READ/SAHAYA

முக்கிய அறிவிப்பு

ஹெச்.ஐ.வி / எய்ட்ஸ் பற்றிய உண்மைகளும் கதைகளும் என்ற இந்த நடைமுறை வழிகாட்டி, ஹெச்.ஐ.வி-யை தடுப்பதற்கும், ஆரோக்கியமான நல்வாழ்க்கை வாழவும் உருவாக்கப்பட்ட ஒரு வழிகாட்டியாகும். இது குறித்து, சமுகப் பணியாளர்கள், சுகாதாரப் பணியாளர்கள், சமூகத்தலைவர்கள், மற்றும் தனிப்பட்ட நபர்களாகிய உங்களின் கருத்துகளை வரவேற்கிறோம்.

Most Cartoons made by Pallavi Apte (Pune-India) and Abrari Nari (Chennai-India)

தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்களான Sahaya International - USA, Rural Education and Action Developement (READ - ரீடு) Andimadam, Tamilnadu-India. I-TECH (University of Washington; www. go2itech.com)- USA, Global Strategies for HIV Prevention (www.globalstrategies.org) - USA, Elton John AIDS Foundation (www.ejafuk.com) -UK (Funding Support) ஆகிய நிறுவனங்கள் இதை உருவாக்க ஆதரவு அளித்துள்ளன. உபயோகமான கருத்துக்களை அளித்த INP+ க்கு எங்கள் நன்றி.

இந்த கருத்துப்படங்கள் அனைத்தும் சமூகக் கல்விக்காக இலவசமாக வழங்கப்படுகின்றன. இவற்றை வியாபார நோக்கத்திற்கு பயன்படுத்தக் கூடாது. அவ்வாறு பயன்படுத்தவேண்டுமெனில், இதன் பிரசுர உரிமையாளர்களிடம் எழுத்து மூலமாக அனுமதி பெறவேண்டும்.

பிரசுர உரிமை சகாயா இன்டெர்நேஷனல் மற்றும் ஐ-டெக் அமெரிக்கா மற்றும் தமிழ் பிரசுர உரிமை ரீடு தொண்டு நிறுவனம், தமிழ்நாடு- இந்தியா, ஆகிய நிறுவனத்தினரிடம் உள்ளது. இந்த சித்திர விளக்கங்களின் பவர் பாயிண்ட் (Power Point) பிரதி மற்றும் இந்திய மொழி பெயர்புக்கான விவரம் பெற எங்கள் இணையதளத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் (www. sahaya.org)

READ – ரீடு தொண்டு நிறுவனம்

1926, சக்தி விநாயகர் தெரு, விளந்தை ஆண்டிமடம் அஞ்சல்

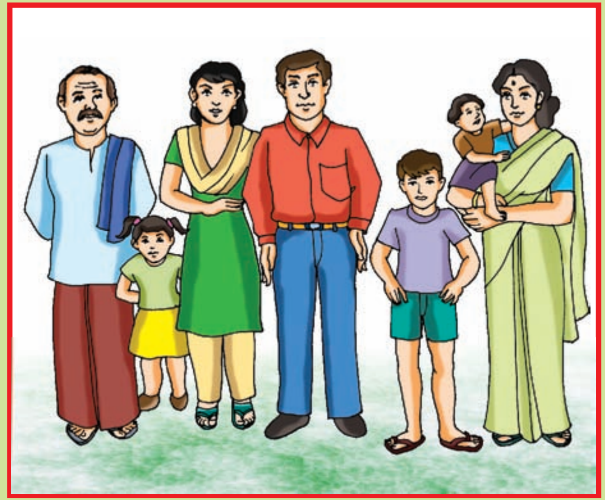
பெரம்பலூர் மாவட்டம், தமிழ்நாடு – 621 801, இந்தியா.

போன் : 04331 – 242583

மின் அஞ்சல் : readpen@sancharnet.in.

ஹெச். ஐ. வி. / எய்ட்ஸ் பற்றிய கதைகளும் உண்மைகளும்

நோய் தடுப்பு ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்க்கைக்கான பயிற்சி வழிகாட்டி



ஹெச். ஐ. வி/ எய்ட்ஸ் பற்றி பேசுங்கள்

நீங்கள் ஹெச். ஐ. வி / எய்ட்ஸ் பற்றி அதிகம் பேச பேச....

உங்களால் அதன் தன்மை குறித்து மிக மிக அதிகமாக புரிந்து கொள்ள முடியும். அதன் மூலம் அதிக உயிர்களை காப்பாற்ற இயலும்.

நம்பிக்கை கொள்வதன் முக்கியத்துவம் !

நம்பிக்கை உங்கள் எண்ண ஓட்டத்தை வலுப்படுத்தவும் மற்றும் உங்களுக்கு ஆண்மபலத்தையும் தரும். இவை எந்த சூழ்நிலையையும் நீங்கள் தைரியமாக எதிர்கொள்வதற்கு உதவும்.

ஹெச்.ஐ.வி /எய்ட்ஸ்க்கு எதிராக போராட, நம்பிக்கை உங்களுக்கு உதவும், அதிக நாள் உயிர்வாழ வகை செய்யும். நம்பிக்கையுடன் வாழ்வதே உறுதியாக, தீர்மானமாக வாழ்வதாகும்.

நான் ஹெச்.ஐ.வி உள்ளவன்.
என்னால் அவற்றுடன் வாழ முடியும்.

ஹெச்.ஐ.வி / எய்ட்ஸ் குறித்து ஏற்படும் உணர்வுகள்

ஏற்றுக் கொள்ளுதல்

ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்குப்பிறகு பலர் தங்கள் நிலையை ஒத்துக் கொள்வார்கள். அமைதியான மன நிலையைப் பெறுவார்கள். அவர்கள் உறுதியுடனும் ஆக்கப்பூர்வமாகவும், வாழ முற்படுவதற்கு இந்த மனநிலை உதவும்.

நம்பிக்கை வைத்தல்

உங்களுக்கு ஹெச்.ஐ.வி அல்லது எய்ட்ஸ் இருக்குமானால், கீழ்கண்டவைகளில் நம்பிக்கை வையுங்கள்

- நீங்கள் இன்னும் பல ஆண்டுகள் வாழ்வீர்கள் என்று
- குணப்படுத்தும் மருந்தை விஞ்ஞானிகள் கண்டு பிடித்து விடுவார்கள் என்று
- உங்களுக்கு நோய் ஏற்படின் மருத்துவர்கள் உரிய சிகிச்சை அளிப்பார்கள் என்று
- உங்கள் நிலை தெரிந்தும், மற்றவர்கள் உங்களை ஏற்றுக்கொண்டு அன்பு செலுத்துவார்கள் என்று
- பிரார்த்தனை மூலம் நீங்கள் நலம் பெறுவீர்கள் என்று மற்றும்
- நீங்கள் சமூகத்துக்கு சுமையாக இல்லாமல் ஏதாவது உங்கள் பங்களிப்பை தரமுடியும் என்று நம்பிக்கை வையுங்கள்.

ஹெச். ஐ. வி என்றால் என்ன ?

ஹெச். ஐ. வி என்பது ஒரு மிகச்சிறிய வைரஸ் கிருமி. இக்கிருமி நம் உடலை பலவினப்படுத்தி, நம் உடலின் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மையை முற்றிலும் செயலிழக்கச் செய்துவிடும்.

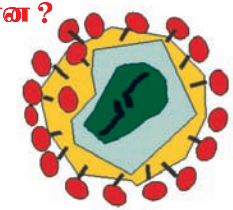
1. நோய் தாக்குதலிலிருந்து நம் உடலை வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் பாதுகாக்கின்றன.

2. வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் நம் உடலைத் தாக்கும் நோய்க் கிருமிகளை எதிர்த்து போராடுகின்றன.

3. ஆனால் ஹெச். ஐ. வி. வைரஸ் நம் வெள்ளை இரத்த அணுக்களை விட வலிமையானது. அவை நம் வெள்ளை இரத்த அணுக்களைத் தாக்கி அழித்து விடுகின்றன.

4. நம் உடலின் வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் இவ்வாறு அழிக்கப்படும் போது, மற்ற நோய்கள் எளிதில் தாக்கி மரணத்தை விளைவிக்கின்றன.

ஹெச். ஐ. வி என்பதன் அர்த்தம் என்ன ?



ஹெச். ஐ. வி என்பது

HUMAN (மனித இனம்) : மனித இனத்தை தாக்குவது

IMMUNODEFICIENCY (நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைதல்) : நம் உடலின் நோய்த்தடுப்பு இயக்கத்தில் உள்ள வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் செயலற்று, உடலில் புகும் மற்ற நோய்க்கிருமிகளை அழிக்க இயலாமல் போகும் நிலைமை.

VIRUS (வைரஸ் கிருமி) : நோய் உண்டாக்கும் கிருமி

எய்ட்ஸ் என்பதன் அர்த்தம் என்ன?

எய்ட்ஸ் என்பது

ACQUIRED : மற்றவர்களிடமிருந்து பெறுவது.

IMMUNE : நம் நோய் தடுப்பு அமைப்பாக செயல்படும் வெள்ளை இரத்த அணுக்களை தாக்குதல்.

DEFICIENCY : நோய் தடுப்பு அமைப்பு செயலிழந்து போதல்.

SYNDROME : நோய் தடுப்பு அமைப்பு நோய் எதிர்க்கும் சக்தியை இழப்பதால் பல நோய் அறிகுறிகளும் தொற்று நோய்களும் ஏற்படுதல்.

ஹெச்.ஐ.வி என்பது ஒரு வைரஸ் கிருமியின் பெயர். ஒருவருக்கு ஹெச். ஐ. வி இருப்பது உறுதி செய்யப்பட்டிருந்தால் அவர் உடலில் அல்லது இரத்தத்தில் ஹெச்.ஐ.வி வைரஸ் உள்ளது என்று அர்த்தம். ஆனால், அதனாலேயே அவர் நோய்வாய்ப்பட்டவர் என்று அர்த்தம் ஆகாது.

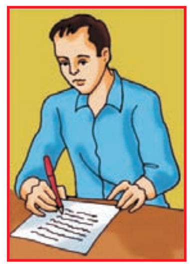
ஹெச்.ஐ.வி / எய்ட்ஸ் குறித்து ஏற்படும் உணர்வுகள்

இந்த மன அழுத்தத்தையும், பயத்தையும் சரி செய்ய மற்றவர்களுடன் பேசுங்கள்

- உங்கள் நம்பிக்கைக்குரிய நண்பர் அல்லது உறவினருடன்.
- ஆலோசகர் அல்லது சுகாதார பணியாளருடன் மற்ற ஹெச்.ஐ.வி பாதிக்கப்பட்டவருடன்

- ஹெச்.ஐ.வி உள்ள மற்றவர்களுடன் பேசுவதால் உங்களுக்கு மன அமைதியும் நம்பிக்கையும் கிடைக்கும்.
- தொடர்ச்சியாக கூட்டங்களில் கலந்து கொள்வதால் ஹெச்.ஐ.வி பாதிப்புடன் வாழ்வதற்கான திறன் வளர்கிறது.
- கூட்டமைப்பு நீங்கள் ஒரு ஆதரவைப் பெற உதவும்.

ஹெச்.ஐ.வி யால் ஏற்படும் உங்கள் கோபத்தை வெளிப்படுத்த



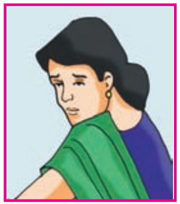
- படம் வரையுங்கள், பத்திரிக்கை படியுங்கள் மற்றும் உடல் பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- உங்கள் கோபத்தைக் குறித்து உங்கள் குடும்பத்துடன், நண்பர்களுடன் அல்லது உதவி செய்பவருடன் கலந்து பேசுங்கள். ஆனால் ஒருபோதும் அவர்கள் மேல் உங்கள் கோபத்தைக் காட்டாதீர்கள்.

ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் குறித்து ஏற்படும் உணர்வுகள்

தனிமை : உங்களுக்கு ஹெச்.ஐ.வி / எய்ட்ஸ் இருந்தால் நீங்கள் தனிமைபடுத்தப்படுவதாக உணர்வீர்கள். ஆனால் நினைவில் கொள்ளுங்கள் நீங்கள் ஒருவர் மட்டுமே பாதிக்கப்பட்டவர் அல்ல. மற்ற பலரும் ஹெச்.ஐ.வி எய்ட்ஸால் பாதிக்கப்பட்டு உள்ளனர்.

பயம் : உங்களுக்கு ஹெச்.ஐ.வி / எய்ட்ஸ் இருக்குமாயின் உங்களுக்கு பலவற்றை குறித்து பயம் ஏற்படும்

1. உங்கள் வேலை போய்விடும் என்ற பயம்
2. நீங்கள் வலியால் துடிப்பீர்கள் என்ற பயம்
3. நீங்கள் இறந்து விடுவீர்கள் என்ற பயம்
4. உங்கள் குழந்தைகளை ஆதரவற்றவர்களாக விட்டுவிடுவீர்கள் என்ற பயம்
5. மற்ற நபர்கள் உங்களை ஹெச்.ஐ.வி உள்ளவர் என்று தெரிந்து கொள்வார்கள் என்ற பயம்.



தன் உணர்வு : நீங்கள் ஹெச்.ஐ.வி உள்ளவராக இருந்தால், மற்றவர்கள் எப்போதும் உங்களையே பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள் அல்லது உங்களைப் பற்றியே பேசிக்கொண்டிருக்கிறார்கள் என்று நினைப்பீர்கள். நீங்கள் குற்றம் செய்தவராக நினைத்துக் கொண்டு உங்களை மறைத்துக் கொள்ளவே விரும்புவீர்கள்.

மன அழுத்தம் :

1. உங்களுக்கு ஹெச்.ஐ.வி பாதிப்பு இருந்தால், நீங்கள் வாழத் தகுதியற்றவராக உணர்வீர்கள்.
2. உங்களுக்கு சாப்பிட பிடிக்காது, மற்றவர்களுடன் சகஜமாக பழகப் பிடிக்காது.
3. மன அழுத்தம் உங்கள் மனதையும் உடலையும் பாதித்து உங்களை பலவீனமாக்கும்.

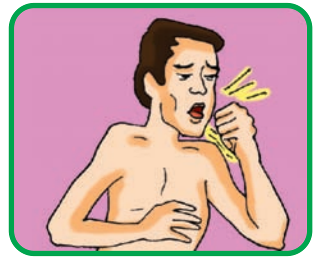
எய்ட்ஸ் நோயின் அறிகுறிகள் என்னென்ன ?

எய்ட்ஸ் உள்ளவர்களுக்கு இது போன்ற வியாதிகள் வரும்

வயிற்றுப்போக்கு

ஜீரம்

தோல் நோய் / சொறி



காசநோய்

அவர்கள் உடல் எடை குறைந்து, பலவீனம் அடைவார்கள். எய்ட்ஸ் என்பது ஒரு நோய், அது ஒரு சாபமோ, பாவத்தின் விளைவோ அல்லது பிசாசுகளின் செயலோ அல்ல. ஒரு மனிதன் ஹெச். ஐ. வி யால் பாதிக்கப்பட்ட பிறகு 5 முதல் 10 வருடங்களுக்குப் பிறகே எய்ட்ஸ் அறிகுறிகள் வளர ஆரம்பிக்கும். ஹெச். ஐ. வி. பாதித்த மனிதன் முதல் சில ஆண்டுகளுக்கு முற்றிலும் ஆரோக்கியம் உள்ளவராகத் தென்படுவார்.

ஹெச். ஐ. வி எவ்வாறு பரவுகிறது ?

ஹெச்.ஐ.வி கிருமி, இரத்தம் மற்றும் ஆண், பெண் இருபாலரின் பால் உறுப்பு திரவங்களிலும் காணப்படுகிறது. இது மூன்று முக்கிய வழிகளில் பரவுகிறது.

1. உடல் உறவு மூலம்

ஏற்கனவே ஹெச். ஐ. வி கிருமியால் பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு கொள்ளும் போது ஹெச். ஐ. வி பரவும்.

பாதுகாப்பற்ற உடலுறவின் போது ஹெச். ஐ. வி கிருமி பெண்குறி, ஆண்குறி, மலக்குடல் மற்றும் வாயின் உட்சுவர் மூலம் உடலுக்குள் செல்கிறது.

ஒரு ஆண் ஹெச். ஐ. வி பாதிப்புக்குள்ளான மற்றொரு ஆணுடன் உடலுறவு கொண்டாலும் ஹெச். ஐ. வி தொற்றிக் கொள்ளும்.

ஆணுறை இல்லாமல் (பெண்குறி அல்லது மலக்குழாய் அல்லது வாய் போன்ற உறுப்புகளின்) உடலுறவு கொள்வதே பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு எனப்படுகிறது.

ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் குறித்து ஏற்படும் உணர்வுகள்

உங்களுக்கு ஹெச்.ஐ.வி / எய்ட்ஸ் இருக்கிறது என்று அறியும்போது உங்களுக்கு பல மனக் கிளர்ச்சிகள் தோன்றும்.

அதிர்ச்சி : நீங்கள் எவ்வளவு தயாராக இருந்தாலும் உங்களுக்கு ஹெச்.ஐ.வி / எய்ட்ஸ் இருப்பது தெரியவரும் போது அது உங்களுக்கு மிகுந்த அதிர்ச்சியைத் தரும். நீங்கள் அதிகம் கண்ணீர் சிந்துவீர்கள்.

மறுப்பு : நீங்கள் நினைக்கலாம், மருத்துவர் தவறாக கூறிவிட்டார் என்று, மேலும் நீங்கள் திடகாத்திரமாகவும், நோய் அறிகுறி அற்றும் இருப்பதால் செய்தி உண்மை இல்லை என்று நம்ப மறுக்கலாம்.

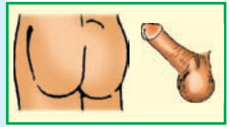
மன கிளர்ச்சி : நீங்கள் நினைக்கலாம் உடலுறவை தவிர்த்து கடினமாக பிரார்த்திக்கும்போது குணம் அடையமுடியும் என்றும் மேலும் சாமியாரையோ அல்லது போலி மருத்துவர்களையோ கலந்து ஆலோசித்தலின் மூலம் குணமடைய முடியும் என்று நினைக்கலாம்.

நாம் அனைவரும் ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும் !

உங்களுக்குத் தெரிந்து யாராவது ஹெச்.ஐ.வி உள்ளவராக இருந்தால் அவர்களை உங்கள் நண்பர்கள் வட்டத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். அவர்களுக்கு உதவி மற்றும் ஆதரவு அளியுங்கள்.

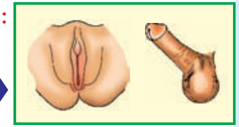
நீங்கள் குழுத்தலைவராகவும் முன்மாதிரியாகவும் இருந்து ஹெச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் பற்றிய உண்மைதகவலை தெளிவாக எடுத்துரைக்க வேண்டும்.

பாதுகாப்பற்ற பலதரப்பட்ட உடலுறவுகளால் ஏற்படும் ஹெச். ஐ. வி அபாயத்தின் அளவீடு

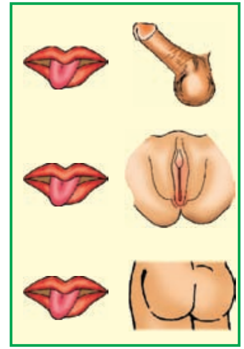


மலக்குழாய்-ஆண்குறி : மிக அதிக அபாயம்

ஆண்குறி-பெண்குறி : அதிக அபாயம்



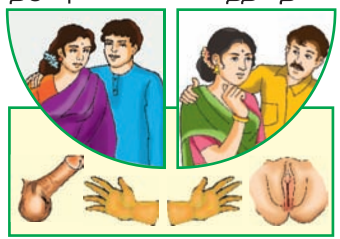
பால்வினை நோய் உள்ளவர்களுக்கு ஹெச். ஐ. வி கிருமி தொற்றக் கூடிய அல்லது பரப்பக்கூடிய அபாயம் அதிகம். பால்வினை நோயுள்ளவர்கள் உடனே அதற்கான சிகிச்சை பெற வேண்டும் மற்றும் ஆணுறை உபயோகிக்க வேண்டும்.



வாய்-ஆணுறுப்பு (வாய் புணர்ச்சி): ஹெச்.ஐ.வி வர கொஞ்ச அபாயம். இந்த முறையில் விந்துவை விழுங்காமல் தவிர்த்தல் நலம்.

வாய் - பெண்ணுறுப்பு: ஹெச். ஐ. வி கொஞ்சம் அபாயம். மாதவிடாய் காலங்களில் இம்முறையை தவிர்த்தல் நலம். மற்றும் பிளாஸ்டிக் அல்லது ரப்பர் தடுப்புகளை உபயோகிக்கவும்

வாய் - மலக்குழாய்: ஹெச். ஐ. வி பரவும் அபாயம் குறைவு. ஆனால் மற்ற தொற்று நோய்கள் பரவும் அபாயம் அதிகம். ரப்பர் தடுப்புகளை உபயோகித்தல் நலம்.



ஹெச். ஐ. வி அபாயம் இல்லாத செயல்கள்

- கட்டி பிடித்தல்
- தொட்டு பேசுதல் / உரசுதல்
- முத்தமிடல்
- ஒருவர் மற்றவர்க்கு செய்யும் சுய இன்பம்

ஹெச். ஐ. வி எவ்வாறு பரவுகிறது ?

2. நோய் தொற்று உள்ள இரத்தம் மூலமாக

காயமற்ற நல்ல சருமத்தில் ஹெச். ஐ. வி. உட்புகாது. ஹெச். ஐ. வி. பாதிப்புக்குள்ளானவரின் இரத்தம் மற்றவர்களுக்கு செலுத்தப்படும் போது இரத்ததின் வாயிலாக ஹெச். ஐ. வி பரவுகிறது.

தொற்று உள்ள இரத்தம், மாற்று இரத்தம் செலுத்தப்படும் போதோ அல்லது ஹெச். ஐ. வி தொற்று உள்ள ஊசிகள், சவரபிளேடுகள் மூலமாகவோ பரவ வாய்ப்புள்ளது.

3. தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு

ஹெச். ஐ. வி உள்ள ஒரு தாய், அக்கிருமியை தன் குழந்தைக்கு பரப்புகிறார். குழந்தை கருவிலிருக்கும் போதோ அல்லது தாய்பால் கொடுக்கும் போதோ அல்லது பிரசவிக்கும் போதோ ஹெச். ஐ. வி கிருமி தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு பரவுகிறது.

எய்ட்ஸ் : ஆண்கள் ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும்.

ஆண்கள் ஹெச்.ஐ.வி பரவாமல் தடுப்பதை பற்றியும், கட்டுப்படுத்துவதைப் பற்றியும் தங்கள் குடும்பத்தினருக்கு போதிக்கலாம். மேலும் தாங்களே ஒரு நல்ல உதாரணமாக நடந்து கொள்ளலாம்.

அவர்கள் ஹெச்.ஐ.வி பரிசோதனைக் குறித்தும், நல்ல ஆரோக்கியம் மற்றும் நம்பிக்கையான / ஆக்கப்பூர்வமான கருத்துக்களை ஆண், பெண் இருவருக்கும் கூறலாம்.

அவர்கள் தங்கள் துணைவியையும், குழந்தைகளையும் குடும்ப உறுப்பினர்களையும் மற்றும் நண்பர்களையும் பராமரிக்கலாம். இதில் பெற்றோரை இழந்த குழந்தைகளைப் பராமரிப்பதும் அடங்கும்.

தங்களையும் தங்கள் துணைவியையும் ஹெச்.ஐ.வியிலிருந்து பாதுகாத்து கொள்ளலாம். இதில் ஆணுறையை சரியாகவும் தொடர்ந்தும் ஒவ்வொரு உடலுறவின் போதும் பயன்படுத்துவதும் அடங்கும்.

ஹெச்.ஐ.வி உள்ள ஆண் எப்பொழுதும் ஆணுறையைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

ஹெச்.ஐ.வி / எய்ட்ஸ் உள்ள பெற்றோரின் நல்ல ஆரோக்கியமான குழந்தைகளைப் பராமரித்தல்.

பராமரிப்பும் வழிகாட்டுதலையும் அளித்து, அவர்களிடம் அதிக அன்பைக் காட்டவும். அவர்களிடத்தில் அதிக நேரத்தை செலவழிக்க திட்டமிடவும்.

அக்குழந்தைகளின் உறவினர்கள் அவர்களைக் கவனித்துக் கொள்ள ஏற்பாடு செய்யுங்கள். முடிந்தால் அவர்கள் கல்விக்கும் திட்டமிடுங்கள்.

அக்குழந்தைகளின் குடும்பத்தையும், சொத்துக்களையும் பாதுகாக்க உரிய உயில் ஒன்றை தயாரிக்க ஏற்பாடு செய்யவும்.

ஹெச். ஐ. வி கீழ் கண்டவைகளால் பரவாது !

கை குலுக்குவதால்

ஒருவர் பயன்படுத்திய சீப்பை பயன்படுத்துவதால்

ஒருவர் சாப்பிடும் தட்டை பலர் பயன் படுத்துவதால்

கட்டிப்பிடிப்பதால்

ஹெச். ஐ. வி நோய் உள்ளவர் அருகில் அமர்வதால்

கழிப்பறை மற்றும் குளியலறையை பலருடன் பயன்படுத்துவதால்

துவாலை மற்றும் துணிகளை பயன்படுத்துவதால்

கொசுக்கள், மூட்டை பூச்சிகள், மற்றும் பூச்சிகள், விலங்குகளால்

ஹெச். ஐ. வி மற்றும் எய்ட்ஸ் -ஐ தவிர்க்கலாம் !

உடலுறவினால் ஹெச். ஐ. வி மற்றும் எய்ட்ஸ் பெறுவதைத் தவிர்க்க முடியும்.

1. உடலுறவை விட்டு விடுவதன் மூலம்.
2. கணவன் அல்லது மனைவிக்கு உண்மையாக நடந்து கொள்ளுதல் மூலம்.
3. ஆணுறையை சரியாகவும் தொடர்ந்தும் உபயோகிப்பதன் மூலம்.

ஹெச்.ஐ.வி அல்லது எய்ட்ஸுடன் உள்ள குழந்தையை பராமரித்தல்

1. குழந்தைக்கு நல்ல உணவை அளியுங்கள்.
2. இந்த சந்தர்ப்பத்தில் குழந்தைக்குத் தோன்றும் மற்ற தொற்று நோய்களுக்கு உடனடியான சிகிச்சையை உறுதிசெய்யுங்கள்.

3. வழக்கமாக குழந்தைகளுக்கு அளிக்கப்படும் தடுப்பு ஊசிகள் / மருந்துகளை சிறப்பு ஹெச்.ஐ.வி பயிற்சி பெற்ற மருத்துவர் மூலம் இந்த குழந்தையும் பெறச் செய்யுங்கள்.
4. இந்த குழந்தையையும் எய்ட்ஸ் பாதிப்பில்லாத மற்ற குழந்தைகளை நடத்துவது போல் நடத்துங்கள். அவர்களிடம் அன்பு செலுத்துங்கள். மற்றவர்களோடு விளையாடுவதைத் தடுக்காதீர்கள்.

பொதுவான சில உணவுக் குறிப்புகள்

அதிக ஆரோக்கியம் மற்றும் ஊட்டச்சத்து பெற, வேகவைத்த முட்டை, கோழிக்கறி போன்றவை மிகவும் மலிவான சத்துணவு வகைகள். அவித்த வேகவைக்கப்பட்ட காய்கறிகள் பச்சை காய் கறிகளைவிட எளிதில் செரிக்கும். அதிகமாக வேகவைக்கக் கூடாது.

பசியைத் தூண்ட : கொஞ்சமாக பரிமாறி அடிக்கடி பிடித்தமான உணவு வகைகளை உண்ணலாம். தனியே உண்ணுவதைவிட சேர்ந்து உண்ணுவது நல்லது.

உணவு பாதுகாப்பு மற்றும் சுகாதாரம் :

சுத்தமான நீரை பயன்படுத்துங்கள் அல்லது சுமார் 10 நிமிடம் கொதிக்க வைத்து உபயோகிக்கவும்.

குடிநீரை மூடியிட்ட மற்றும் குழாய் உள்ள பாத்திரத்தில் வைக்கவும். தினமும் அதை சுத்தப்படுத்தவும். கைகளை அதனுள் விட வேண்டாம்.

குளிர்ந்த இடத்தில் மூடியிட்ட பாத்திரத்தில் உணவுகளை வைத்து தூசி மற்றும் பூச்சிகள் அண்டாமல் பார்த்துக்கொள்ளவும்.

வீடு, சமயலறை மற்றும் கழிவறையை சுத்தமாக வைக்கவும். அவற்றை சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கழுவவும்.

சாப்பிடும்போது கவனத்தில் கொள்ளவும்... சுத்தமான இடத்தில் தயாரான, நன்கு சமைக்கப்பட்ட உணவு மற்றும் நீரை அருந்துங்கள். எல்லோரும் சுகாதாரமுறையில் உணவு தயாரிப்பதில்லை என்பதை கவனத்தில் கொள்க.

அடிக்கடி கைகளைக் கழுவுங்கள் (கழிவறை சென்று வந்தபின், சமைக்கும் முன் மற்றும் பின், சாப்பிடும் முன் மற்றும் பின்) கெட்டுப்போன அல்லது சந்தேகத்துக்கிடமான உணவுகளை எறிந்து விடுங்கள். உணவுக்கழிவுகளை மூடியிட்ட குப்பைத் தொட்டியில் போடவும், அல்லது உரக்குழியில் போட்டு ஒவ்வொருமுறையும் மண்ணால் மூடவும்.

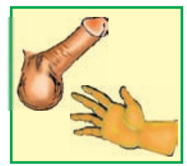
ஈ மற்றும் பூச்சிகள் உணவில் உட்காராமல் விரட்டவும். வீட்டிலிருந்தும் கழிவறையிலிருந்தும் விரட்டிவிட வேண்டும். ஏனெனில், அவை நோய்களைப் பரப்பிவிடும்.

ஹெச்.ஐ.வி தொற்றாமல் எப்படித் தடுக்கலாம் ?

உடலுறவைத் தவிருங்கள்

அதாவது திருமணம் நடைபெறும் வரை உடலுறவு கொள்ளாதிருக்க வேண்டும் !

சுய இன்பம்



(பால் உறுப்பில் உணர்ச்சிகளை தூண்டிக் கொள்வதன் மூலம் தனக்குத் தானே பெற்றுக் கொள்ளும் திருப்தி). இது மற்றவர் துணை இல்லாமல் பால் உணர்வுகளை தீர்த்துக் கொள்ள உதவும் ஒரு ஆரோக்கியமான வழியாகும். பலர் இதை ஒத்து கொள்வதில்லை என்றாலும், இதை தொடர்ந்து செய்து கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். பல தவறான நம்பிக்கைகளுக்கு மாறாக இதுதான் பாதுகாப்பான வழியாகும். இது எந்த வகையான உடல் அல்லது மன பலவீனத்தையும் ஏற்படுத்தாது மற்றும் எந்த நோயையும் தராது.

உங்கள் துணைவர் / துணைவிக்கு உண்மையாயிருங்கள்

பலருடன் உடலுறவு வைத்துக் கொள்வதை தவிருங்கள் !

இது நீங்கள் ஹெச்.ஐ.வி. கிருமி பெறும் அபாயத்தை பெருமளவு குறைக்கும்.

ஹெச். ஐ. வி மற்றும் திருமணம்

திருமணத்திற்கு முன் நிச்சயிக்கப்பட்ட தம்பதிகள் இருவரும் ஹெச். ஐ. வி பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். பரிசோதனை முடிவை நிச்சயிக்கப்பட்ட இருவரும் தெரிவித்துக் கொண்டு மேற்கொண்டு திருமணம் செய்வதைக் குறித்து முடிவெடுங்கள். திருமணம் முடிந்த பிறகு கணவன் மற்றும் மனைவி ஒருவருக்கொருவர் உண்மையாயிருங்கள்.

READ/SAHAYA

சக்தி அளிக்கும் உணவுகள்

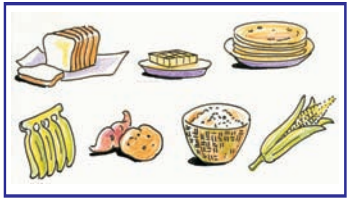
(மாவுப்பொருள்கள் மற்றும் கொழுப்புச்சத்துகள்)

உதாரணம் : அரிசி, கோதுமை, சோளம், கேழ்வரகு, உருளைக் கிழங்கு, ரொட்டி, வாழைப்பழம், சர்க்கரை, மிருக கொழுப்பு மற்றும் தாவர எண்ணெய்.

உடல் வளர்ச்சிக்கான உணவுகள்

(புரதப் பொருட்கள்)

உதாரணம் : முட்டை, பருப்பு வகைகள் (கொட்டை), பீன்ஸ், பட்டாணி, சோயா, பால், மீன் மற்றும் இறைச்சி.



தொற்று நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பளிக்கும் ஆரோக்கியம் தரும் உணவுகள்

(வைட்டமின்கள்)

உதாரணம் : அனைத்து காய்கறிகள், மற்றும் பழங்கள். குறிப்பாக பச்சை கீரை வகைகள், ஆரஞ்சு, சிகப்பு நிற காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்.

எய்ட்ஸ் மற்றும் சத்தான உணவு

ஹெச். ஐ. வி அல்லது எய்ட்ஸ் உள்ள ஒருவர் சத்துள்ள உணவை உண்பது மிகவும் அவசியம்.

சத்துணவில் கீழ்கண்டவைகள் இருக்க வேண்டும்.

- சக்தி அளிக்கும் உணவு (மாவுப்பொருள்கள் மற்றும் கொழுப்புச்சத்துகள்)
- உடல் வளர்ச்சிக்கான உணவு (புரதப் பொருட்கள்)
- தொற்று நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கும் உணவு (வைட்டமின்கள்)

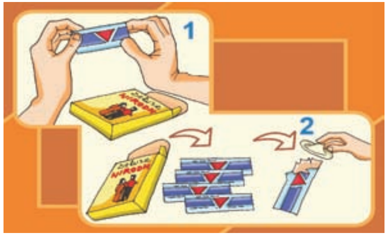
ஹெச். ஐ. வி தொற்றை எப்படித் தடுக்கலாம் ?

- அதாவது நீங்கள் உடலுறவை முற்றிலும் விட விரும்ப வில்லையென்றால் (அல்லது)
- நீங்களோ அல்லது உங்கள் துணைவியோ உண்மை அற்றவர்களாக இருந்தால் (அல்லது)
- உங்கள் துணைவர்/துணைவிக்கு ஹெச். ஐ. வி. இருக்கலாம் என்ற சந்தேகம் இருந்தால்/நீங்கள் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவுக்கு துணிய வேண்டாம் மாறாக...

எப்பொழுதும் ஆணுறை உபயோகியுங்கள்

நீங்கள் ஆணுறையை உபயோகிப்பதன் மூலம் ஹெச் . ஐ. வி. மற்றும் பால்வினை நோய்க்கிருமிகளிலிருந்து உங்களை பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

ஆணுறையை உபயோகிப்பது எப்படி?

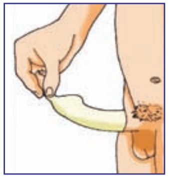


1. ஆணுறை காலாவதியாகும் தேதியை சரிபார்க்கவும்.
2. ஆணுறை பாதிக்காத வகையில் மேலுறையைப் பிரிக்கவும்.

ஆணுறையை உபயோகிப்பது எப்படி?

3. ஆணுறுப்பு முழு விரைப்பு பெற்றவுடன் ஆணுறையை அதன் மேல் அணியவும்.

4. ஆணுறையின் நுனியில் இருக்கும் குமிழ் போன்ற பகுதியை காற்று வெளியேறும் வகையில் பிடித்துக் கொண்டு ஆணுறையை ஆணுறுப்பின் மீது உருட்டவும்.



5. ஆணுறை நுனியில் வெற்றிடம் இருக்கிறதா என்றும் ஆணுறை எங்கும் கிழியாமல் உள்ளதா என்றும் சரிபார்க்கவும்.

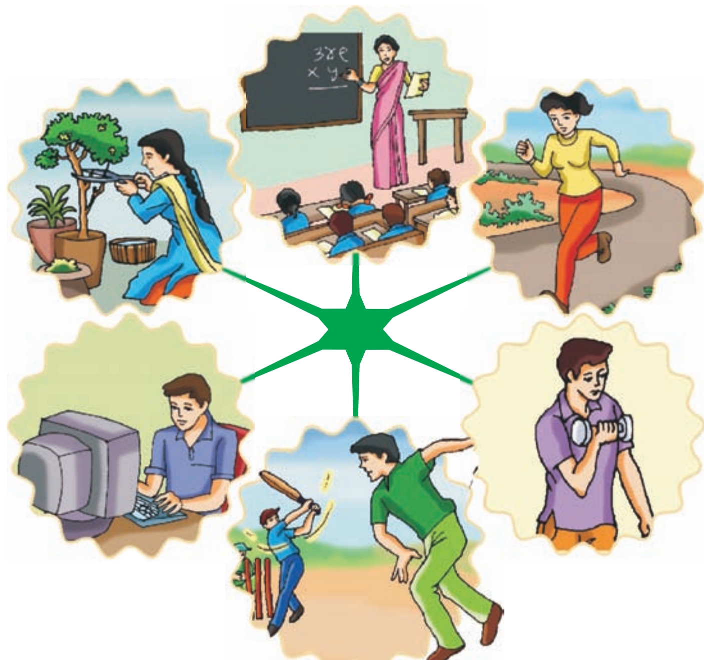
6. ஆணுறையுடன் பெண் உறுப்பில் உட்செலுத்தி உடலுறவு கொள்ளவும். முழு உடலுறவின் போதும் ஆணுறை ஆண் உறுப்பின் மேல் இருக்க வேண்டும். உராய்வைக் குறைக்கும் பசையை உறையின் மேல் உபயோகிக்க விரும்பினால், நீரில் கரையக்கூடிய பசையை உபயோகிக்கவும்.

7. உடலுறவு முடிந்தவுடன் ஆணுறுப்பின் அடிப்பகுதியில் ஆணுறையைப் பிடித்துக் கொண்டு உறுப்பு விரைப்பு குறையும் முன் வெளியில் எடுத்துவிடவும். விந்து கீழே சிந்தாமல் ஜாக்கிரதையாக ஆணுறையை கழற்றவும்.

8. விந்து உள்ள ஆணுறையை முடியிட்டு அதை மூடியுள்ள குப்பைத் தொட்டி அல்லது கழிவறையில் அப்புறப்படுத்தவும். ஒவ்வொரு உடலுறவுக்கும் ஒரு ஆணுறையை மட்டும் உபயோகிக்கவும்.

ஹெச்.ஐ.வியும் ஆக்கப்பூர்வமான வாழ்க்கையும்

ஹெ.ச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் நோயாளிகள் தோட்ட வேலை, பொதுவான வேலை மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் ஒரு உறுதியான வாழ்க்கை வாழ இயலும்.



ஹெச்.ஐ.வியும் ஆக்கப்பூர்வமான வாழ்க்கையும்

ஹெ.ச்.ஐ.வி மற்றும் எய்ட்ஸ் நோயாளிகள் ஒரு உறுதியான வாழ்க்கை வாழ இயலும்.

மது குடிப்பதை – புகைப் பிடிப்பதை தவிர்க்கவும்

தொடர்ந்து மருத்துவ சிகிச்சை பெறவேண்டும்

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைக் கடைபிடியுங்கள்

நிறைய ஓய்வெடுங்கள்

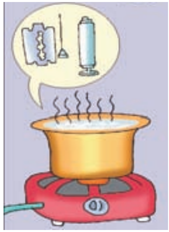
உடலுறவின்போது ஆணுறை அணியுங்கள்

சத்தான உணவு வகைகளை சாப்பிடுங்கள்

மனநலம் மற்றும் ஆன்மீக நலம் பேணவும்

வேலையில் ஈடுபட்டு சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்

இரத்தம் மூலம் ஹெச் . ஐ. வி தொற்றுவதை எப்படித் தடுக்கலாம்.



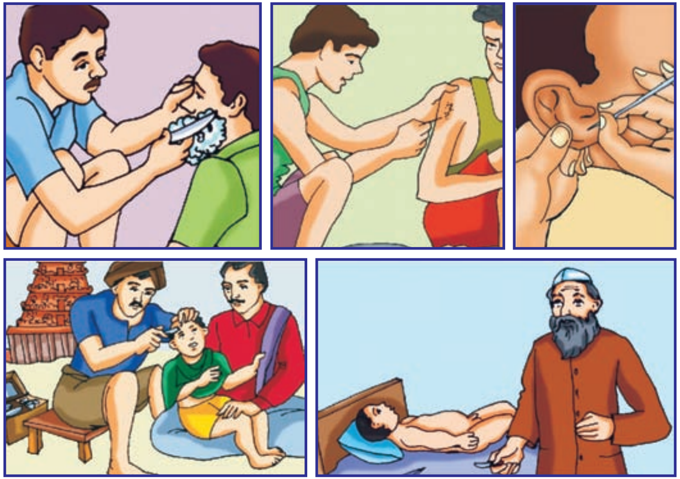
சவரக்கத்தி, பிளேடு, ஊசி, மருந்து குழலை மற்றவர்களோடு பகிர்ந்து கொள்ளாதீர்கள். அப்படி மற்றவர்கள் உபயோகிக்க நேரும்போது அவற்றை கிருமி நீக்கம் செய்ய வலியுறுத்துங்கள். (கொதிக்கவைத்தல் 30 நிமிடங்கள் வரை மற்றும் இதர வழிகள் மூலம்).

வெட்டுக்காயங்களையும், புண்களையும் தண்ணீர் புகாத பிளாஸ்திரிகளால் மூடவும் அல்லது சுத்தமான துணியால் கட்டவும்.

உங்களுக்கு மாற்று இரத்தம் செலுத்துவதை தவிர்க்க முடியவில்லை என்றால், ஹெச்.ஐ.வி பரிசோதனை செய்யப்பட்ட இரத்தம் செலுத்த வலியுறுத்துவது அவசியம்.

பரம்பரை வழக்கங்களும் ஹெச். ஐ. வி யும்

பிளேடால் சவரம் செய்தல், பச்சை குத்துதல், ஊசி மூலம் காது குத்துதல், அல்லது மூக்கு குத்துதல், கிருமி நீக்கம் செய்யாத கத்தியால் சுன்னத்து செய்தல் மூலம் ஹெச். ஐ. வி பரவலாம்.



இதுபோன்ற ஆபத்தான பரம்பரைப் பழக்க வழக்கங்களை சுகாதார முறைக்கு மாற்றிக் கொண்டு ஹெச். ஐ. வி பரவுதைத் தடுக்கலாம்.

சுத்தமான உபகரணங்களையே உபயோகிப்போம்.

ஹெச்.ஐ.வியும் ஆக்கப்பூர்வமான வாழ்க்கையும்

சரியான பராமரிப்பு இல்லையெனில் ஹெச். ஐ. வி பாதித்தவர் பிற்பாடு எய்ட்ஸ் நிலைக்கு தள்ளப்பட்டு இறக்க நேரிடும்.

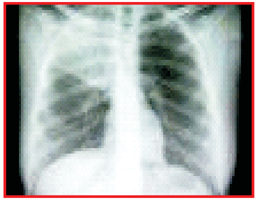
ஆனால், சரியான மற்றும் உடனடியான பராமரிப்பு மற்றும் சிகிச்சை அளித்தால் ஹெச். ஐ. வி பாதிப்படைந்தவர் நீண்ட நாட்கள் உயிர் வாழ இயலும்.

எய்ட்ஸ் அறிகுறி தென்பட்ட உடனேயே, எவ்வளவு சீக்கிரம் முடியுமோ அவ்வளவு சீக்கிரம் மருத்துவ சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

ஹெச். ஐ. வி யை எதிர்த்துப் போராடவும், உடல் வலிமையை பேணவும் மருந்துகள் உள்ளன. ஹெச். ஐ. வி மருத்துவத்தில் அனுபவமுள்ள ஒரு மருத்துவரை கலந்தாலோசிக்கவும்.

எய்ட்ஸ் மற்றும் சந்தர்ப்ப நோய்களும்

காசநோய்



விஷக்காய்ச்சல் (நிமோனியா)

வயிற்றுபோக்கு

தோல்வியாதிகள்

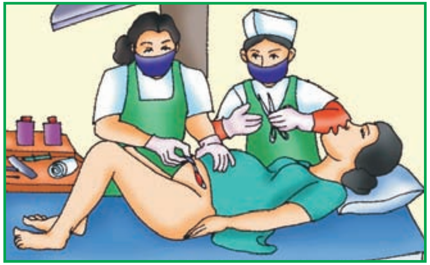
வாய் தொற்று நோய்கள்

காய்ச்சல்

முறையான சிகிச்சையின்மையால், நீங்கள் எடையிழக்க நேர்ந்து பலமிழந்து அதன் தொடர்ச்சியாய் மரணம் அடையலாம்.

உங்கள் குழந்தைக்கு ஹெச். ஐ. வி பரவமால் தடுப்பது எப்படி?

ஹெச். ஐ. வி உள்ள பெண்கள் கருதரிப்பதற்கு முன் மருத்துவ ஆலோசனை பெறவேண்டும். ஏனெனில், அவர்கள் குழந்தை கருவிலிருக்கும் போதோ அல்லது குழந்தை பிறக்கும் போதோ அல்லது பிறந்த குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்கும் போதோ குழந்தைக்கு ஹெச். ஐ. வியை பரப்பலாம்.



குழந்தைக்கு ஹெச். ஐ. வி கிருமி தொற்றுவதை தடுப்பதற்கு அல்லது குறைப்பதற்க்கான மருந்துகளைப் பற்றி உங்கள் ஆலோசகரோ அல்லது மருத்துவரோ உங்களுக்கு விளக்கிச் சொல்ல முடியும்.

கருத்தரித்தலை தவிர்த்து மற்றவர்களின் குழந்தைகளை தத்து எடுப்பது என்பது சிறந்த மாற்று வழியாகும்.

உங்கள் குழந்தைக்கு ஹெச் . ஐ. வி பரவாமல் தடுப்பது எப்படி ?

நீங்கள் ஹெச் . ஐ. வி பாதிப்புள்ளவராக இருந்தால், நீங்கள் பிரசவிக்கும் போது உங்கள் குழந்தைக்கு ஹெச் . ஐ. வி நோய் தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்பைக் குறைக்க மருத்துவர் மருந்து அளிப்பார். குழந்தை பிறந்த உடன் அதற்கும் சில சொட்டு மருந்துகள் அளிக்கப்பட வேண்டும். அந்த சொட்டு மருந்தின் பெயர் நெவிரோப்பின் குழந்தை பிறக்கும் போது அதற்கு நோய் தொற்று ஏற்படாவிட்டாலும், பிற்பாடு தாய்பால் அளிக்கும் போது நோய் தொற்று ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. இருந்தாலும், தாய் பால் பொதுவாக ஒருசிறந்த, ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த, நோய் தடுப்பு குணங்கள் கொண்ட குழந்தை உணவாகும். குழந்தைக்கு ஹெச். ஐ. வி கிருமி பரவுதைக் குறைக்க இரண்டு வழிகள் சிபாரிசு செய்யப்படுகின்றன.

தனிப்பட்ட தாய்ப்பால் மட்டும் ஊட்டுதல்

தனிப்பட்ட புட்டிபால் மட்டும் ஊட்டுதல்

இவ்விரண்டில் எது உங்களுக்கு நல்லதென்று உங்கள் ஆலோசகரை, மருத்துவரை கலந்தாலோசியுங்கள்.

நீங்கள் ஹெச். ஐ. வி உள்ளவர் என்று அறிந்து கொண்ட பிறகு

விவேகத்துடன் நடந்து கொள்ளுங்கள் !

வேண்டுமென்றே ஹெச். ஐ. வியை பரப்பாதீர்கள் !

உடலுறவின் போது கட்டாயம் ஆணுறை அணியுங்கள் !

உங்களுக்கு ஹெச்.ஐ.வி இருப்பது உறுதிசெய்யப்பட்டால்...
ஹெச். ஐ. வி உங்கள் குடும்பத்தை பிளவுபடுத்தக்கூடாது.

- ஹெச். ஐ. வி அல்லது எய்ட்ஸ் இருப்பதாலேயே உங்கள் கணவரையோ / மனைவியையோ கைவிட்டு விடாதீர்கள்.
- அவ்வாறு கைவிடுதல் துன்பத்தை அதிகரிப்பதோடு உங்கள் குழந்தைகளையும் கஷ்டப்படுத்தும்.
- அதற்கு மாறாக, அந்த தவறை மன்னித்து ஒன்றாக வாழ முயலுங்கள். அது உங்கள் குடும்பத்தின் எதிர்காலத்தை திட்டமிட உதவும்.

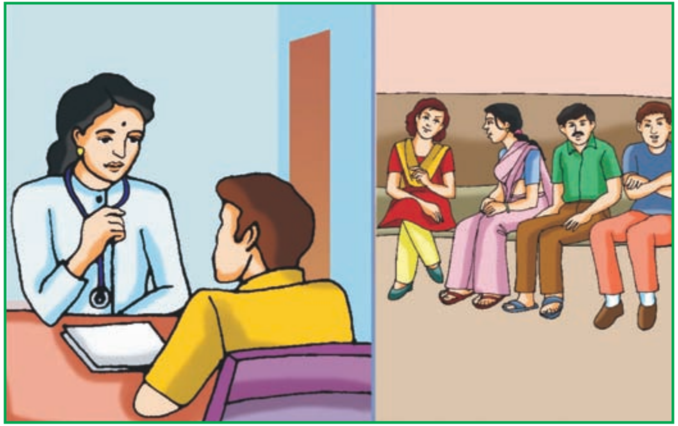
உங்களால் ஒருவருக்கு ஹெச். ஐ. வி / எய்ட்ஸ் உள்ளது என்று சாதாரணமாக பார்த்து கூற முடியுமா?

நிச்சயமாக முடியாது. அதனால், சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைக்கு பலியாகாமல் எப்போதும் உங்களைத்தற்காத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் பாதுகாப்புக்கும் உங்களைச் சார்ந்தோரின் பாதுகாப்புக்கும் நீங்கள் பொறுப்பு. நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு முன்மாதிரியாய் இருங்கள்.

உங்களுக்கு ஹெச். ஐ. வி பரிசோதனை செய்யும் போது

உங்களுக்கு ஹெச். ஐ. வி பரிசோதனை செய்ய வேண்டியிருந்தால் அதனை செய்துகொள்ள நீங்கள் மட்டுமே முடிவு செய்யவேண்டும். ஹெச். ஐ. வி பரிசோதனை முடிவை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள தயார் இல்லையெனில், உங்களை யாரும் ஹெச். ஐ. வி பரிசோதனை செய்து கொள்ள கட்டாயப்படுத்த முடியாது.



பரிசோதனைக்கு முன்னும் பின்னும் ஒரு ஆலோசகர் உங்களோடு பேசுவது மிகவும் அவசியம்.அவ்வாறு பேசுவது, நீங்கள் பரிசோதனை முடிவை எவ்வாறு எதிர்கொள்வது என்பதற்கான யோசனையைத் தரும். பரிசோதனை முடிவு தனியாகவும், இரகசியமாகவும் காக்கப்படும்.

எதற்காக நீங்கள் ஹெச். ஐ. வி பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்?

நீங்கள் ஆரோக்கியமானவராக தென்பட்டாலும் உங்களுக்கு ஹெச் . ஐ. வி இருக்கிறதா அல்லது இல்லையா என்று அறிய ஒரேவழி உங்கள் இரத்தத்தை பரிசோதனை செய்து கொள்வதுதான்.

- நீங்கள் ஹெச். ஐ. வி யால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம் என்ற கவலை இருந்தால் (அல்லது)
- நீங்கள் திருமணம் செய்து கொள்ள திட்டமிடும் போது (அல்லது)
- உங்கள் துணைவர் / துணைவி ஹெச். ஐ. வி யால் பாதிக்கப் பட்டுள்ளார் என்று அறியும் போது (அல்லது)
- குழந்தை பெற்றுக் கொள்ள முடிவெடுக்கும் போது நீங்கள் உங்கள் இரத்தத்தை ஹெச். ஐ. வி பரிசோதனை செய்ய முடிவெடுக்கலாம்.