Myths and Facts about HIV/AIDS

a practical guide to prevention, health & life

PART 1: HIV PREVENTION

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ನ ಕುರಿತಾದ ಕಲ್ಪನೆ ಹಾಗೂ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ತಡೆಹಿಡಿಯಲು ಒಂದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ.

ಭಾಗ 1. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

UNITE • SERVE • STRENGTHEN

SAHAYA INTERNATIONAL

I-TECH
INTERNATIONAL TRAINING & EDUCATION CENTER ON HIV

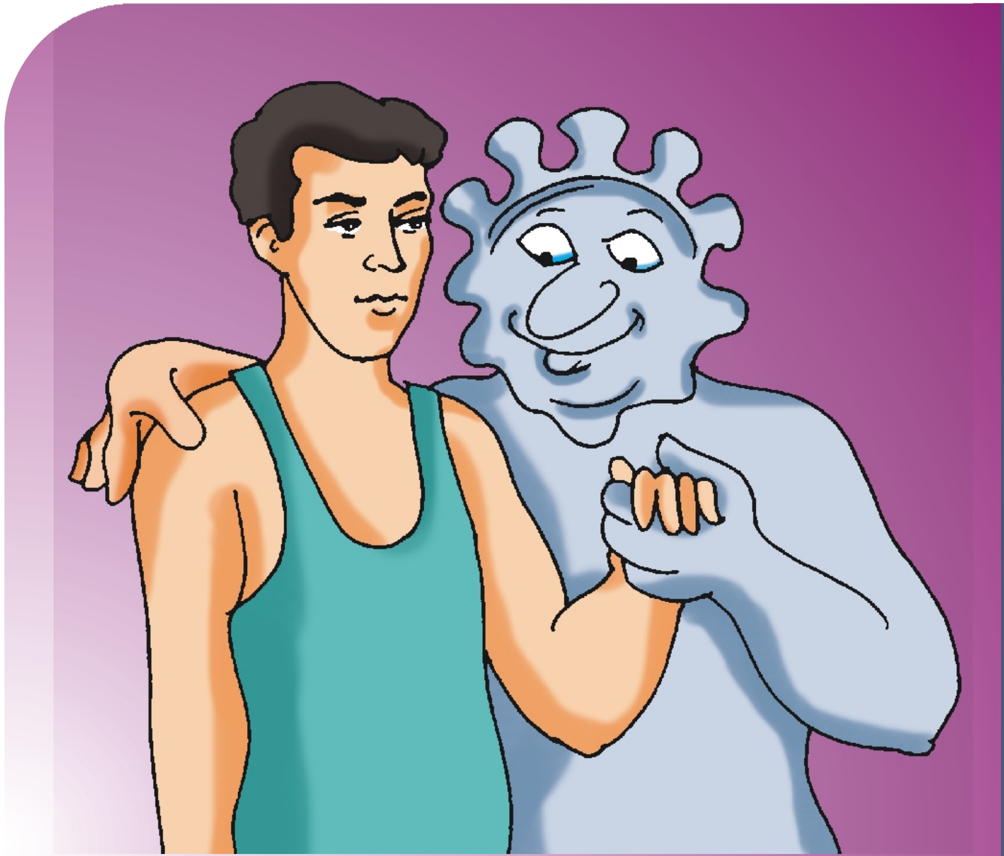
About HIV and AIDS - ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಗಳ ಬಗ್ಗೆ

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.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡಿದರೆ, ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಜನರ ಜೀವನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಲ್ಲಿರಿ.



1

2

About HIV and AIDS - ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಗಳ ಬಗ್ಗೆ

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.

ಇದು ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ:

1. ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಕಾಯಿಲೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

2. ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಕ್ರಮಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಎಂದರೇನು?

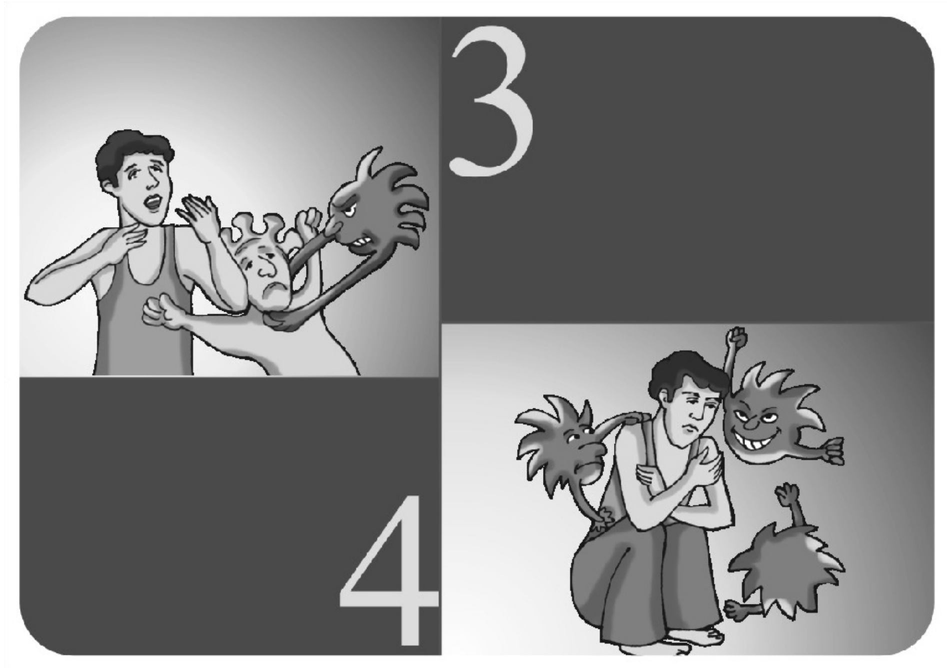
ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಎಂಬುದು ವೈರಾಣು. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿಯು ದೇಹವನ್ನು ಬಲಹೀನವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಸಾದ್ಯವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

3

4

About HIV and AIDS - ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಗಳ ಬಗ್ಗೆ

What is HIV?



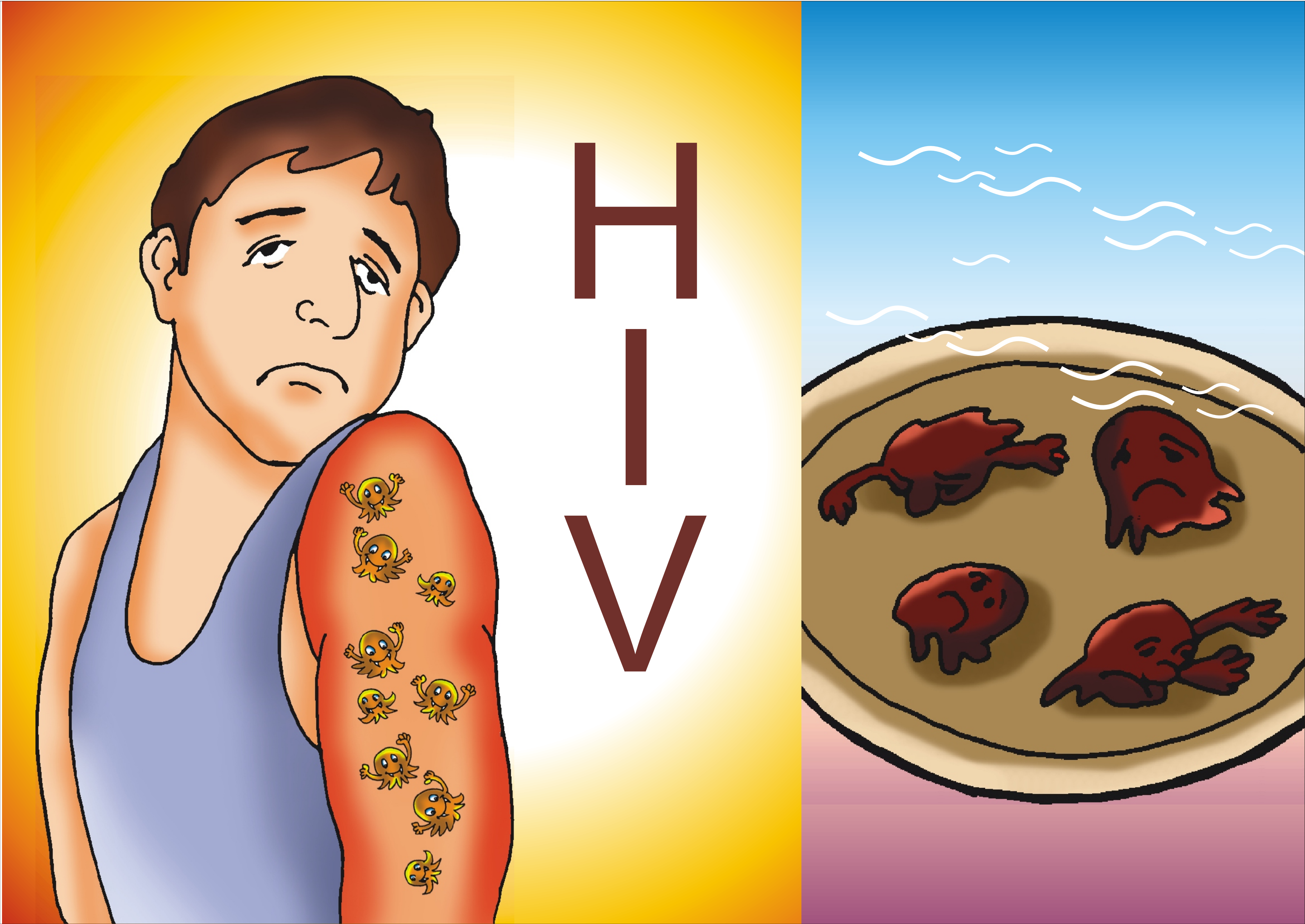
3. However, HIV is stronger than the white blood cells. HIV attacks and kills the white blood cells.

4. When our bodies no longer have enough white blood cells to protect them, diseases can attack us and eventually kill us.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಎಂದರೇನು?

3. ಆದರೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿಯು ಬಿಳಿರಕ್ತಕಣಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿದ್ದು ಇದು ಬಿಳಿರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಸಾಯಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ.

4. ಯಾವಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ರೋಗಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಸಾಕಾಗದೆ ಇದ್ದಾಗ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸಾವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.


HIV

About HIV and AIDS - ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಗಳ ಬಗ್ಗೆ

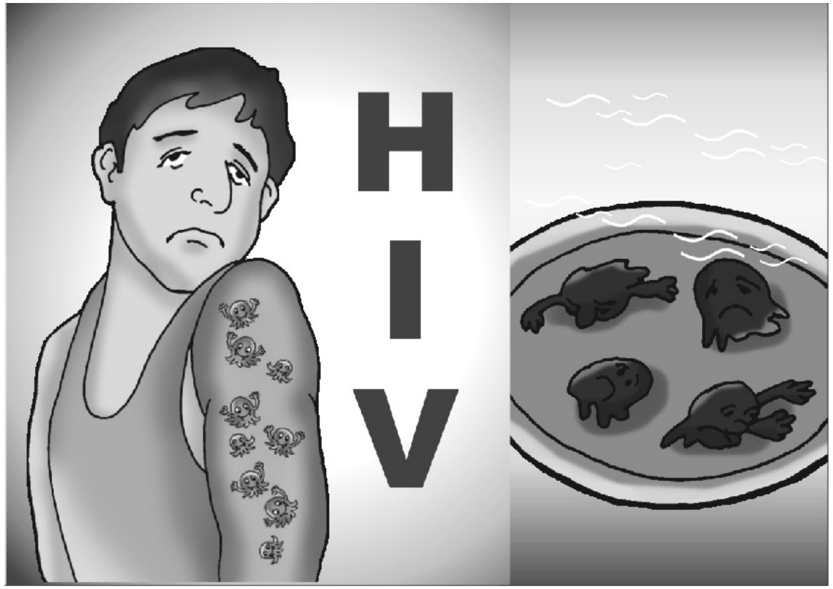
What does HIV mean?

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.

ಇಮ್ಯೂನೋ ಡಿಫ್ಲೀಷಿಯೆನ್ಸಿ: ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ಸು ದೇಹವನ್ನು ರೋಗದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವಂತಹ ಬಿಳಿ ರಕ್ತ ಕಣಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣಾ ಶಕ್ತಿಯ ಹರಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವೈರಸ್: ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವೈರಾಣು.

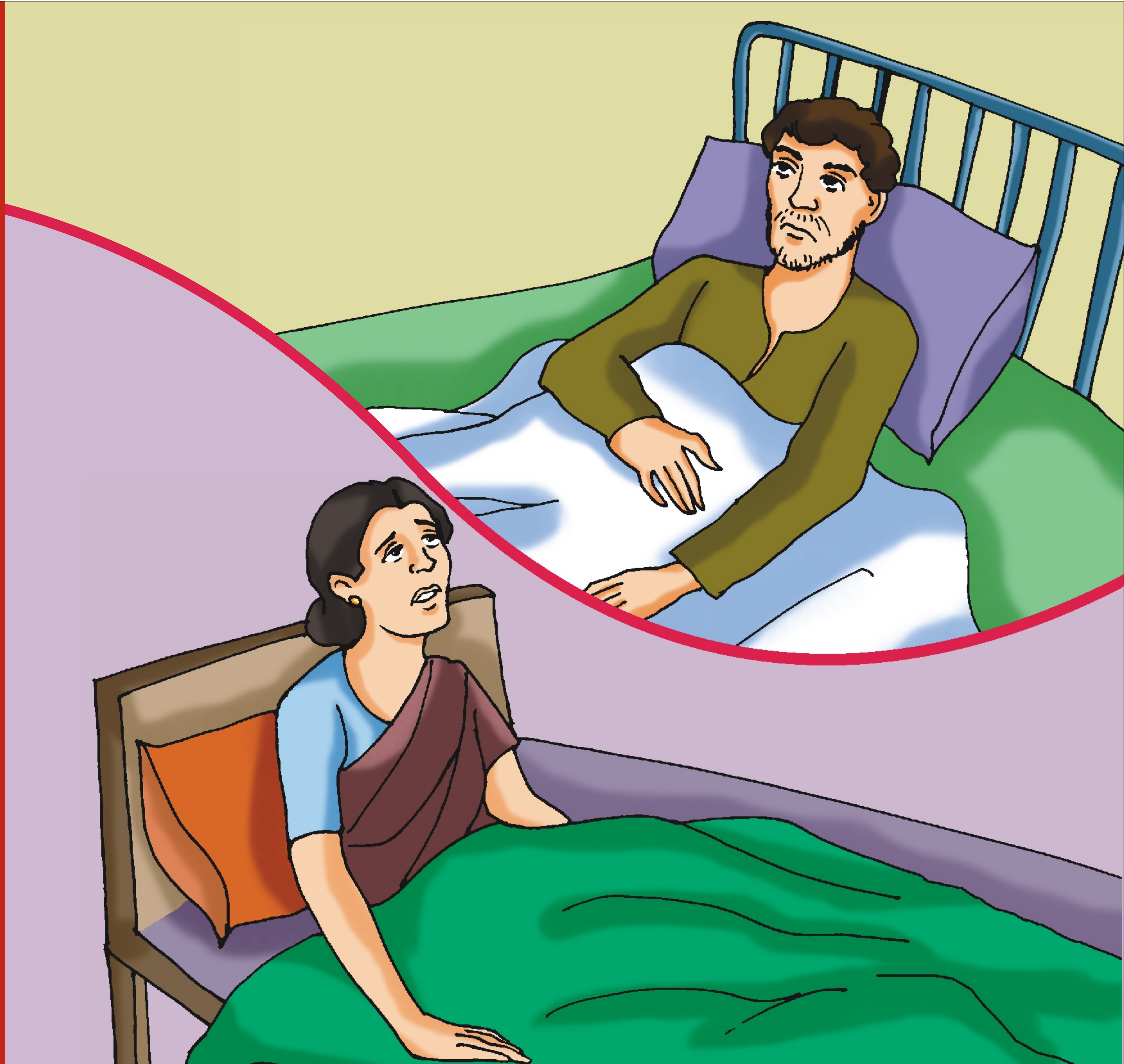
ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಅರ್ಥವೇನು?

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಎಂದರೆ:

ಹ್ಯೂಮನ್: ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬರುವ

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿಯು ಒಂದು ವೈರಾಣುವಿನ ಹೆಸರು. ಏಡ್ಸ್ ಎಂಬುದು ರೋಗ. ಯಾರೇ ಆದರೂ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಎಂದಾದರೆ ಆ ವೈರಾಣು ಅವನ/ಅವಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಅಂದರೆ ಆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇನಿಲ್ಲ.

AIDS



About HIV and AIDS - ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಗಳ ಬಗ್ಗೆ

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.

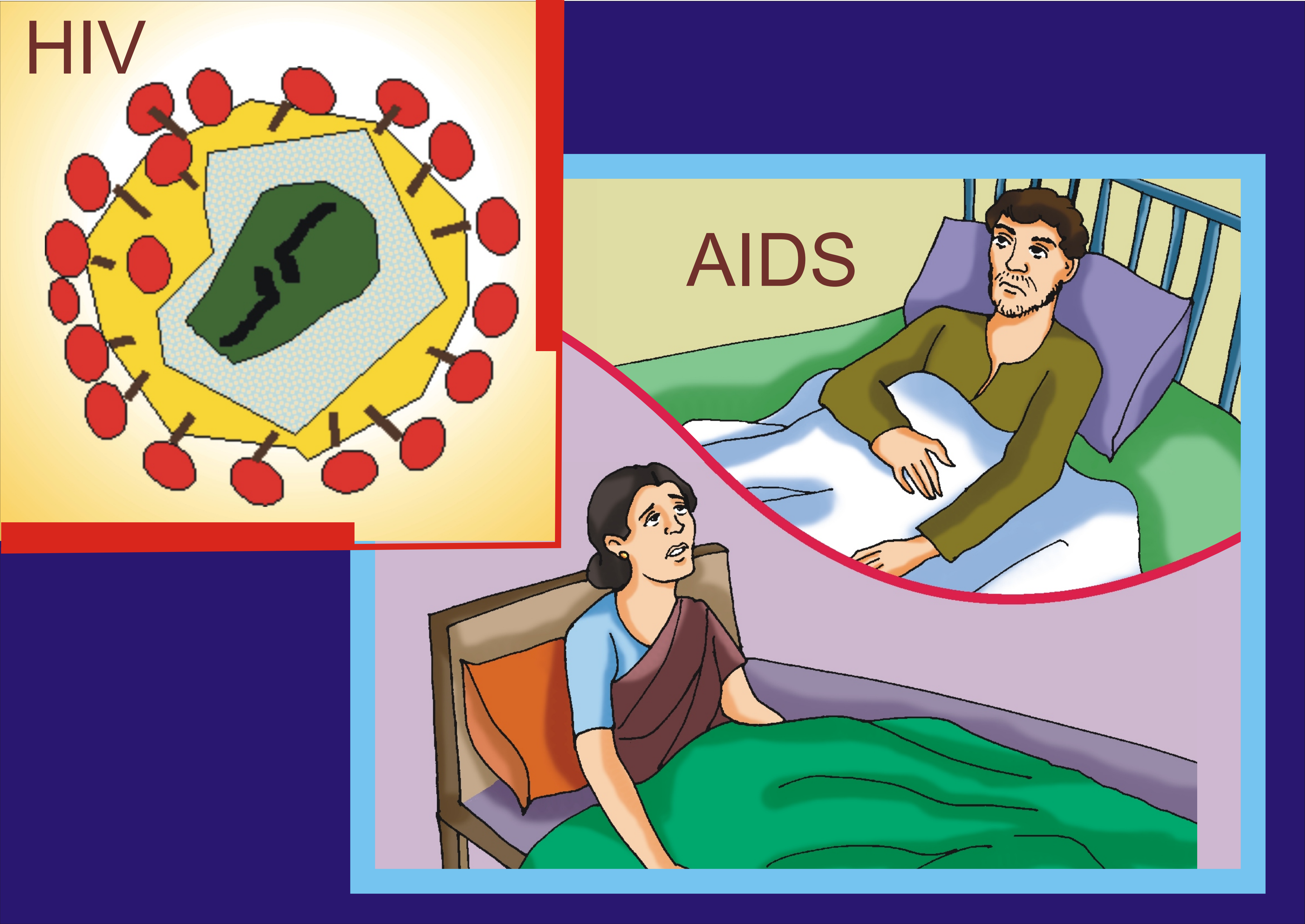
ಏಡ್ಸ್ ಎಂದರೆ:

ACQUIRED: ಅಕ್ವೈರ್ಡ್: ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಂದ ಪಡೆ ಯುವ

IMMUNE: ಇಮ್ಯೂಮ್: ಇದು ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ (ಬಿಳಿ ರಕ್ತ ಕಣಗಳು) ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಿಗಲುತ್ತದೆ

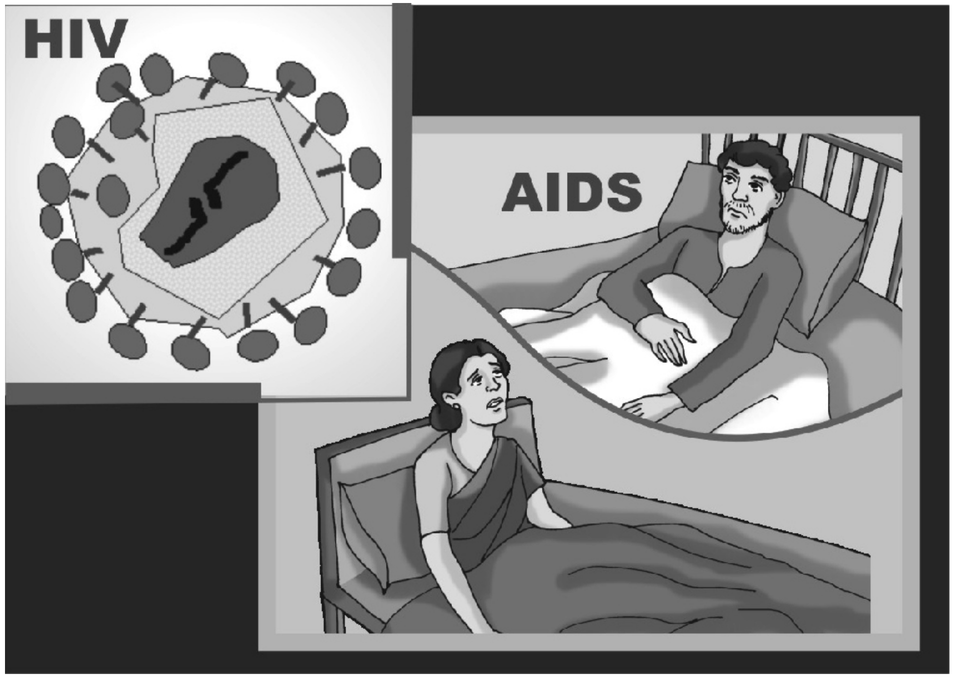
DEFICIENCY: ಡಿಫ್ಷೀಷಿಯೆನ್ಸಿ: ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೆ ಇರುವುದು

SYNDROME: ಸಿಂಡ್ರೋಮ್: ಇದು ಕೇವಲ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ. ಆದರೆ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಕಾರಣ ಅನೇಕ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಸೋಂಕುಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ.


HIV
AIDS

About HIV and AIDS - ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಗಳ ಬಗ್ಗೆ

What is the difference between HIV and AIDS?



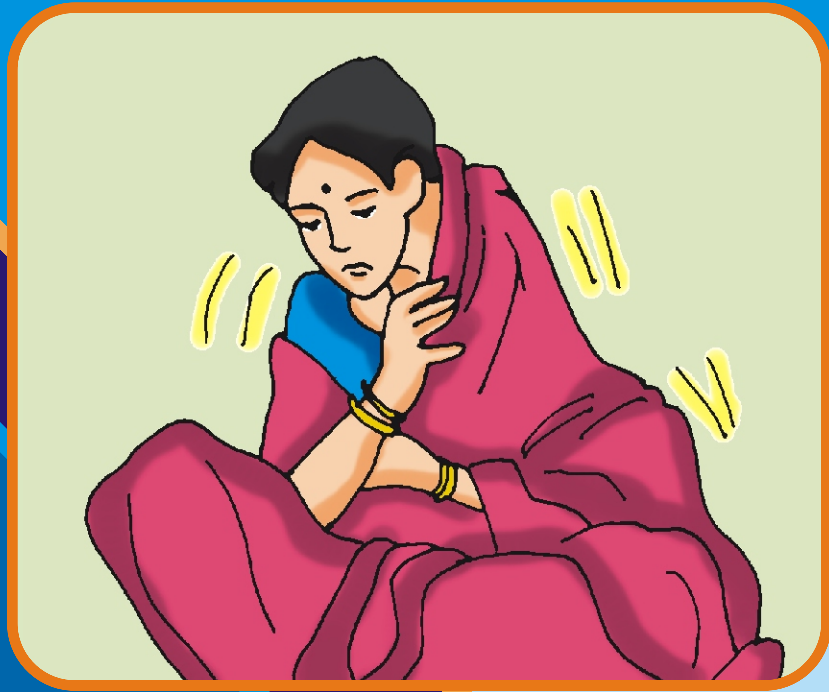
HIV: Is the name of the virus (or germ).

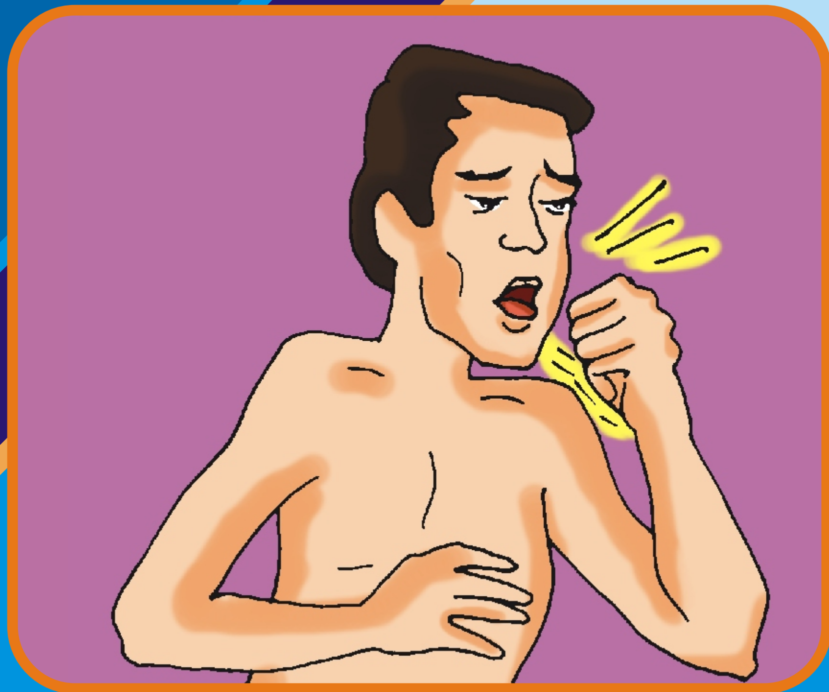
AIDS: Is the name of the condition or illnesses that people infected with HIV develop.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ?

HIV: ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. - ಎಂದರೆ ವೈರಾಣುವಿನ ಹೆಸರು

AIDS: ಏಡ್ಸ್ - ಎಂದರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಹೊಂದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ.





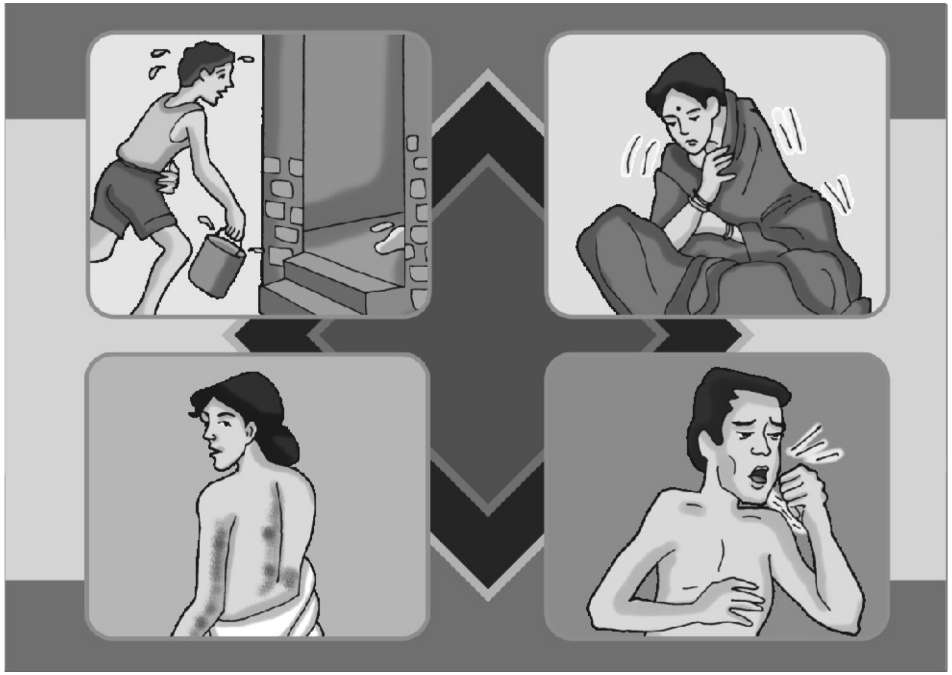
Symptoms - ಲಕ್ಷಣಗಳು ಏಡ್ಸ್ ನ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

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.

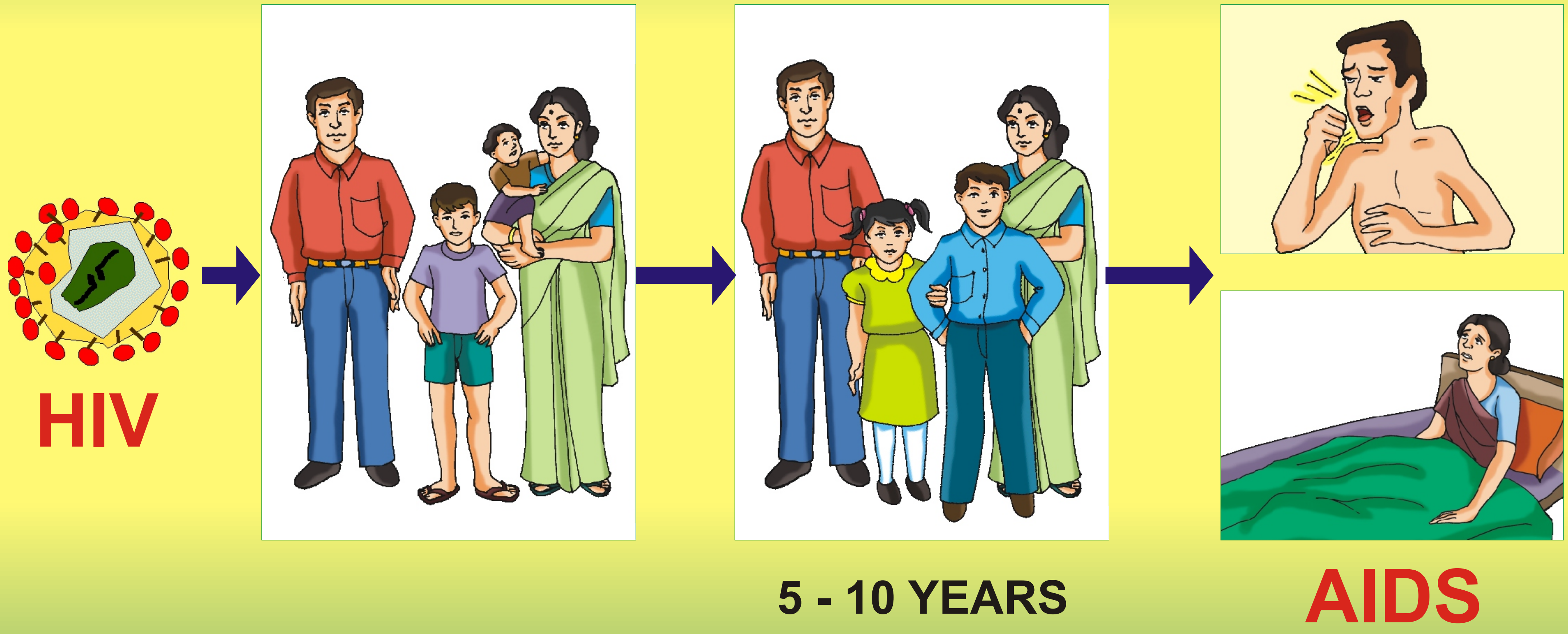


ಏಡ್ಸ್ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅನೇಕ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ

ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ
ಜ್ವರ

ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳು
ಕ್ಷಯ

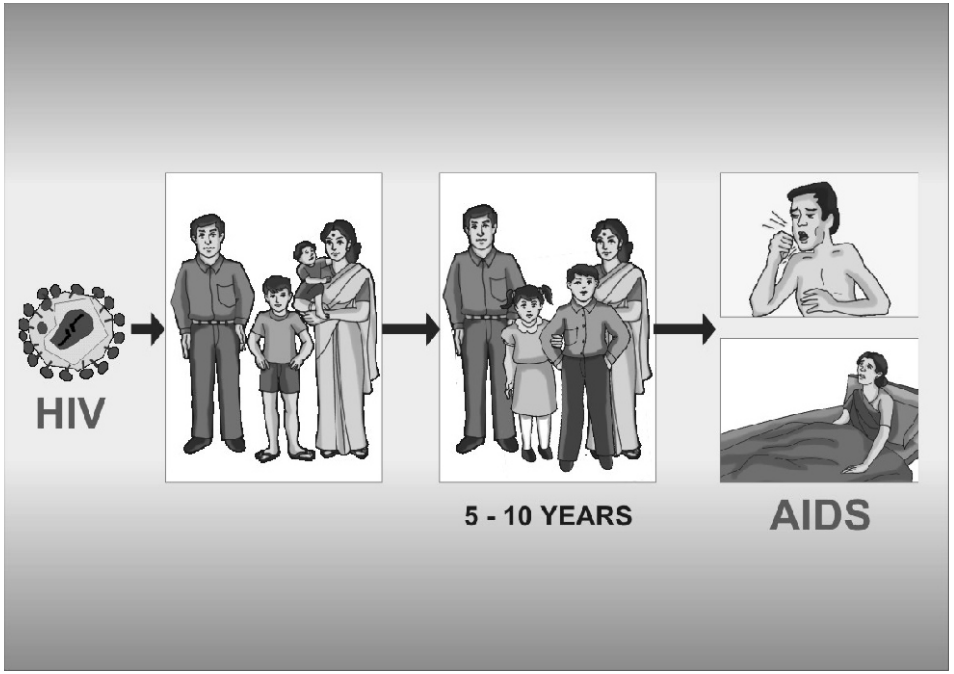
ಅವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವರು ಮತ್ತು ಬಲಹೀನರಾಗುವರು.


HIV
5 - 10 YEARS
AIDS

Progression of AIDS - ಏಡ್ಸ್ ನ ಬೆಳವಣಿಗೆ

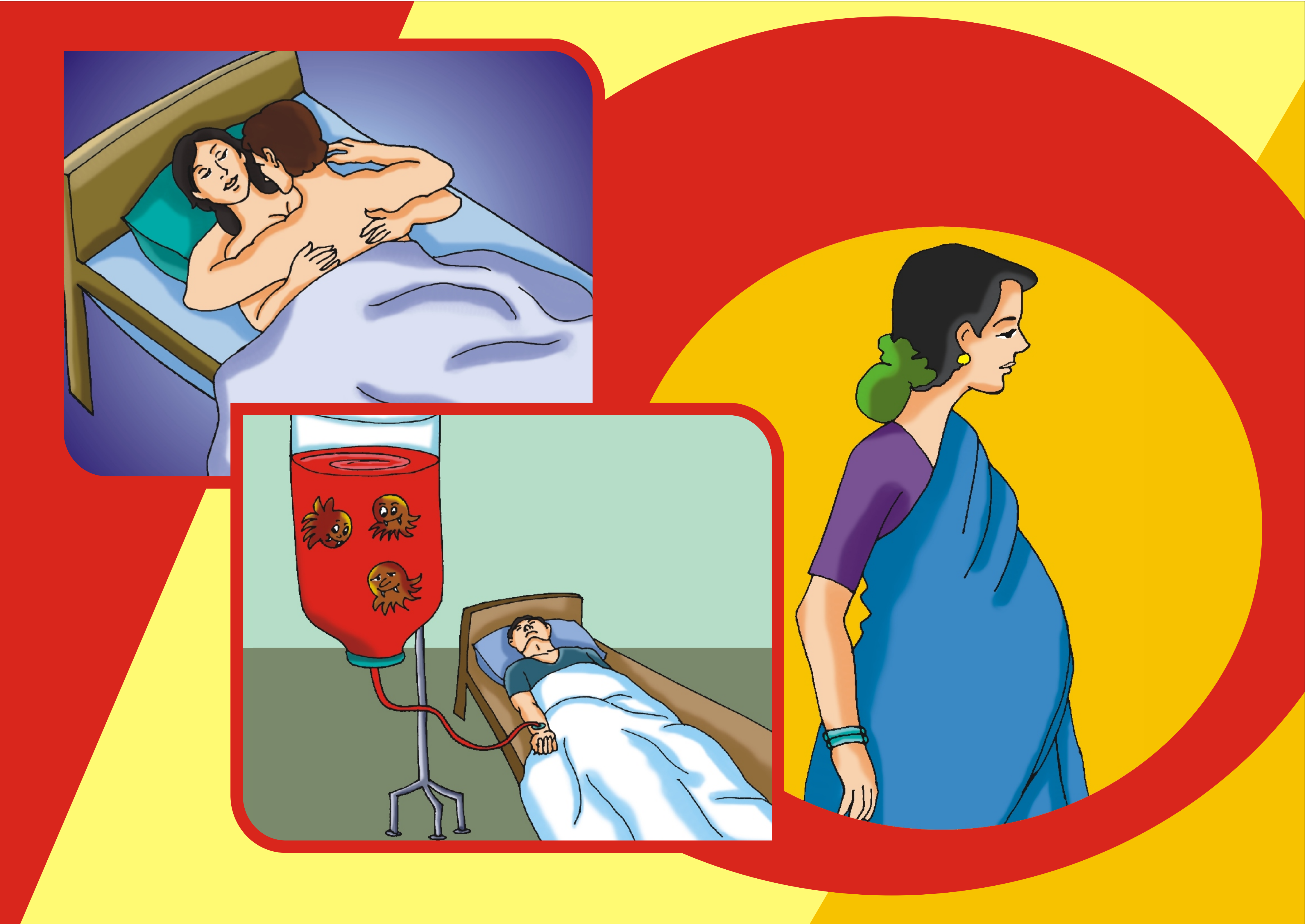
Time to develop AIDS:

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.



ಏಡ್ಸ್ ತಗಲುವ ಅವಧಿ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕಿತರಾಗಿ 5 ಅಥವ 10 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಏಡ್ಸ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ . ಶಿಶು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಖಾಯಿಲೆ ಬೇಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಾಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.



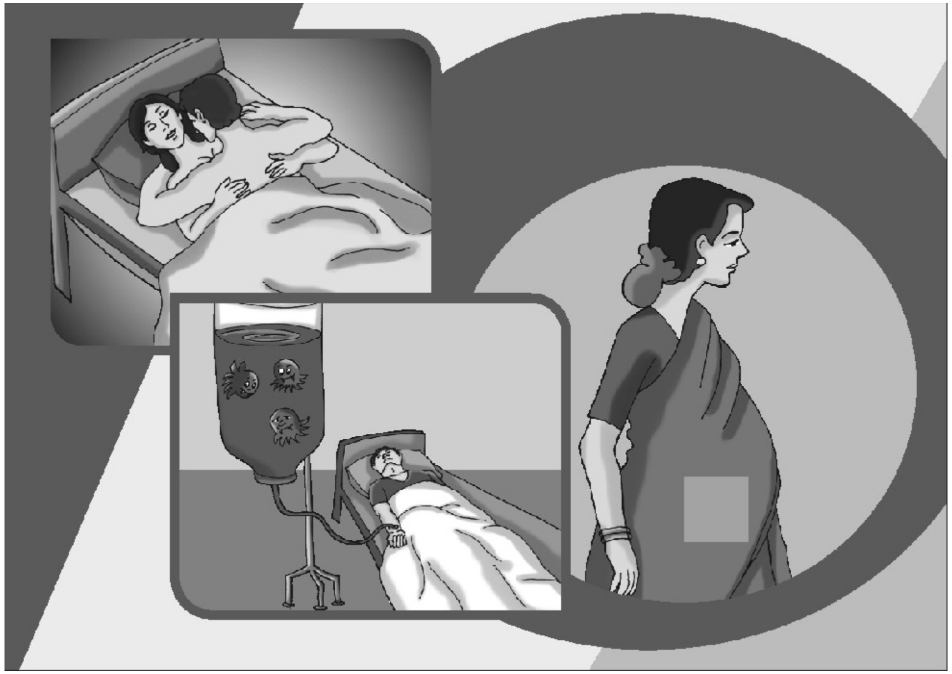
HIV Transmission - ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಹರಡುವಿಕೆ

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

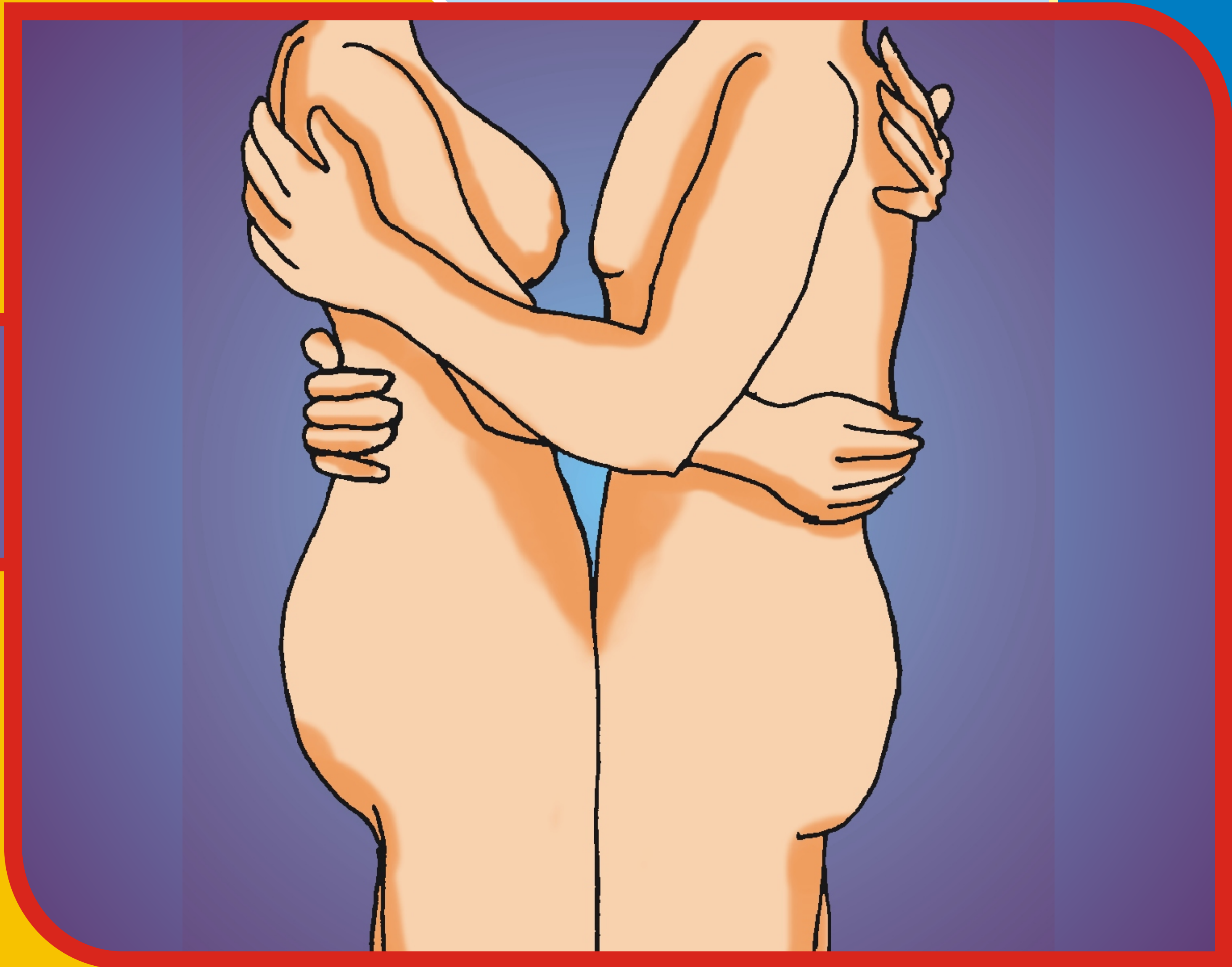


ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿಯು ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡಿನ ರಕ್ತ ಹಾಗು ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ೩ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ.

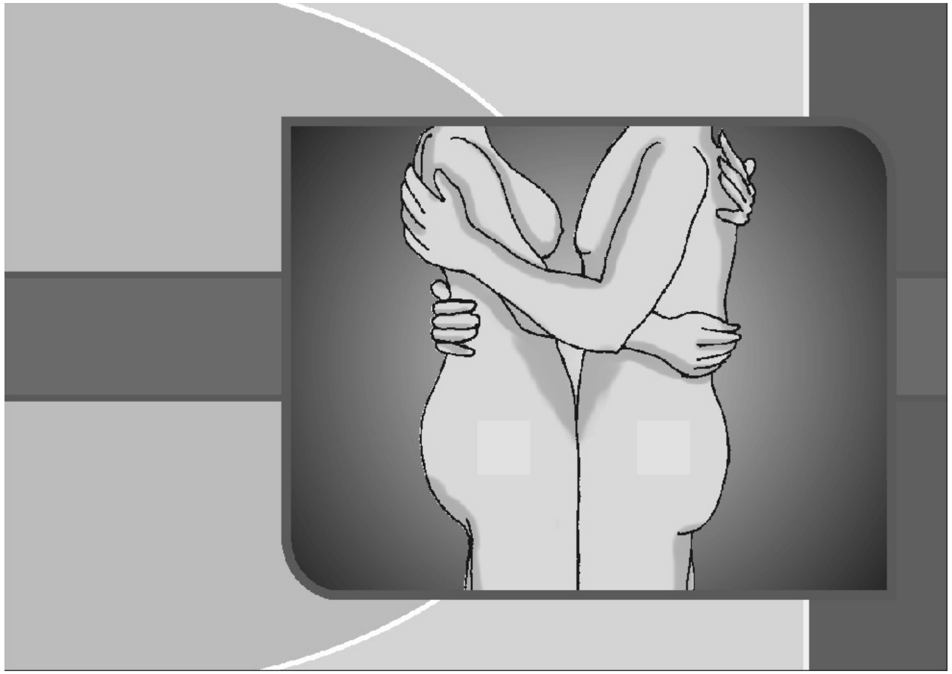
ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ತಾಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ



HIV Transmission - ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಹರಡುವಿಕೆ

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!

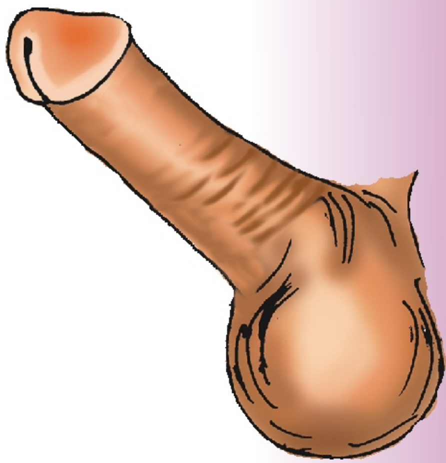
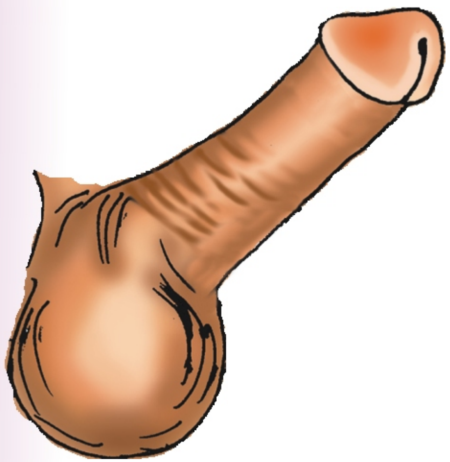
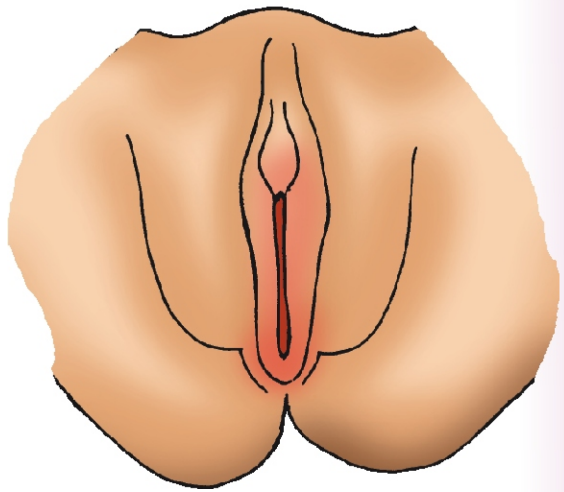


ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಮೂಲಕ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?

ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋನಿ, ಶಿಶ್ನ, ಗುದನಾಳ ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿಯು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ.

·ಒಬ್ಬ ಪುರುಷ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಪುರುಷನ ಜೊತೆ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದಾಗ ಅವನಿಗೂ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಬರುವ ಸಾದ್ಯತೆ ಇದೆ.·

ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಎಂದರೆ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸದೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮೈಥುನವನ್ನು (ಯೋನಿ, ಗುದ, ಬಾಯಿ) ಮಾಡುವುದು.

HIV Transmission - ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಹರಡುವಿಕೆ

Relative HIV risk of unprotected sexual acts:

Anal sex: Very High risk

Vaginal: High risk

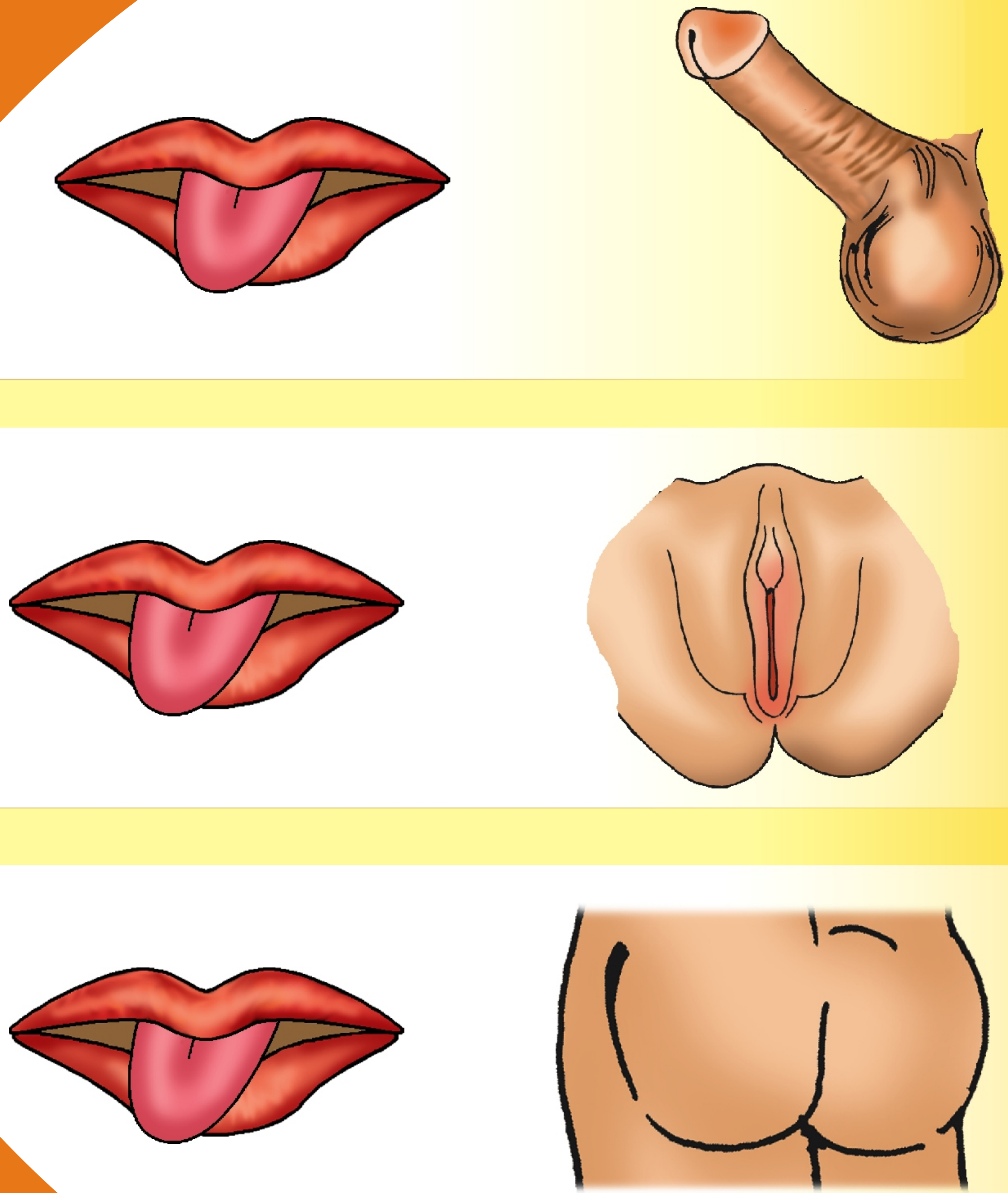
Having other sexually transmitted infections (STIs) increases the risk of acquiring or transmitting HIV! Get immediate treatment for STIs and use condoms!

ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರೀಯೆಯಿಂದಾಗುವ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು.

ಶಿಶ್ನ–ಗುದ (ತುಂಬಾಬ್ ಎತ್ತರ)

ಶಿಶ್ನ–ಯೋನಿ (ಎತ್ತರವಾದ

ಇತರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಅರ್ಜಿಸುವ ಸಾದ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೂಡಲೇ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ನಿರೋಧ್ ಬಳಸಿ.



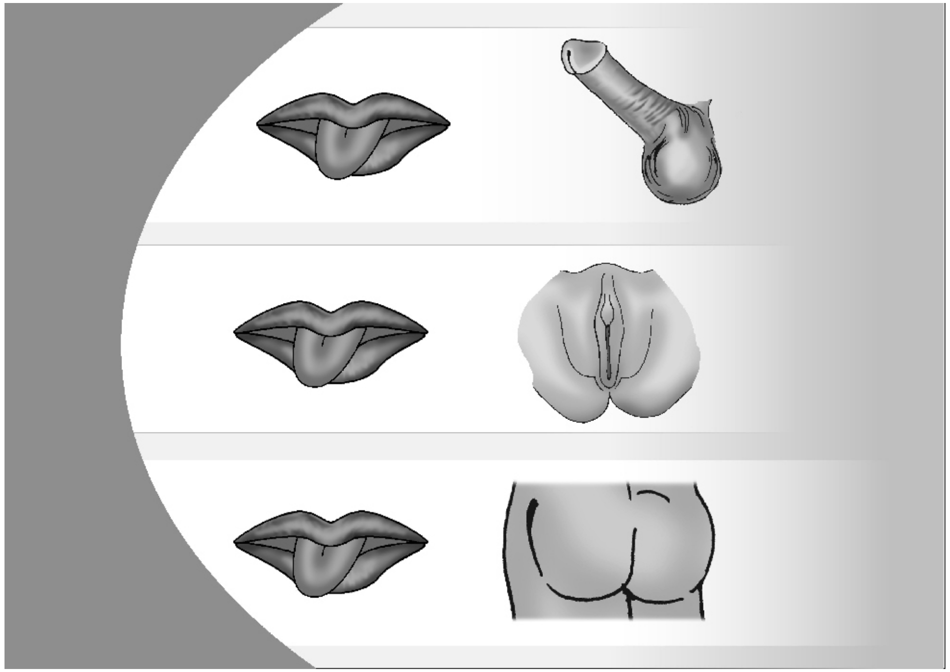
HIV Transmission - ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಹರಡುವಿಕೆ

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)!

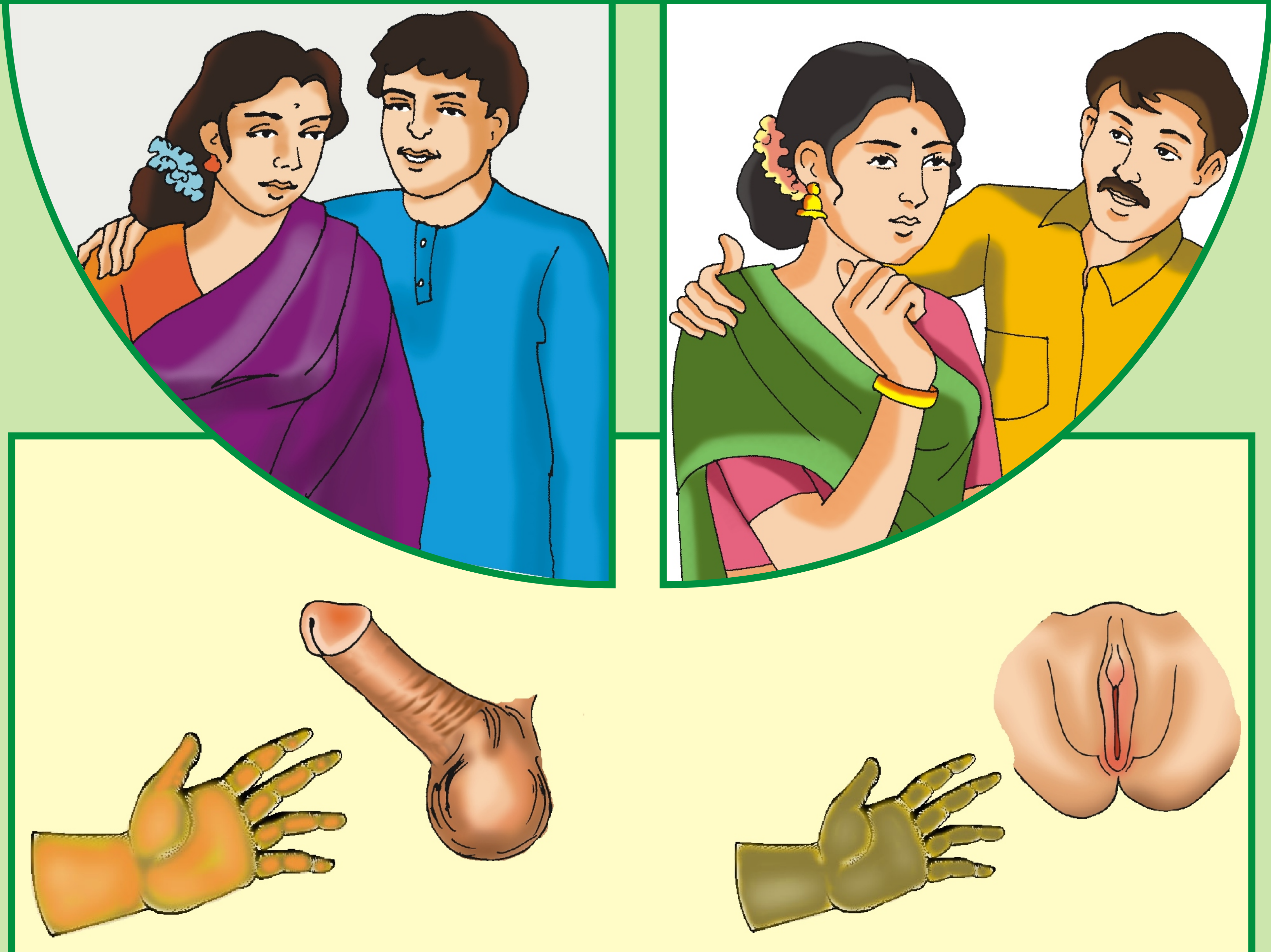
In all these forms of oral sex, the risk is higher for the person using the mouth, especially if the mouth has sores. The risk can be reduced by using latex barriers (condom or dental dam).

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಬರುವ ಕೆಲವೊಂದು ಅಪಾಯಗಳಿವೆ
ಬಾಯಿ–ಶಿಶ್ನ
ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಬರುವ ಕೆಲವು ಅಪಾಯಗಳಿವೆ: ವೀರ್ಯವನ್ನು ನುಂಗದೆ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ).



ಬಾಯಿ–ಯೋನಿ
ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಬರುವ ಕೆಲವು ಅಪಾಯಗಳಿವೆ: ಮುಟ್ಟಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೂರ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ.

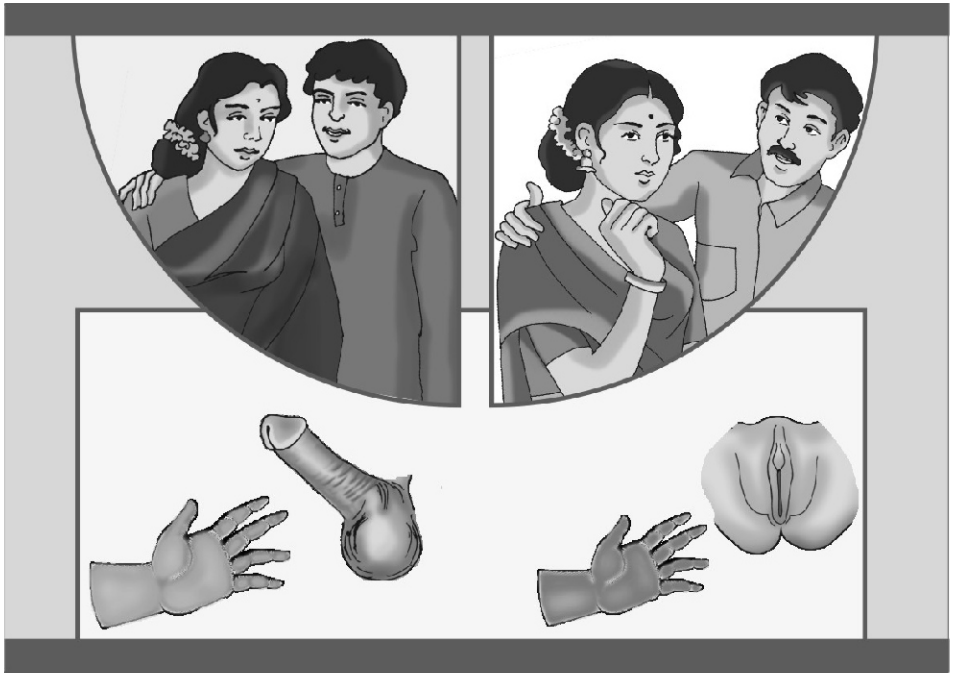
ಬಾಯಿ–ಗುದ
ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಬರುವ ಅಪಾಯಗಳು ಕಡಿಮೆ: ಆದರೆ ಬೇರೆ ಸೋಂಕುಗಳು ಹರಡುವ ಸಾದ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಬಾಯಿ–ಗುದ ಇರೀತಿಯ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವರಿಗೆ ಬಹಳ ಅಪಾಯ , ಅದರಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ಇರುವವರಿಗೆ . ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಿರೋಧ್‌ನ್ನು ಅಥವ (ಡೆಂಟಲ್ ಡ್ಯಾಮ್) ಬಳಸಬೇಕು.



HIV Transmission - ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಹರಡುವಿಕೆ

No risk of HIV transmission– Safe sexual practices:

Hugging
Rubbing
Kissing
Mutual masturbation



ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಬರುವ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ -
ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು

ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು,
ತಿಕ್ಕುವುದು,
ಮುತ್ತಿಡುವುದು,
ಪರಸ್ಪರ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ

HIV Transmission - ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಹರಡುವಿಕೆ

How HIV is spread:

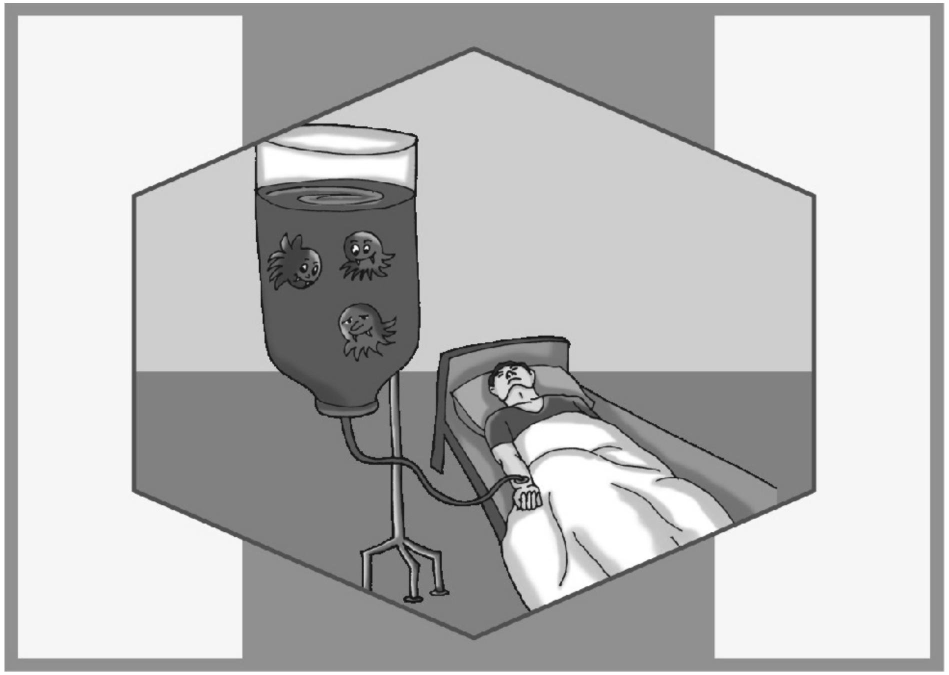
Through infected blood:

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.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?

ಸೋಂಕಿತ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ:

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಯು ಭದ್ರವಾದ ಚರ್ಮದ ಒಳಗೆ ಹೋಗುವ ಸಾದ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ. ಜನರು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕಿತ ರಕ್ತವು ಅವರ ರಕ್ತದೊಡನೆ ಬೆರೆತಾಗ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.



ಸೋಂಕಿತ ರಕ್ತವನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ, ಮಲಿನಗೊಂಡ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕಿತ ರಕ್ತವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಸೂಜಿಯಿಂದ, ಕ್ಷೌರ ಕತ್ತಿ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ.

HIV Transmission - ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಹರಡುವಿಕೆ

How HIV is spread:

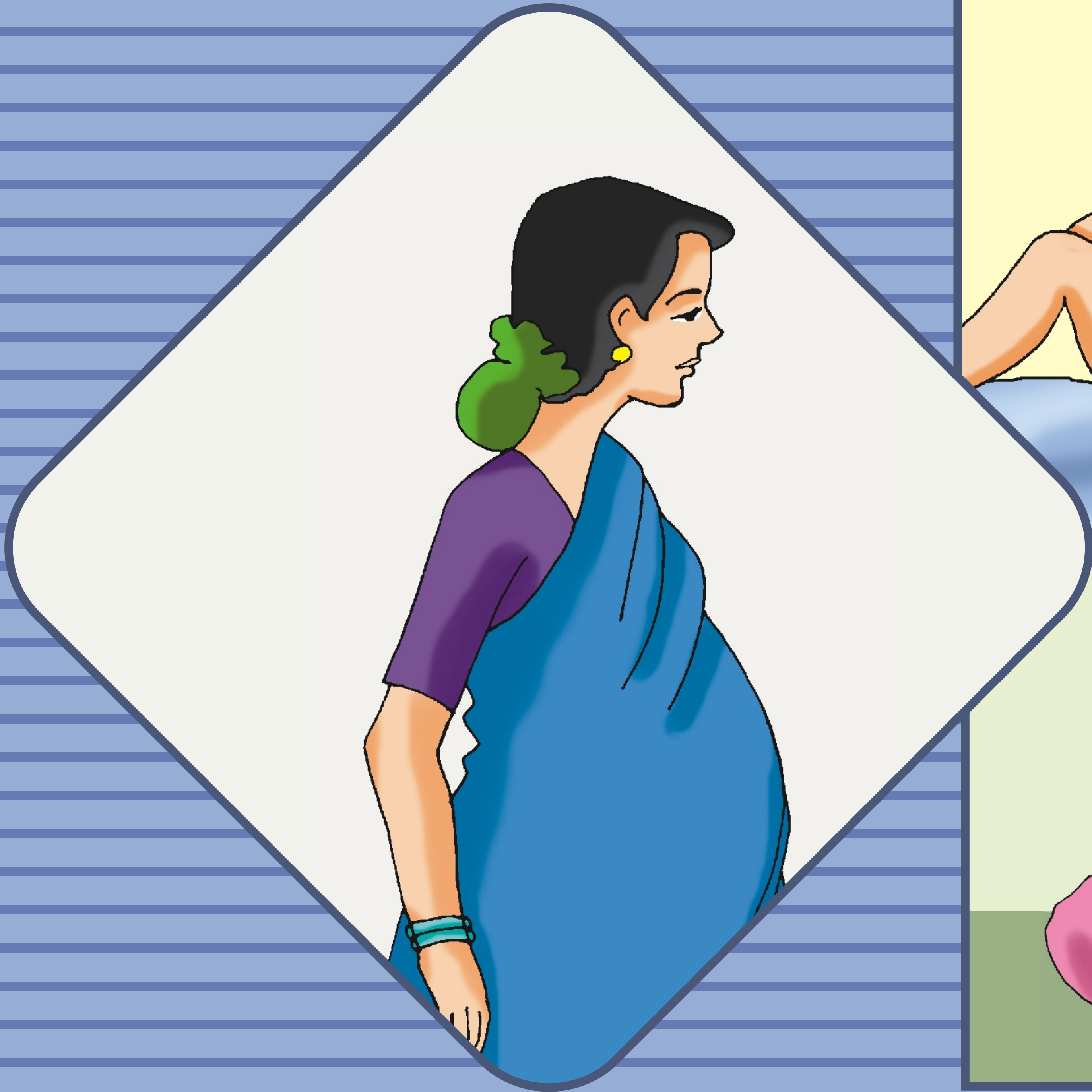
Through sharing needles contaminated with infected blood:

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

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?

ಸೋಂಕಿತ ರಕ್ತದ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ:

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಸೋಂಕಿತ ರಕ್ತದ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಹರಡುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು.



HIV Transmission - ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಹರಡುವಿಕೆ

How HIV is spread–

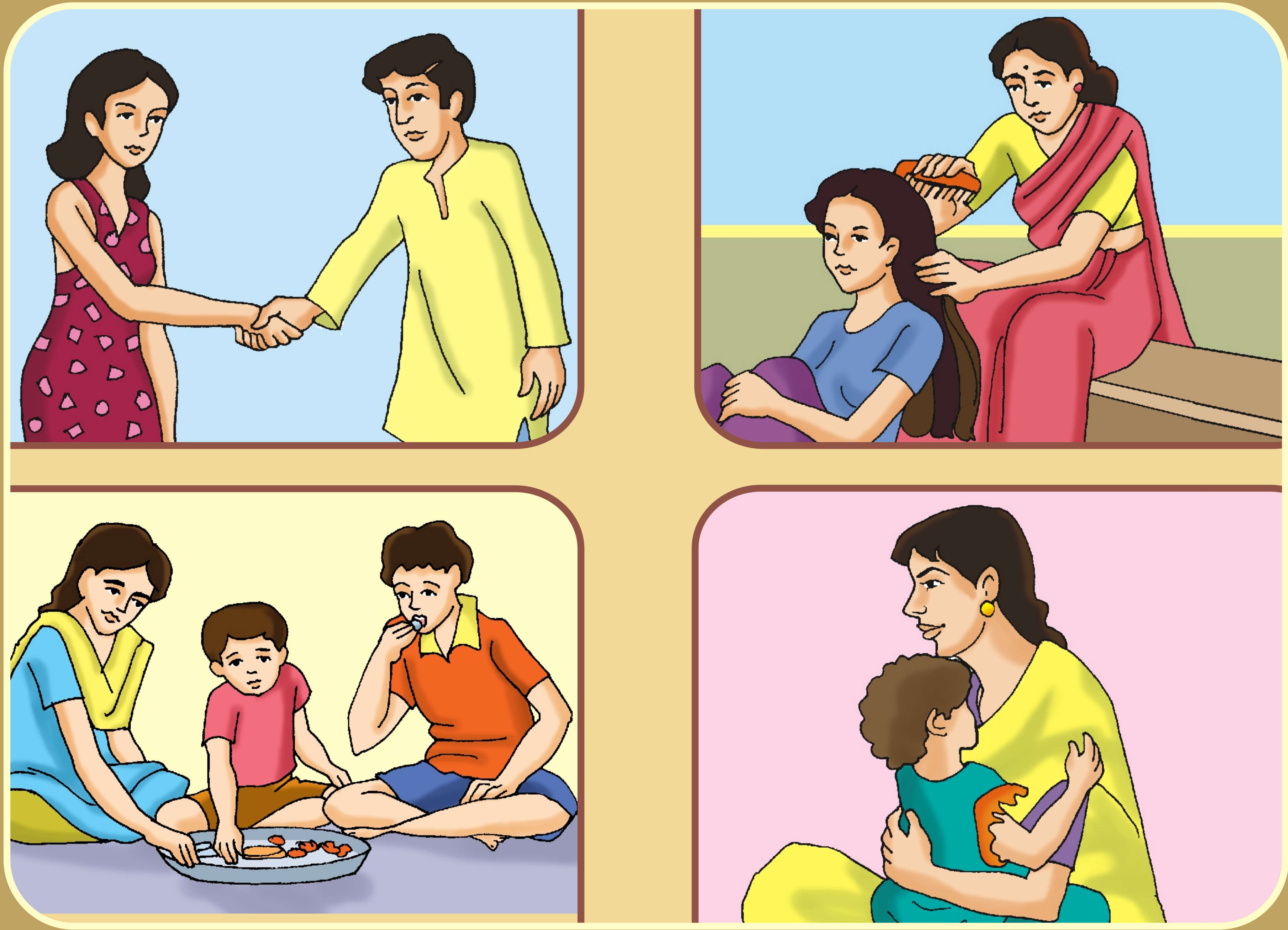
From mother to baby:

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.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?

ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ:

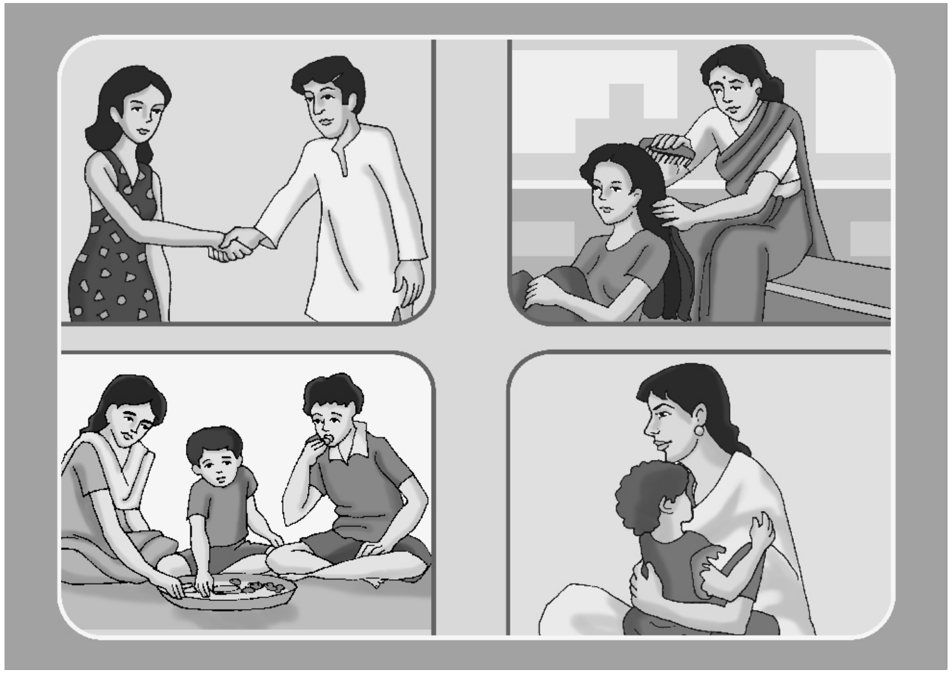
ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕಿತ ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಅದನ್ನ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತಾಳೆ. ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಅಥವಾ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಬರುತ್ತದೆ.



HIV Transmission - ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಹರಡುವಿಕೆ

HIV does NOT spread through:

Shaking hands
Sharing combs
Eating from the same plate
Hugging
with somebody who is HIV-infected



ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಈ ಮೂಲಕ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ:

ಹಸ್ತಲಾಘವ ಮಾಡುವುದು
ಬಾಚಣಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು
ಒಂದೇ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಊಟಮಾಡುವುದು.
ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು

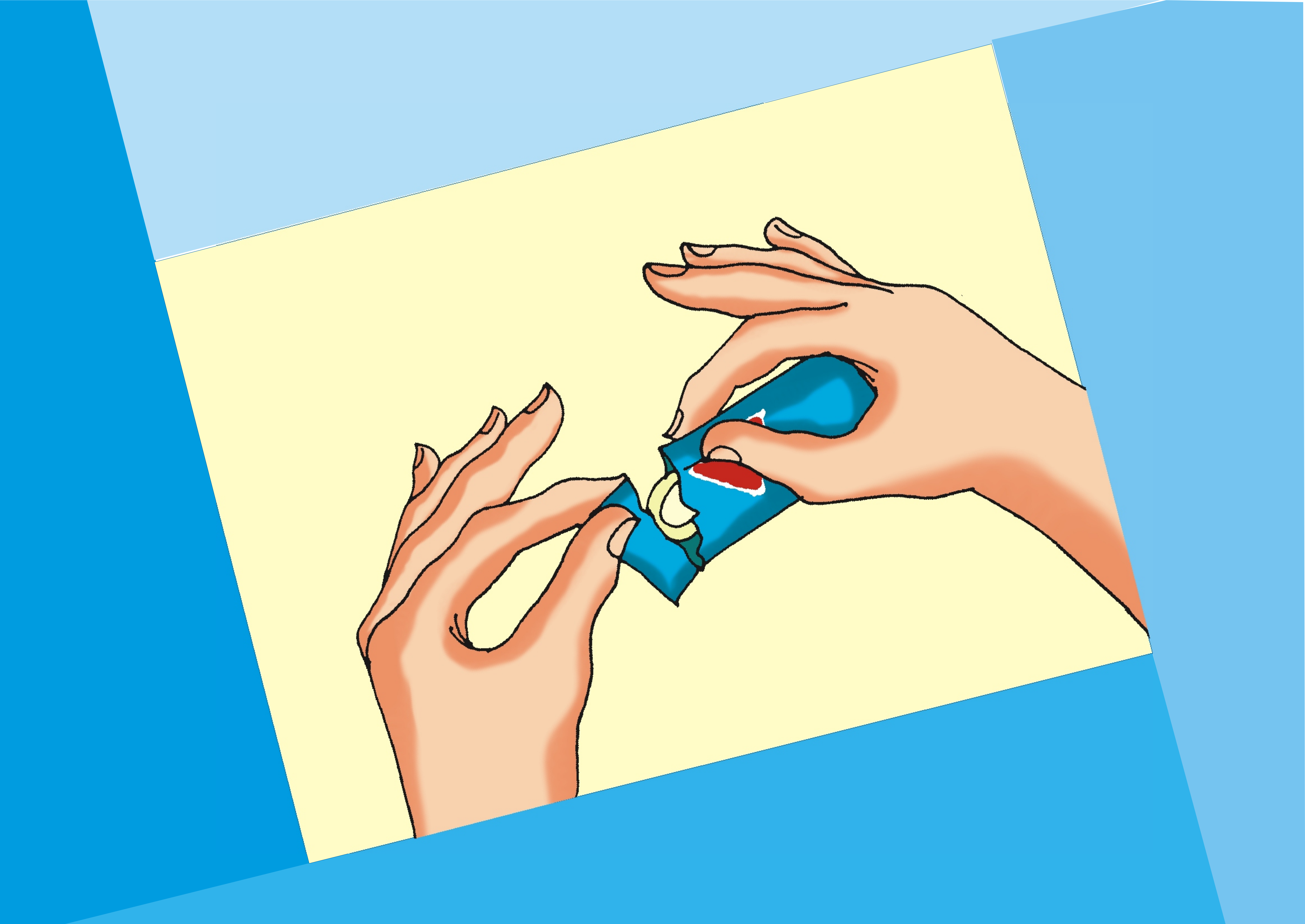
HIV Transmission - ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಹರಡುವಿಕೆ

HIV does NOT spread through:

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

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಈ ಮೂಲಕ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ:-

ಕೈವಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ
ಒಂದೇ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ
ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಜೊತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ
ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟ, ಸೊಳ್ಳೆ ಕಡಿತ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ

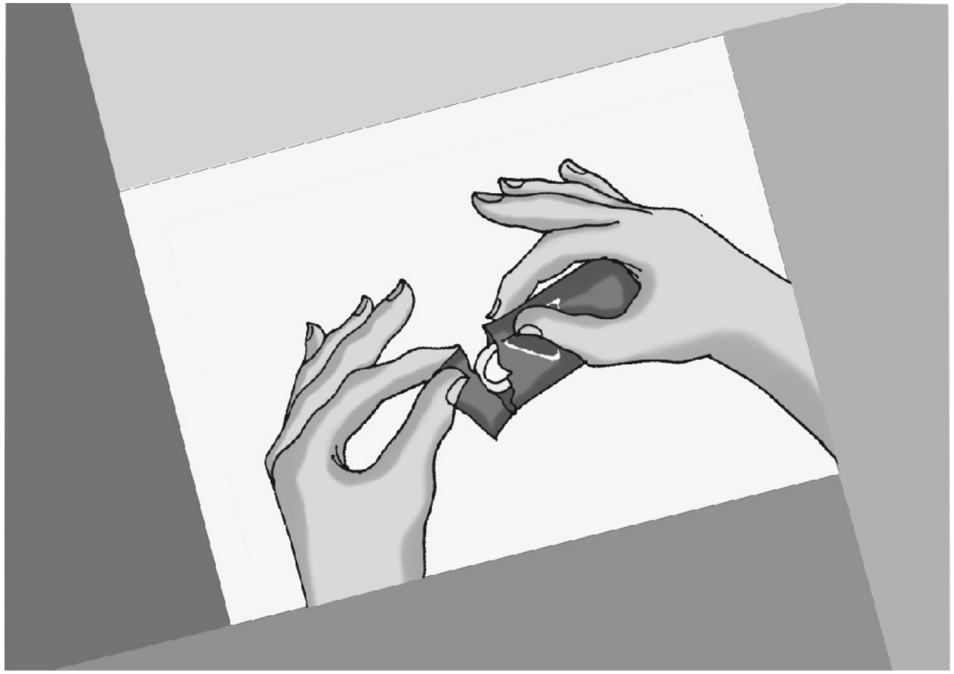


Preventing Infection - ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

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



ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

ನೀವು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಬರುವ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು.

೧. ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು
೨. ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಡಿ
೩. ಕಾಂಡೋಮ್‌ನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮಂಜಸವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು;