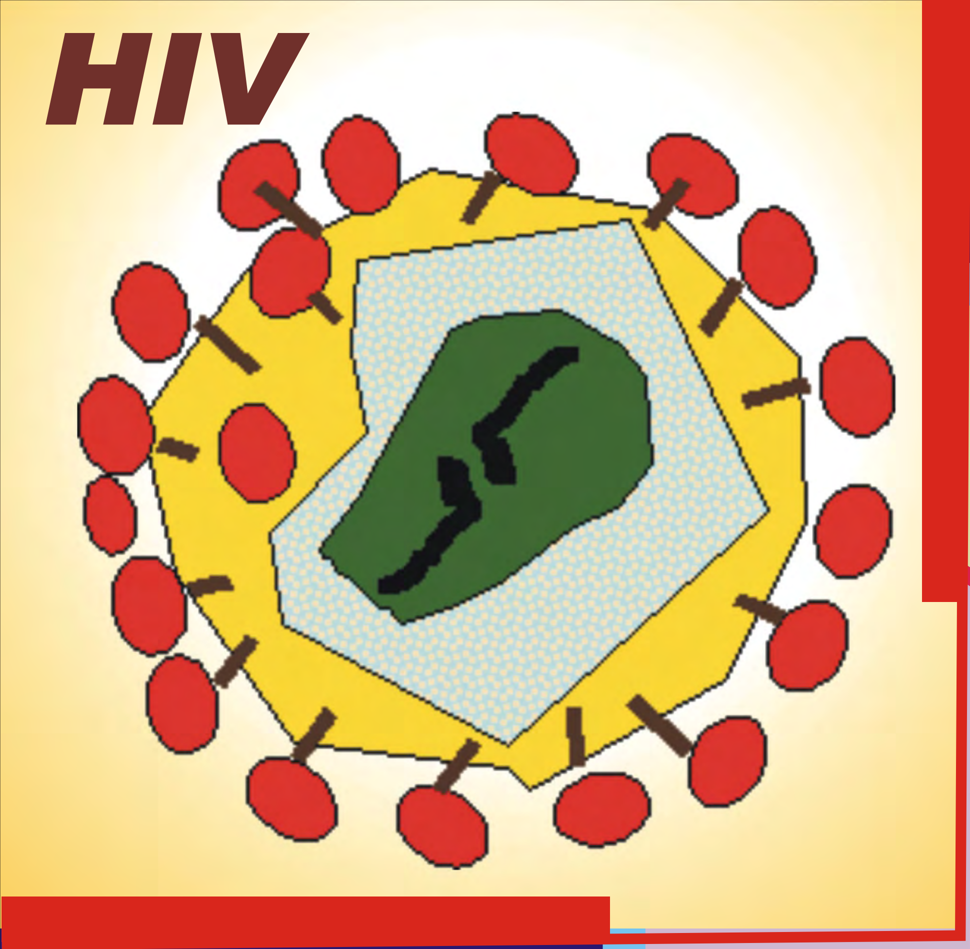
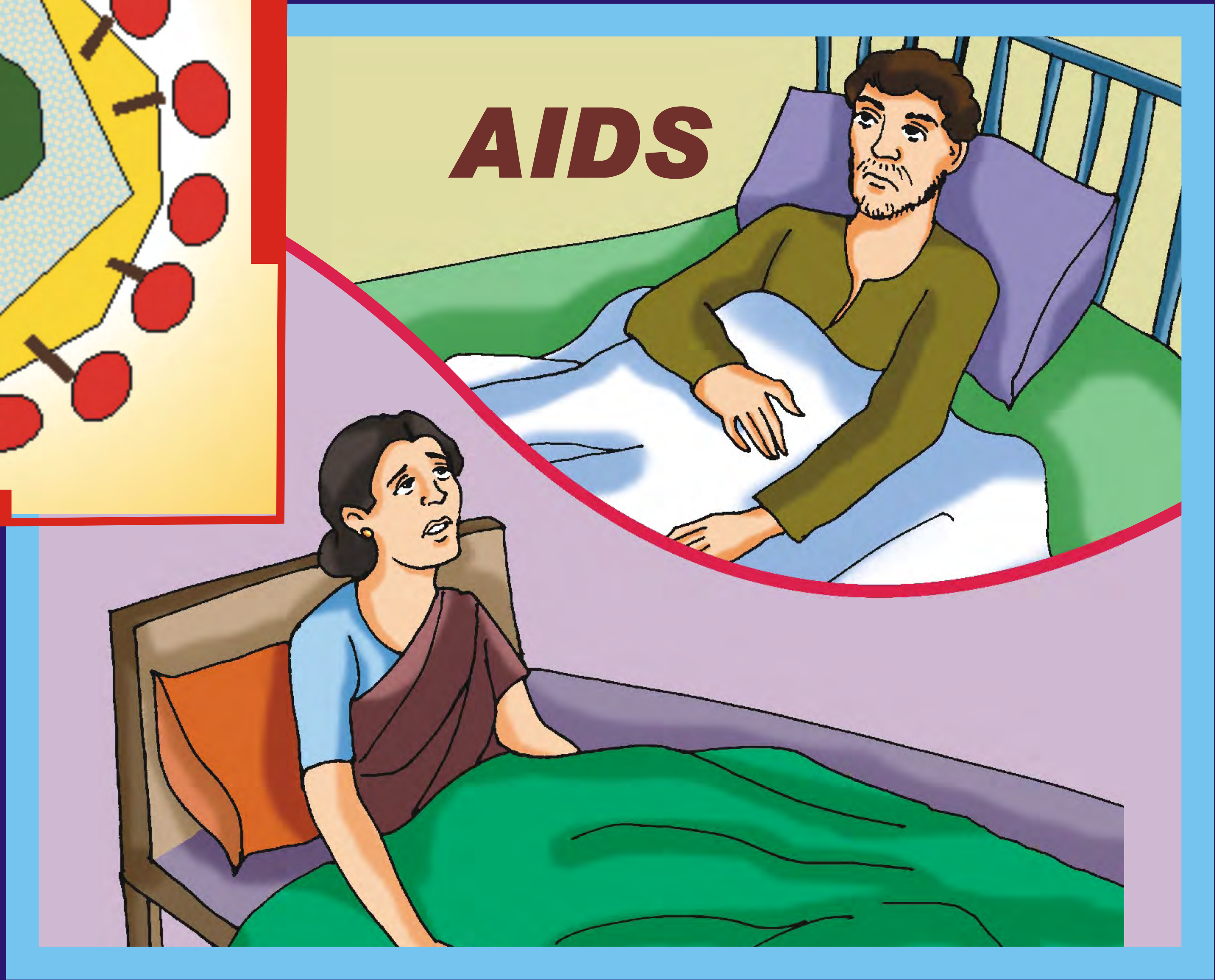
About HIV and AIDS - एच आई वी और एड्स के बारे में

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.

एड्स का क्या अर्थ है?

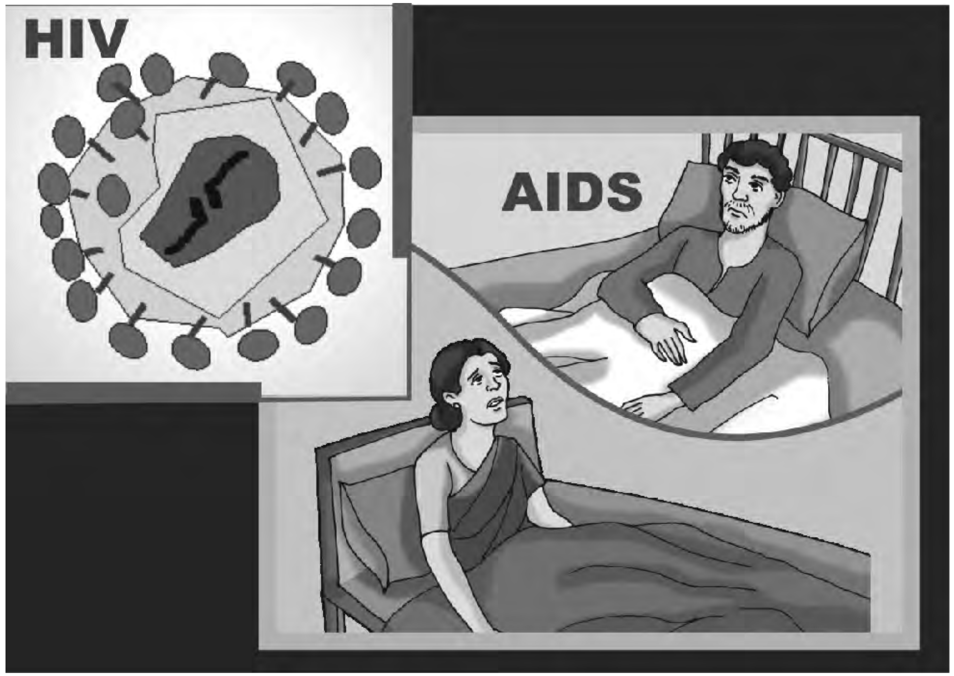
एड्स :
ACQUIRED: प्राप्त करना, आप किसी ओर से इसे प्राप्त करते हैं।
IMMUNE: प्रतिकार शक्ति, यह हमारे शरीर के सफ़ेद जीवाणु को प्रभावित करता है जो बीमारी के विरूद्ध लड़ते हैं।
DEFICIENCY: अपूर्णता, प्रतिक्रार शक्ति काम नहीं करती।
SYNDROME: अनेक रोगों के लक्षण, क्योंकि हमारे शरीर की प्रतिकार शक्ति कार्य नहीं करती इसलिए सिर्फ़ एक रोग नहीं वरन् अनेक रोगों और संक्रमण के लक्षण दिखाई देते हैं।


HIV

AIDS

About HIV and AIDS - एच आई वी और एड्स के बारे में

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.



एच आई वी और एड्स में क्या भिन्नता है?

एच आई वी: यह वायरस (विषाणु) का नाम है।
एड्स: यह उस अवस्था या बीमारी का नाम है जिसमें लोग एच आई वी के बढ़ने से प्रभावित होते हैं।

Symptoms - लक्षण

What are the symptoms of AIDS?

People with AIDS get many other sicknesses such as:

- Diarrhoea
- Fever
- Skin rash
- Tuberculosis

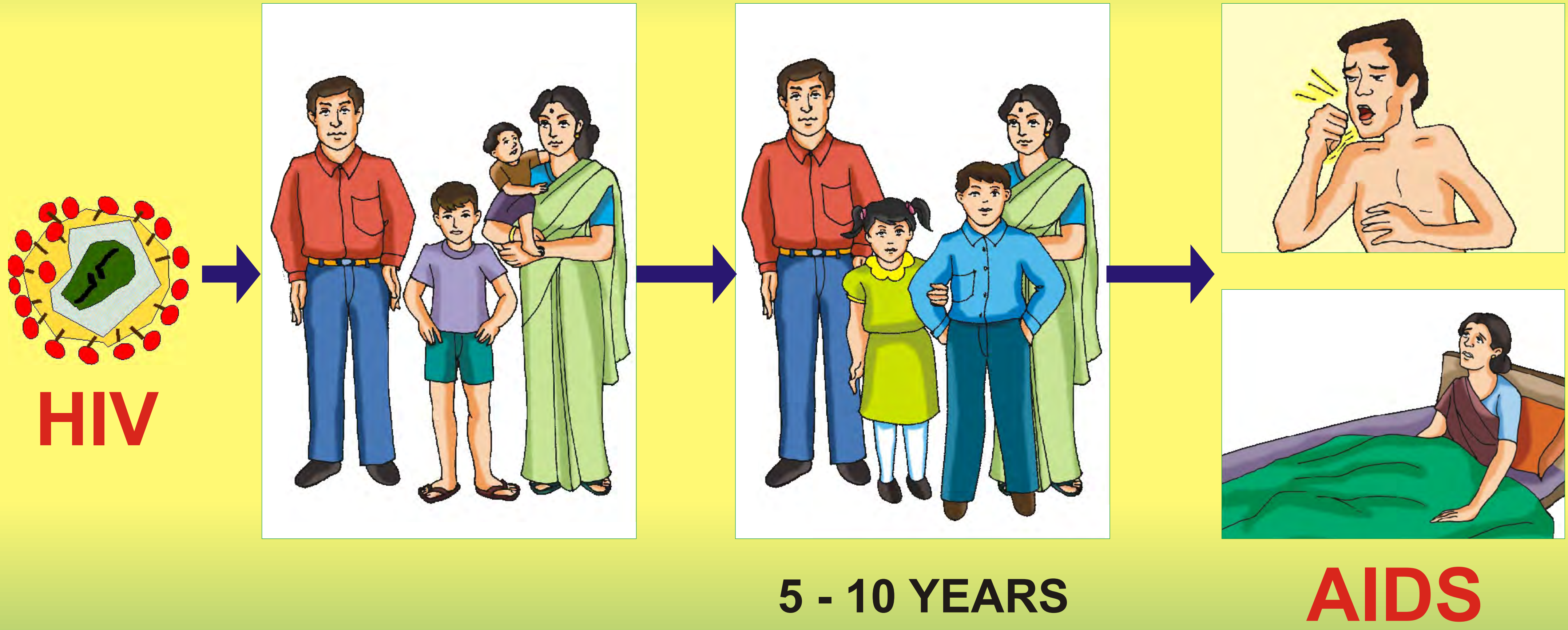
They also lose weight and are generally weak.

एड्स के क्या लक्षण हैं?

एड्स से प्रभावित लोग विभिन्न बीमारियों से प्रभावित होते हैं, जैसे कि :

- अतिसार
- बुख़ार
- त्वचा का जलना
- क्षयरोग

लोगों का वजन भी घट जाता है और वे कमज़ोर हो जाते हैं।


HIV
5 - 10 YEARS
AIDS

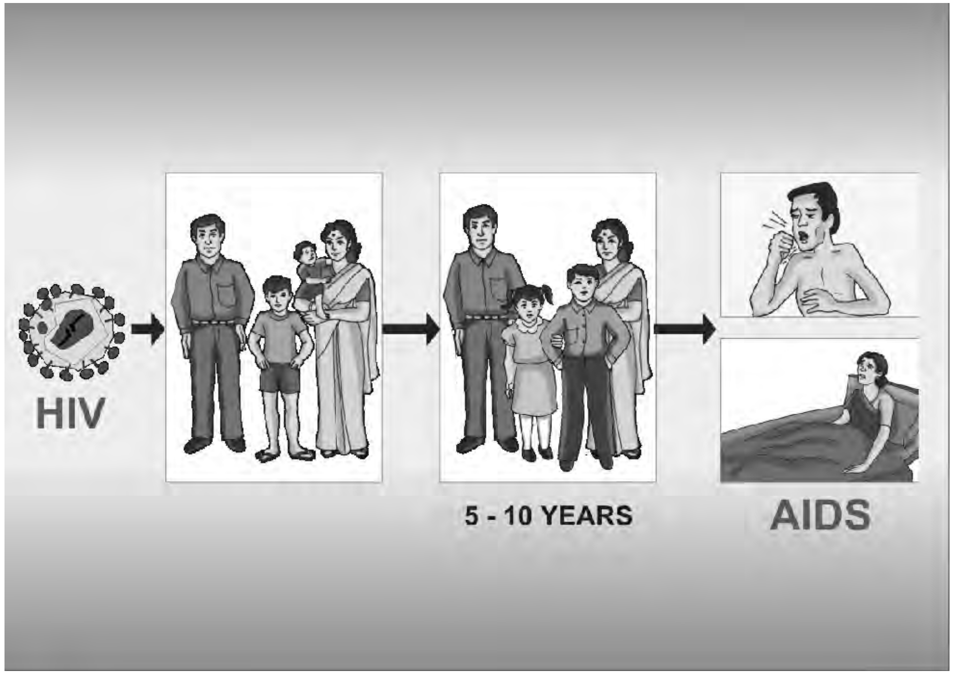
Progression of AIDS - एड्स का विकास

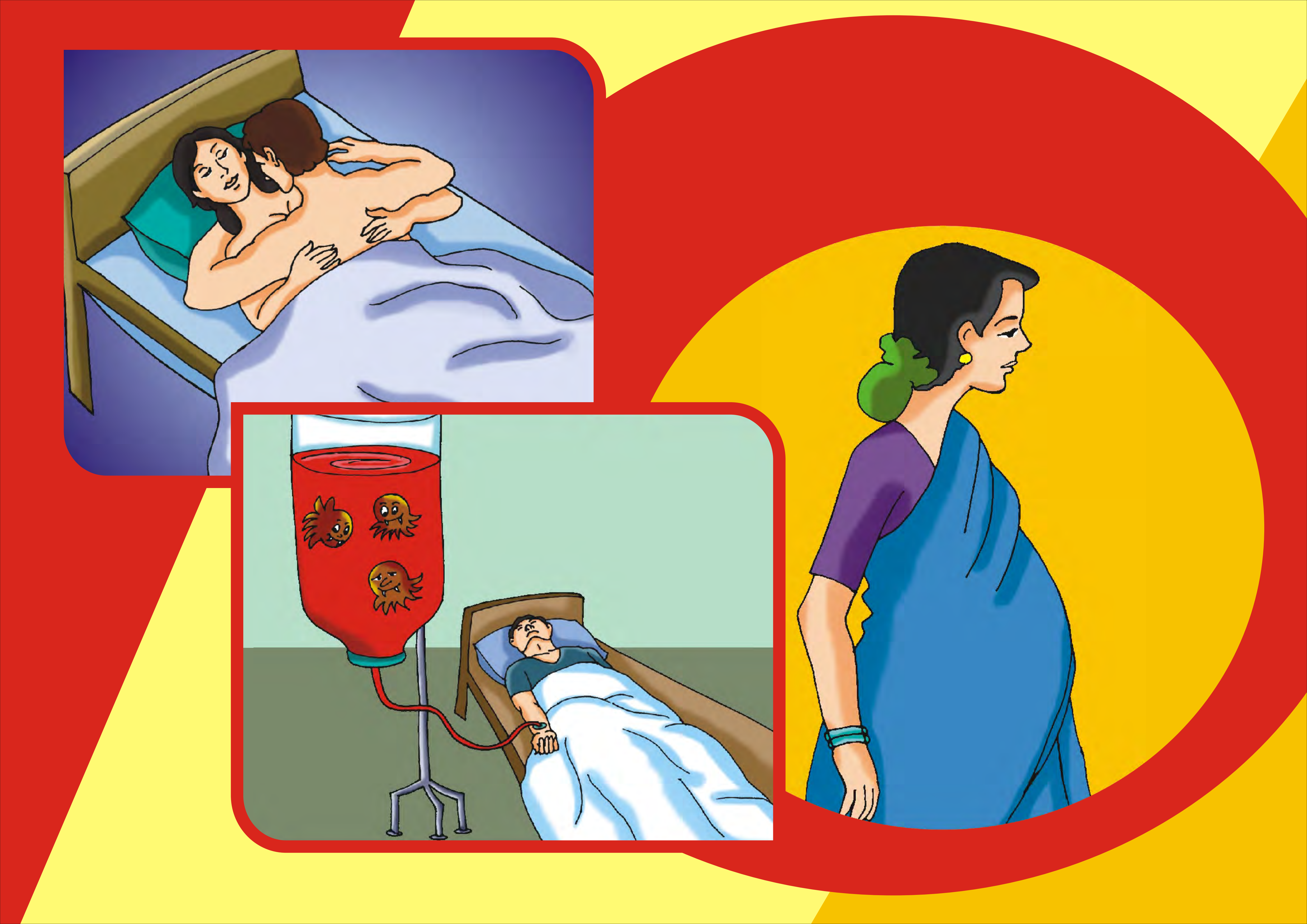
Time to develop AIDS:

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.

एड्स के विकास का समयः

किसी व्यक्ति के एच आई वी–प्रभावित होने के साधारणतः 5 से 10 साल बाद, एड्स के विकास होने के लक्षण दिखाई देने लगते हैं। जन्मजात शिशु और बच्चों में बीमारी का विकास तीव्रता से होता है। इन प्राथमिक वर्षों में एच आय वी–प्रभावित व्यक्ति पूर्णतः स्वस्थ दिखाई दे सकता है।





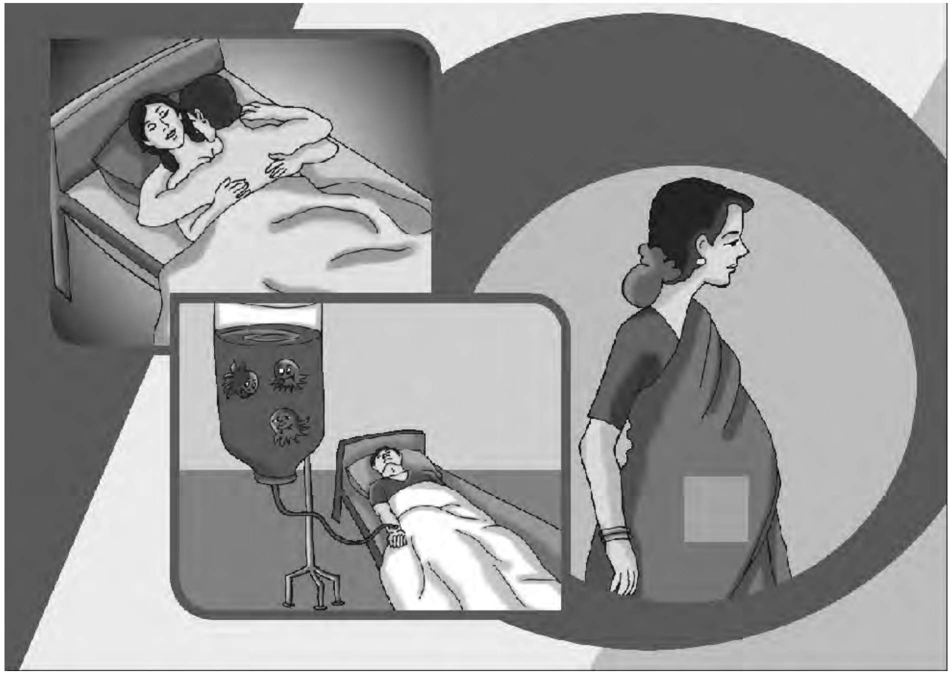
HIV Transmission - एक आई वी का फैलना

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

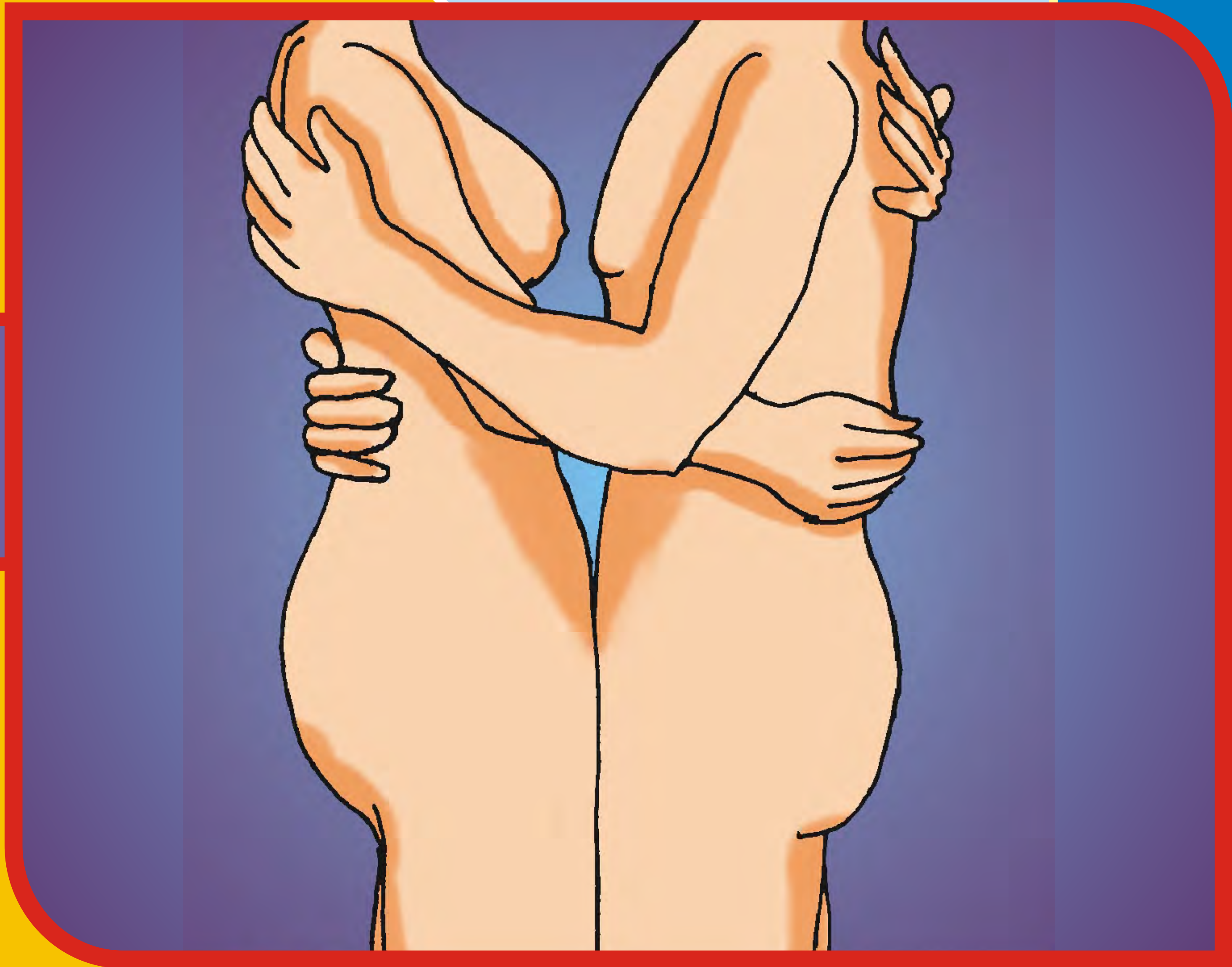


एच आई वी कैसे फैलता है?

एच आई वी, पुरूष और स्त्री दोनों के खून में और लिंग द्रव में पाया जाता है।

यह तीन मार्गों से फैलता है:

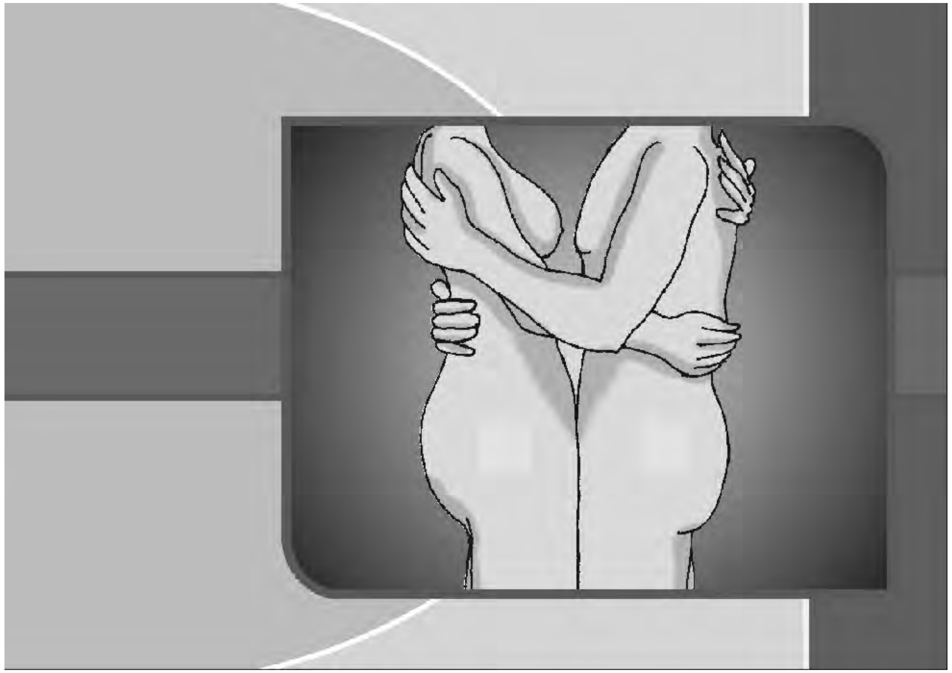
- लैंगिक सम्बन्ध
- खून
- माँ–से–बच्चे को



HIV Transmission - एच आई वी का फैलना

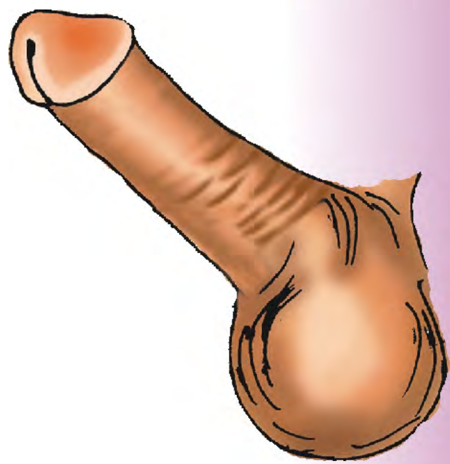
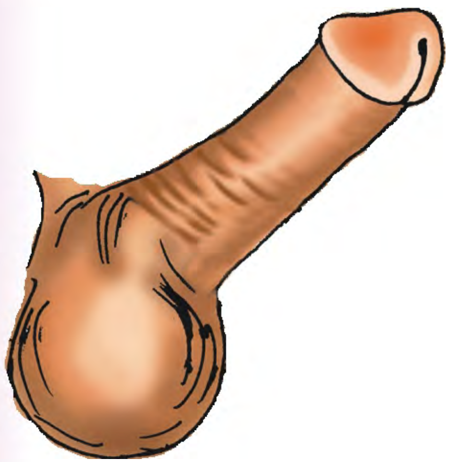
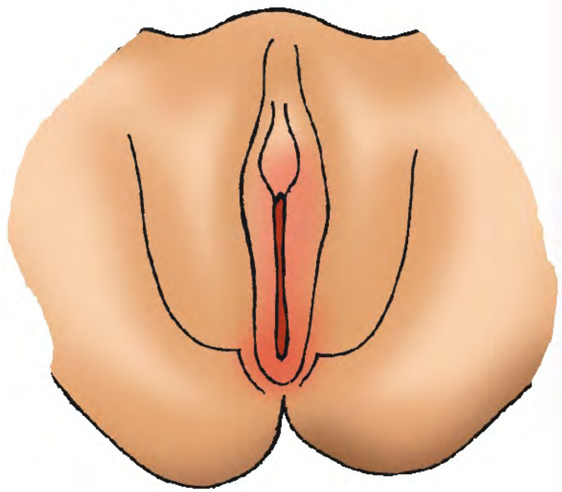
How HIV is spread through sex:

- 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!



एच आई वी यौन सम्बन्ध से फैलता है।

- असुरक्षित यौन सम्बन्ध दौरान, योनि, लिंग, गुदा या मुँह के द्वारा एच आई वी शरीर में प्रवेश कर सकता है।
- पुरूष किसी एच आई वी–प्रभावित स्त्री के साथ असुरक्षित यौन सम्बन्ध करने के द्वारा एच आई प्राप्त कर सकता है।
- कन्डोम के बिना किया गया असुक्षित यौन सम्बन्ध, यह किसी भी तरह का (योनि, गुदा, मुँह द्वारा) हो सकता है।

HIV Transmission - एच आई वी का फैलना

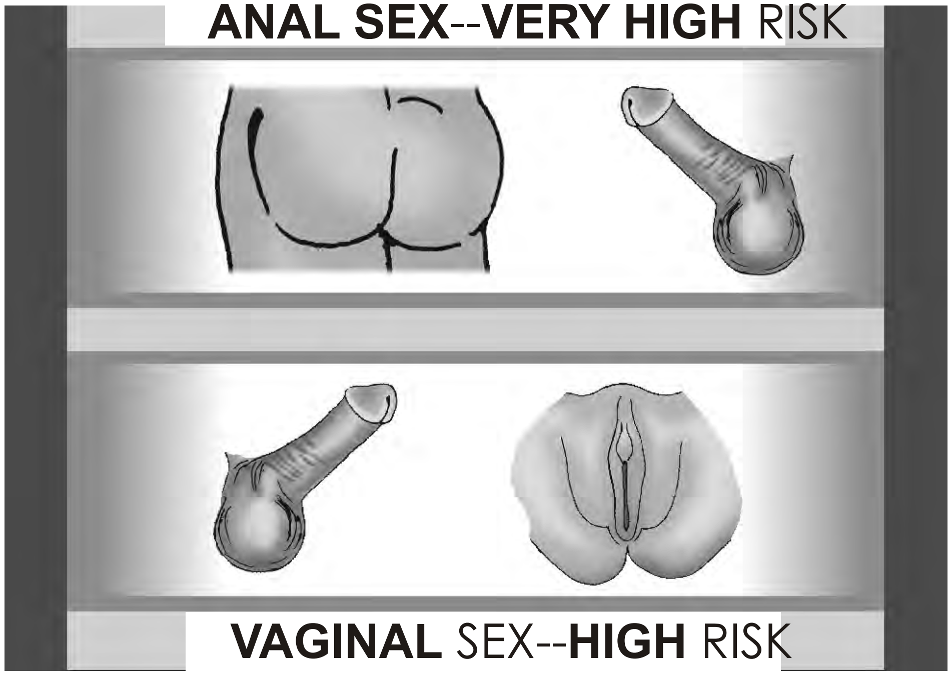
Relative HIV risk of unprotected sexual acts:

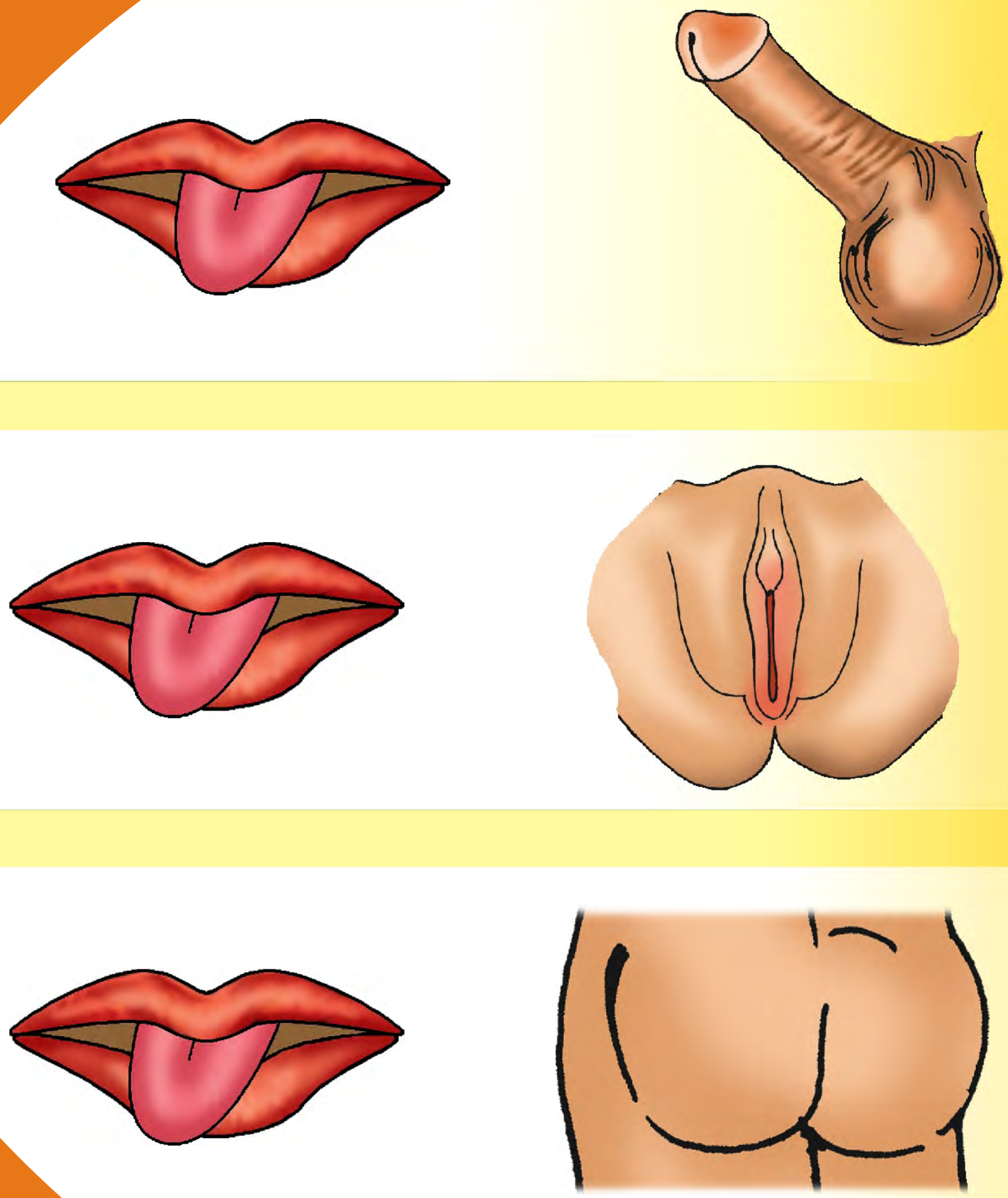
Anal sex: Very High risk
Vaginal: High risk

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

असुरक्षित यौन सम्बन्ध द्वारा होनेवाले एच आई वी के अन्य खतरें:

अन्य यौन सम्बन्ध द्वारा होनेवाले संक्रमण एच आई वी फैलने के खतरे बढ़ाते हैं। यौन सम्बन्ध द्वारा होने वाले संक्रमण के लिए तुरन्त चिकित्सा लें और कन्डोम का उपयोग करें।



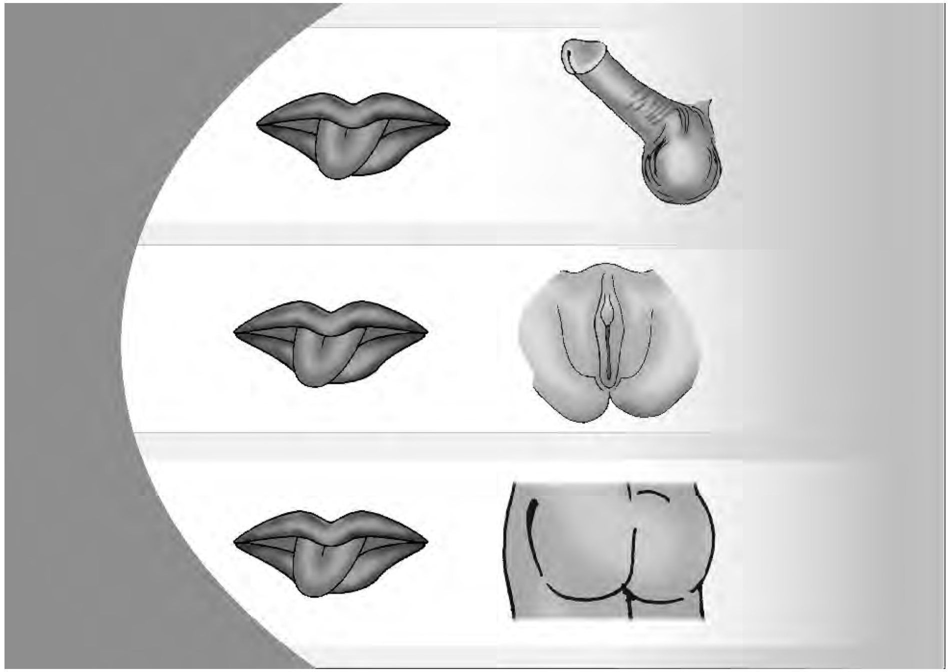


HIV Transmission - एच आई वी का फैलना

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)!

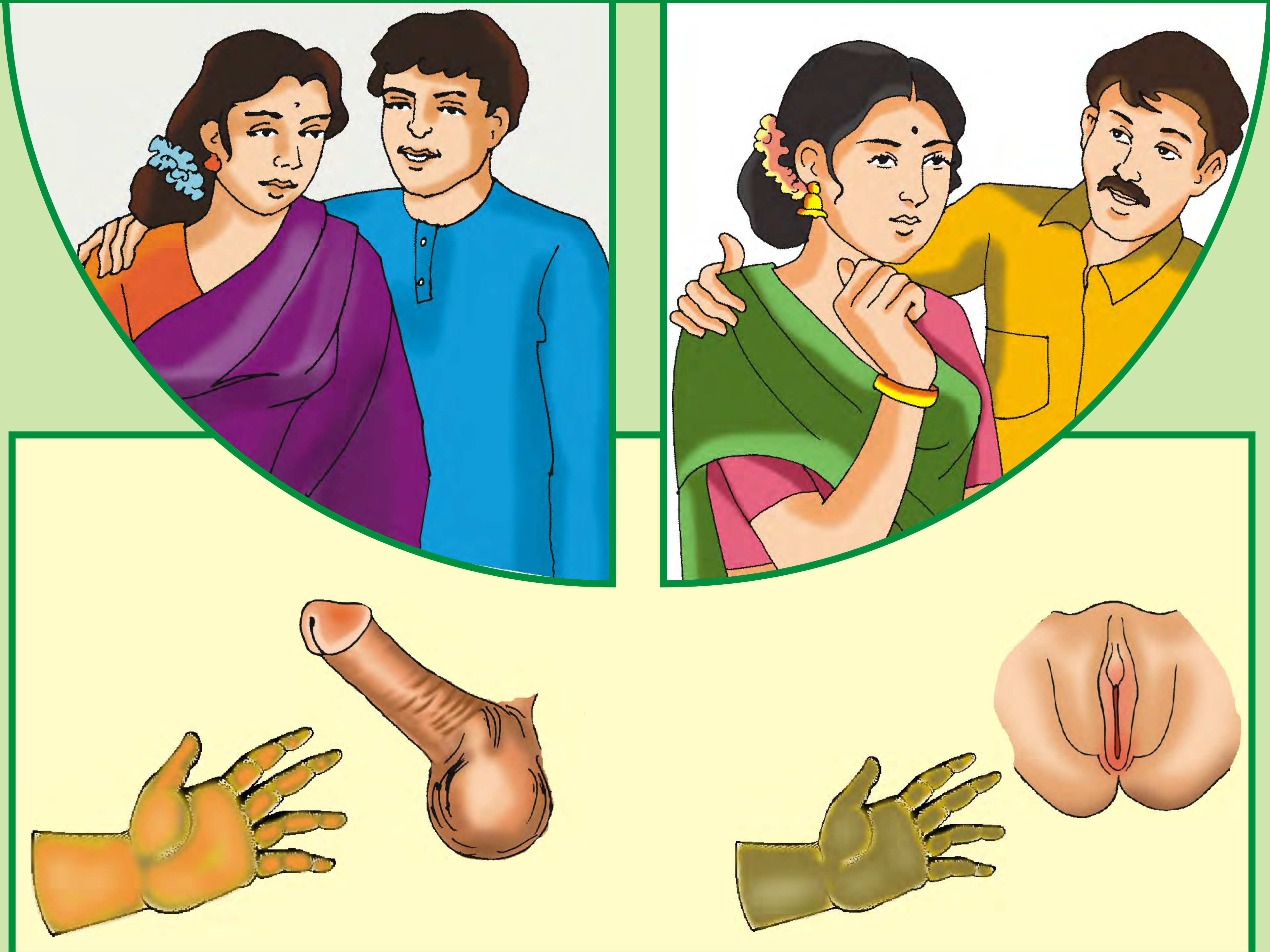
In all these forms of oral sex, the risk is higher for the person using the mouth, especially if the mouth has sores. The risk can be reduced by using latex barriers (condom or dental dam).



एच आई वी फैलने के कुछ खतरें

थोड़ा खतराः मुँह–लिंग सम्बन्ध
वीर्य न निगलें।
थोड़ा खतराः मुँह–योनी सम्बन्ध
महावारी के समय सम्बन्ध न करें।

कम खतराः मुँह–गुदा सम्बन्ध
लेकिन अन्य संक्रमण होने का तीव्र खतरा।
मुँह द्वारा किए जाने वाले सारे सम्बन्धों में, मुँह का उपयोग करनेवाले व्यक्ति को ज़्यादा ख़तरा होता है, विशेषकर जब मुँह में छाले हों। लेटेक्ट (कन्डोम या डेन्टल डैम) का उपयोग करके इस खतरे को कम किया जा सकता है।



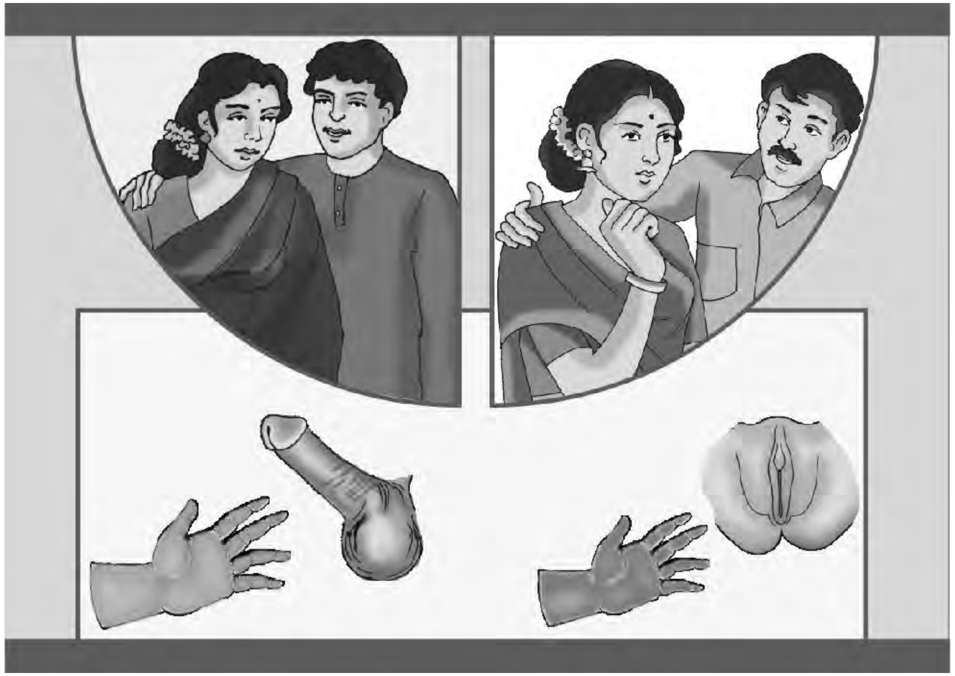
HIV Transmission - एच आई वी का फैलना

No risk of HIV transmission– Safe sexual practices:

- Hugging
- Rubbing
- Kissing
- Mutual masturbation

एच आई वी फैलने के ख़तरे रहित – यौंन सम्बन्ध

- गले लगाना
- रगड़ना
- चुंबन लेना
- हस्तमैथुन करना

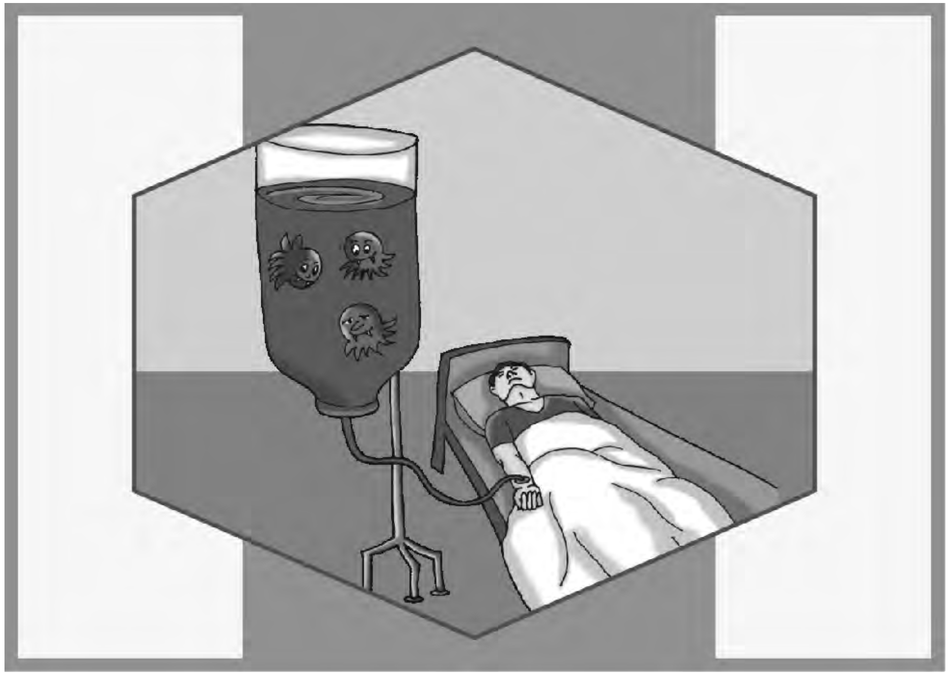


HIV Transmission - एच आई वी का फैलना

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.



एच आई वी कैसे फैलता है:

संक्रमित खून के द्वारा:

- एच आई वी त्वचा को स्पर्ष करने से नहीं फैलता।
- लोगों के खून में जब एच आई वी प्रभावित खून घूसता है, तब उन्हें एच आई वी होता है।
- प्रभावित खून, एच आई वी प्रभावित खून चढ़ाने, रेज़र का उपयोग करने या सुई का उपयोग करने से शरीर में आ सकता है।

HIV Transmission - एच आई वी का फैलना

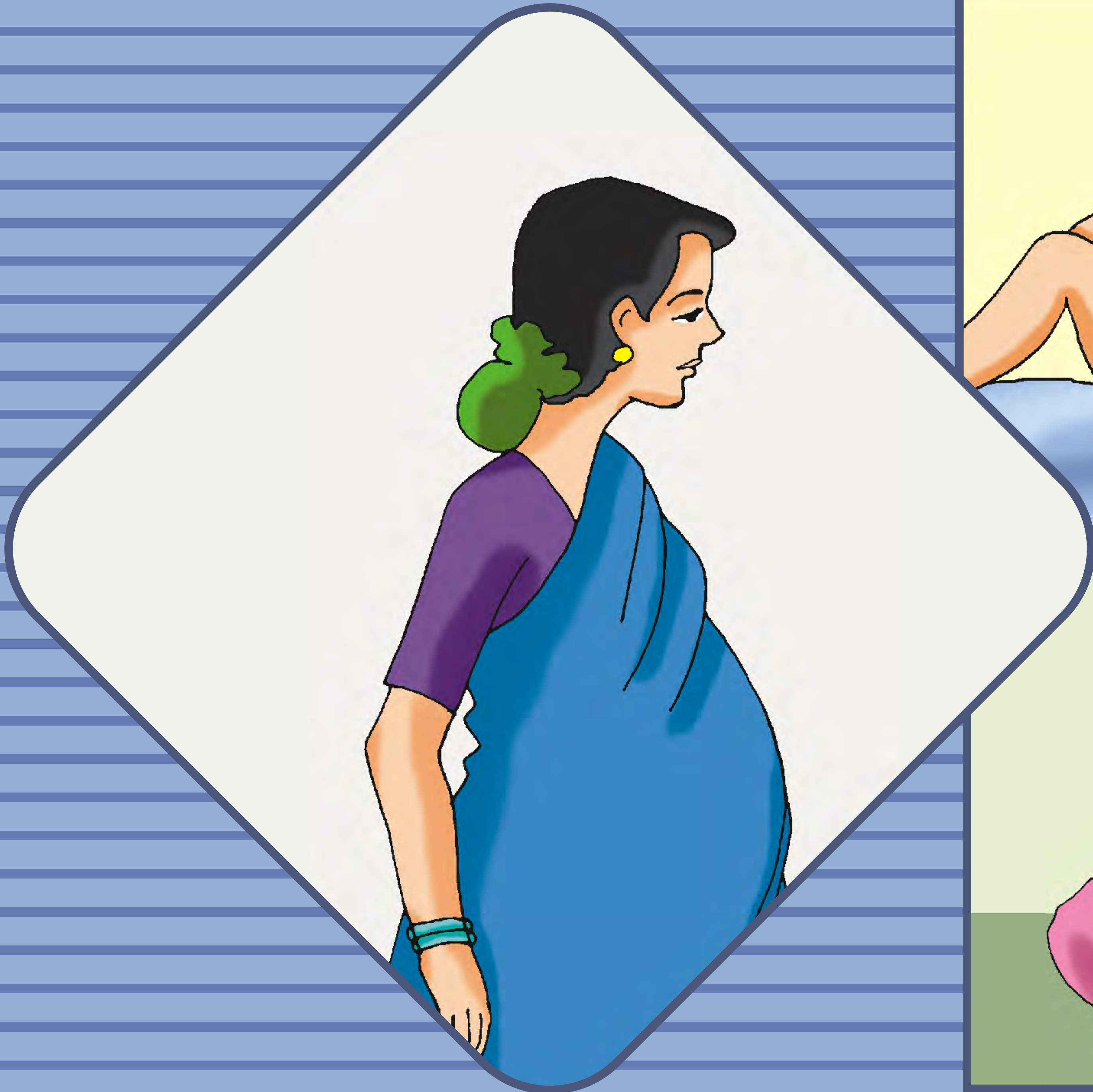
How HIV is spread:

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

एच आई वी कैसे फैलता है:

प्रभावित खून लगी सुइयों का उपयोग करने से:

हमेशा नशा करनेवाले जब दूसरों की एच आई वी प्रभावित सुई का उपयोग करते हैं तो उनके एच आई वी प्रभावित होने की तीव्र सम्भावना होती है।



HIV Transmission - एच आई वी का फैलना

How HIV is spread–

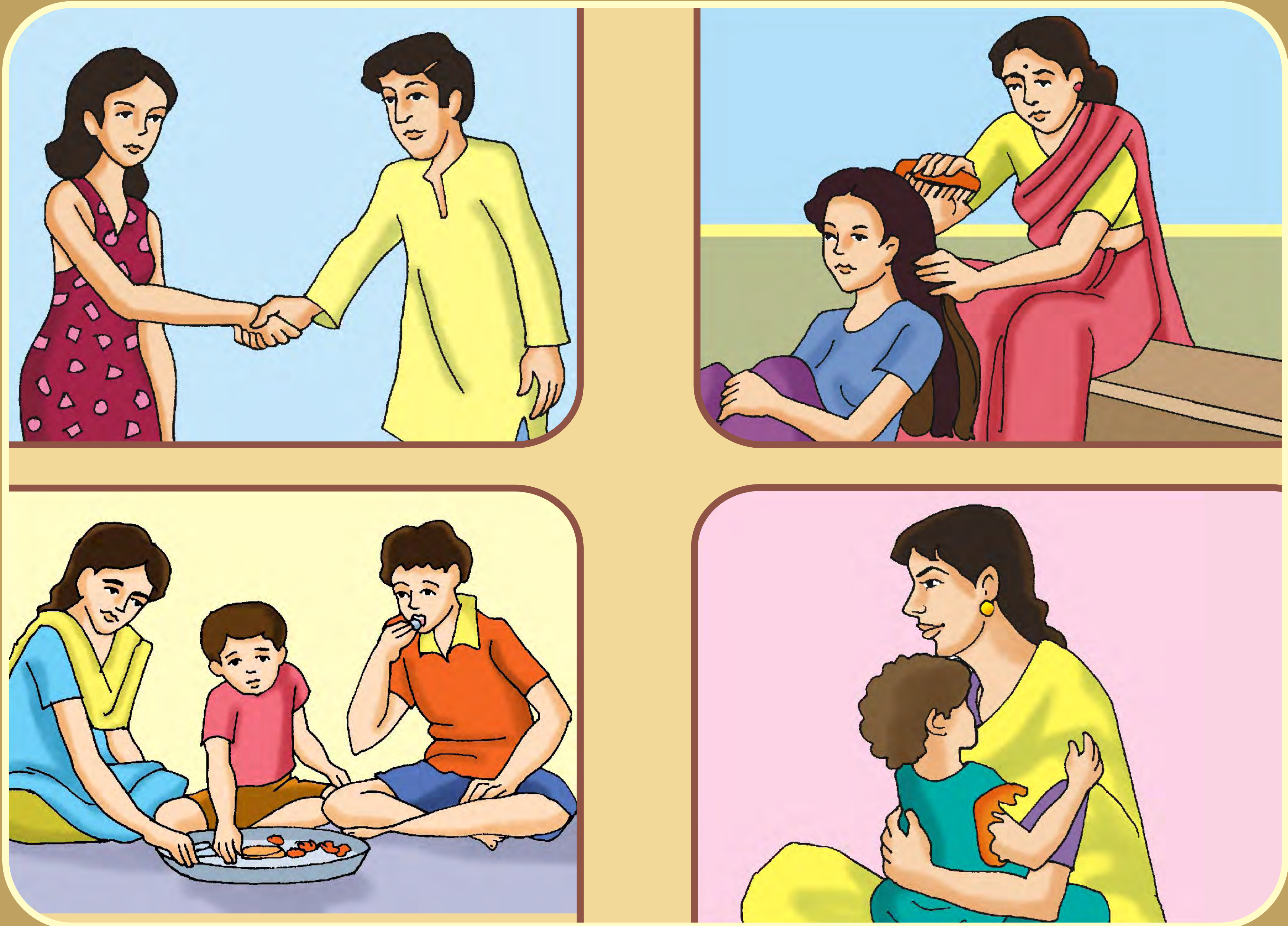
From mother to baby:

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.

एच आई वी कैसे फैलता है–

मँ से बच्चे को:

एक एच आई वी प्रभावित महिला इसे अपने बच्चे तक पहुँचा सकती है। एक बच्चा अपनी माँ के गर्भ में, जन्म लेते समय या स्तनपान करते समय प्रभावित हो सकता है।

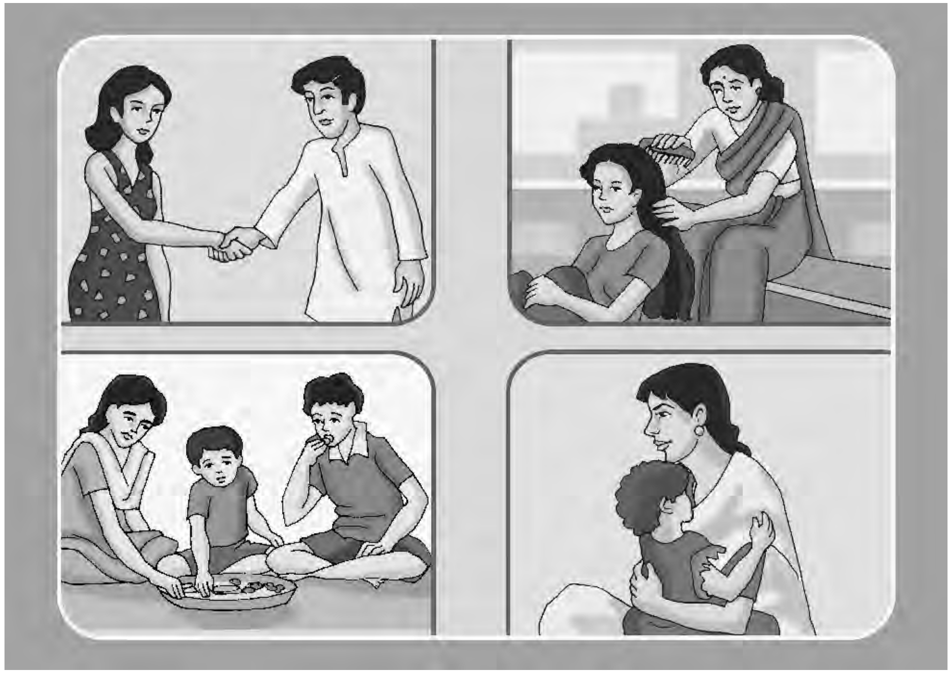


HIV Transmission - एच आई वी का फैलना

HIV does NOT spread through:

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

...with somebody who is HIV-infected



एच आई वी किसी एच आई वी प्रभावित व्यक्ति द्वारा:

- हाथ मिलाने
- कंघी बाँटने
- एक ही थाली में भोजन करने
- गले लगाने

...से नहीं फैलता

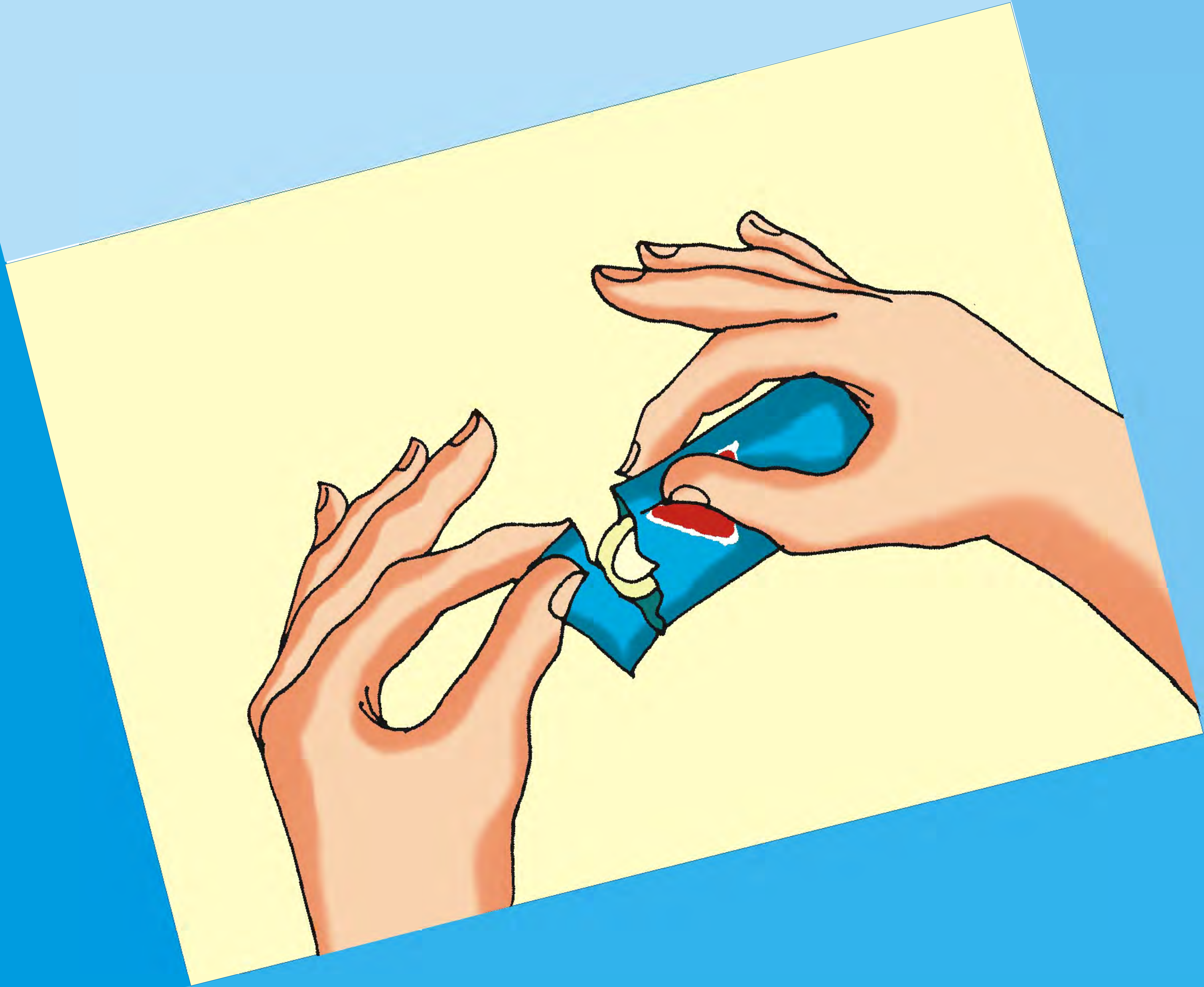
HIV Transmission - एच आई वी का फैलना

HIV does NOT spread through:

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

एच आई वी नहीं फैलताः

- टॉवल या कपड़ों का उपयोग करने से
- स्नानगृह या शौचालय का उपयोग करने से
- एच आई वी प्रभावित लोगों के पास बैठने से
- मच्छर, खटमल, अन्य कीड़े–मकोड़ों या जानवर से

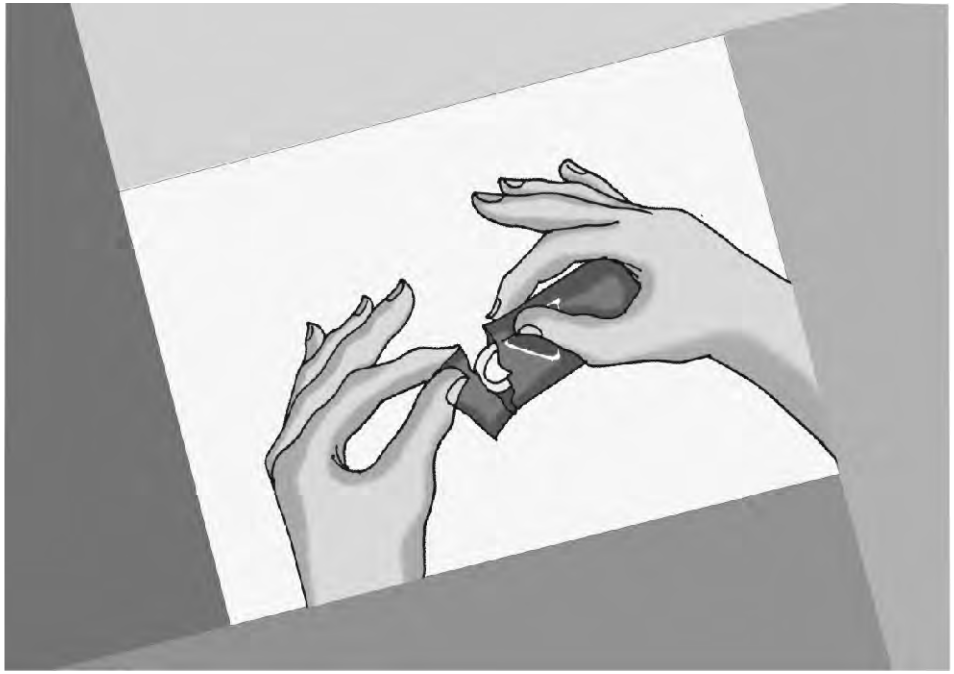


Preventing Infection - संक्रमण की रोकथाम करना

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



एच आई वी और एड्स से बचना

योन सम्बन्ध द्वारा आप एच आई वी और एड्स से बच सकते हैं:

1. योन सम्बन्ध न करने के द्वारा
2. अपने साथी से वफ़ादार रहने के द्वारा
3. कन्डोम का उचित और निरंतर उपयोग करने के द्वारा