Preventing Infection - ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

How to prevent HIV infection

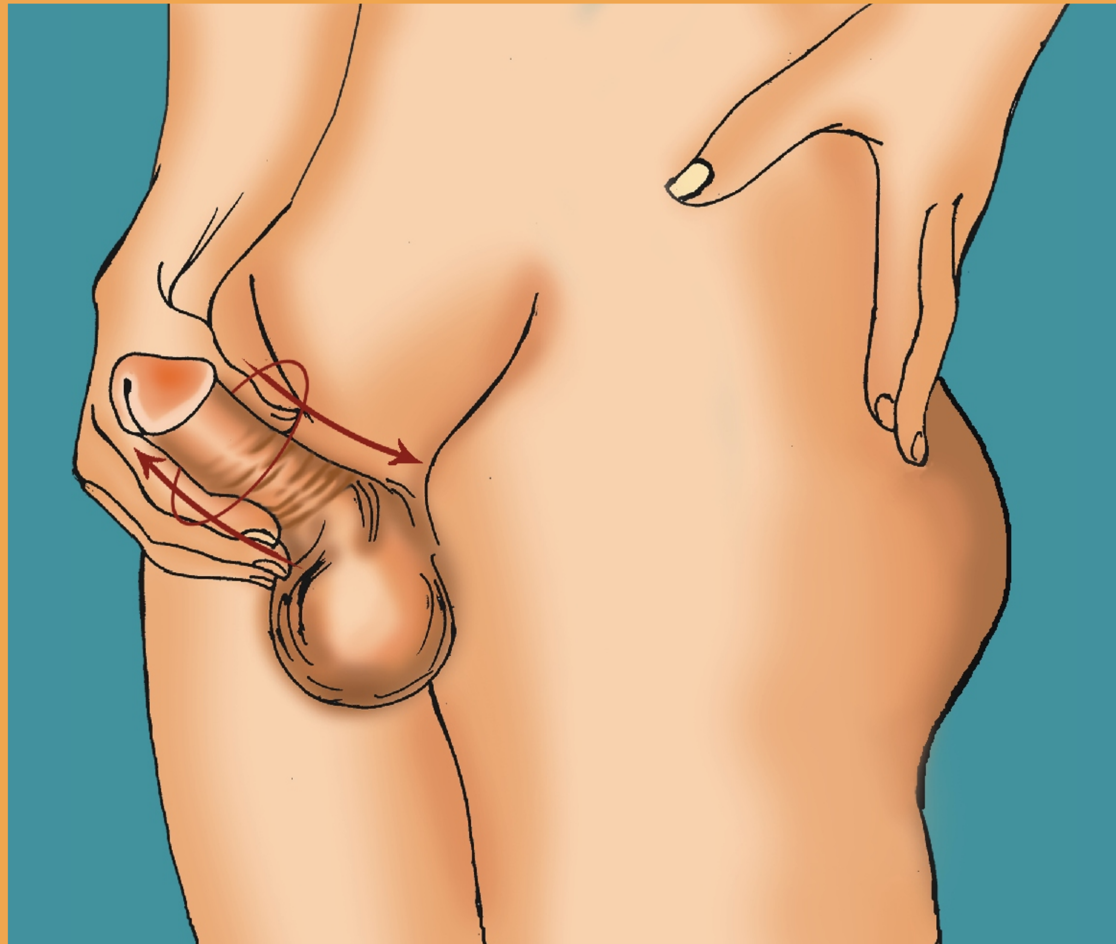
Abstain from sex.

Do not have sex until you are married.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು

ಲೈಂಗಿತೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು

ವಿವಾಹದ ತನಕ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದದೇಇರುವುದು.



Preventing Infection - ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

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.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು:

ಮುಷ್ಟಿ ಮೈಥುನ:
ಒಬ್ಬನು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸ್ವ ತ್ರುಪ್ತಿ ಹೊಂದುವುದು. ಇದು ಸಂಗಾತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಲೈಂಗಿಕ ಈಡೇರಿಕೆಗಳ್ಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಮಾರ್ಗ.

ಆದಾಗ್ಯೂ, ಹೆಚ್ಚಿನಜನ ಯಾವಾಗಲೂ ಇದನ್ನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ಜನರು ವಿಧಿಬದ್ದವಾದಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ವಿರುದ್ಧ ಹಲವಾರು ನಂಬಿಕೆಗಳಿವೆ.ಇದು ಸುರಕ್ಷಿತ. ಇದು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬಲಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

Preventing Infection - ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

Be faithful to your partner

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

ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗೆ ನಂಬಿಕಸ್ಥರಾಗಿರಿ.

ಹಲವಾರು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಇದು ನೀವು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಯನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ.

Preventing Infection - ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

How to prevent HIV infection

HIV & marriage:

Both partners should get an HIV test before marriage.

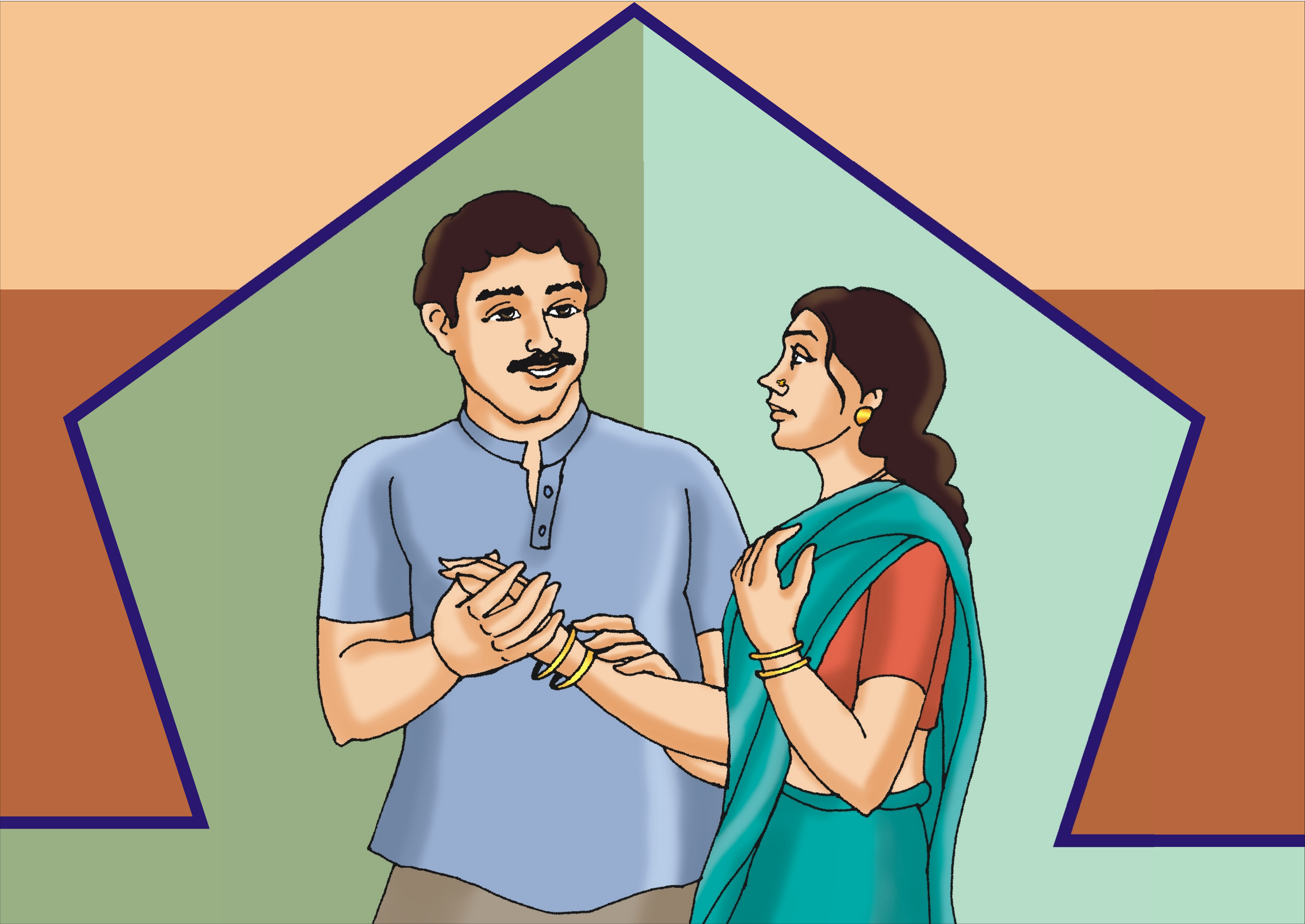
Inform your partner of your status so you can both make informed decisions about Whether or not to continue with the marriage.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಮತ್ತು ವಿವಾಹ:

ವಿವಾಹದ ಮೊದಲು ಇಬ್ಬರು ಸಂಗಾತಿಗಳೂ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ವಿವಾಹವಾಗುವುದೇ ಅಥವಾ ಬೇಡವೇ ಎಂದು ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು.



Preventing Infection - ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

How to prevent HIV infection

Also after you are married,
be faithful to your partner.

HIV & Marriage

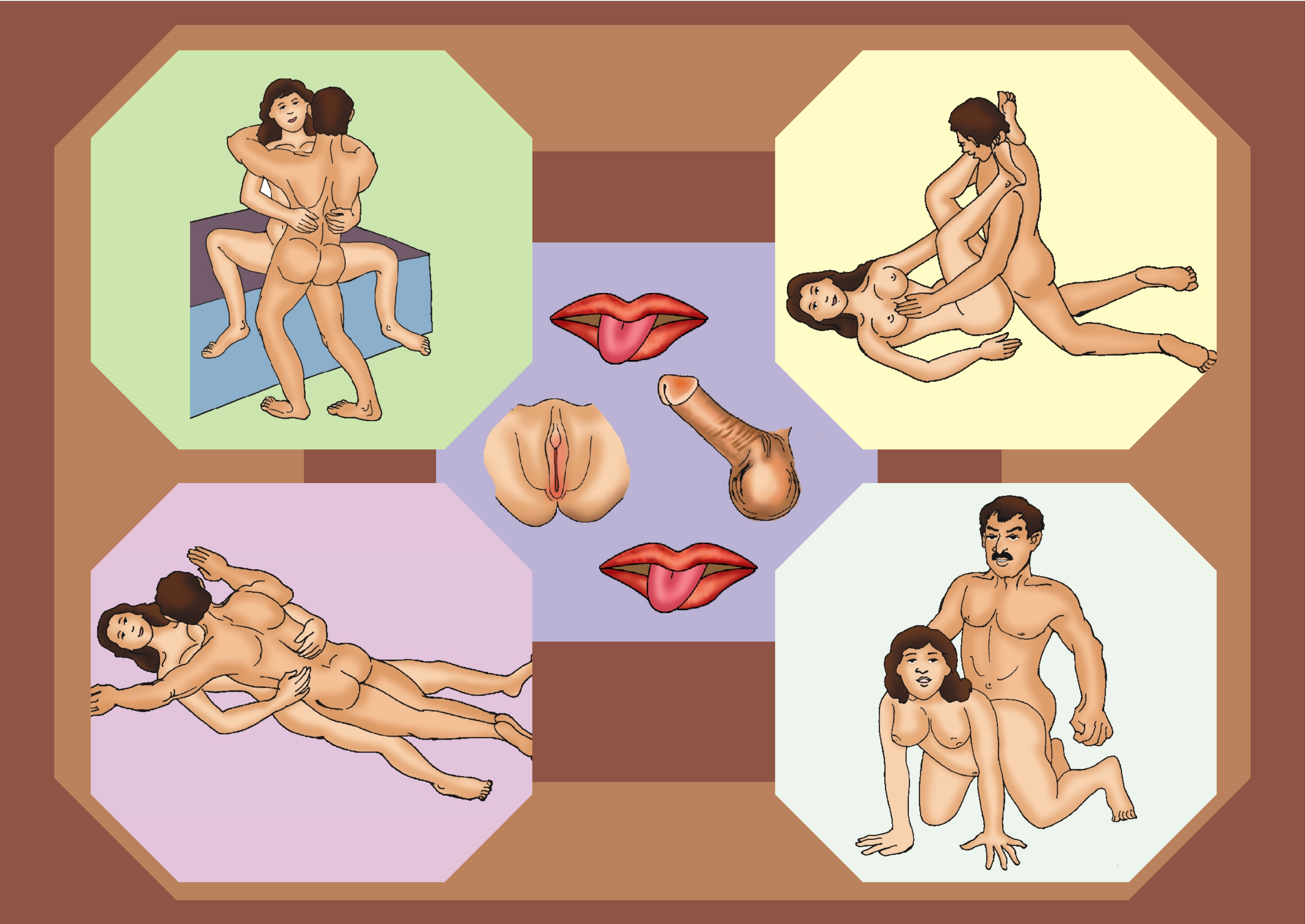
When you know each other's HIV status BEFORE you are married, you can take the steps needed to ensure that you and your future children will lead a long and healthy life. This is something to celebrate!

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು

ಅಲ್ಲದೇ ವಿವಾಹದ ನಂತರ ಕೂಡಾ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ನಂಬಿಕೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿರಿ.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಮತ್ತು ವಿವಾಹ:

ವಿವಾಹದ ಮೊದಲು ಇಬ್ಬರು ಸಂಗಾತಿಗಳೂ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ ನೀವು ಹಾಗು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯ ಸುಖಕರ ಹಾಗು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಲು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬಹುದು. ಇದು ಸಂತೋಷಕರ ವಿಷಯ.



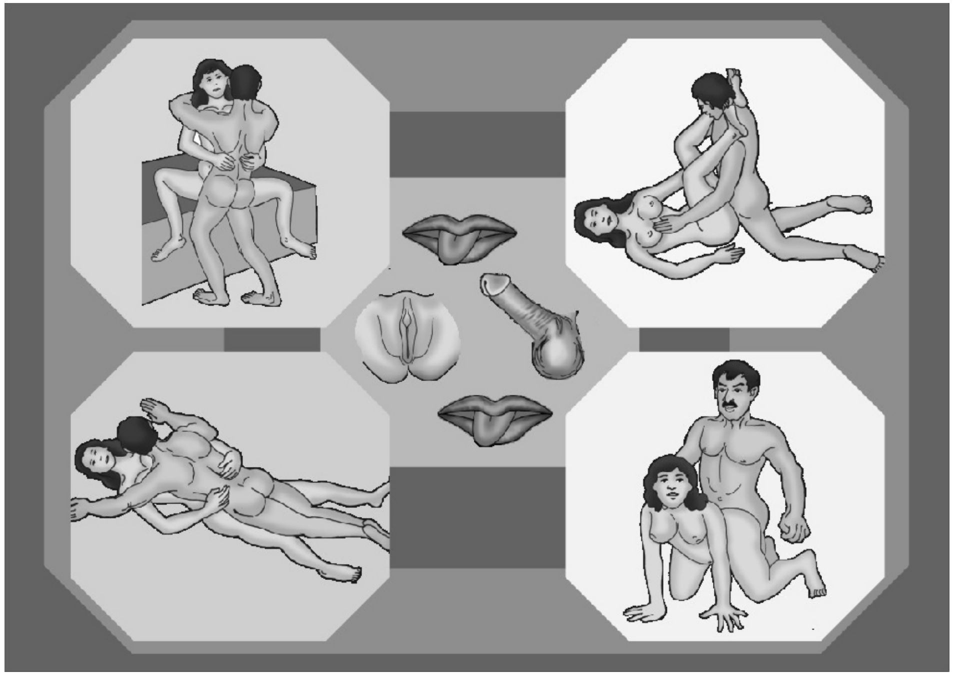
Preventing Infection - ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

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!



ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗೆ ನಂಬಿಕಸ್ಥರಾಗಿರಿ.

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಬೇಸರ ಹೊಂದಬೇಡಿ

ಕಾಮ ಸೂತ್ರ

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುವ ಸಂತಸವನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅನೇಕ ಸಂಗಾತಿಗಳು ಬೇಡ.

Preventing Infection - ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

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.**

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು:

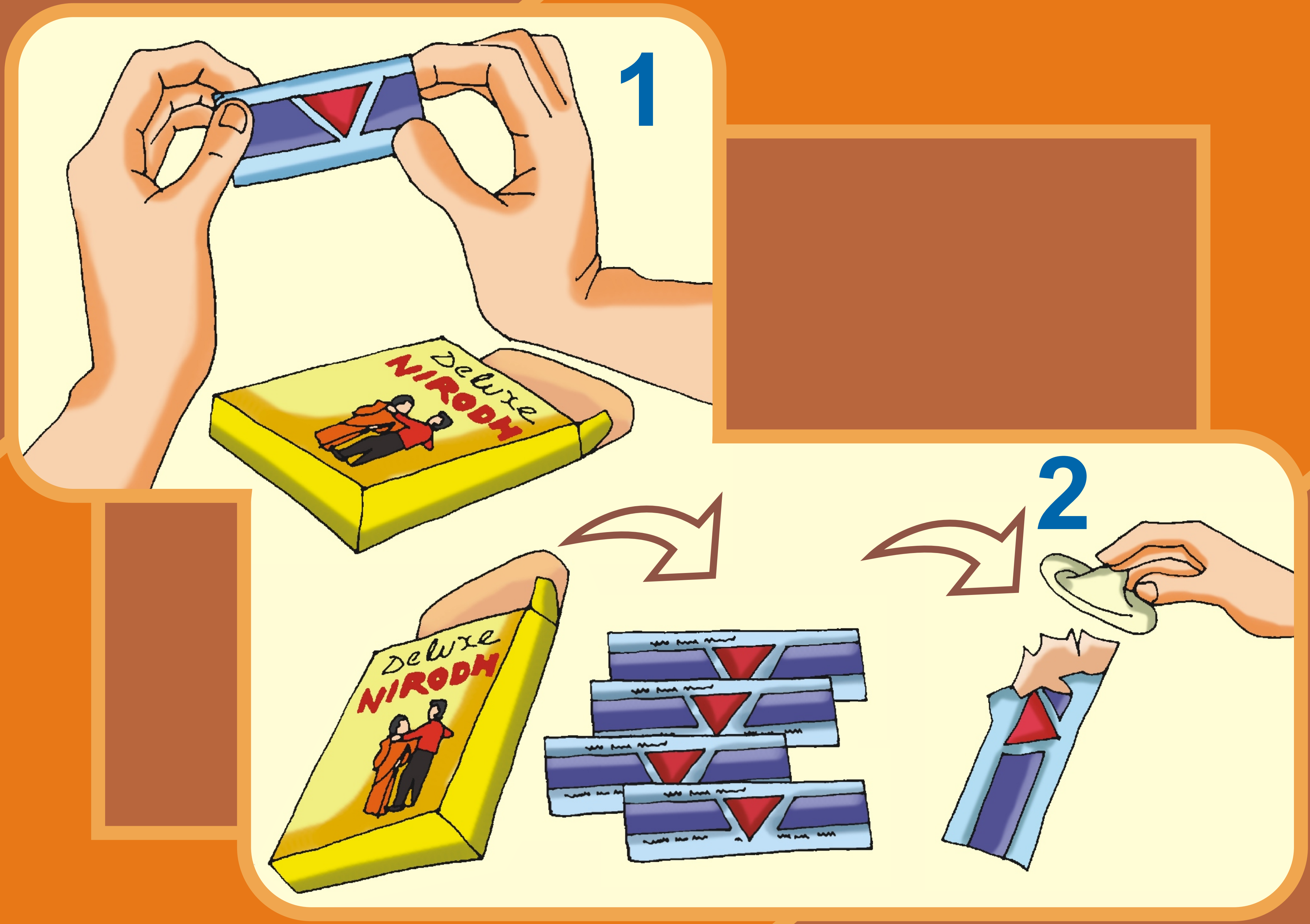
ಒಂದು ವೇಳೆ:

ನಿಮಗೆ ದೂರವಿರಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ

ನೀವು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿ ನಿಷ್ಟಾವಂತರಲ್ಲದಿದ್ದಲಿ

ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಇದೆಯೇ ಎಂಬುದು ನಿಶ್ಚಿತವಿಲ್ಲದ್ದಿದ್ದಲ್ಲಿ.
ಆವಾಗ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿರಿ


1
Deluxe
NIRODH
2
Deluxe
NIRODH

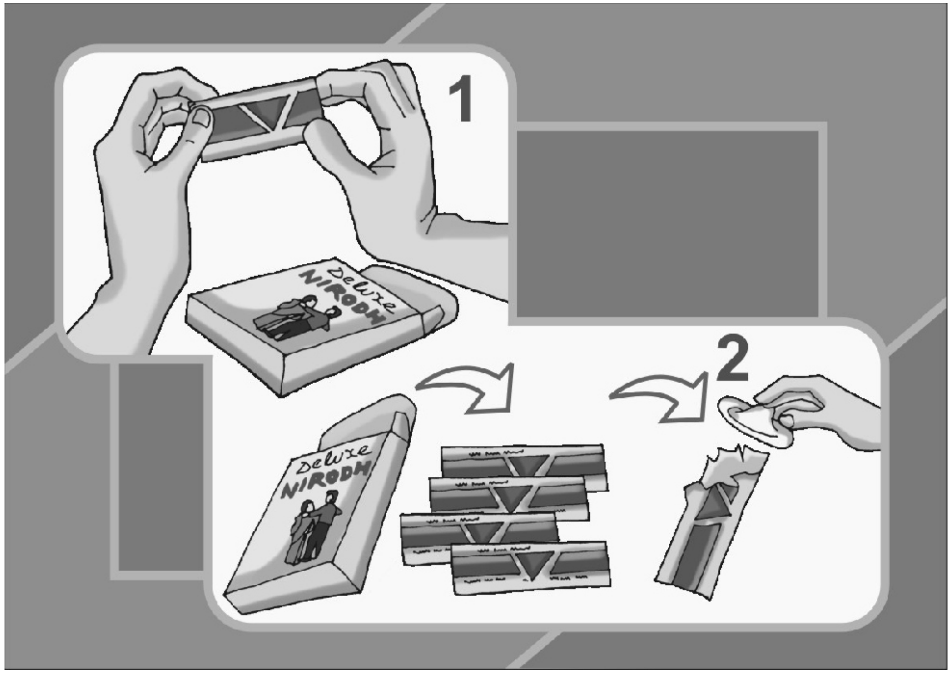
Preventing Infection - ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

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.

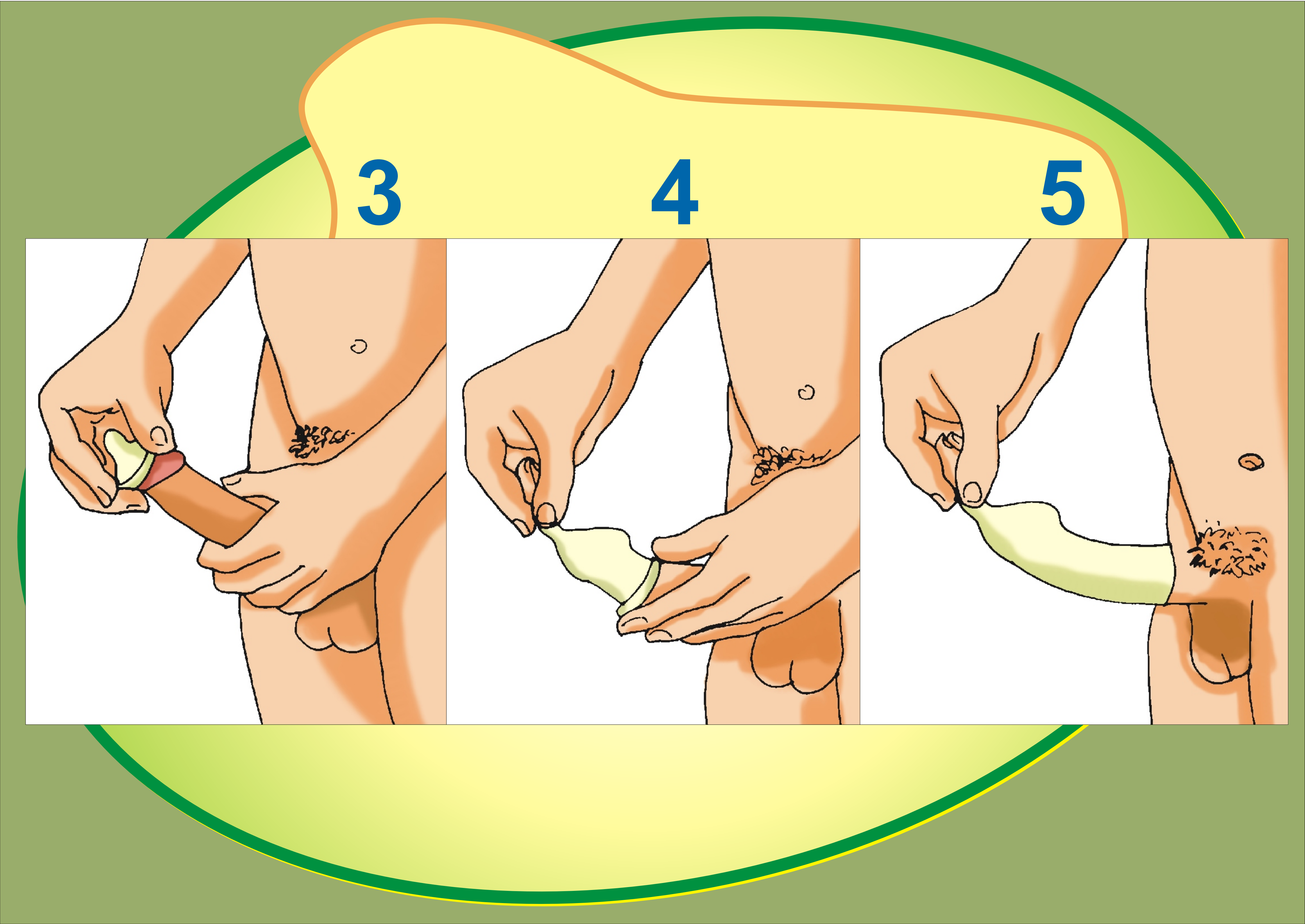
1. Check the expiration date.
2. Open the package carefully without damaging the condom.

ನೀವು ಕಾಂಡೋಮ್ ನ್ನು ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕು ಬರುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ಇತರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.



ಕಾಂಡೋಮ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.

1. ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
2. ಕಾಂಡೋಮ್ ಗೆ ಹಾನಿ ಆಗದಂತೆ ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ


3
4
5

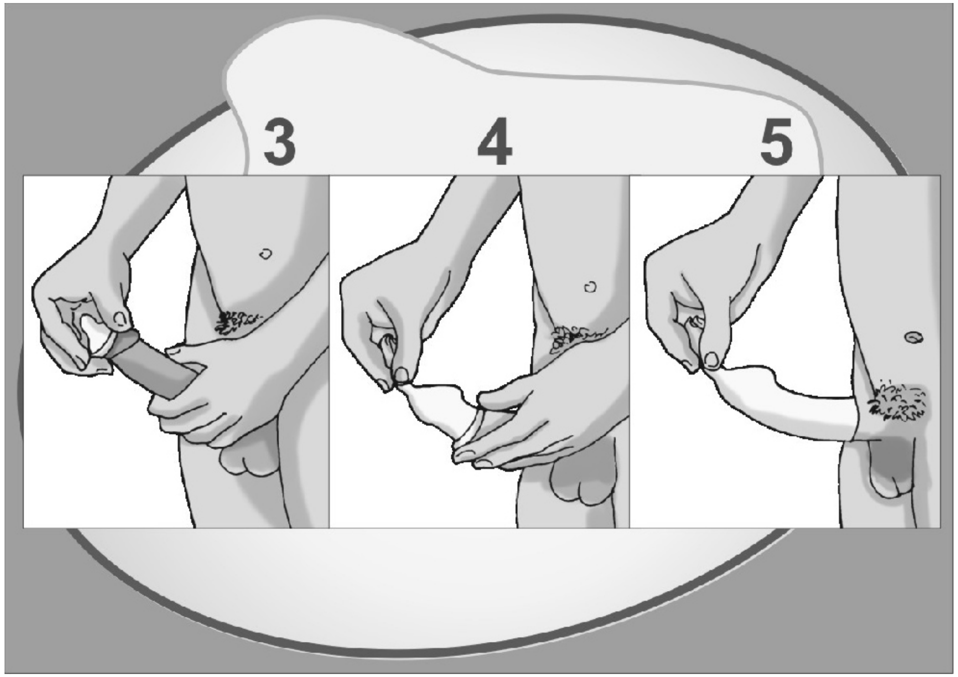
Preventing Infection - ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

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.

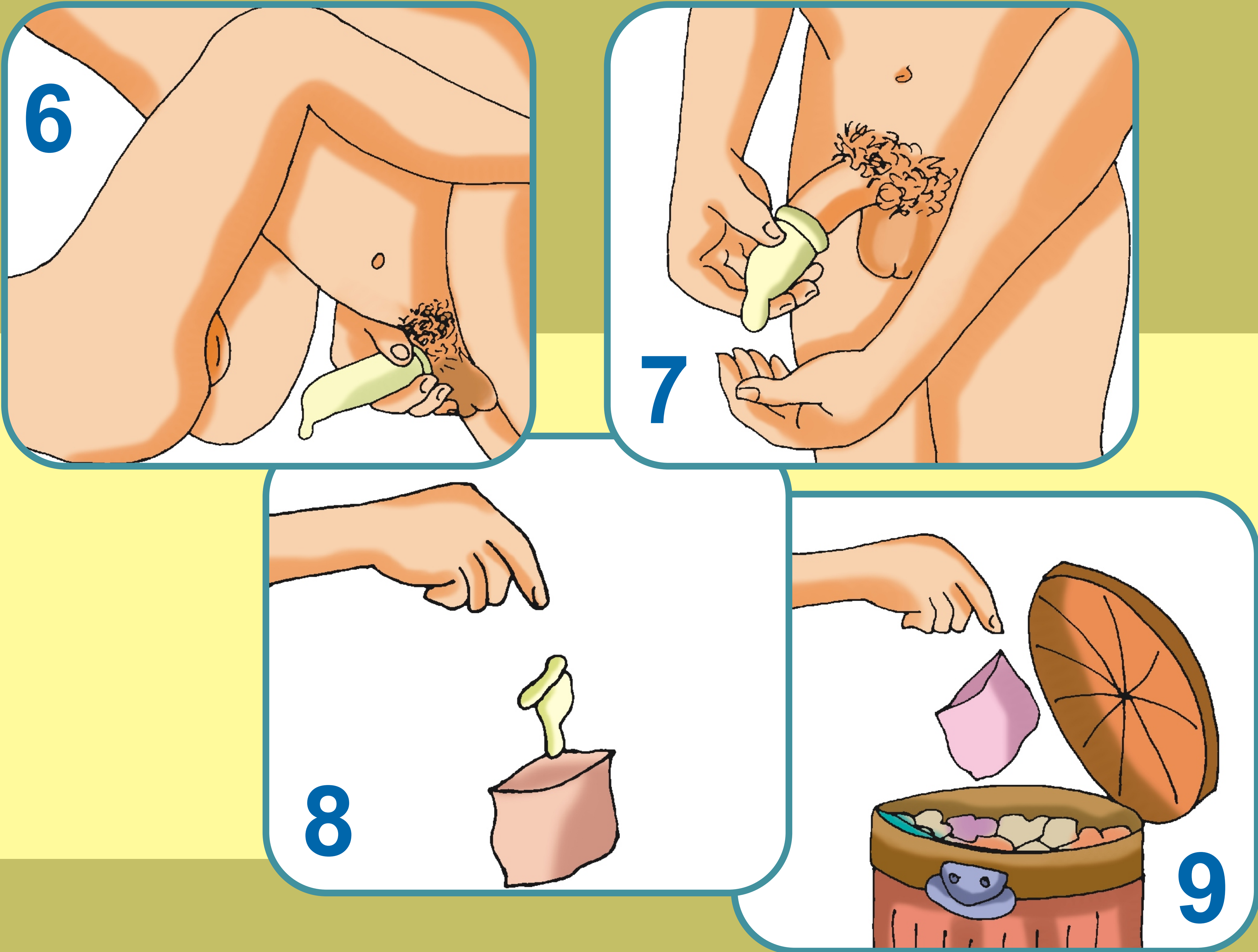


ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸುವುದು ಹೇಗೆ:

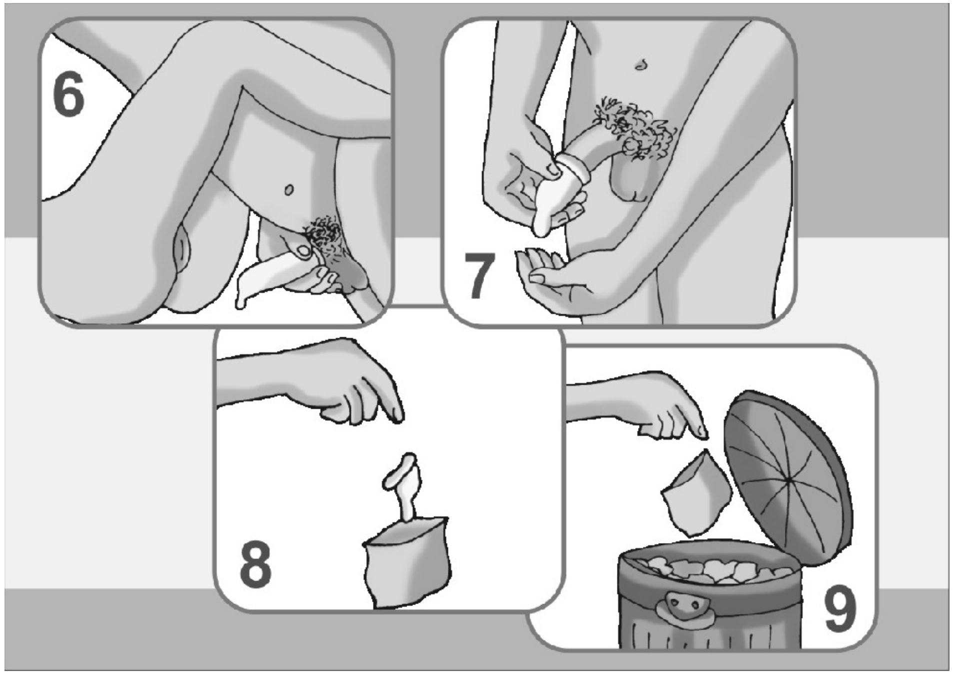
3. ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರಿದ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಕಾಂಡೋಮ್ ನ್ನು ಇಡಿ.

4. ಕಾಂಡೋಮ್ ನ ಕೊನೆಯನ್ನು ಅದುಮಿ ಅದರಲ್ಲಿನ ಗಾಳಿ ಹೊರ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಮುಚ್ಚಿದ ತುದಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಕಾಂಡೋಮ್‌ನ್ನು ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಸುರುಳಿಯಾಗಿ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

5. ಕಾಂಡೋಮ್ ಒಡೆದು ಹೋಗದಂತೆ, ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಗವಿದೆಯೇ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.


6
7
8
9

Preventing Infection - ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ



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).

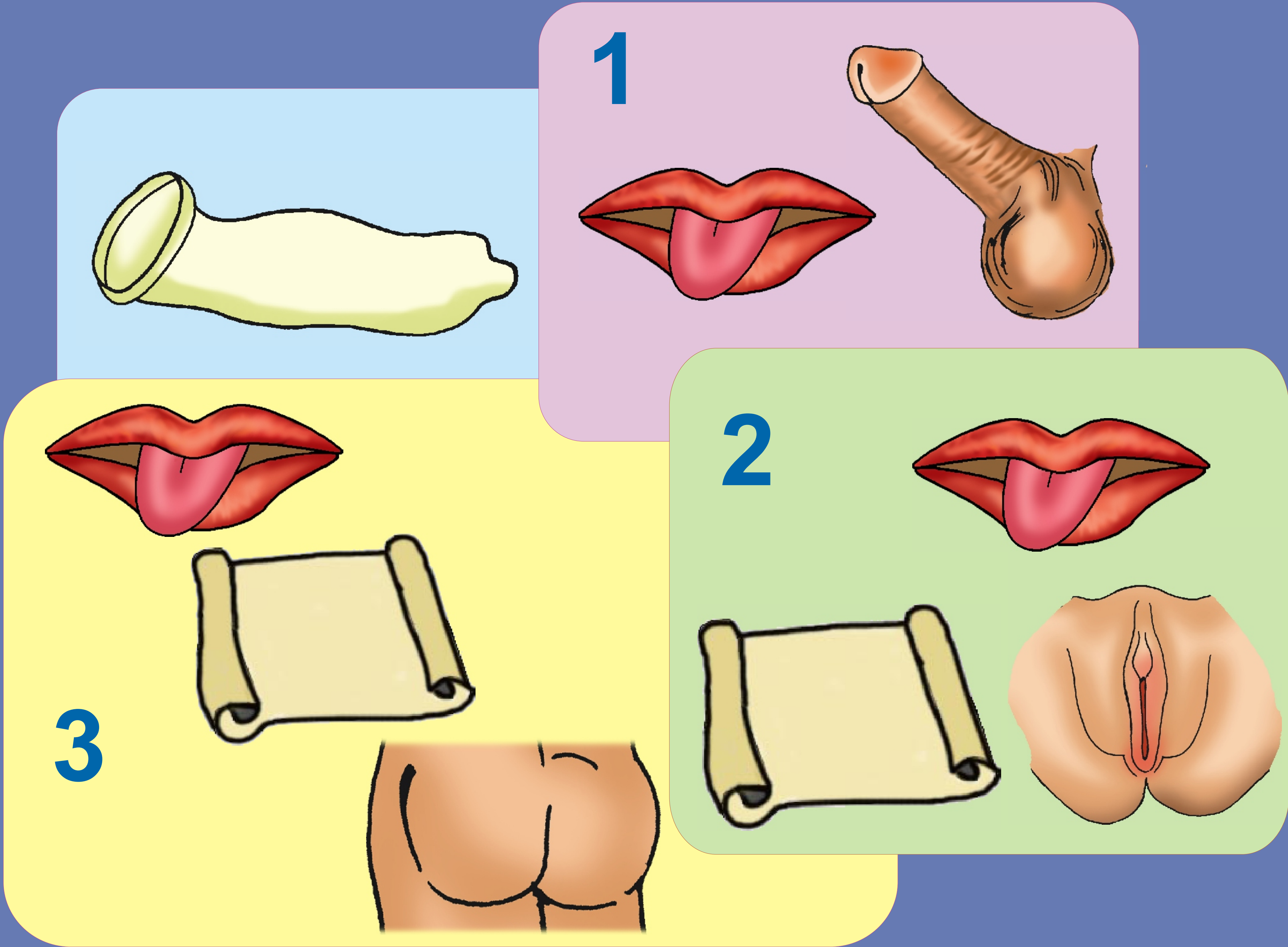
7. After you have finished, hold onto the condom at the base of the penis. Keeping the condom on, pull the penis out before it gets soft. Remove the condom carefully without spilling the semen.

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.

6. ಕಾಂಡೋಮ್ ಜೊತೆ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಒಳಹಾಕಿ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರೀಯೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೋಮ್ ಶಿಶ್ನದಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕು. ನೀರಿನಂತಿರುವ ಎಣ್ಣೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಕಾಂಡೋಮ್‌ನ್ನು ಬಳಸಿ.

7. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರೀಯೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಉದ್ರೇಕ ಇಳಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ. ತೆಗೆಯುವಾಗ ಕಾಂಡೋಮ್ ನ ಬುಡವನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ವೀರ್ಯ ಹೊರಚೆಲ್ಲದಂತೆ ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ.

8-9. ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಕಾಂಡೋಮ್‌ನ್ನು ಗಂಟು ಕಟ್ಟಿರಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಿರಿ. ಅಂದರೆ ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿ, ಕಕ್ಕಸು ಅಥವಾ ಕಕ್ಕಸು ಗುಂಡಿ. ಒಂದು ಕಾಂಡೋಮ್ ನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲ ಬಳಸಿರಿ.


1
2
3

Preventing Infection - ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

Oral sex: Reducing your risk of getting HIV or other diseases

1. Oral-penile (fellatio) – Put a condom on the penis.

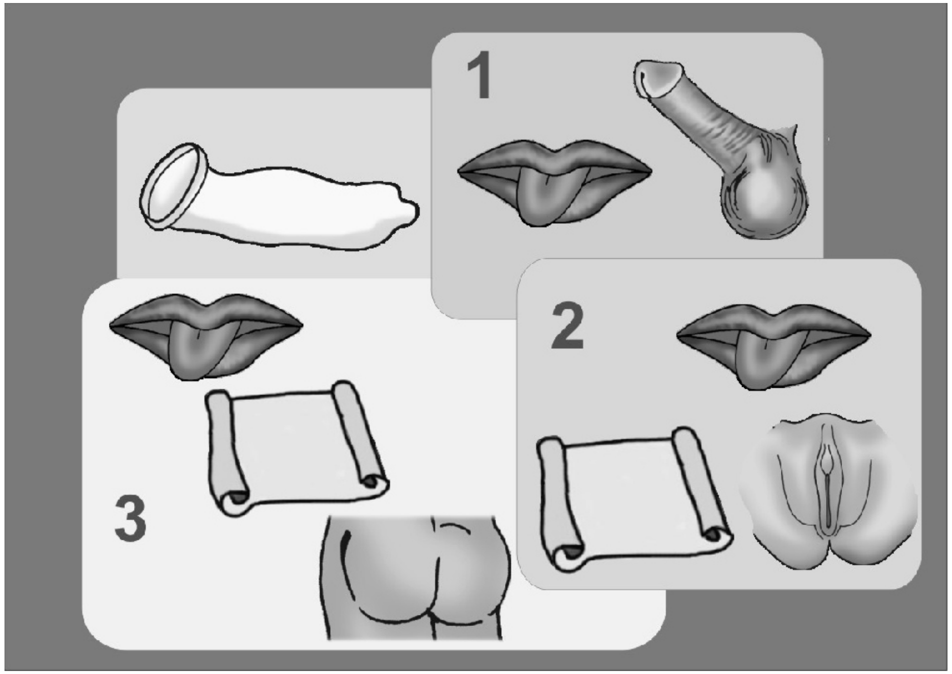
2. Oral-vaginal (cunnilungus) – Put a barrier on the vagina.

3. Oral-anal (rimming) – Put a barrier on the anus.

A barrier is a piece of latex or plastic that you can put on the vagina or anus during oral sex. You can make one from cutting a condom and spreading it open, or from a plastic sheet or bag.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು.ಈ ಕೆಳಗಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯ ಸಂಭೋಗದಿಂದ :

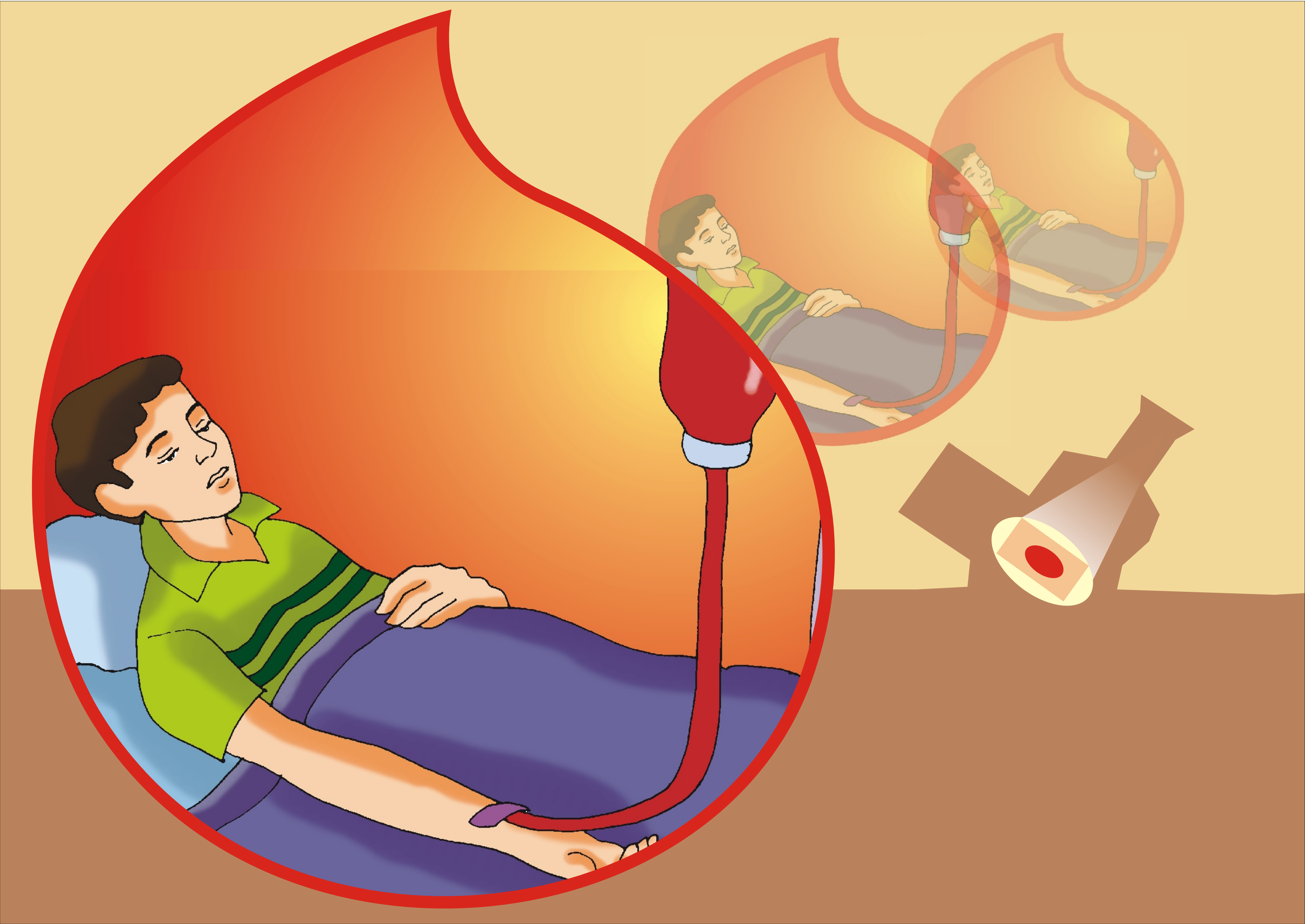
1. ಬಾಯಿ-ಶಿಶ್ನ: ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಕಾಂಡೋಮ್ ಹಾಕಿರಿ



2. ಬಾಯಿ-ಯೋನಿ: ಯೋನಿಗೆ ರೋಧಕ ಹಾಕಿರಿ

3. ಬಾಯಿ-ಗುದ: ಗುದಕ್ಕೆ ರೋಧಕ ಹಾಕಿರಿ

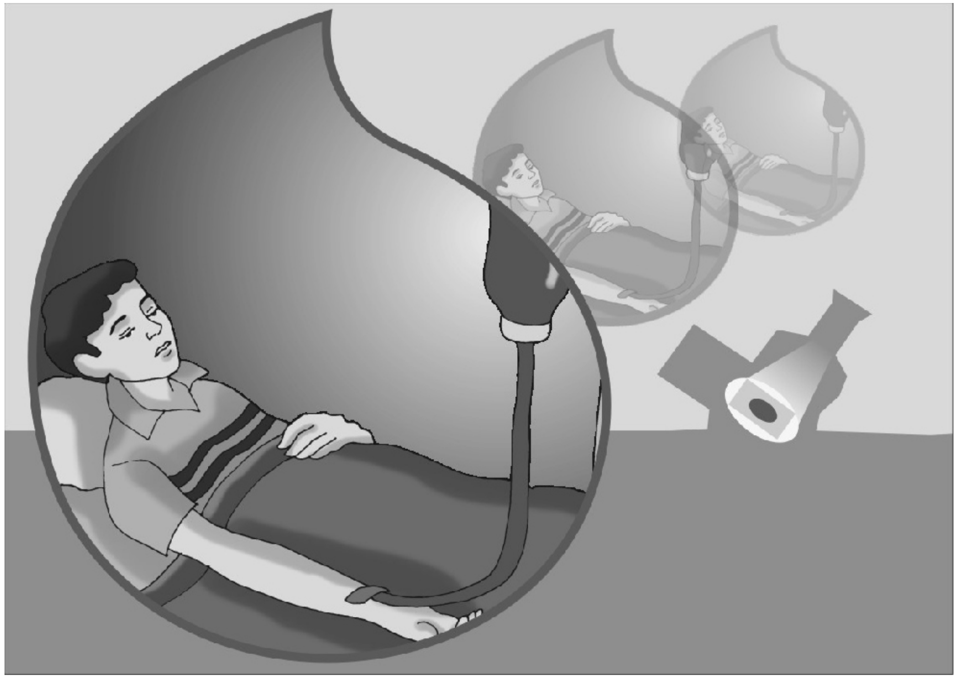
ಉೋಧಕ ಎಂದರೆ ಮುನ್ನಡೆ ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹಾಕುವ ಬೇಲಿ. ಇದನ್ನು ಯೋನಿ ಮತ್ತು ಗುದದ ಮೇಲೆ ಬಾಯಿಯ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವಾಗ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ನಾವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಾಂಡೋಮ್ ಅನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಅಥವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕವರ್‌ಅನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.



Preventing Infection - ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

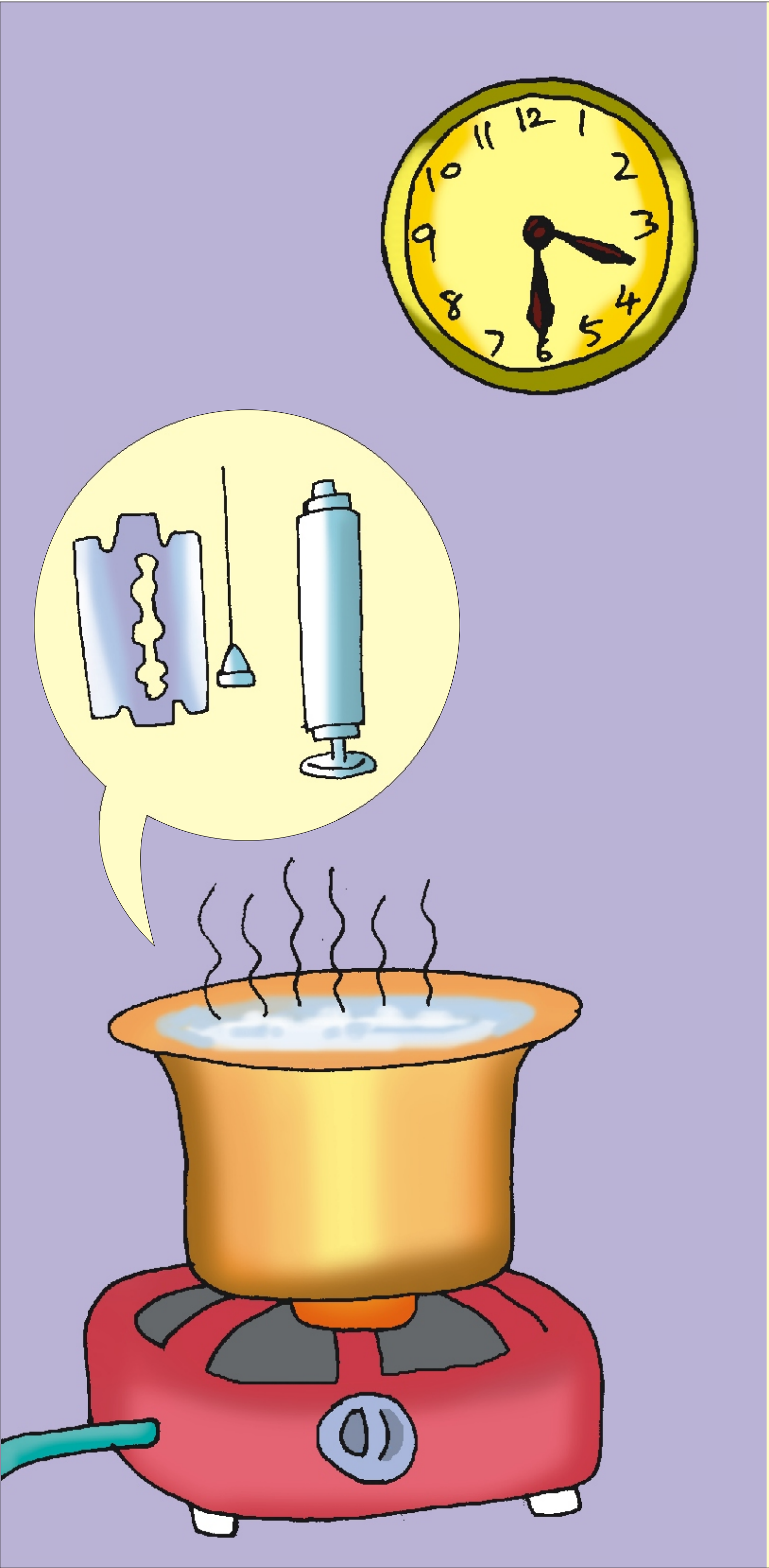
How to prevent HIV infection through blood

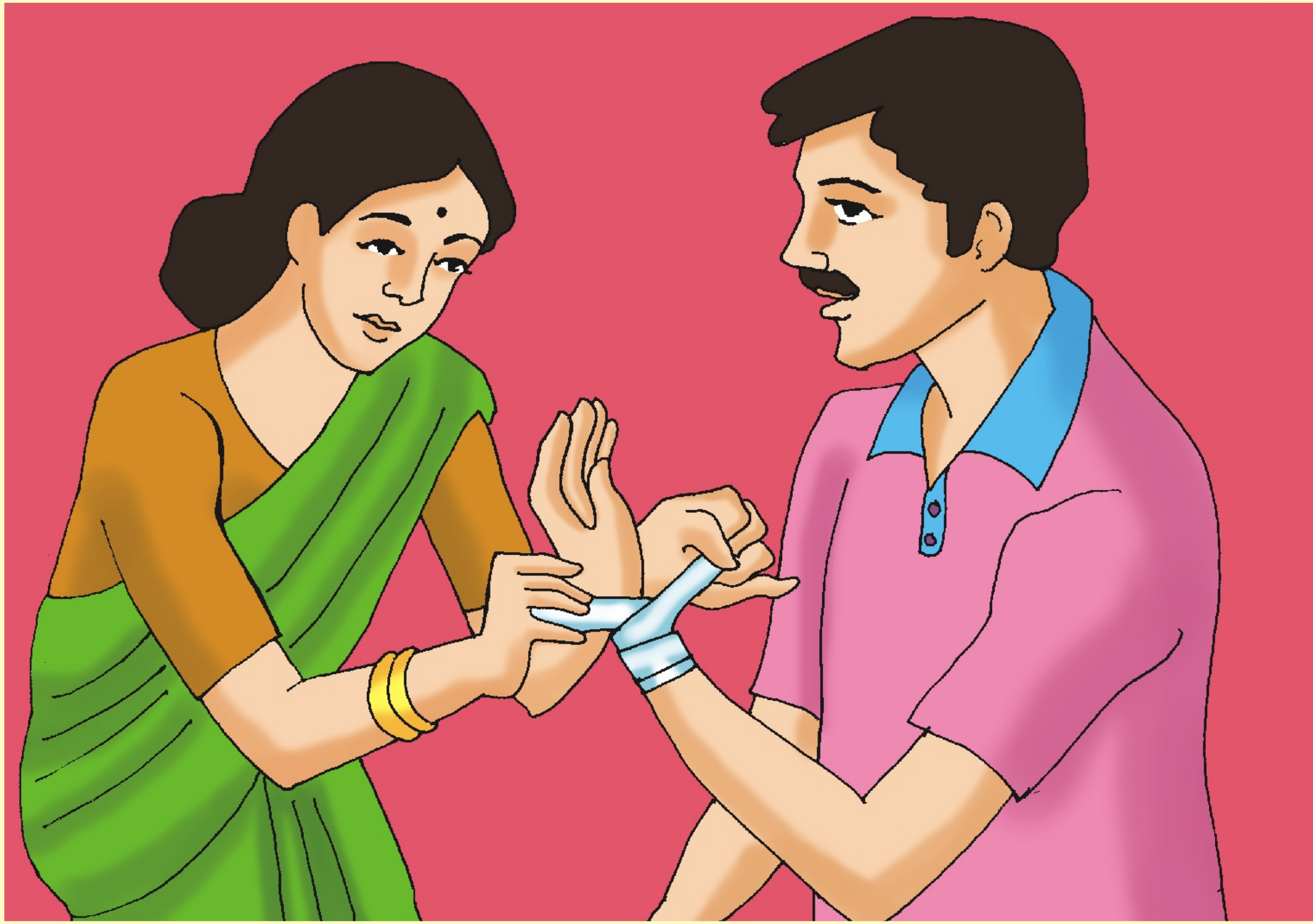
If you cannot avoid blood transfusion, then insist on blood which has been tested for HIV. Also, please do not donate blood if you have any risk of exposure to HIV, as your blood could infect others.



ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ:

ಉಕ್ತ ಕೊಡಲೇ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಆಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಕಿತವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಬಾರದು

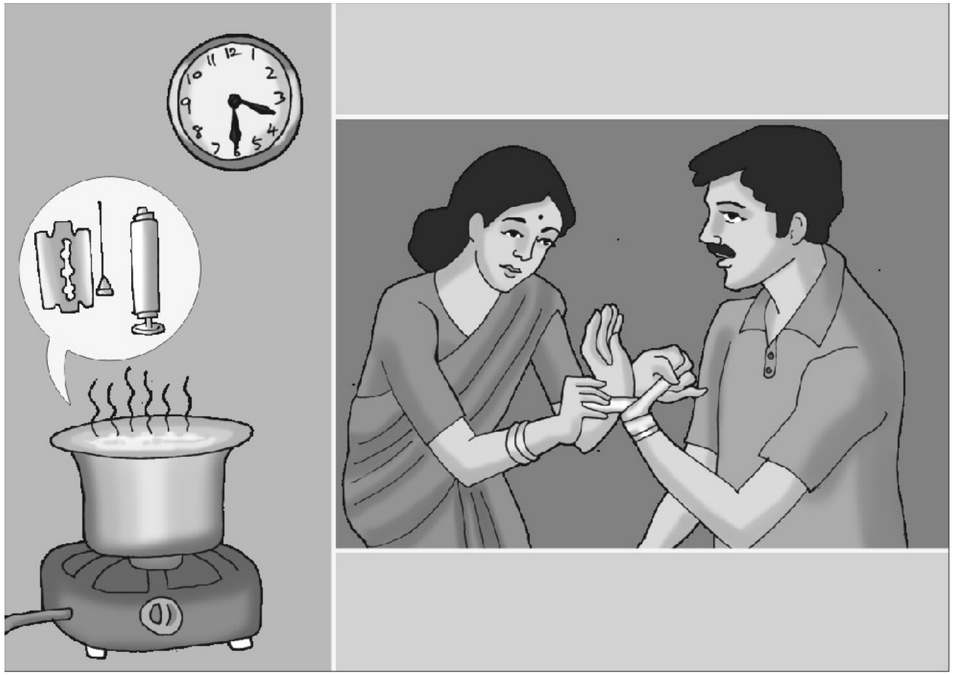




Preventing Infection - ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

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.



ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ:

ಕ್ಷೌರ ಕತ್ತಿ, ಸೂಜಿ, ಸಿರೇಂಜನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಲಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರಿ.(ಬ್ಲೀಚ್ ಮಾಡುವುದು 30 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸುವುದು ಅಥವಾಇತರ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು).ಗಾಯ ಮತ್ತು ನೋವುಗಳನ್ನು ನೀರು ಸೇರದ

ಔಷಧಿಲೇಪ ಅಥವಾ ಶುಚಿಯಾದ ಒಂದು ತುಂಡು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟುವುದು.

Preventing Infection - ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

How to prevent HIV infection through blood

If you use intravenous 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.

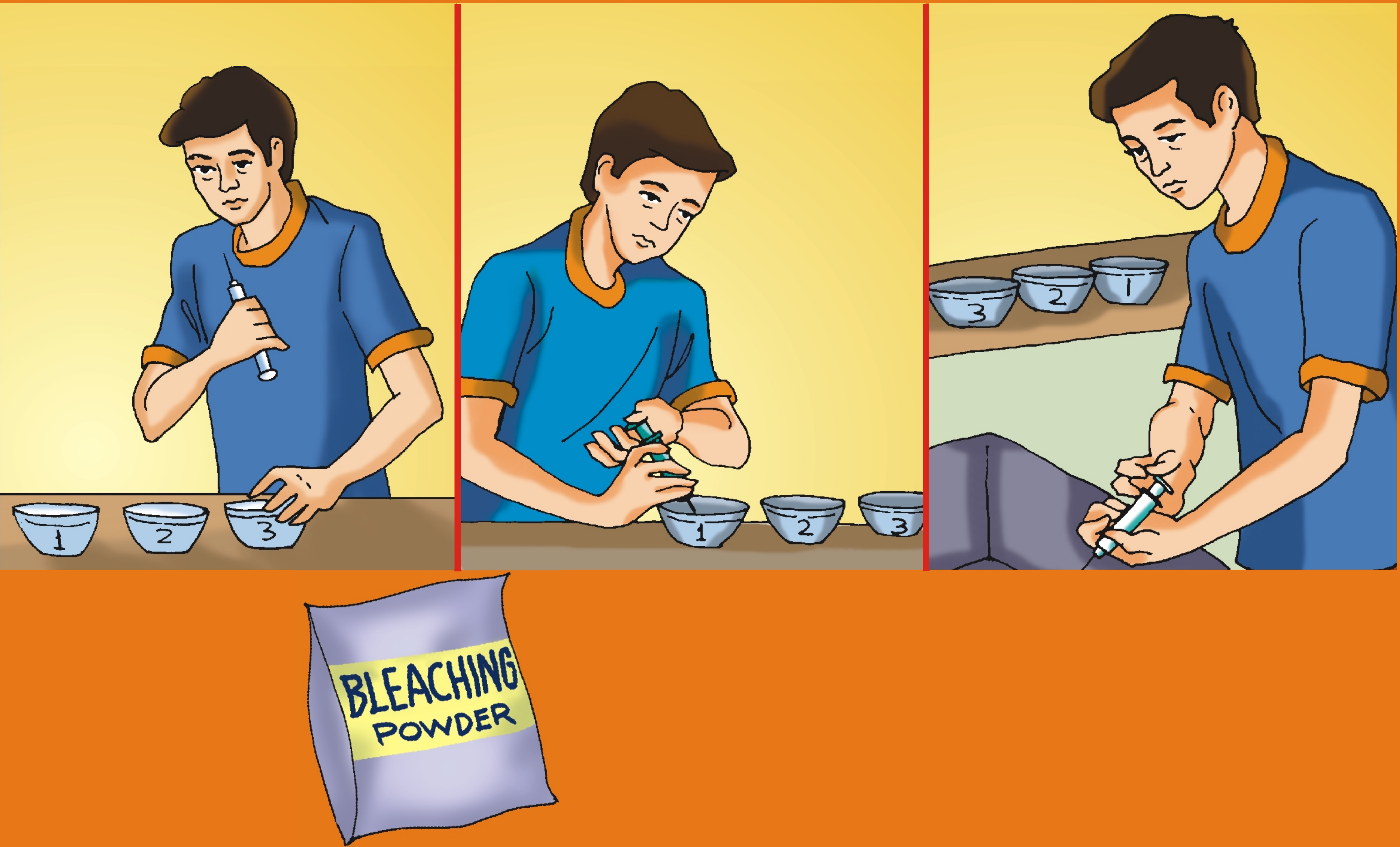
ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ:

ಕ್ಷೌರ ಕತ್ತಿ, ಸೂಜಿ, ಸಿರೇಂಜನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಸೋಂಕುಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

ಬದಲಾಗಿ ಹೊಸ ಸೂಜಿ ಅಥವ ಡಿಸ್ಪೋಸೆಬಲ್ ಸೂಜಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಅಥವ ನೀವು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮತ್ತೆ ನೀವೆ

ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಡಲು ಸಮಾಲೋಚನೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

1 2 3



Preventing Infection - ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

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.

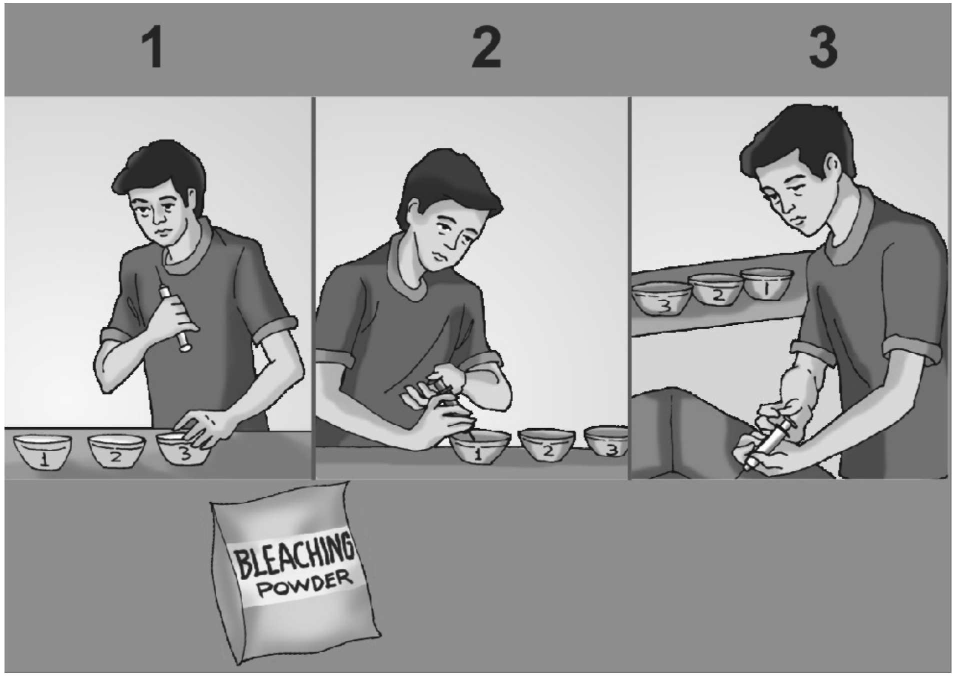
2. Mix bleaching powder with water, draw up bleaching solution into the syringe, and then wait for 2 full minutes.

3. Rinse again with clean water.

ಸಿರಂಜ್ ಮತ್ತು ಸೂಜಿಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಿಕರಿಸುವ ಮೂರು ಹಂತಗಳು

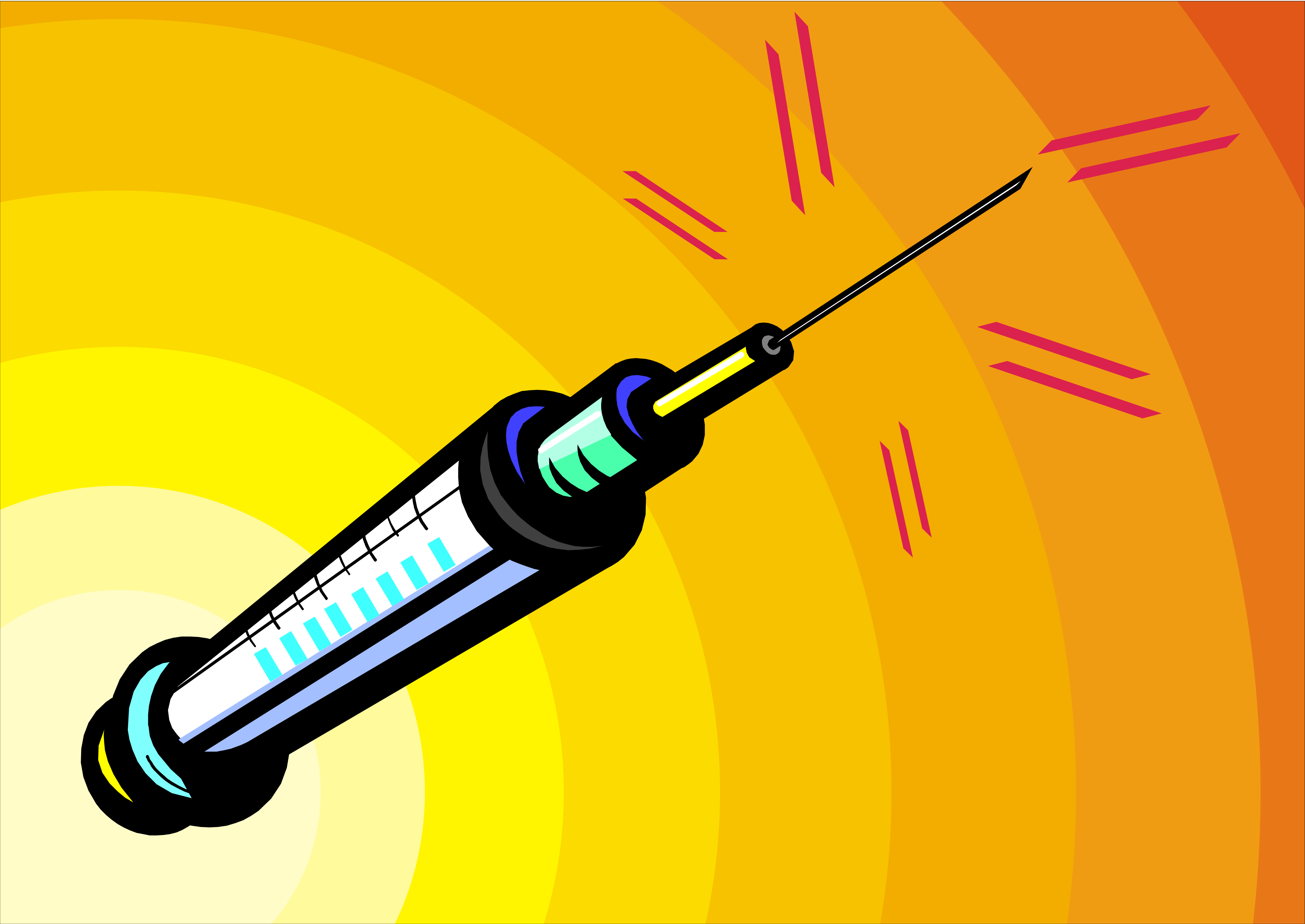
೧. ಮೊದಲು ಸಿರಂಜ್‌ಗಳನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ ಹಾಗೂ ಸಿರಂಜ್‌ಗಳನ್ನು ಅಳಾಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ ನಂತರ ೩೦ ಸೆಕೆಂಡ್ಗಳ ಕಾಲ ಸಿರಂಜ್‌ಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಿಕರಿಸಿ.

೨. ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಅದನ್ನು ಸಿರೆಂಜಿಗೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ೨ ನಿಮಿಷ ಹಗೆ ಬಿಡಿ



ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಅದನ್ನು ಸಿರೆಂಜಿಗೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ೨ ನಿಮಿಷ ಹಗೆ ಬಿಡಿ

೩. ನಂತರ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ

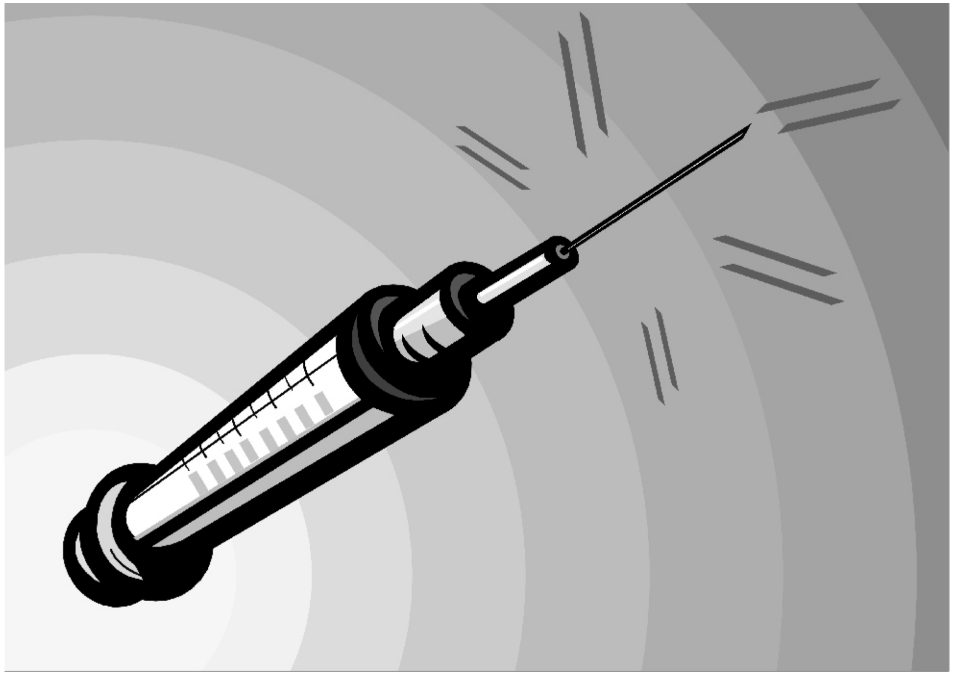


Preventing Infection - ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

REMEMBER :

Cleaning is not 100% effective in killing HIV, so it's best not to share syringes and needles with others.

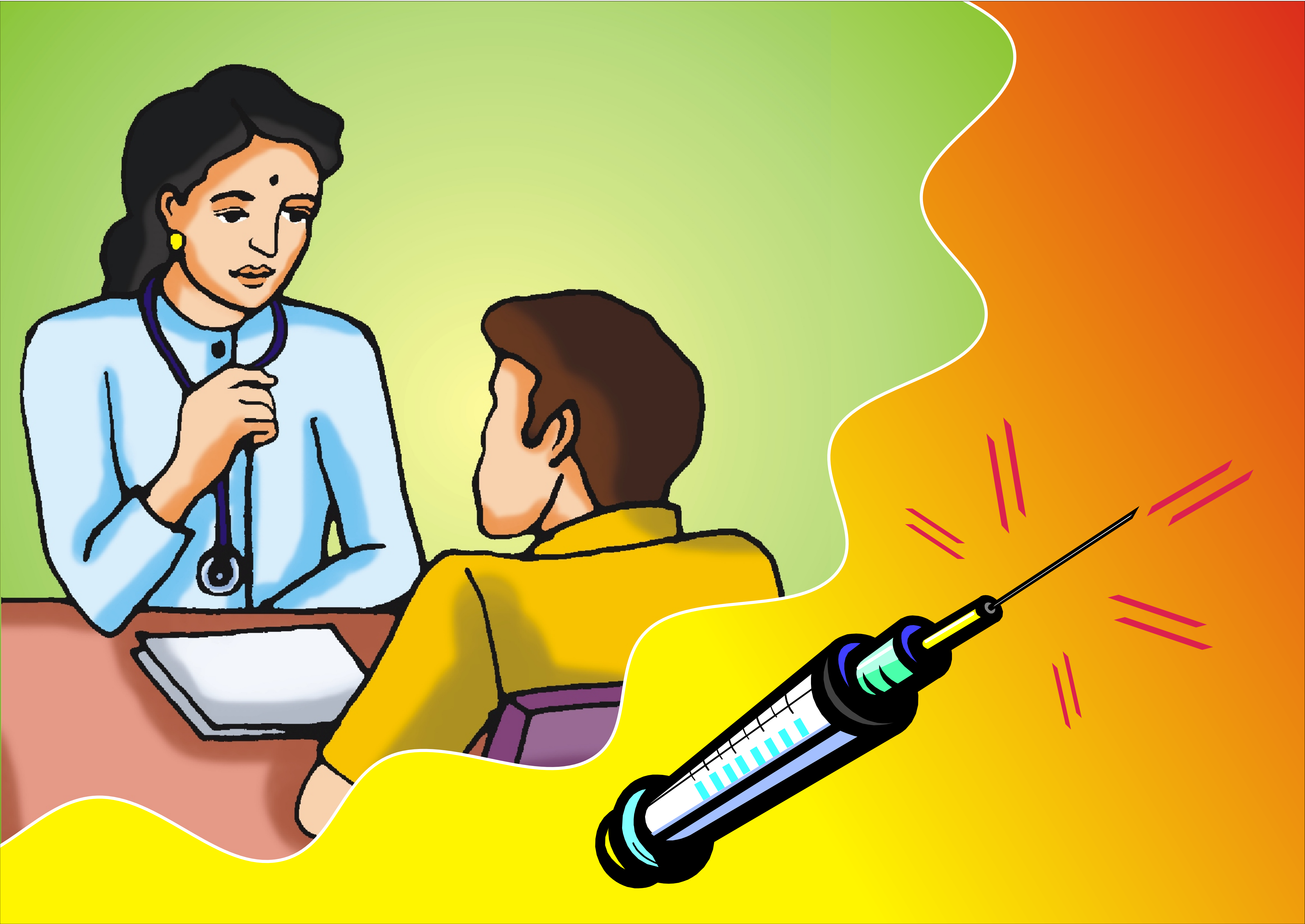
GET YOUR OWN SYRINGE AND NEEDLES.



ನೆನಪಿಡಿ

ಶುದ್ಧೀಕರಣವು ಶೇಕಡ ೧೦೦ ರಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಾತ್ಮಕವಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಉತ್ತಮವಾದ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಬೇರೆಯವರ ಸೂಜಿ, ಸಿರಂಜನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಇರುವುದು.

ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಸೂಜಿ, ಸಿರಂಜನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ



Preventing Infection - ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

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

ನೀವೇನಾದರು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಚಟದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ದಯವಿಟ್ಟು ವೃತ್ತಿಪರರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿ

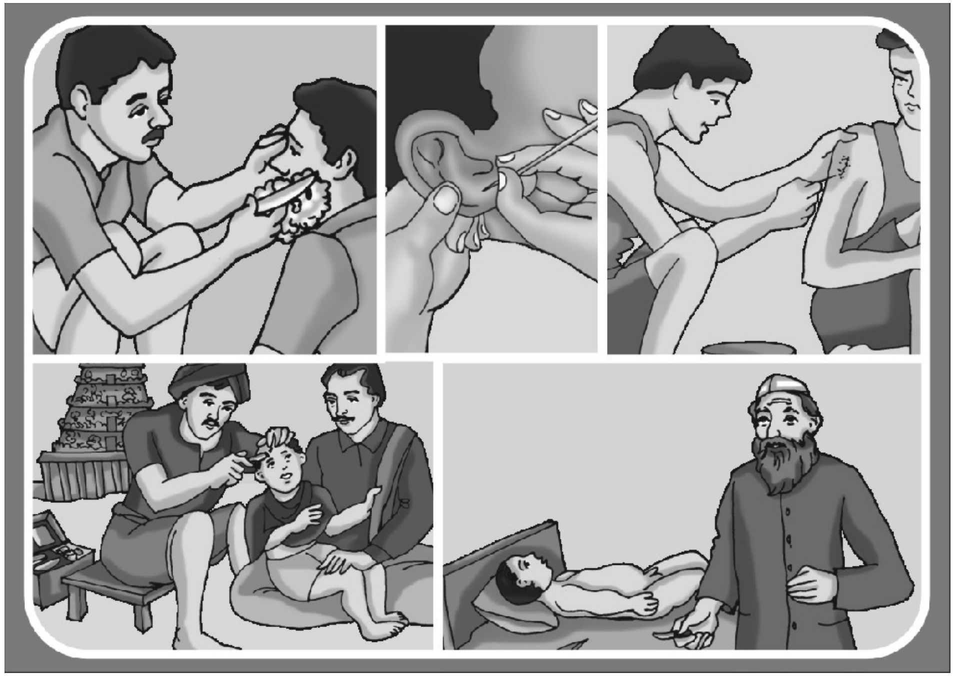
Preventing Infection - ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

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.



ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ:

ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಚಾಕು, ಬ್ಲೇಡ್, ಸೂಜಿಗಳಿಂದ ಕ್ಷೌರ ಮಾಡಿಸುವುದು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚೆ ಹಾಕಿಸುವುದು, ಕಿವಿ ಚುಚ್ಚುವುದು ಅಥವಾ ಮುಂಜಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಹರಡಬಹುದು.,

ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪದ್ದತಿಯನ್ನು ತಿದ್ದುವುದರಿಂದ . ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಶುಚಿಮಾಡಿದ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರಿ.

Mother-to-Child Transmission ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕು

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

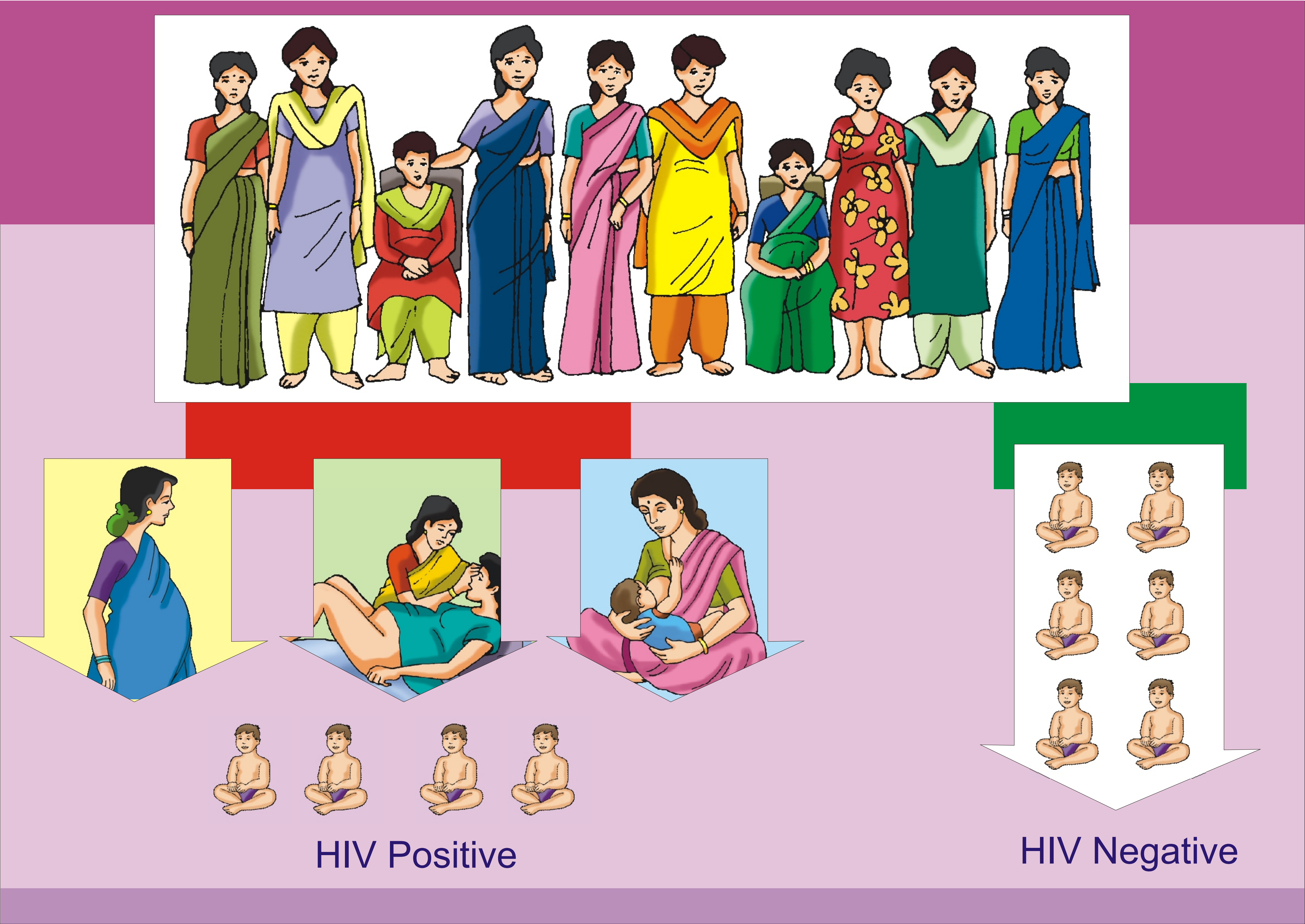
Your counsellor or doctor can tell you about drugs that reduce the chance your baby will be infected with HIV. Adoption is also an alternative to pregnancy.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ:

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಗೆ ಒಳಗಾದಂತ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೂ ವೈರಸ್ಸುನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಗರ್ಭಾದಾರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ
ಮಗು ಜನನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ
ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾದ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧಿ ಅಥವಾ ಇತರ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು ಅಥವಾ ಇತರ ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.


HIV Positive
HIV Negative

Mother-to-Child Transmission ತಾಯಿ ಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡುವಿಕೆ:

Risk of HIV transmission to your baby

10 HIV-infected pregnant women

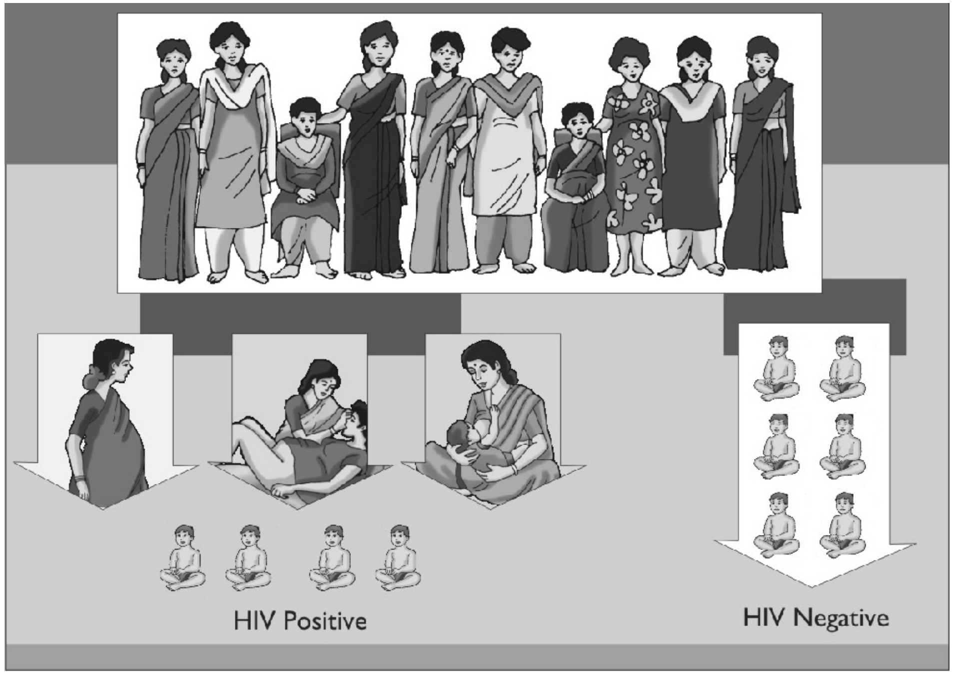
HIV transmission

Pregnancy childbirth breast-feeding

25-45% HIV-infected

NO HIV transmission

55-75% uninfected



ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತಸಲೋಚಕರು ಅಥವ

೧೦ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕಿತ ಹತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕಿತ ;

ಗರ್ಭಿಣಿ,ಹೆರಿಗೆ,ಎದೆಹಾಲುಣಿ

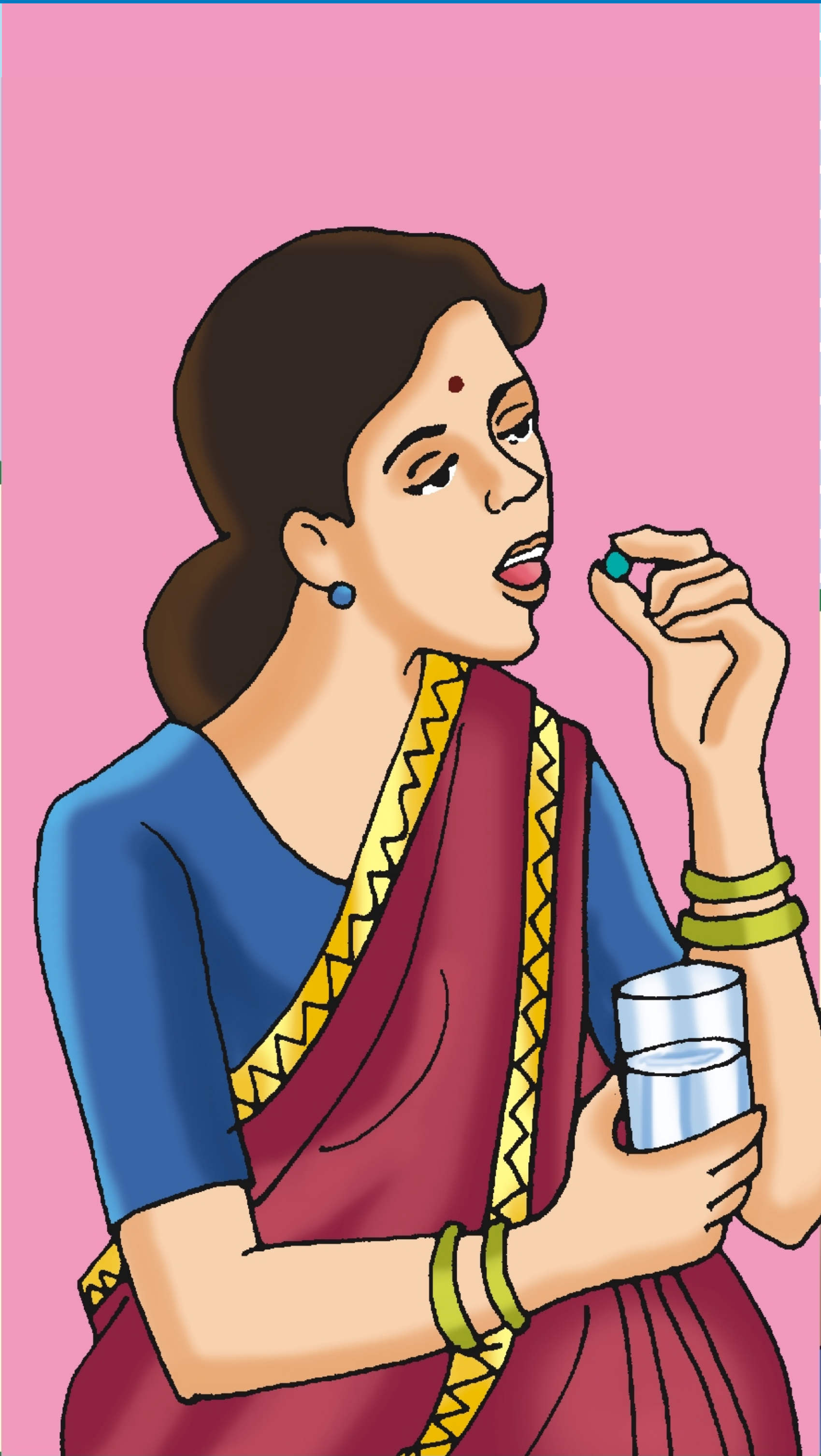
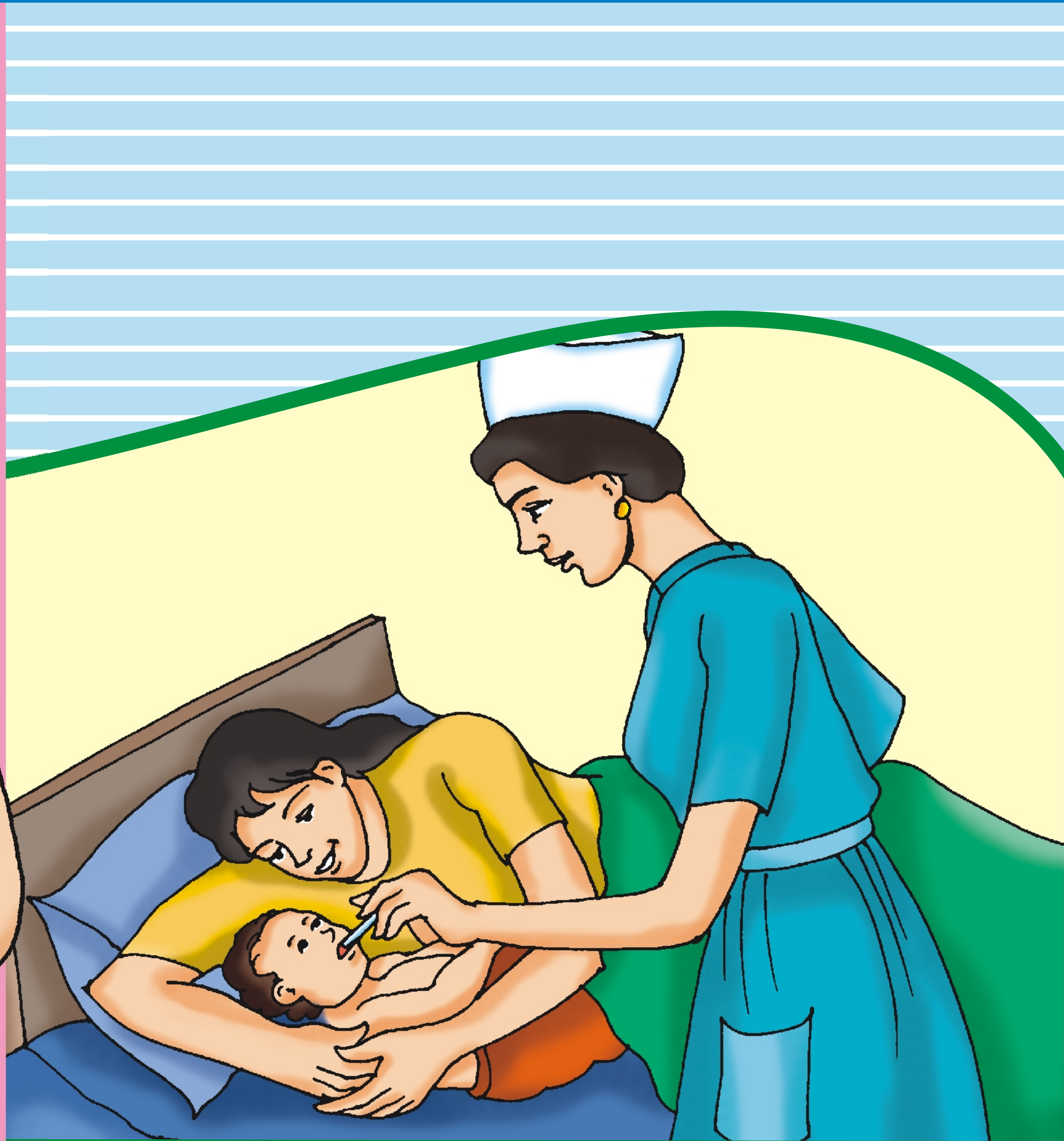
೨೫%– ೪೫% ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕಿತರು

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕಿತರಲ

೫೫–೭೫% ಸೋಂಕಿತರಲ್ಲ

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

ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತಸಲೋಚಕರು ಅಥವ ವೈದ್ಯರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ.

Mother-to-Child Transmission ತಾಯಿ ಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡುವಿಕೆ:

Risk of HIV Transmission to your Baby

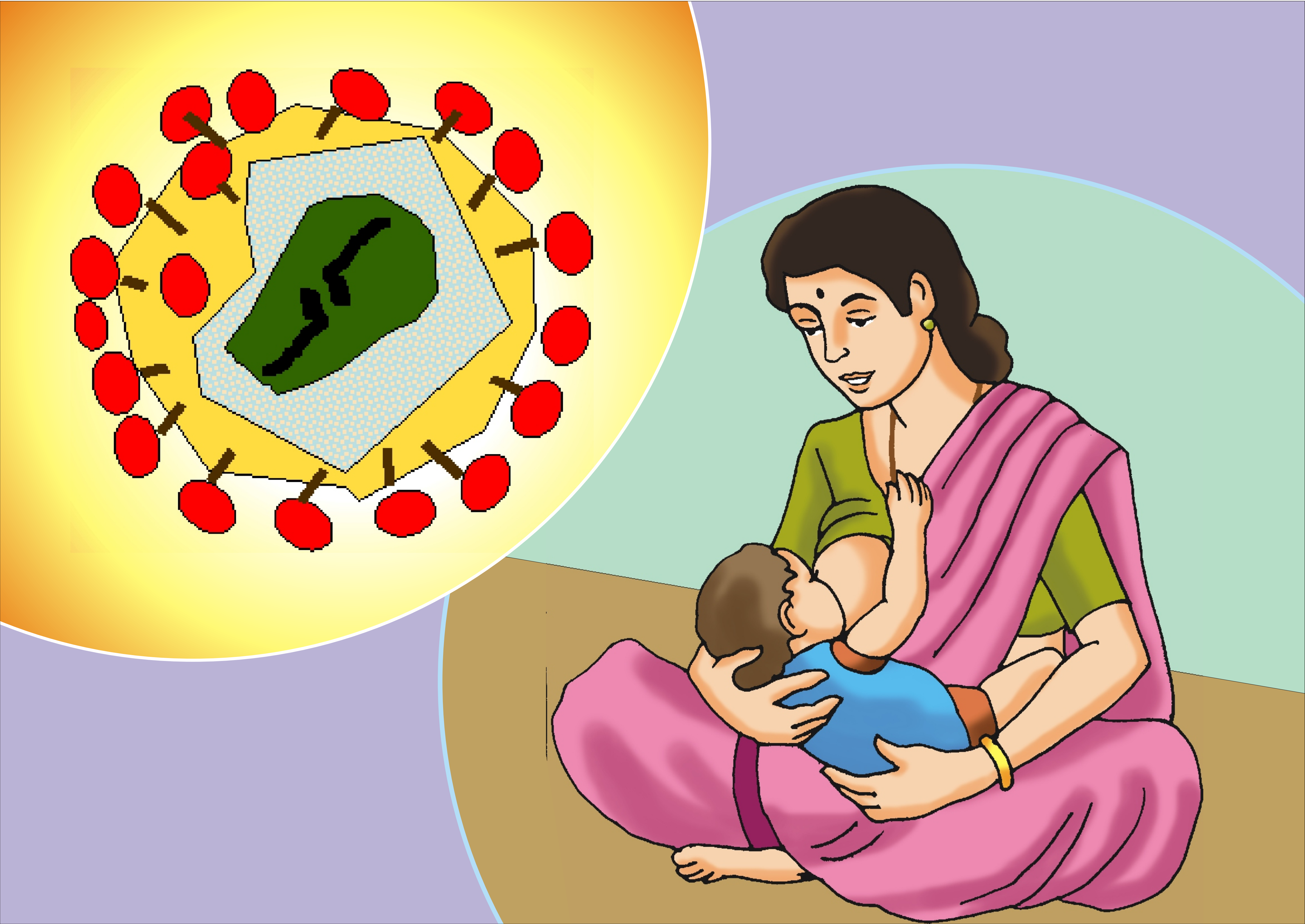
If you are HIV+, your doctor can give you a medication at the onset of delivery that lowers the chance that your baby becomes infected during the delivery. The baby also receives a few drops of the medication shortly after birth. The medication is called "nevirapine".

Even if the baby is not infected when born, there is a chance the baby can become infected through breast-feeding.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಹರಡುವ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು:

ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜನಿಸಿದ ಕೆಲವೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೂ ಕೆಲವು ಹನಿ ಔಷದಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಔಷಧಿಗೆ "ನೆವಿರಪೈನ್" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗು ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಸೋಂಕು ಬರದೇ ಇದ್ದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ



Mother-to-Child Transmission ತಾಯಿ ಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡುವಿಕೆ:

HIV and breast-feeding

An HIV-positive mother can transmit the HIV virus 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.

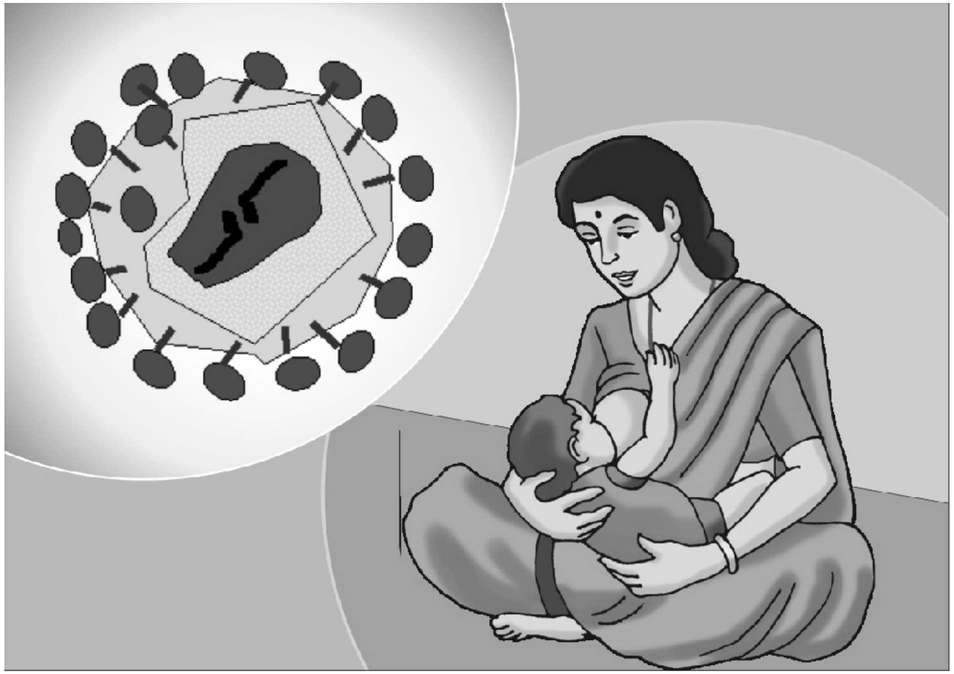
To minimize the chance of transmitting HIV to your baby, there are two recommended choices:

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.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ತಾಯಿ ಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ವೈರಸ್ಸ್‌ನ್ನು ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎದೆ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

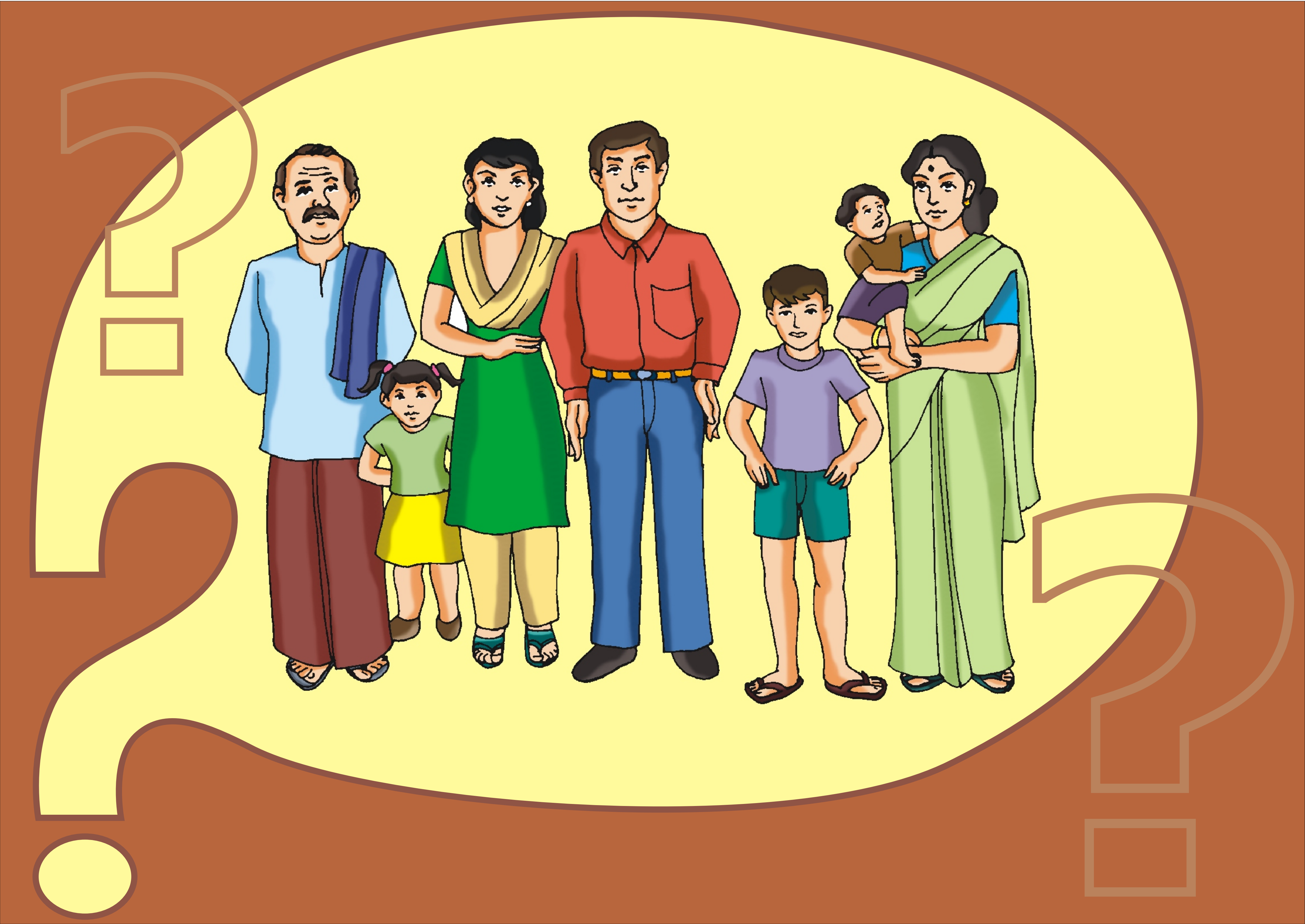


ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು 2 ರೀತಿಯ ಆಯ್ಕೆಗಳಿವೆ.

1. ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು.

2. ಬದಲೀ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುವುದು.

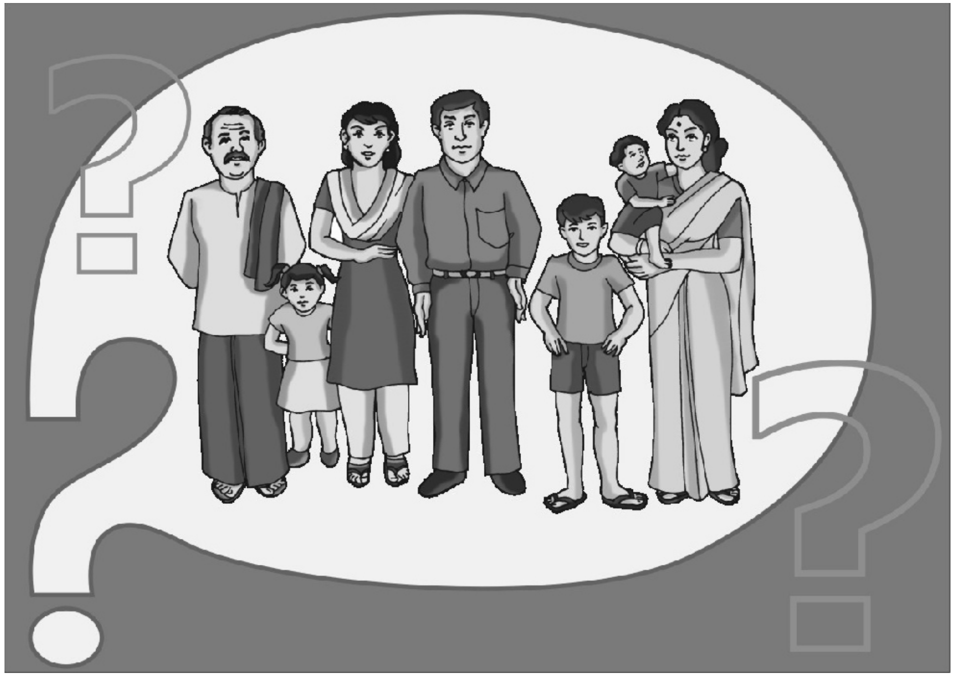
ಯಾವ ಆಯ್ಕೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.



Can you tell who has HIV or AIDS?

Of course not! Do not take chances.

Always protect yourself.



ಯಾರಿಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಅಥವಾ ಏಡ್ಸ್ ಇದೆ ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಬಹುದೇ:

ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಅವಕಾಶ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ನೀವೇ
ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿರಿ. ಮಾದರಿಯಾಗಿರಿ

HIV Testing - ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ

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

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಯಾಕೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು

ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಂತೆ ಕಂಡರೂ ಕೂಡಾ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಇದೆಯೇ, ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ವಿಶೇಷ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ.

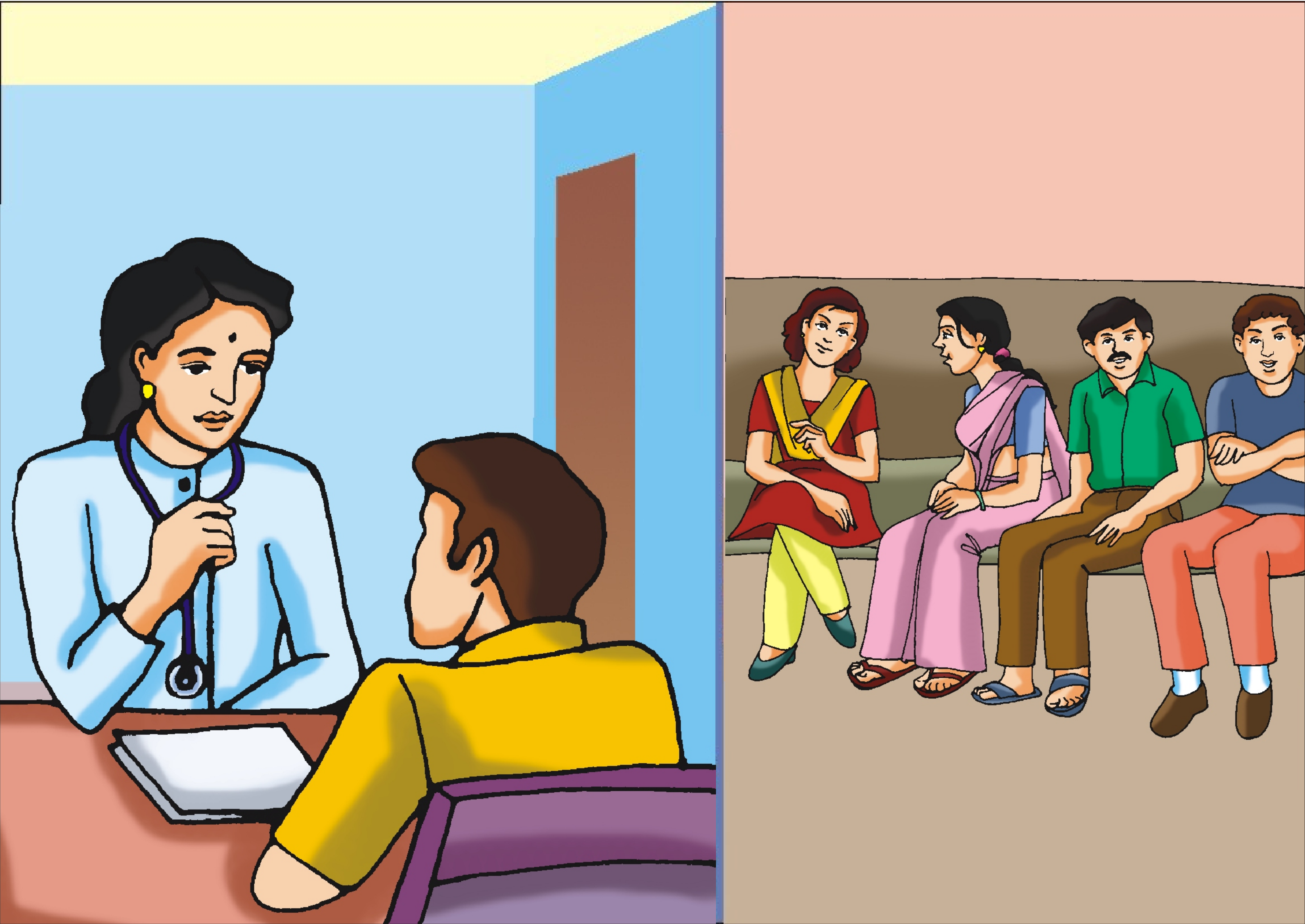
ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಾಡಿಸಬಹುದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಚಿದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ,

ಒಂದು ವೇಳೆ ವಿವಾಹವಾಗುವ ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಲ್ಲಿ,

ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದಲ್ಲಿ,

ಮಗು ಪಡೆಯುವ ಮೊದಲೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ.



HIV Testing - ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ

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.

ನೀವು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮ್ಮೊಬ್ಬರಿಂದಲೇ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪಲಿತಾಂಶ ತಿಳಿಯಲು ಸಿದ್ದರಿಲ್ಲ ಎಂದಾದಲ್ಲಿ ಇನ್ಯಾರಿಗೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುವ ಹಕ್ಕು ಇಲ್ಲ.

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರ ನೀವು ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾದುವುದು ಮುಖ್ಯವಾದುದು

.ಮಾತನಾದಿದಾಗ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ ನೀವು ಯಾವ ರೀತಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನಿಮಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವು ಖಾಸಾಗಿ ಹಾಗೂ ಗೌಪ್ಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕು.

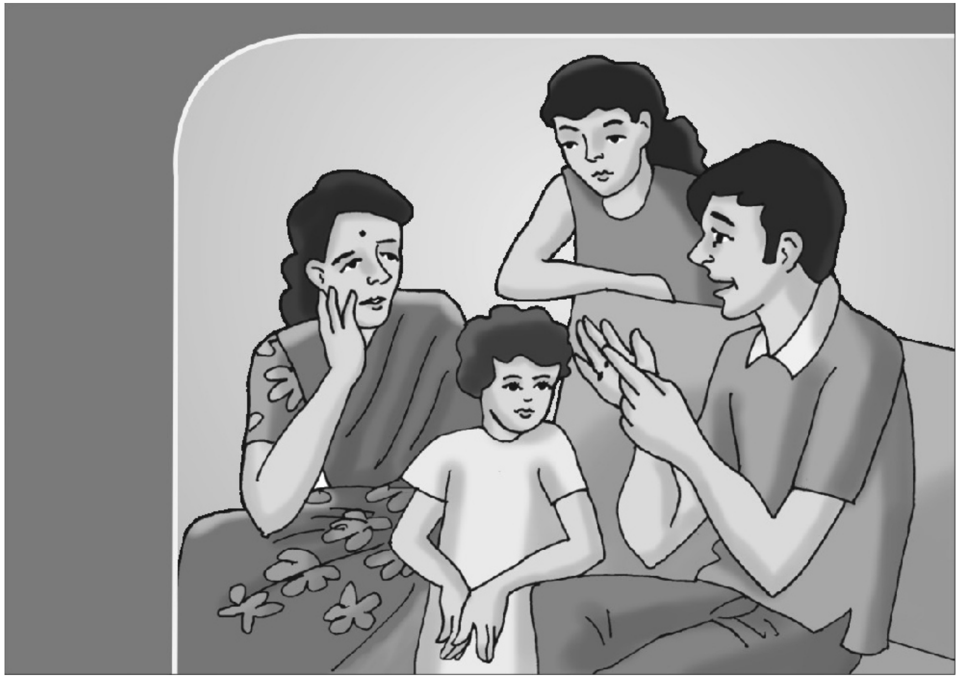
HIV prevention is 2 steps:

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!



ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳು

1. ತಿಳುವಳಿಕ: ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಾಗು ಇತರರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳೂವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
2. ಕಾರ್ಯರೂಪ : ಒಳ್ಳೆಯ ನಡವಳಿಕೆ

ಸೋಂಕನ್ನು ಬೆರೆಯವರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಬರದಿದ್ದ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ

ಸಮಾನವಯ್ಸ್ಕರರು ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಲು ಅವಕಾಷಕೊಡಬೇಡಿ.

ನೀವು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾಗಿರಿ !

ಮುಖ್ಯವಾದ ಸೂಚನೆ

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ನ ಕುರಿತಾದ ಕಲ್ಪನೆ ಹಾಗೂ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು.– ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ತಡೆಹಿಡಿಯುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು , ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಯೊಂದಿಗೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವವರು , ಸಮುದಾಯದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಮತ್ತು ಇತರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇದರೆ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಕಾರ್ಟೂನ್ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಪಲ್ಲವಿ ಆಪ್ಟೆ(ಪೂನೆ , ಇಂಡಿಯ) ಅವರ ಕೊಡುಗೆ ಅಲ್ಲದೆ ಇತರೆ ಕಾರ್ಟೂನ್ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಥ ರಾಯ್ (ಪೊರ್ಟ್ರೇಟ್ ಅಡ್ವರ್ತೈಸಿಂಗ್ , ಚೆನ್ನೈ) ಅವರ ಕೊಡುಗೆ. ತಾಂತ್ರಿಕ ಮತ್ತು ಹಣದ ಸಹಾಯವನ್ನು – ಸಹಾಯ ಇಂಟರ್‌ನಾಶನಲ್ (www.sahaya.org) ರುರಲ್ ಎಡುಕೆಶ್ಂನ್ ಮತ್ತು ಆಕ್ಶ್ಂನ್ ಡೆವಲಪ್ಮೆಂಟ್ (READ) ಅನ್ನಿಮಾಡಂಮ್ , ತಮಿಲ್ ನಾಡು ಮತ್ತು ಇಂಟರ್‌ನಾಶನಲ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಎಡುಕೆಶ್ಂನ್ ಸೆಂಟರ್ ಆನ್ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ (www.go2itech.com) ; ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ವಾಶಿಂಗ್‌ಟ್ಂನ್, ಯು ಎಸ್ ಎ ಅವರದು. ಇದರ ಮೂಲಭೂತ ಕಲ್ಪನೆ ಗ್ಲೋಬಲ್ ಸ್ಟ್ರಾಟಜೀಸ್ ಆಫ್ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಪ್ರಿವೆನ್ಶ್ಂನ್ (www.globalstrategies.com) ಅವರದ್ದು. ಇನ್ಡಿಯನ್ ನೆಟ್ವರ್ಕ್ ಆಫ್ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಫ್ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಪೀಪಲ್ (INP +) ಇದನ್ನು ಓದಿ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ನೀಡಿದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಈ ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟ್ ಸಮುದಾಯದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹಾಗು ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಇತರೆ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಲಿಕರ ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಇದನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಅಪ್ಪಣೆ ಪಡೆಯದೆ ತಿದ್ದಬಾರದು. ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರು ಇತರೆ ಕೈಪಿಡಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಈ ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟ್ ನ ಯಾವುದೇ ಪುಟವನ್ನು ಅಪ್ಪಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಕೃತಿಸ್ವಾಮ್ಯದ ವಿರುದ್ದವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟ್ ನ ಕೃತಿಸ್ವಾಮ್ಯ ಸಹಾಯ ಇಂಟರ್‌ನಾಶನಲ್ ಮತ್ತು ಐ ಟೆಕ್ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇತರೆ ಭಾರಾತೀಯ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ವಾರ್ಗಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸಹಾಯ ಇಂಟರ್‌ನಾಶನಲ್‌ಅವರ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬಹುದು (www.sahaya.org) .

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.

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