

Myths and Facts about HIV/AIDS

a practical guide to prevention, health & life

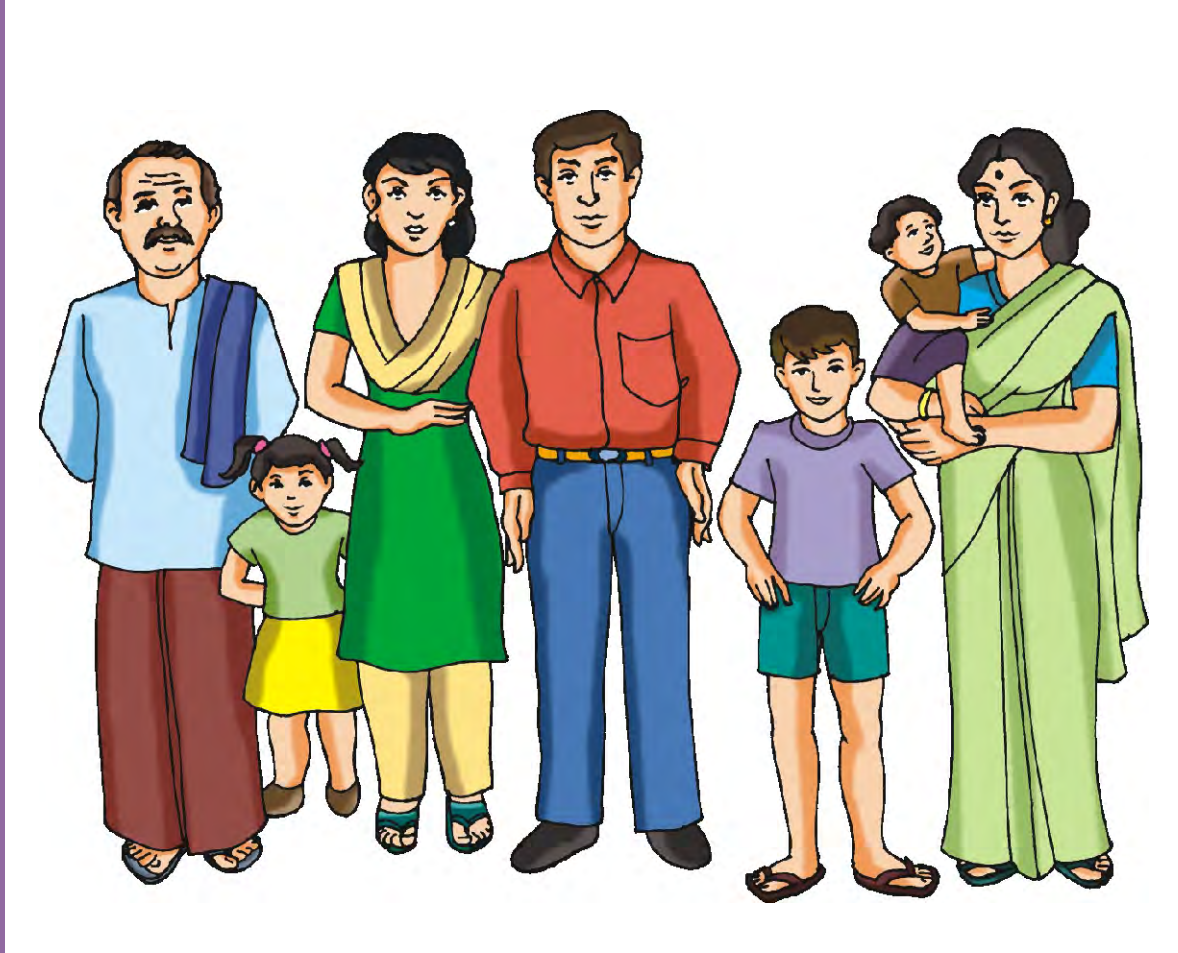


PART 2: CARE & SUPPORT Living Positively with HIV



एच.आय.व्ही./एड्स विषयी गैरसमज आणि वास्तवता

प्रतिबंध, स्वास्थ्य आणि जीवनाचा एक व्यावहारिक मार्ग



भाग १ - काळजी आणि आधार
एच.आय.व्ही. बरोबर सकारात्मक जगणे.





Care & Treatment - काळजी आणि औषधोपचार

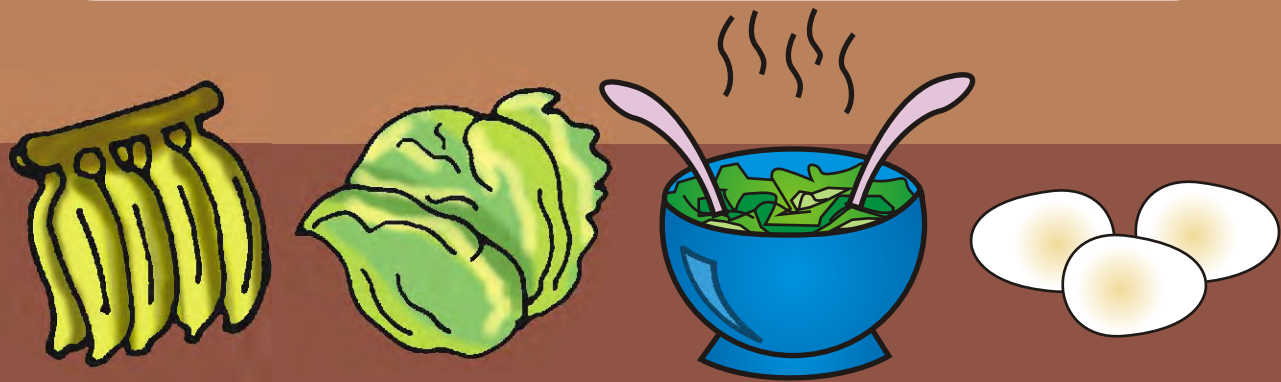
Talk about HIV and AIDS

The more you talk about HIV and AIDS, the more you will understand its nature, and the more you will save lives.

एच.आय.व्ही./एड्स च्या विषयी चर्चा करणे.

एच.आय.व्ही. विषयी चर्चा करुन तुम्ही जितकी माहिती मिळवाल तितके तुम्ही त्यापासून दूर राहाल व स्वतःला आणि इतरांना ही सुरक्षित ठेवाल.





Care & Treatment - काळजी आणि औषधोपचार

Living Positively with HIV

Topics:

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

एच.आय.व्ही. बरोबर सकारात्मक जगणे.

विषय:

- तपासणी करणे
- औषधोपचार करणे
- सकारात्मक जीवन जगणे
- पौष्टिक अन्न
- सल्ला देणे





HIV Testing - एच.आय.व्ही. ची तपासणी

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

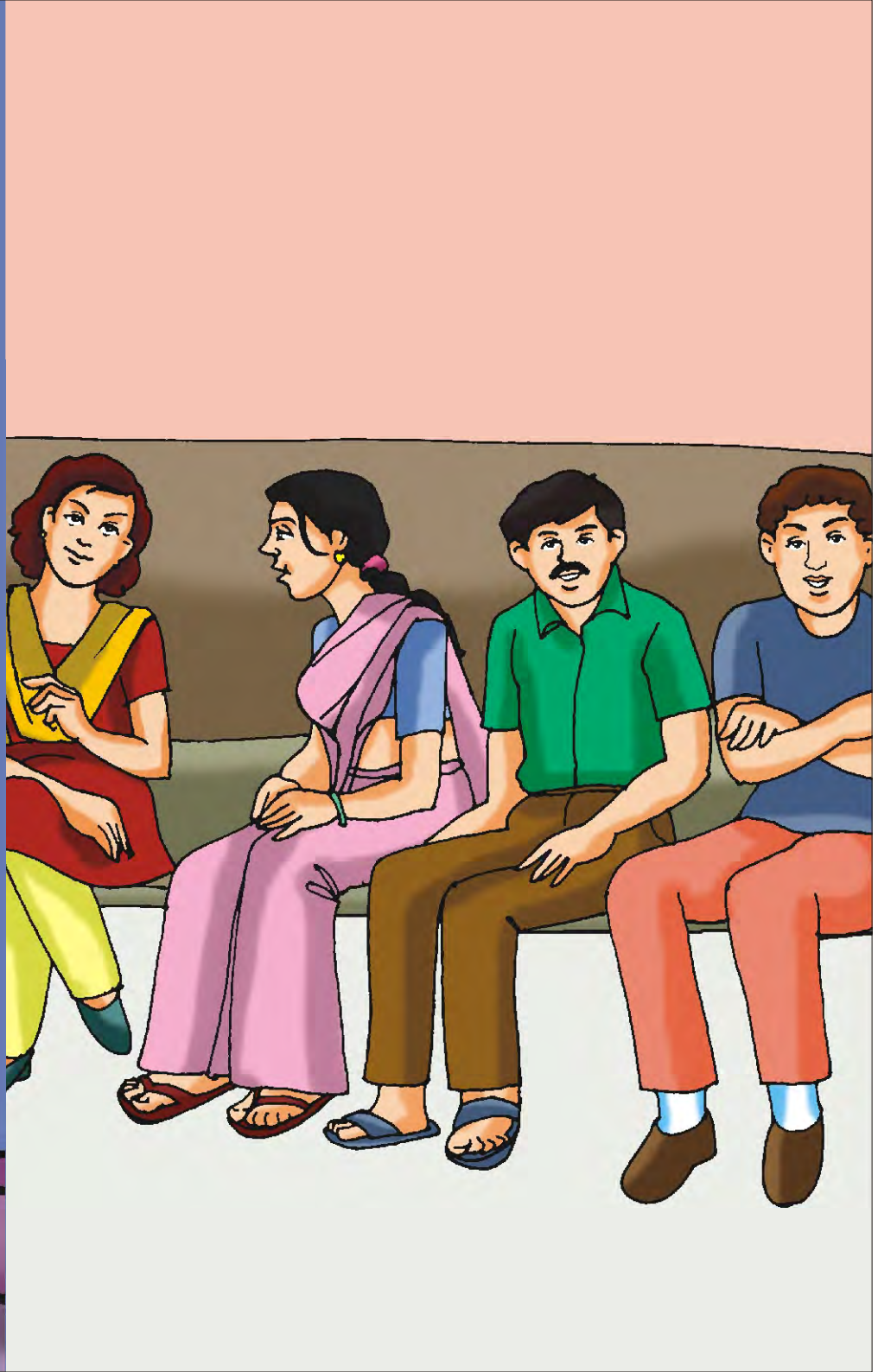
एच.आय.व्ही. ची तपासणी करणे का जरूरीचे आहे?

जरी एखादी व्यक्ति बाह्यतः निरोगी दिसत असेल तरी एच.आय.व्ही. ची लागण लागली आहे की नाही ह्यासाठी सहज व सोपा मार्ग म्हणजे अशा व्यक्तीची एक विशिष्ट प्रकारची रक्ताची तपासणी करणे गरजेचे आहे. एखादी व्यक्ति रक्ताची एच.आय.व्ही. साठी तपासणी



करण्याची खालील सर्वसामान्य कारणांसाठी स्वतः निर्णय घेऊ शकते.

- जर त्या व्यक्तिला ची लागण झाल्याची शंका किंवा काळजी असल्यास
- जर स्वतःच्या साथीदाराला ची लागण झाल्याची शंका किंवा खात्री असल्यास
- मूल जन्माला घालण्याच्या निर्णयाच्या आधी



HIV Testing- एच.आय.व्ही. ची तपासणी

Testing you for HIV

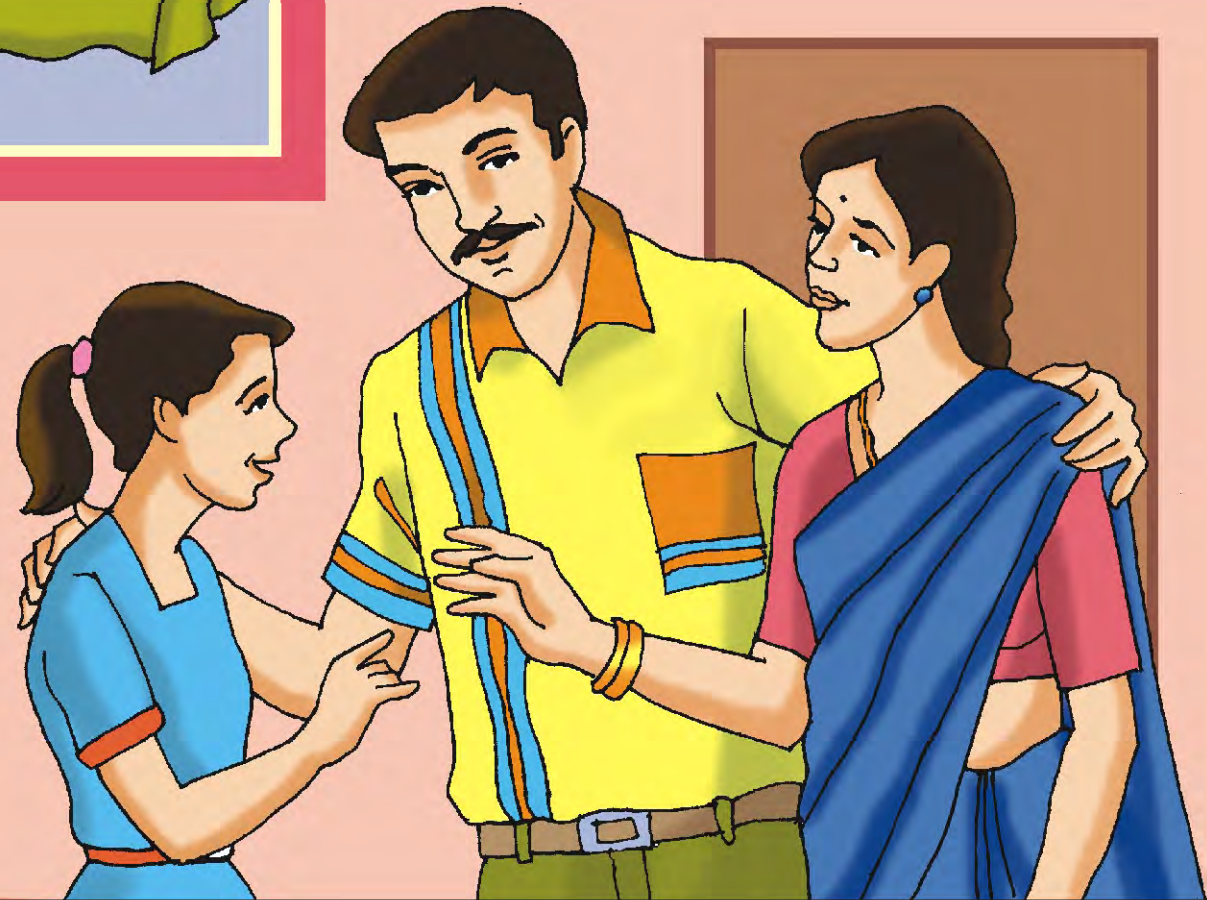
- Taking an HIV test should be entirely decided upon by you alone.
- Nobody else has the right to force you to take an HIV test if you are not ready to know the results of the test.
- It is important for a counsellor to talk to you before the test and after the test.
- Talking to you helps you to think about how you will cope with the results of the test.
- The results of the test will remain private and confidential.

एच.आय.व्ही. साठी एखाद्या व्यक्तीची तपासणी करणे.

- जर एखाद्या व्यक्तीची एच.आय.व्ही. ची तपासणी करुण घेण्याची इच्छा नसेल तर इतर कोणीही त्या व्यक्तीवर दबाव टाकू शकत नाही.
- एच.आय.व्ही. ची तपासणी करण्याचे प्रत्येकाचे वैयक्तिक मत आहे.



- एच.आय.व्ही. ची तपासणी करण्यापूर्वी व नंतर सल्लागारांनी त्या व्यक्तीशी चर्चा करणे आवश्यक आहे.
- चर्चा केल्याने ती व्यक्ती तपासणीच्या परिणामाचा सांगोपांग विचार करू शकते व त्याचा सकारात्मक सामना करू शकते.
- तपासणीचे परिणाम गुप्त आणि गोपनीय ठेवले जावे.



HIV Testing- एच.आय.व्ही. ची तपासणी

**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.

जरं तुम्ही एच.आय.व्ही. ची तपासणी केली आहे

- एच.आय.व्ही. ची कोणा व्यक्तीस लागणं झाल्यास परिवाराचे विभक्तीकरण होणार नाही ह्याची काळजी घ्यावी.
- एच.आय.व्ही. किंवा एड्स ची लागण झाल्याचे आढळल्यास अशा पती किंवा पत्नीचा त्याग करू नये व



त्यांना निराधार सोडू नये. असे केल्याने त्या घरातील समस्या वाढतील व घरातील मुलांना त्याचा त्रास भोगावा लागेल.

- अशावेळी त्या व्यक्तीचा क्षमाशील राहून स्विकार करणं व कुटुंबात एकत्र राहणं फायदेशीर ठरंल आणि परिवाराचे भविष्य सुधारेल.

“आम्ही तुझी काळजी घेतो. आपण सुरक्षित राहू या”



If you're infected - जर तुम्हारा लागणं असेल तर

If you know that you are HIV infected...

- Be sensible!
- Do not spread HIV

जरं एत्राद्या व्यक्तीला एच.आय.व्ही. ची लागणं लागली असेल तर

- समंजसपणे वागावे.
 - मुद्दामून दुसऱ्याला संसर्ग होईल असे वागू नये व चे जंतू परसणार नाहीत ह्याची काळजी घ्यावी.
- “आम्ही तुझी काळजी घेतो. आपण सुरक्षित राहू या” हे ब्रीदवाक्य पाळावे.



ਜਾਸਤ ਤਸ਼ਿਰ
ਹੋਯਾ
ਆਧੀ, ਮਦਦ ਘੁਆ



If you're infected - जर तुम्हारा लागणं असेल तर

If you know that you are HIV infected...

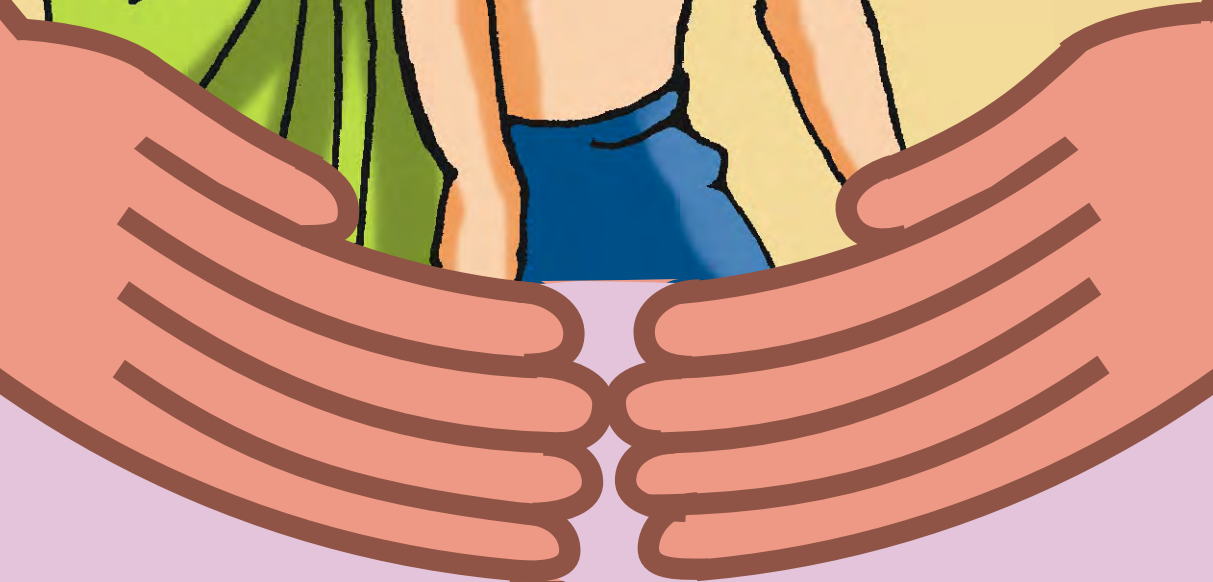
Without proper care, a person with HIV will eventually develop AIDS and die. But with early care and treatment, HIV-infected people can live much longer. Thus, it is important to get medical care

जरं एखाद्या व्यक्तीला एच.आय.व्ही. ची लागणं लागली आहे ह्याची माहिती असल्यास

लवकरात लवकर औषोधपचार करावा. योग्य प्रकारे वेळींच काळजी न घेतल्यास एच.आय.व्ही. ची बाधा झालेली व्यक्ती एड्स च्या वाढीने शेवटी मृत्युमुखी पडू शकेल. वेळचे वेळी औषोधपचार केल्याने अशा व्यक्तींचे मात्र आयुष्य वाढेल.



“Get help before it’s too late.”



If you're infected - जर तुम्हारा लागणं असेल तर

If you are HIV infected:

Seek proper medical care and treatment.

जरं एखाद्या व्यक्तीला एच.आय.व्ही.
ची लागणं लागली असेल तर

लवकरात लवकर योग्यतो औषोधपचार करावा.
असे केल्याने ह्या रोगाच्या प्रसाराला आळा
घालता येईल.



1.



2.



3.



4.

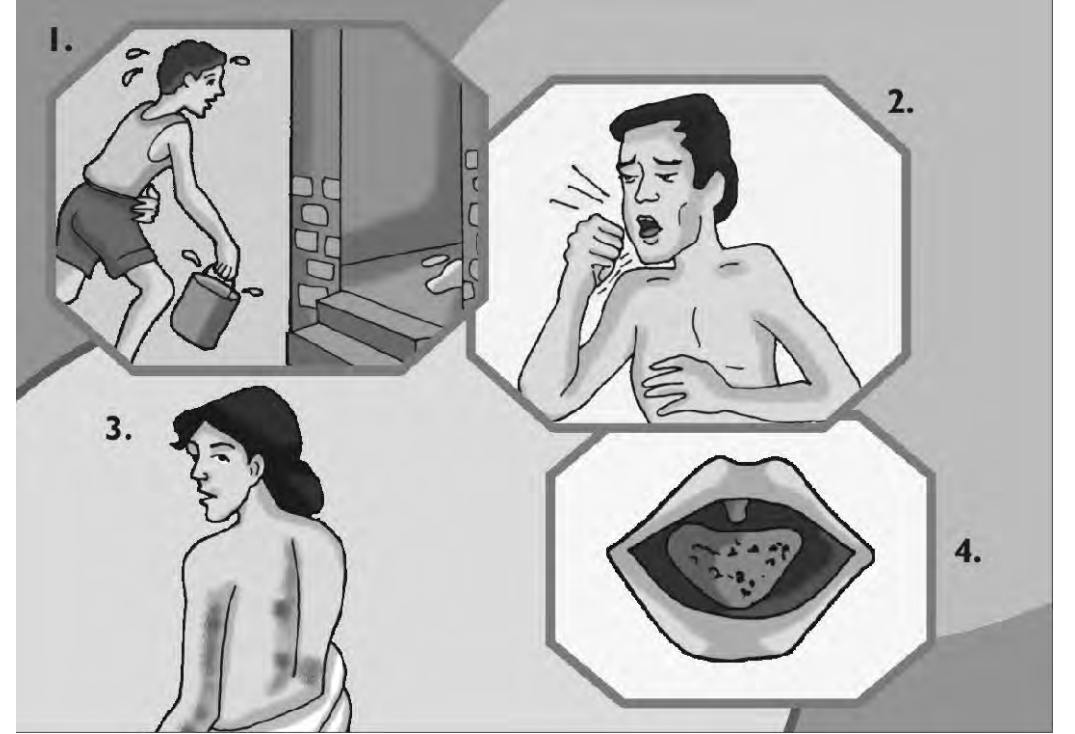


Opportunistic Infections - संधीसाधू होणाऱ्या रोगांचा प्रसार

AIDS & opportunistic diseases:

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

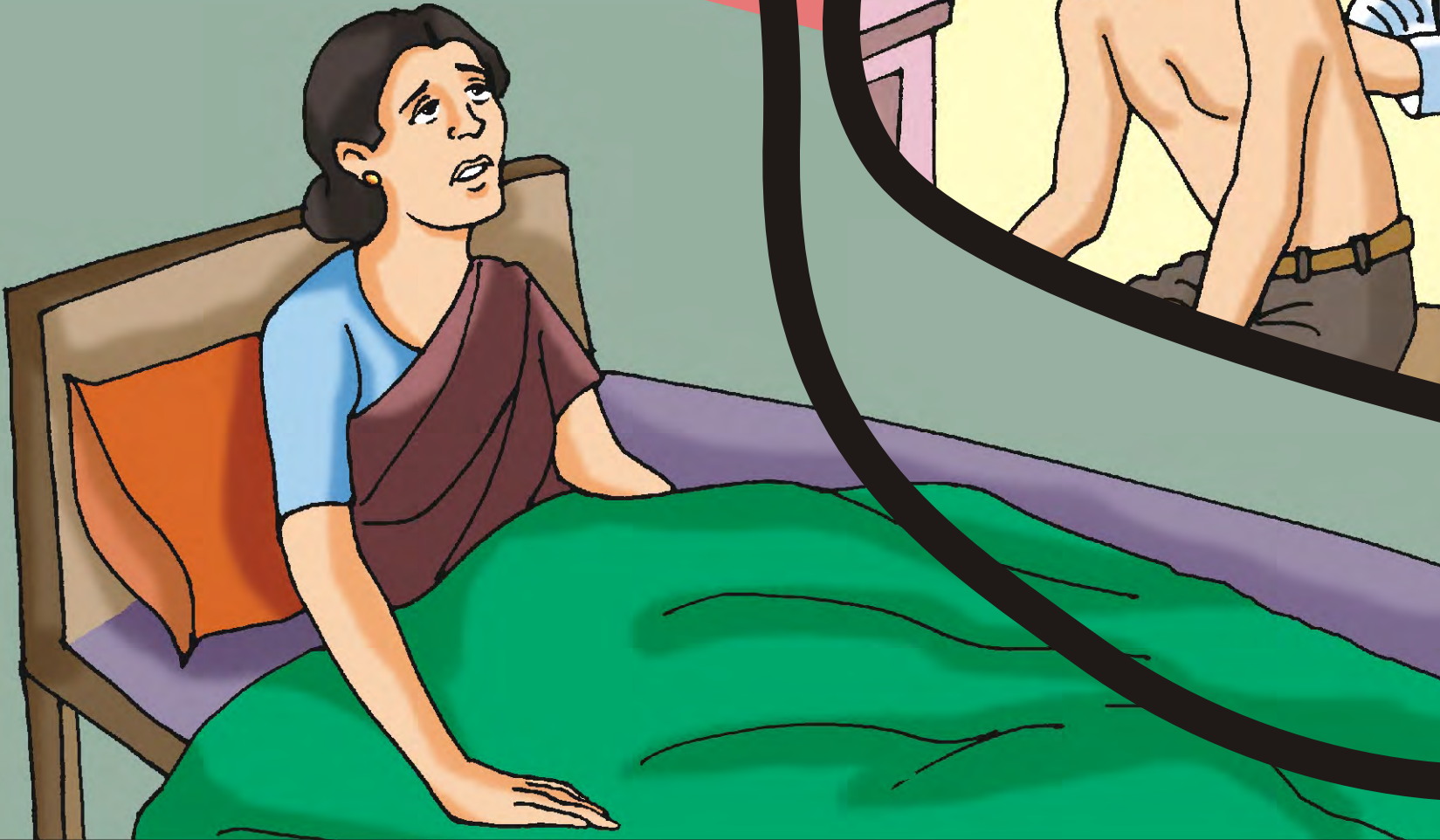
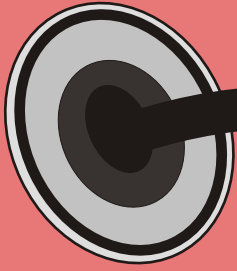
1. Diarrhea from cryptosporidium, bacteria or viruses
2. Respiratory infections such as tuberculosis or pneumonia
3. Skin infections
4. Mouth sores, ulcers and infections



एड्स आणि संधीसाधू होणाऱ्या रोगांचा प्रसार

एड्स झालेल्या लोकांना इतर संसर्गजन्य रोग होण्याचा धोका असतो. उदाहरणार्थ:

१. जीवाणू किंवा किटाणूंची बाधा होऊन हगवण
२. श्वसनद्रियांचे आजार - उदाहरणार्थ क्षयरोग, न्युमोनिया
३. चामडीचे रोग
४. तोंडातील जखमा, फोड व जंतूसंसर्ग



Opportunistic Infections - संधीसाधू होणाऱ्या रोगांचा प्रसार

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.

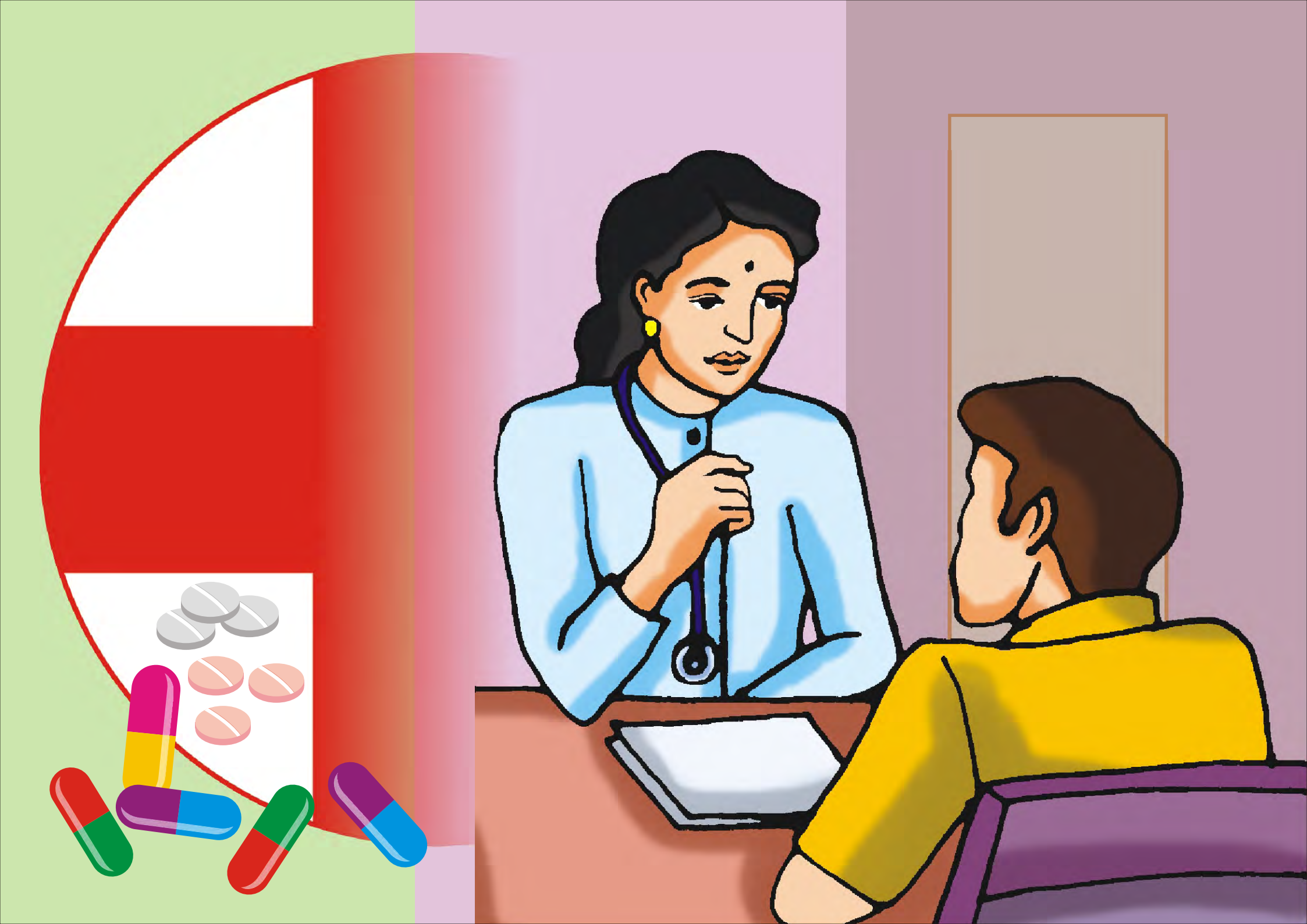
एड्स आणि संधीसाधू होणाऱ्या रोगांचा प्रसार

एड्स झालेले लोक इतरही लक्षणं अनुभवू शकतात.
उदाहरणार्थः

- ताप
- योग्य प्रकारे काळजी न घेतल्याने वजन कमी होणं, अशक्तपणा वाजणं व जीवालाही धोका होऊ शकतो.



- त्यामुळे एड्स ची लक्षणं दिसण्यापूर्वीचं औषधोपचार सुरु करणं आवश्यक आहे.



ARVs - एआरव्हीएस

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.

एआरव्हीएस - ही एक औषधप्रणाली आहे जी एच.आय.व्ही. च्या विषाणूंचा सामना करतात व शरीराला बळकट बनवतात. ह्यासाठी एच.आय.व्ही. आणि एड्स चा उपचार करणाऱ्या जज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे.





Positive Living - सकारात्मक जीवन जगणे

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

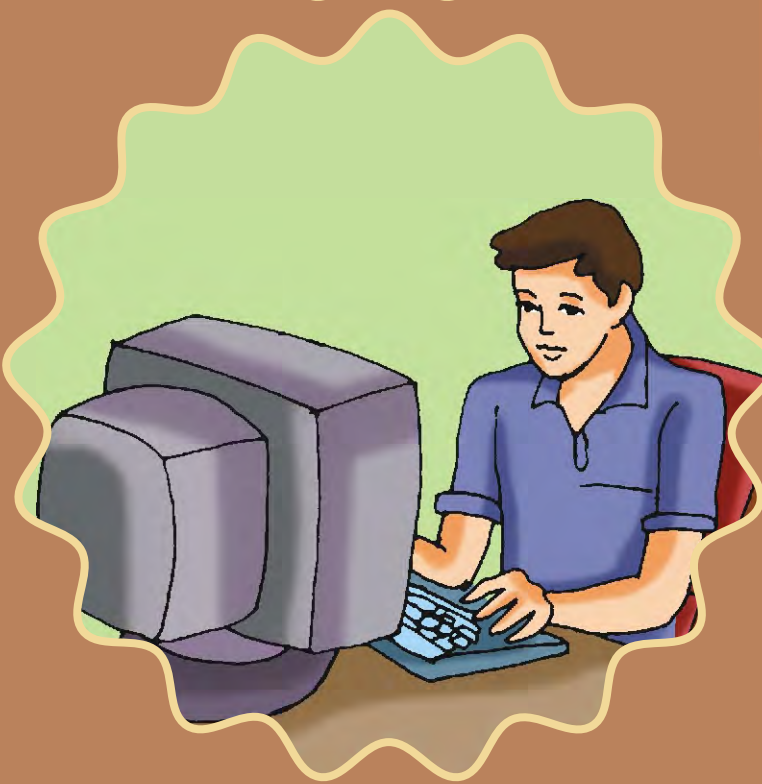
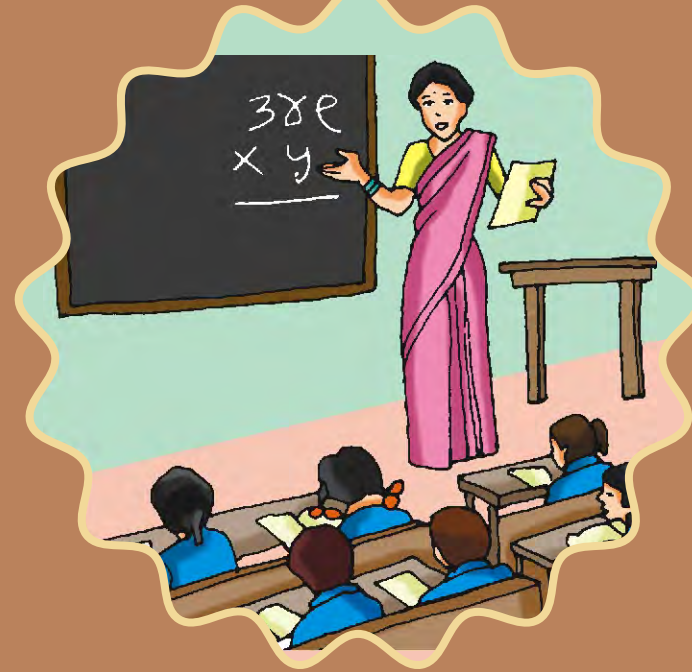
एच.आय.व्ही. आणि सकारात्मक जीवन

एच.आय.व्ही. बाधित व्यक्ती खालील गोष्टींचे पालन केल्यास सकारात्मक जीवन जगू शकतात.

- दारु आणि धूम्रपानाचा संपूर्णतः त्याग करून
- जीवनांत सक्रीय आणि व्यस्त राहून आणि विविध छंद जोपासून (उदा. योगा, कलाकौशल्याचे काम किंवा चालण्यासारखा व्यायाम करून)



- शरीराची स्वच्छता बाळगून व काळजी घेऊन
- पुरेशी विश्रांति घेऊन



Positive Living - सकारात्मक जीवन जगणे

HIV and positive living:

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

एच.आय.व्ही. आणि सकारात्मक जीवन बागकाम, इतर आवडीचे काम किंवा नियमित व्यायाम करून एड्सचे रुग्ण सकारात्मक जीवन जगू शकतात.





Positive Living- सकारात्मक जीवन जगणे

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.आय.व्ही. आणि सकारात्मक जीवन

- नेहमी निरोधचा वापर करुन.
- पौष्टिक अन्नाचे सेवन करुन.
- जेव्हा शारिरीक अस्वस्थता जाणवेल तेव्हा लगेच योग्य तो औषधोपचार करुन.
- मानसिक व आत्मिक स्वास्थ्याचे संतुलन ठेवून





Positive Living- सकारात्मक जीवन जगणे

HIV and positive living

Join a positive network!

- By attending the regular meetings and trainings,
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.

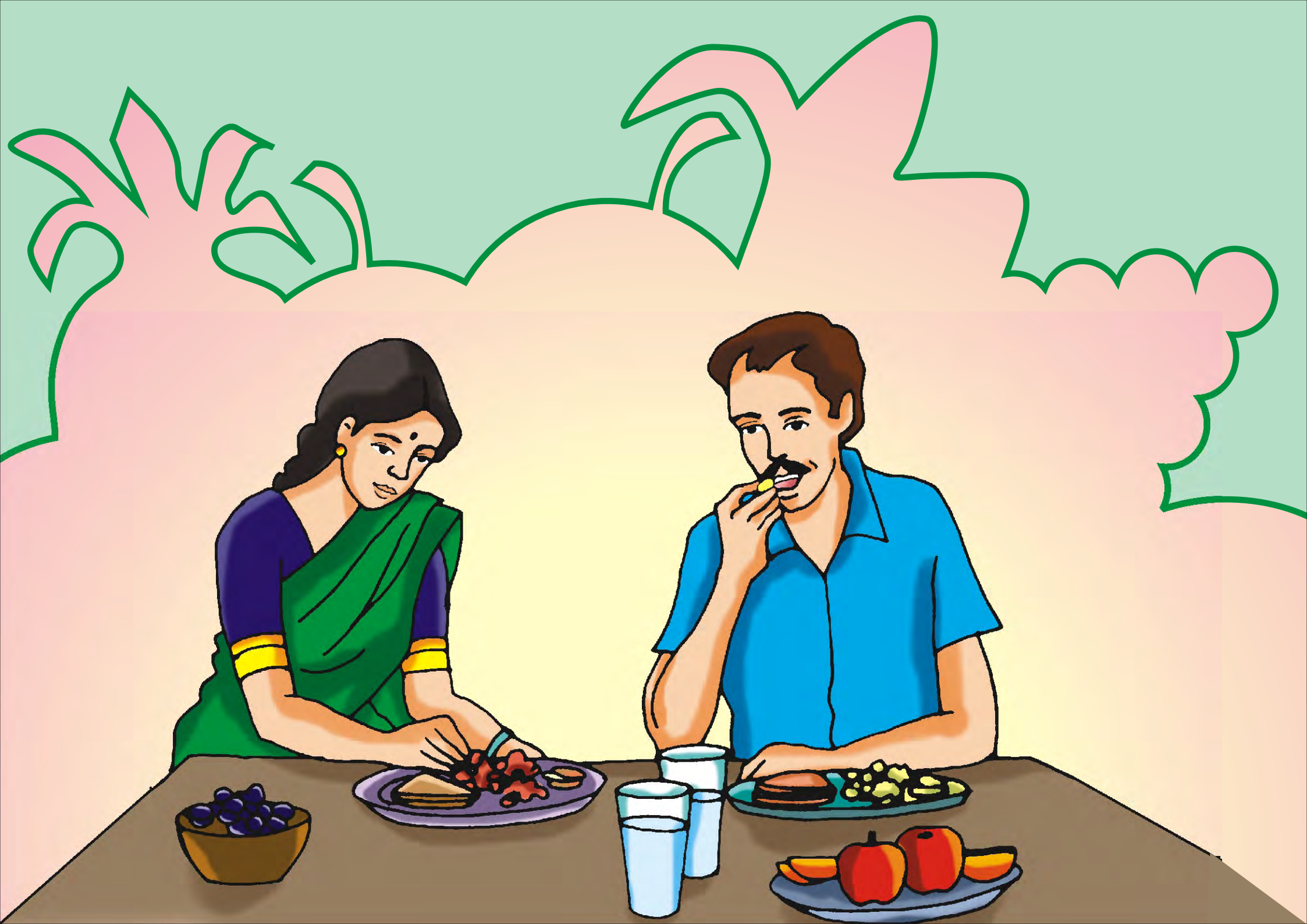
एच.आय.व्ही. आणि सकारात्मक जीवन

- एच.आय.व्ही. बाधीत इतर व्यक्तींच्या अनुभवातून इतर प्रशिक्षण कार्यक्रम व सभेत जाऊन व सकारात्मक संघांशी संबंध ठेवून एच.आय.व्ही. बाधीत व्यक्ती जगण्याचा दृष्टिकोण सुधारू शकते.
- सकारात्मक विचारांच्या देवाणधेवाणाने एच.आय.व्ही.



व्यक्तींना पाठबळ मिळू शकते व समाधान आणि जगण्याची आशा निर्माण होऊ शकते.

- सकारात्मक संधान्त सक्रीय जोडले जाऊन व एकत्रित राहून इतरांना प्रतिबंध व ह्या आजाराने होणारे दुष्परिणाम ह्याची एच.आय.व्ही. बाधीत व्यक्ती जाणीव करुन देऊ शकते. गरज पडल्यास सकारात्मक संधांची मदत घेऊन स्वतःचे त्रासही कमी करुन घेऊ शकते.



AIDS and Nutrition - एड्स आणि पौष्टीकता:

AIDS and Nutrition:

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

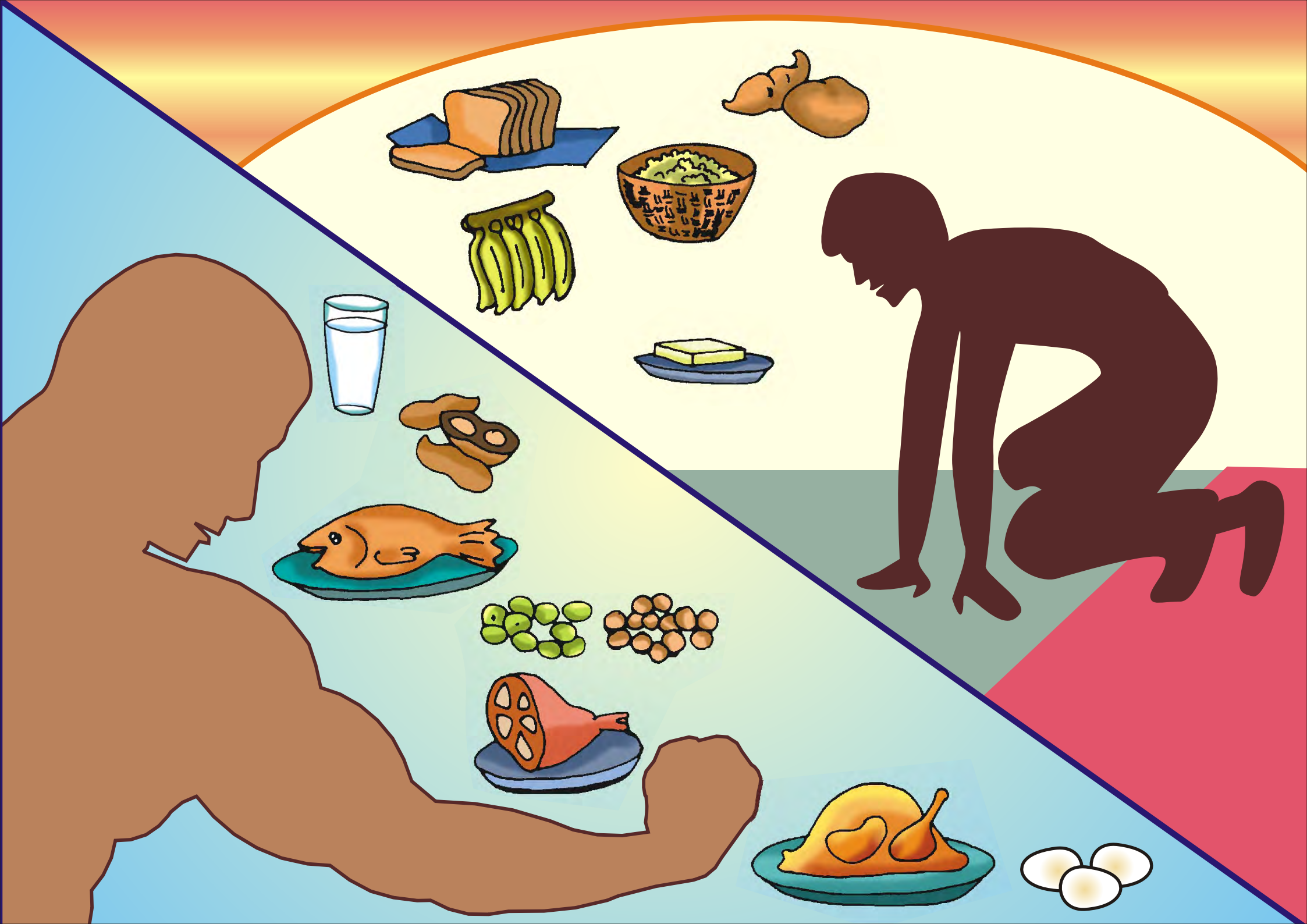
These include:

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



एड्स आणि पौष्टीकता:

- शक्ति (ऊर्जा) देणारे जेवण (कार्बोहायड्रेटस् व चरबी)
- शरीर बळकट बनवणारे जीवनसत्त्वयुक्त जेवण
- रोगप्रसारापासून संरक्षण करणारं व जीवनसत्त्व पुरविणारं अन्न



AIDS and Nutrition - एड्स आणि पौष्टीकता:

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

शक्ति (ऊर्जा) देणारे जेवण (कार्बोहायड्रेटस् व चरबी)

उदाहरणार्थ: तांदूळ, गहू, मका, नाचणी, बटाटा, ब्रेड, केळे, साखर, जनावरांची चरबी, भाज्यांचे तेल.



शरीर बळकट बनवणारे जीवनसत्त्वयुक्त जेवण

उदाहरणार्थ: अंड, शेंगदाणे, बीनस्, हिरवे वाटाणे, सोया, दूध, मासे, मांस वैगरे.



AIDS and Nutrition - एड्स आणि पौष्टीकता:

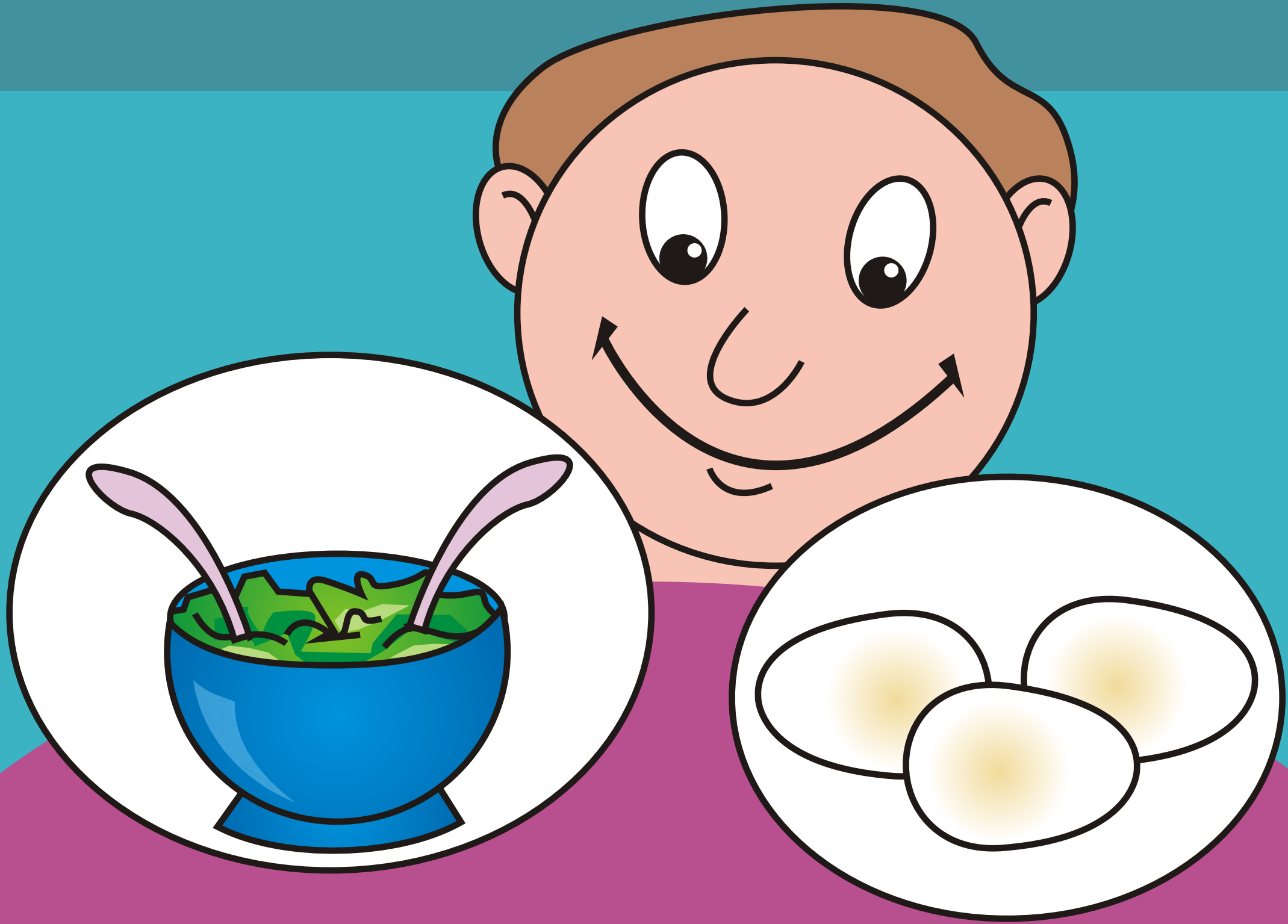
Health-giving foods that protect the body from infection and provide vitamins

Examples: All vegetables and fruits, especially dark green leafy vegetables (spinach and greens), and orange/red coloured



शरीराला बळकट बनविणारं,
रोगप्रसारापासून संरक्षण करणारं व
जीवनसत्त्व पुरविणारं अन्न

उदाहरणार्थ: सर्व भाज्या आणि फळें, मुख्यतः जास्त हिरव्या पानांच्या भाज्या (पालक, मेथी, माठ आणि इतर हिरव्या भाज्या) नारंगी, लाल रंगाच्या भाज्या आणि सर्व प्रकारची फळें.

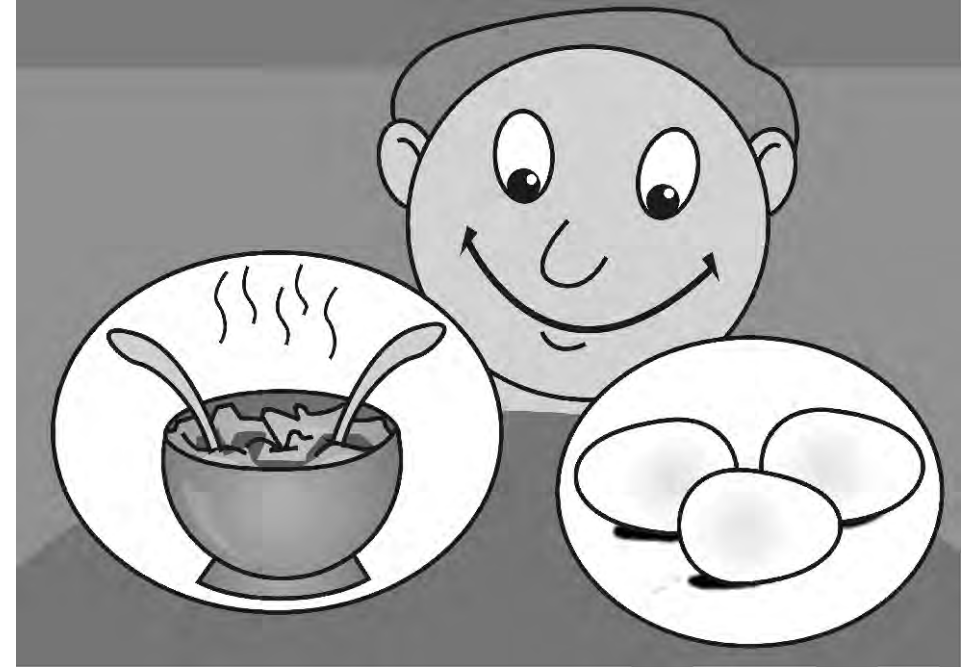


AIDS and Nutrition - एड्स आणि पौष्टीकता:

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.



उत्तम स्वास्थ्यसाठी सर्वसाधारण आहारांचा सल्ला.

- उकडलेली अंडी (जी स्वस्त आणि पौष्टीक असतात).
- कोंबडी (जी स्वस्त आणि सतत उपलब्ध असते. विशेषतः स्वतः तिचे पालनपोषण केल्यास तिची

उपलब्धता सहज असते.)

- वाफेवर शिजवलेल्या भाज्या, वाळून केलेला भात आणि शिजवण्यास वापरलेले पाणी फेकून न देतां ते सूप किंवा दुसऱ्या जेवणांत वापरणे किंवा तसेच पिणे.



AIDS and Nutrition - एड्स आणि पौष्टीकता:

Some general food tips:

To improve appetite:

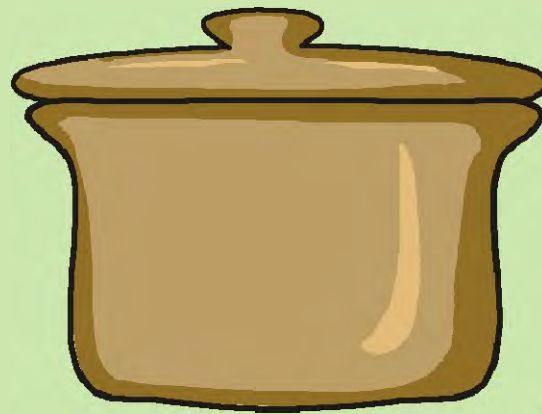
- Prepare favorite food items.
- Serve smaller, more frequent dishes.
- Eat together instead of alone.
- Steamed or cooked vegetables are more digestible than raw ones, but don't overcook.

कांही सर्वसाधारण आहारांचा सल्ला भूक वाढविण्यासाठी कांही सोपे उपाय

- आवडते पदार्थ बनवून खावेत.
- थोड्या थोड्या वेळाने थोडा थोडा आहार घ्यावा.
- एकटे जेवण्यापेक्षां सर्वांनी एकत्रित जेवावे.
- वाफेवर शिजविलेल्या भाज्या खाव्या. त्या



कच्च्या खारू नयेत आणि जास्तही शिजवू नयेत. असे अन्न पचनास सोपे व योग्य असते.

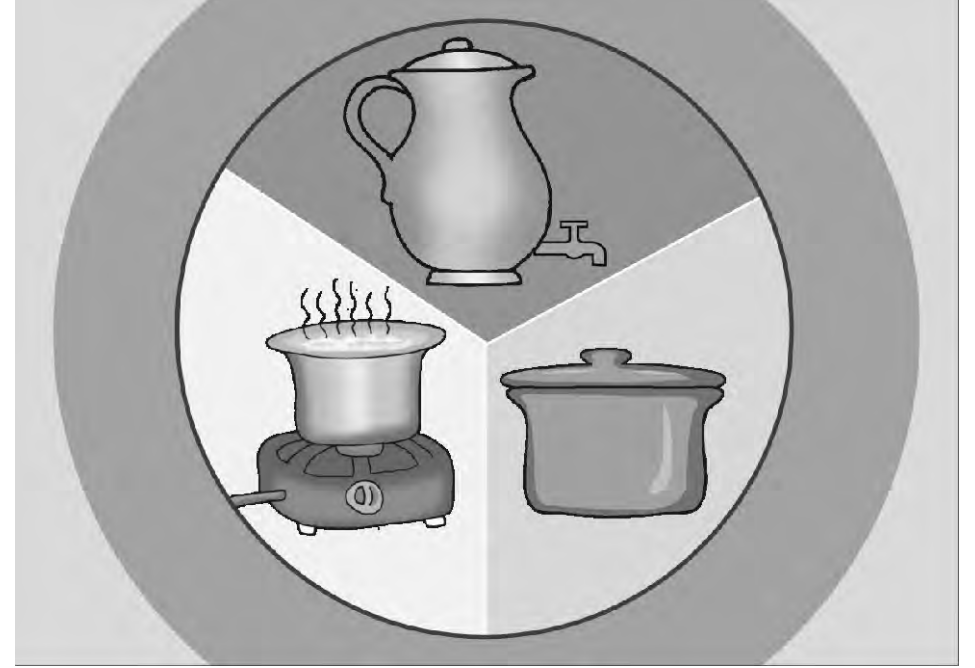


AIDS and Nutrition - एड्स आणि पौष्टीकता:

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.



काही सर्वसाधारण आहारांचा सल्ला:

- स्वच्छ पाण्याचा वापर करावा व पाणी १०-१५ मिनिटे उकळून घ्यावे.
- पिण्याचे पाणी दररोज साफ करून नळ असलेल्या भांड्यात साठवावे व त्यामध्ये हात बुडवू

नयेत.

- जेवण व्यवस्थित झाकून धूळ व कीटकांच्या उपद्रवापासून दूर ठेवावे.



NO!

AIDS and Nutrition - एड्स आणि पौष्टीकता:

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.



काही सर्वसाधारण आहारांचा सल्ला:

- घर, स्वयंपाकघर आणि शौचालय नेहमी पुरेशा पाण्याने व साबणाने धुवून साफ ठेवावे.
- शक्यतो बाहेरचे अन्न खाऊ नये. खाल्यास आरोग्याला उपकारक, स्वच्छ, उकडलेलं किंवा

नीट शिजविलेलं आणि काळजीपूर्वक बनविलेलं अन्न खावें.