Myths and Facts about HIV/AIDS

a practical guide to prevention, health & life

PART 2: CARE & SUPPORT
Living Positively with HIV

Elton John AIDS Foundation

SAHAYA INTERNATIONAL

I-TECH
INTERNATIONAL TRAINING & EDUCATION CENTER ON HIV

హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఎయిడ్స్ గూర్చిన కల్పితాలు మరియు వాస్తవాలు

నివారణ, ఆరోగ్యం మరియు సుఖ జీవనం కొరకు అనుసరించవలసిన మార్గ దర్శక సూత్రాలు

రెండవ భాగం : రక్షణ మరియు ఆదరణ
హెచ్.ఐ.వి. తో సానుకూల జీవనం

Elton John AIDS Foundation
SAHAYA INTERNATIONAL
I-TECH
INTERNATIONAL TRAINING & EDUCATION CENTER ON HIV

Care & Treatment - సంరక్షణ మరియు చికిత్స

Talk about HIV and AIDS

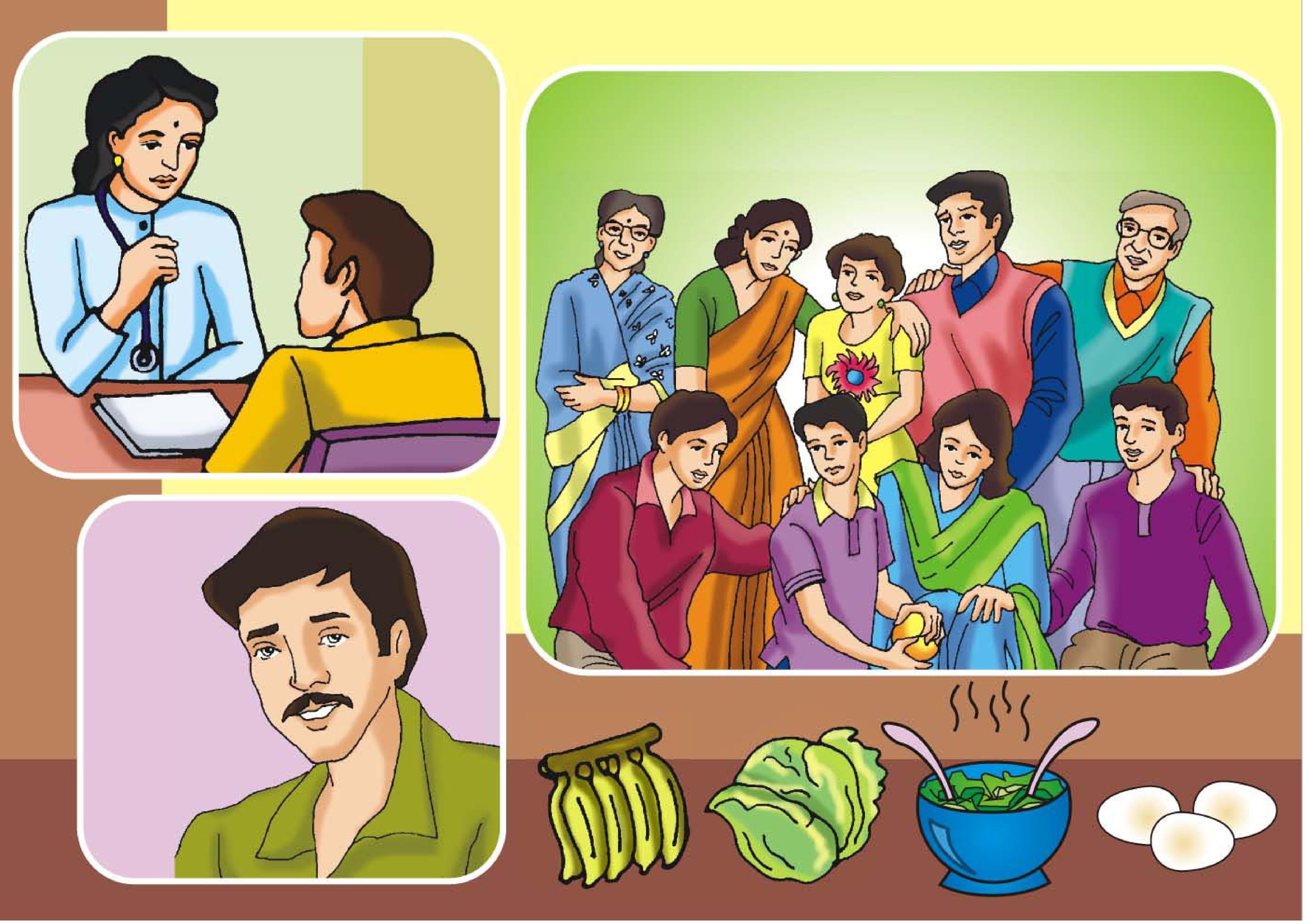
The more you talk about HIV and AIDS, the more you will understand its nature, and the more you will save lives.

హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఎయిడ్స్‌ను గురించి చర్చించండి.

హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఎయిడ్స్ గురించి ఎంత ఎక్కువగా చర్చిస్తారో

అంత ఎక్కువ దాని స్వభావం గురించి తెలుసుకొంటారు.

అంతేగాక ఎక్కువ మంది ప్రాణాలను కాపాడగలుగుతారు.

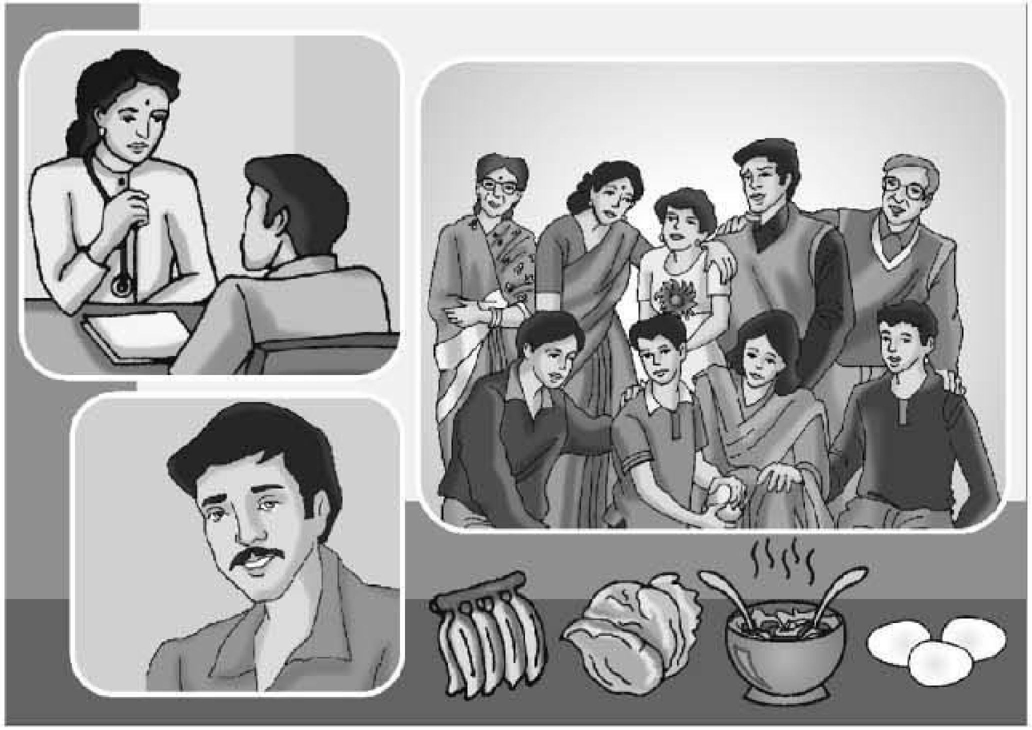


Care & Treatment - సంరక్షణ మరియు చికిత్స

Living Positively with HIV

Topics:

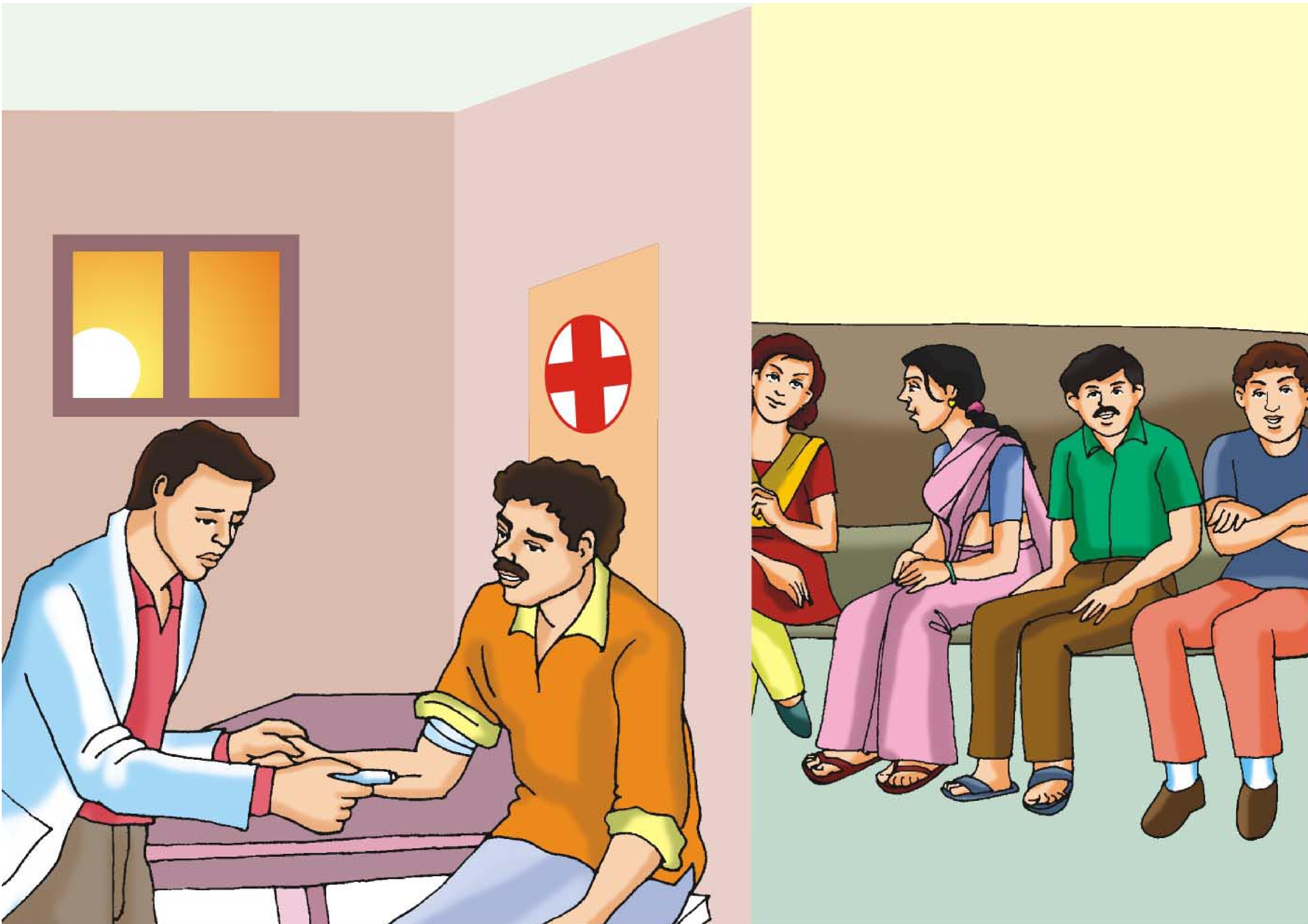
- Getting tested
- Getting medical care
- Living positively
- Nutrition
- Counselling



హెచ్.ఐ.వి. తో సానుకూల జీవనం

ముఖ్యాంశాలు :

- పరీక్ష చేయించుకోవాలి.
- వైద్య సహాయాన్ని పొందాలి.
- సానుకూల జీవనం గడపాలి.
- పోషకాహారం భుజించాలి
- కౌన్సిలింగ్ పొందాలి.



HIV Testing - హెచ్.ఐ.వి. పరీక్ష

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:

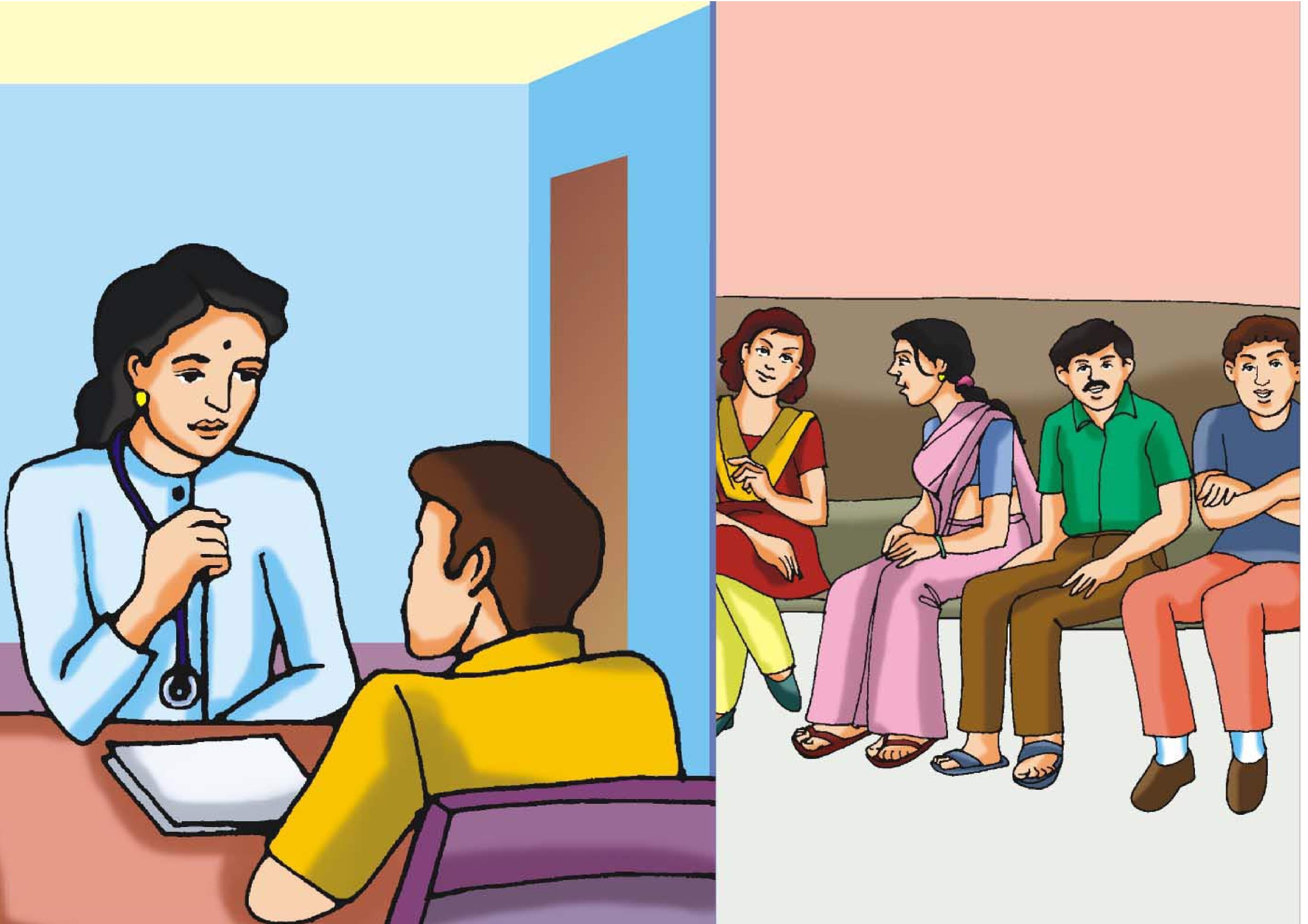
- If you are worried that you may be infected
- If you are planning to get married
- If you know your partner is infected
- Before deciding to have a baby

హెచ్.ఐ.వి. పరీక్ష ఎందుకు చేయించుకోవాలి ?

ఆరోగ్యవంతంగా కనిపిస్తున్నప్పటికీ ఎవరిలోనైనా హెచ్.ఐ.వి. ఉన్నదో లేదో తెలుసుకొనడానికి ప్రత్యేక రక్త పరీక్ష అవసరమవుతుంది.

హెచ్.ఐ.వి. పరీక్ష ఏ సందర్భంలో చేయించుకోవాలి

- హెచ్.ఐ.వి. సోకిందని అనుమానంతో బాధపడుతున్నవారు
- పెళ్ళిచేకోవాలనుకునే వారు
- తమ జీవితభాగస్వామికి హెచ్.ఐ.వి. సోకిందని గ్రహించినప్పుడు
- సంతానం పోందాలనే నిర్ణయం తీసుకునే ముందు



HIV Testing- హెచ్.ఐ.వి. పరీక్ష

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.

హెచ్.ఐ.వి. నిర్ధారణ పరీక్ష :

- హెచ్.ఐ.వి. పరీక్ష చేయించుకొనే విషయం పూర్తిగా మీ స్వయం నిర్ణయమే.
- ఎవరైన తన హెచ్.ఐ.వి. స్థితిని తెలుసుకోకూడదనుకొంటే అతనిని బలవంతం చేసే అధికారం మరెవరికీ లేదు.
- పరీక్ష ముందు మరియు పరీక్ష తర్వాత కౌన్సిలింగ్ అతి ముఖ్యమైనది.
- కౌన్సిలింగ్ వలన వ్యక్తులు పరీక్ష ఫలితాలను అంగీకరించే స్థితికి వస్తారు.
- పరీక్ష ఫలితం తమ స్వంత విషయం అందువల్ల గోప్యంగా ఉంచబడుతుంది.

HIV Testing- హెచ్.ఐ.వి. పరీక్ష

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.

పరీక్షలో హెచ్.ఐ.వి. యున్నదని తేలితే … . . . .
హెచ్.ఐ.వి. వలన కుటుంబం విచ్ఛిన్నం కాకూడదు.

1. హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఎయిడ్స్‌తో ఉన్న జీవిత భాగస్వామిని విడిచిపెట్ట కూడదు.
2. జీవిత భాగస్వామిని దూరంగా ఉంచడం వలన మానసిక క్షోభ పెరుగుతుంది. సంతానం ఇంకా ఎక్కువ ప్రభావితం అవుతారు.
3. క్షమించి, వారితో కలిసి ఉండటం వల్ల అధిక సహాయం లభిస్తుంది. తమ భవిష్యత్తు కొరకు, కుటుంబ భవిష్యత్తు కొరకు ప్రణాళికను రూపొందించుకోవచ్చు.

నీవు నాకు ఎప్పుడూ కావాలి. మనం కలసిమెలసి జీవిద్దాం.

If you're infected - హెచ్.ఐ.వి. మీకు సోకినట్లయితే ....

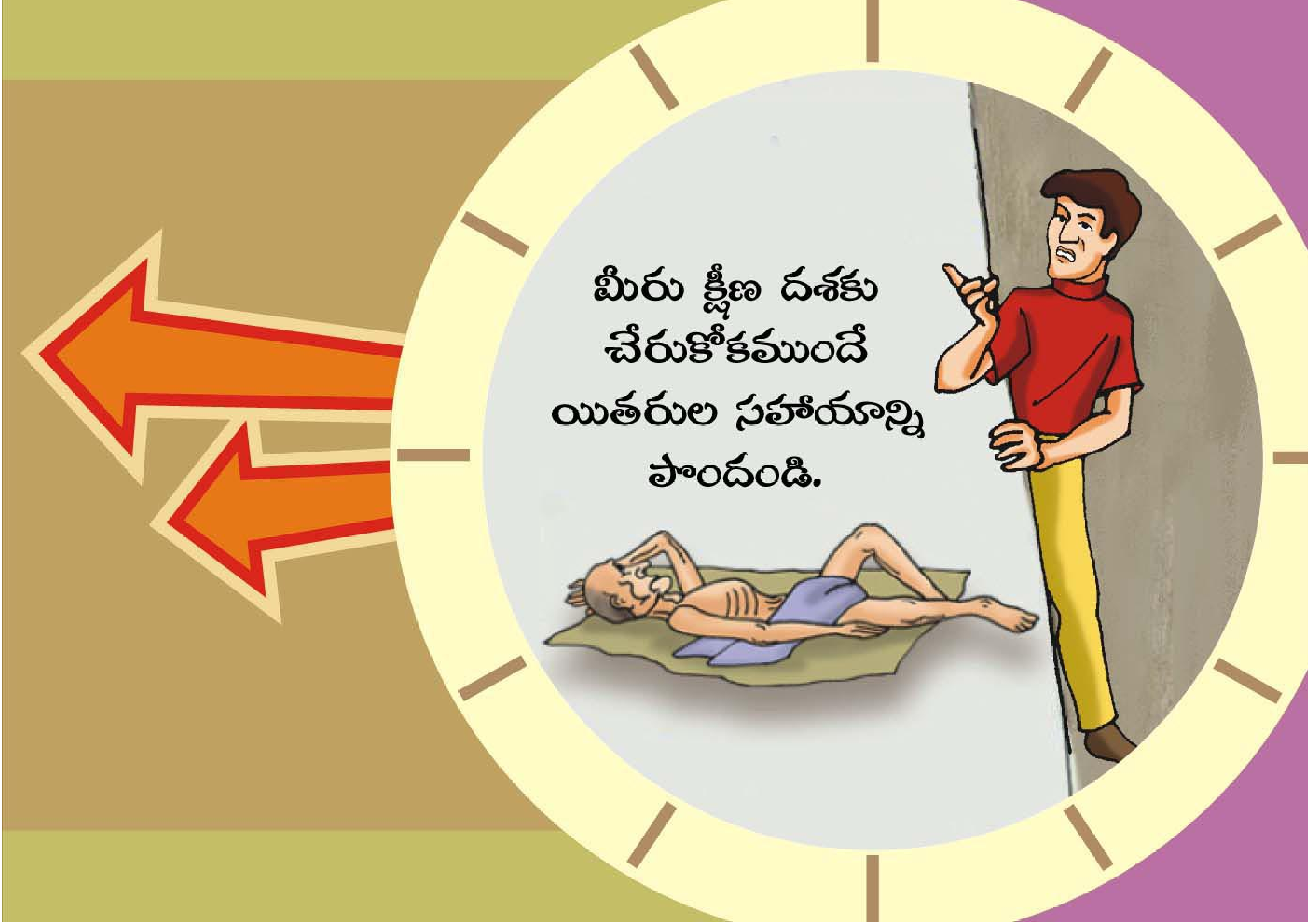
If you know that you are HIV infected...

- Be sensible!
- Do not spread HIV intentionally.

" నీ రక్షణ బాధ్యతనాది మనం జాగ్రత్తగా ఉందాం "

హెచ్.ఐ.వి. సోకిందని మీకు తెలిసినట్లయితే .....

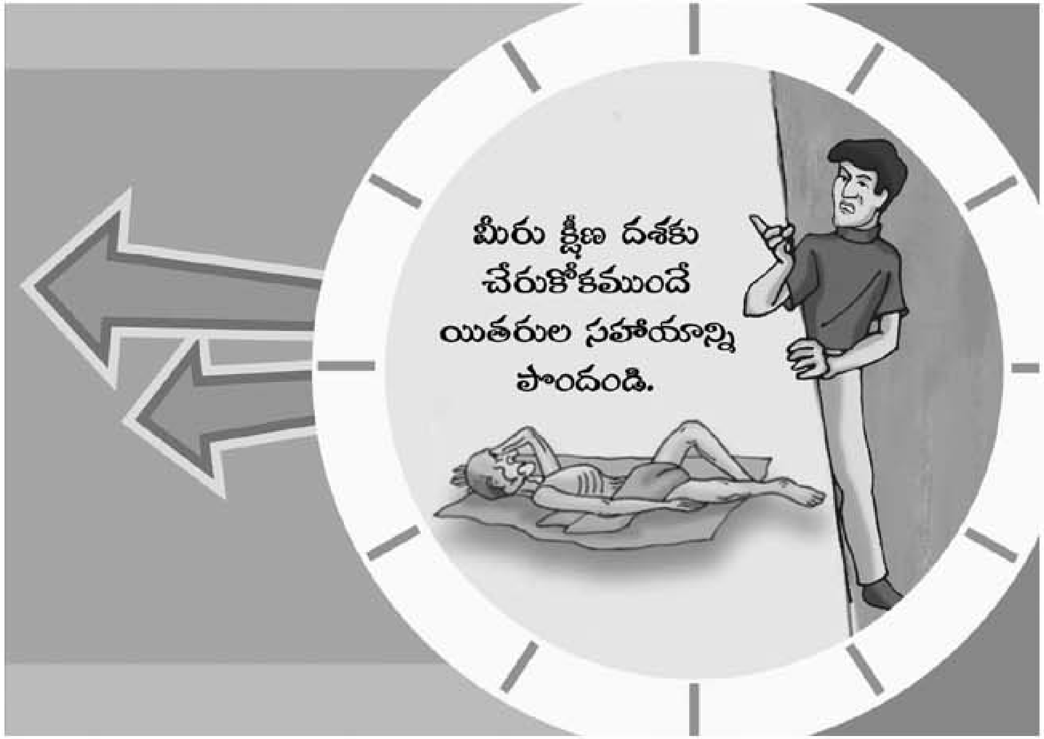
- ⊙ వివేకతను ప్రదర్శించండి
- ⊙ ప్రయత్నపూర్వకంగా ఇతరులకు హెచ్.ఐ.వి.ని వ్యాప్తి చేయకండి


మీరు క్షీణ దశకు
చేరుకోకముందే
యితరుల సహాయాన్ని
పొందండి.

If you're infected - మీకు హెచ్.ఐ.వి. సోకిందా

If you know that you are HIV infected...

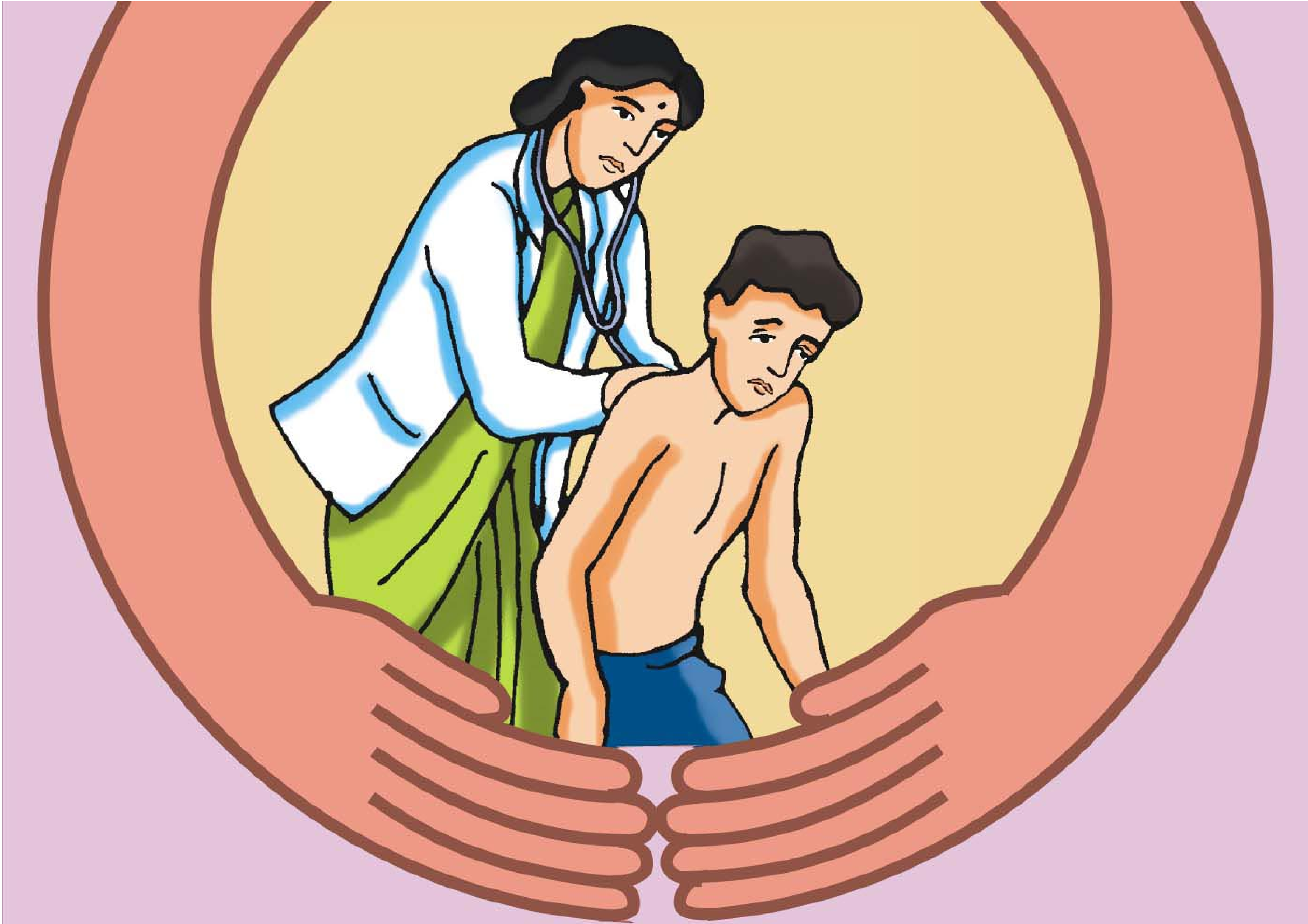
Without proper care, a person with HIV will eventually develop AIDS and die. But with early care and treatment, HIV-infected people can live much longer. Thus, it is important to get medical care early.



చివరిదశకు చేరుకోకముందే సహాయం పొందండి - ఆలస్యం అమృతం విషంకు

హెచ్.ఐ.వి. సోకిందని తెలిసినట్లయితే . . . . .

సరియైన జాగ్రత్తలు తీసుకొనకపోయినట్లయితే హెచ్.ఐ.వి. తో యున్న వ్యక్తులు కొంతకాలానికి ఎయిడ్స్‌ను పొంది చనిపోతారు. కాని తెలిసిన వెంటనే సరియైన జాగ్రత్తలు మరియు చికిత్స తీసుకొన్నట్లయితే హెచ్.ఐ.వి. సోకిన వ్యక్తులు ఎక్కువ కాలం ఆరోగ్యంగా జీవించగలుగుతారు. అందుచేత సత్వర వైద్య సేవలు చాలా ముఖ్యం.



If you're infected - మీకు హెచ్.ఐ.వి. సోకినట్లయితే ....

If you are HIV infected:

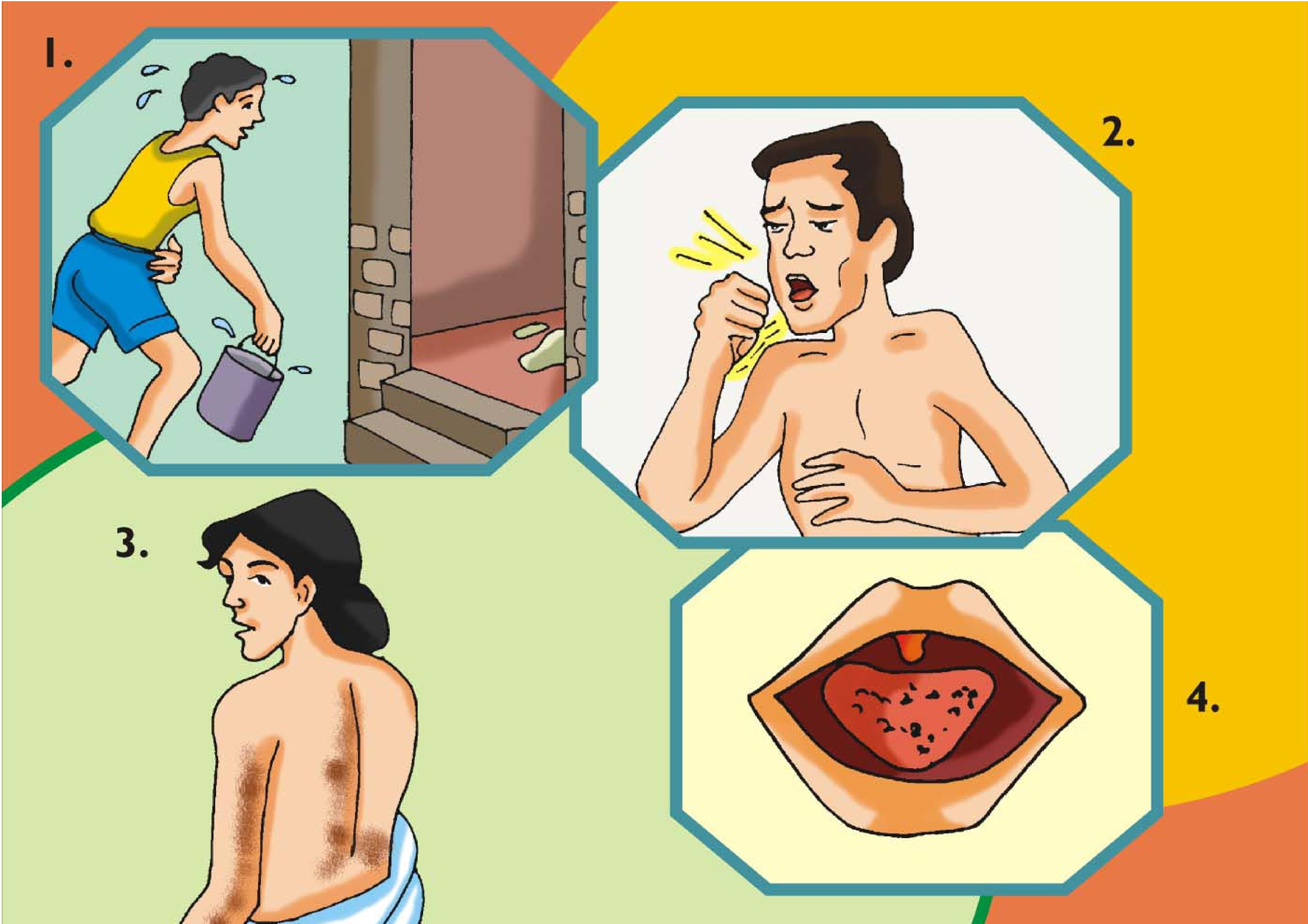
Seek proper medical care and treatment.

The sooner you seek help, the better!

మీకు హెచ్.ఐ.వి. సోకినట్లయితే ....

సరైన వైద్య సహాయాన్ని పొందండి. చికిత్స చేయించుకొనండి.

ఎంత తొందరగా మీరు సహాయాన్ని పొందితే అంత మంచిది.

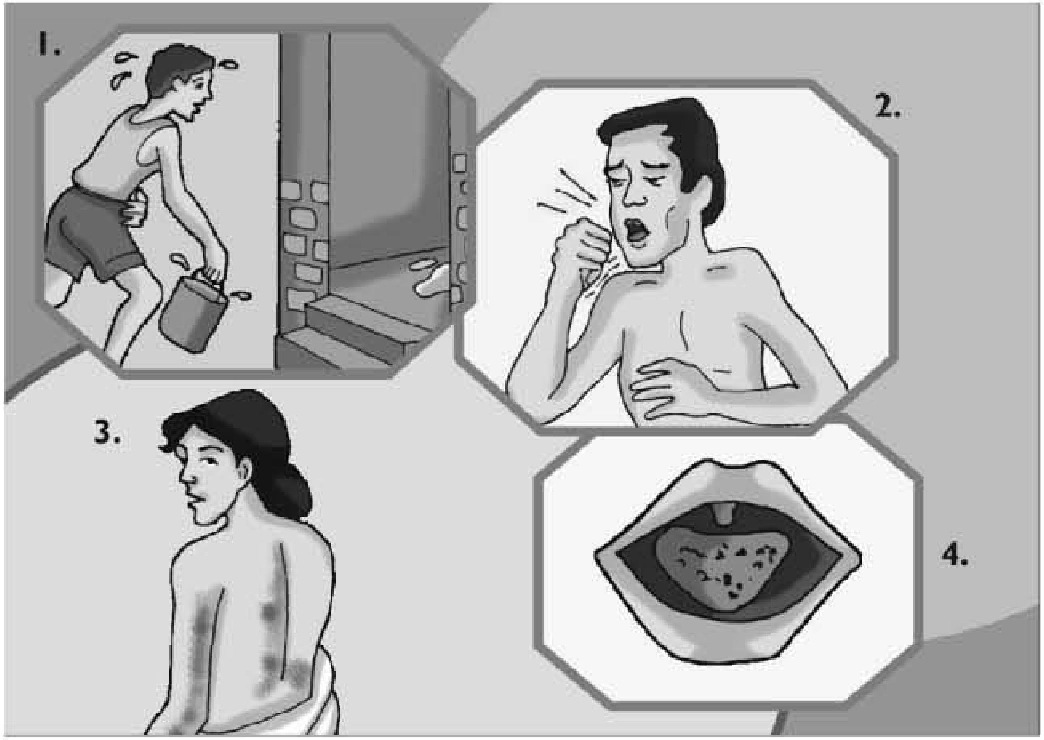

1.
2.
3.
4.

Opportunistic Infections - తద్వారా సంక్రమించడానికి అవకాశమున్న వ్యాధులు

AIDS & opportunistic diseases:

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

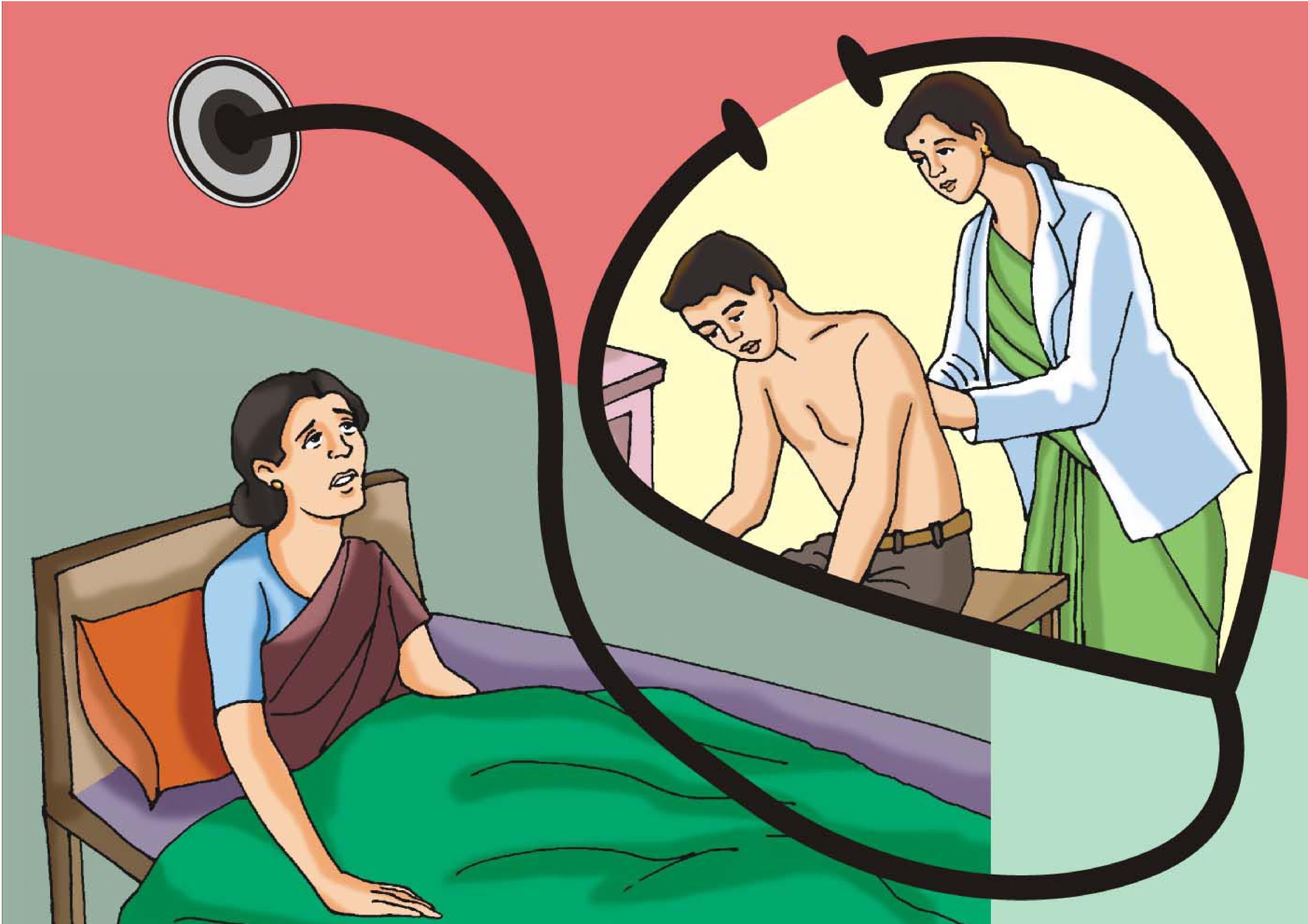
1. Diarrhea from cryptosporidium, bacteria or viruses
2. Respiratory infections such as tuberculosis or pneumonia
3. Skin infections
4. Mouth sores, ulcers and infections



ఎయిడ్స్ - సంక్రమించడానికి అవకాశమున్న వ్యాధులు

మీరు ఎయిడ్స్ దశకు చేరుకున్నట్లయితే ఈ క్రింది వ్యాధులు సంక్రమించవచ్చు.

1. నీళ్ళ విరోచనాలు (క్రిప్టో స్పొరిడియం, బాక్టీరియా మరియు వైరస్‌ల వలన వచ్చే అతిసార వ్యాధి)
2. క్షయ లేదా నిమ్ము (నిమోనియా)లాంటి శ్వాసకోశ వ్యాధులు.
3. చర్మ వ్యాధులు
4. నోటిలో కురుపులు, పుండ్లు మరియు ఇతర అంటువ్యాధులు



Opportunistic Infections - తద్వారా సంక్రమించడానికి అవకాశమున్న వ్యాధులు

AIDS & opportunistic diseases:

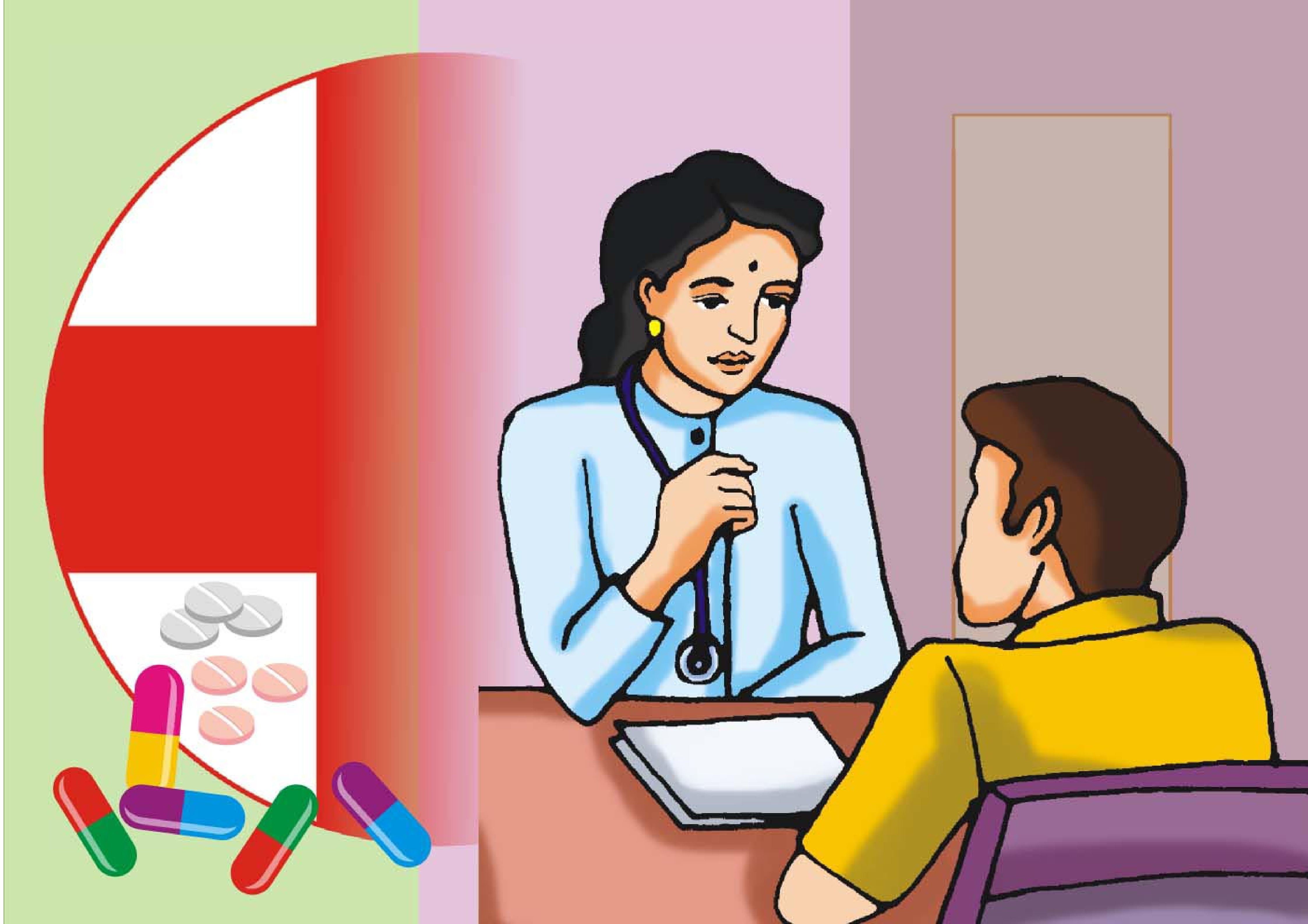
If you develop AIDS, you may experience other symptoms such as:

- 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.

ఎయిడ్స్ - త ద్వారా సంక్రమించడానికి అవకాశమున్న వ్యాధులు

మీకు ఎయిడ్స్ సంక్రమించినట్లయితే ఈ క్రింది వ్యాధి లక్షణాలు కూడ కనపడవచ్చును.

- జ్వరం
- సరియైన చికిత్స పొందనట్లయితే శరీర బరువును కోల్పోయి, బలహీనమై చివరికి మరణించవచ్చు.
- ఎయిడ్స్ లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే సత్వర చికిత్స ప్రారంభించడం మంచిదని ఎల్లప్పుడు గుర్తుంచుకొండి.



ARVs - యాంటీ రిట్రోవైరల్ చికిత్స

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.

యాంటీరిట్రోవైరల్ చికిత్స

హెచ్.ఐ.వి. తో పోరాడి మీ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి ఉపయోగపడేవి యాంటీ రిట్రోవైరల్ మందులు.

హెచ్.ఐ.వి. నుండి రక్షించు కొనడానికి అనుభవమున్న మంచి వైద్యుని సంప్రదించండి.

Positive Living - సానుకూల జీవనం

HIV and positive living

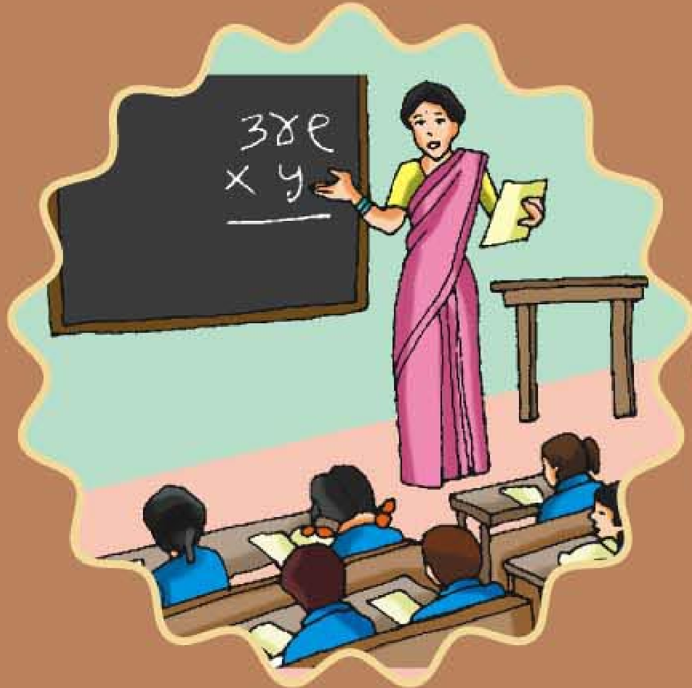
HIV and AIDS patients can live positively by:

- Avoiding alcohol and smoking
- Keeping active and busy (doing art, yoga, walking)
- Practicing good hygiene
- Taking plenty of rest

హెచ్.ఐ.వి. ని కలిగి ఉన్నప్పుడు సానుకూల జీవన విధానం

హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఎయిడ్స్ రోగులు సానుకూల జీవనం గడపవచ్చును.

- మత్తు పదార్థాలను, పొగ త్రాగడాన్ని మానివేయడం వలన
- చురుకుగా ఎప్పుడు పనిలో నిమగ్నమై ఉండటం వలన
  (కళారూపాలను రూపొందించడం మూలంగా, ఉదయం నడక మూలంగా, యోగా)
- పరిశుభ్రత పాటించడం మూలాన
- ఎక్కువ విశ్రాంతి తీసుకొనడం వలన



Positive Living - సానుకూల జీవనం

HIV and positive living:

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

హెచ్.ఐ.వి. కలిగి ఉన్నప్పడు సానుకూల జీవన విధానం

హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఎయిడ్స్‌తో ఉన్న వ్యక్తులు తోటపని,

ఇతర వృత్తులు మరియు వ్యాయామం చేస్తూ సానుకూల జీవనం గడపవచ్చును.

Positive Living- సానుకూల జీవనం

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

హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఎయిడ్స్‌తో సానుకూల జీవన విధానం

హెచ్.ఐ.వి. ఎయిడ్స్‌తో బాధపడుతున్న రోగులు సానుకూల జీవనాన్ని కొనసాగించవచ్చు.

- లైంగిక సంభోగంలో తప్పకుండా 'నిరోధ్'ను ఉపయోగిస్తూ
- సమతుల ఆహారం భుజిస్తూ
- అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు తప్పని సరిగా క్రమం తప్పకుండా వైద్య సహాయం పొందుతూ
- ఆధ్యాత్మిక చింతనతో మానసిక ఆనందంతో జీవన యాత్రను కొనసాగిస్తూ సానుకూల జీవనవిధానాన్ని కొనసాగించండి.

Positive Living- సానుకూల జీవనం

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.

హెచ్.ఐ.వి. పాజిటివ్ వ్యక్తులు - సానుకూల జీవనం

- క్రమం తప్పకుండా సమావేశాలలో మరియు శిక్షణ కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడం మూలాన
- హెచ్.ఐ.వి.తో ఉన్న ఇతర వ్యక్తులతో సంభాషించటం వలన సంతోషం మరియు జీవితంపై అశాభావం కలుగుతుంది.
- స్వచ్ఛంద సంస్థలు మీకు అవసరమైన చేయూతనిస్తాయి.
- సమష్టిగా ఉంటూ మీరు ఇతరులకు సమాచారాన్ని అందించగలుగుతారు.

AIDS and Nutrition - ఎయిడ్స్ – పౌష్ఠికాహారం

AIDS and Nutrition:

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

These include:

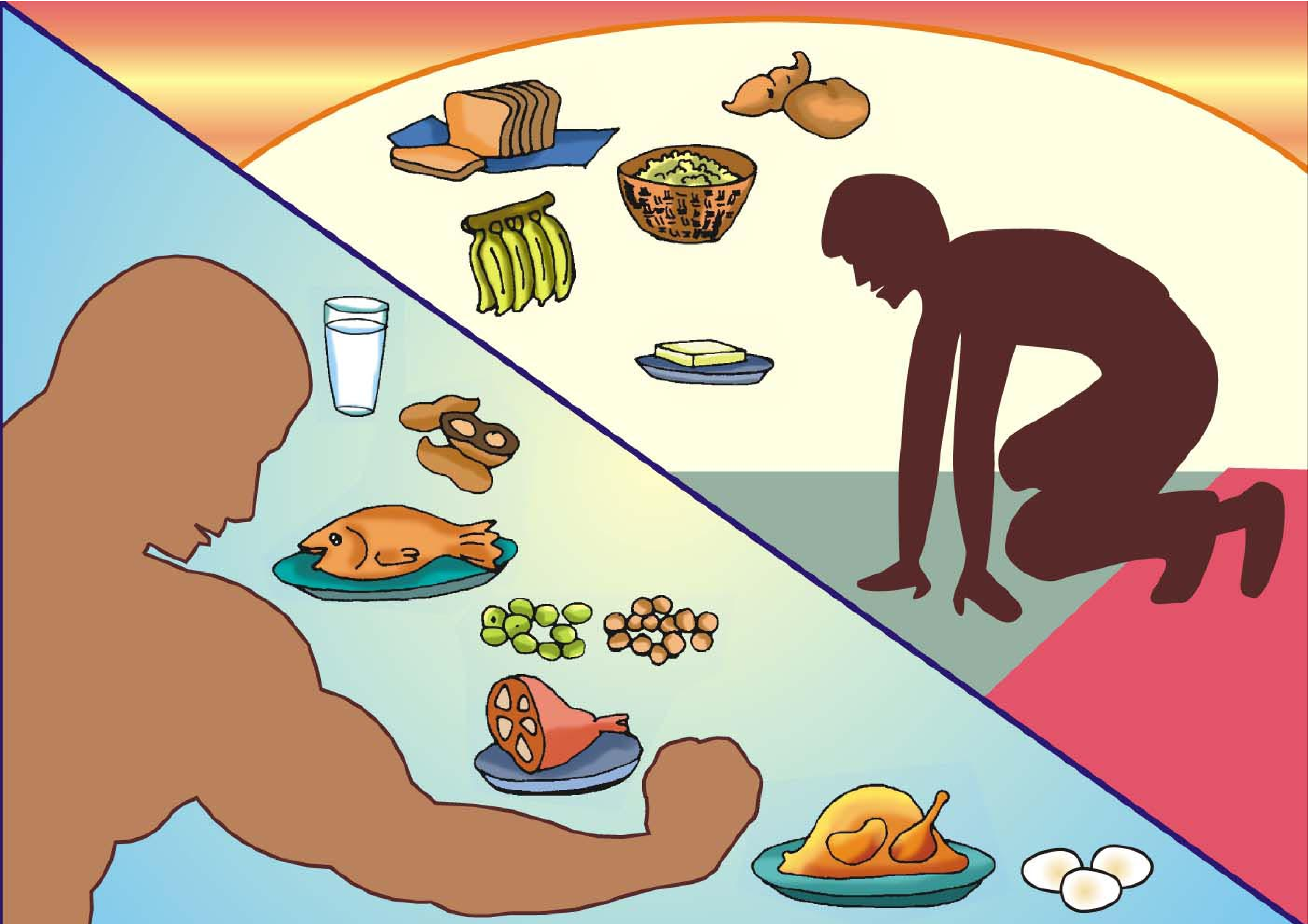
- Energy giving foods
- Body building foods
- Foods that protect the body from infections (vitamins)

ఎయిడ్స్- పౌష్టికాహారం :

హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఎయిడ్స్‌తో ఉన్న వ్యక్తులు పౌష్ఠికాహారం భుజించవలసి యుంటుంది.

పౌష్ఠికాహారం అంటే

- శక్తినిచ్చే పదార్థాలు
- **శరీరానికి** దృఢత్వాన్ని యిచ్చే పదార్థాలు
- వ్యాధుల నుండి రక్షించే పదార్థాలు (విటమినులు)



AIDS and Nutrition - ఎయిడ్స్ - పౌష్ఠికాహారం

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

శక్తి నిచ్చే ఆహార పదార్థాలు (పిండి పదార్థాలు మరియు కొవ్వు పదార్థాలు)

ఉదా : వరి, గోధుమ, మొక్క జొన్నలు, రాగులు, బంగాళాదుంపలు, రొట్టె, అరటిపండ్లు, పంచదార, మాంసాహారం వంట నూనెలు.

శరీరానికి దృఢత్వాన్ని యిచ్చే ఆహార పదార్థాలు (ప్రోటీనులు)

ఉదా : -గుడ్లు, గింజలు, బఠానీలు, చిక్కుడ్లు, సోయా, పాలు, చేపలు, మాంసం.

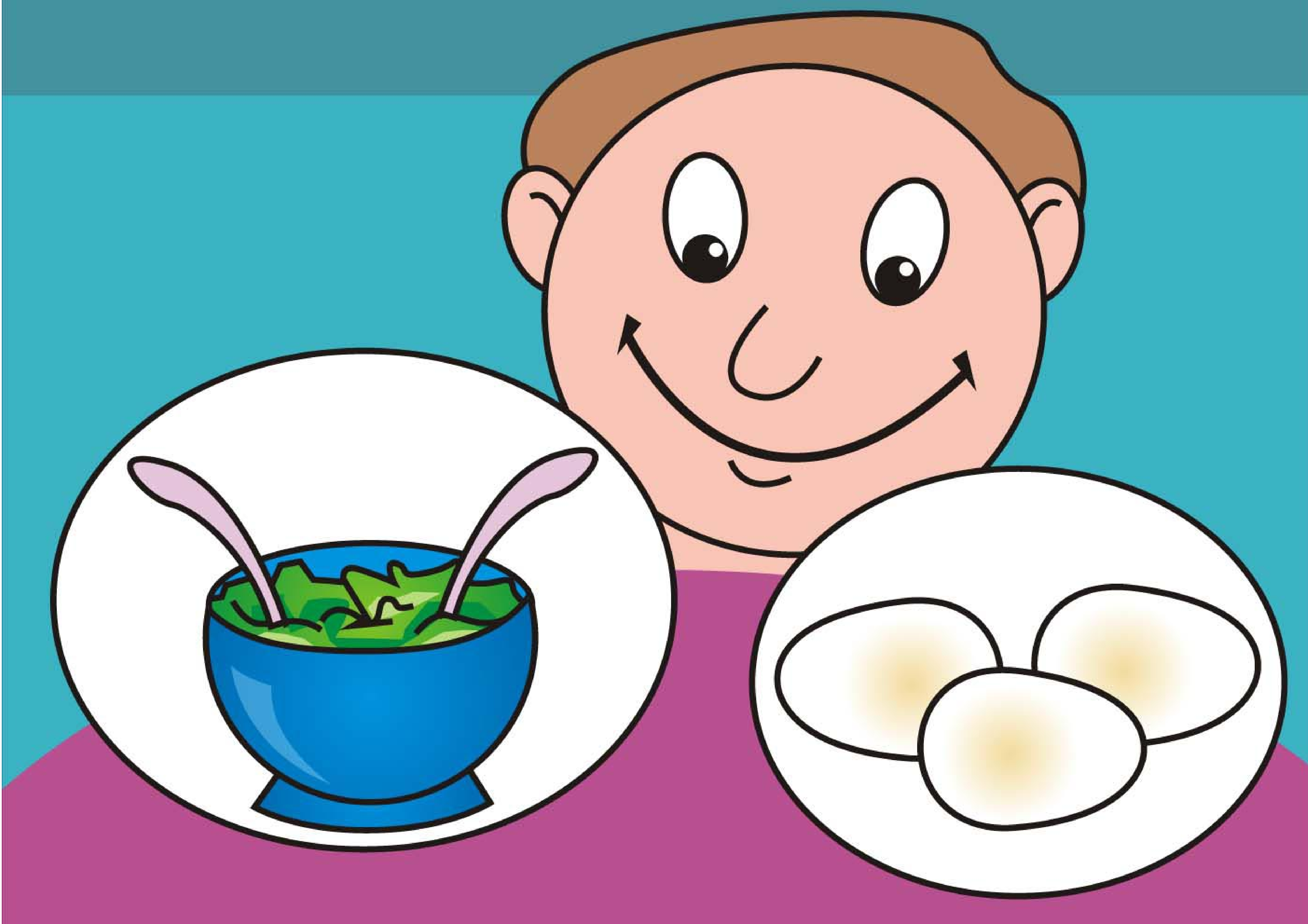
AIDS and Nutrition - ఎయిడ్స్ – పౌష్టికాహారం

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 vegetables and fruits

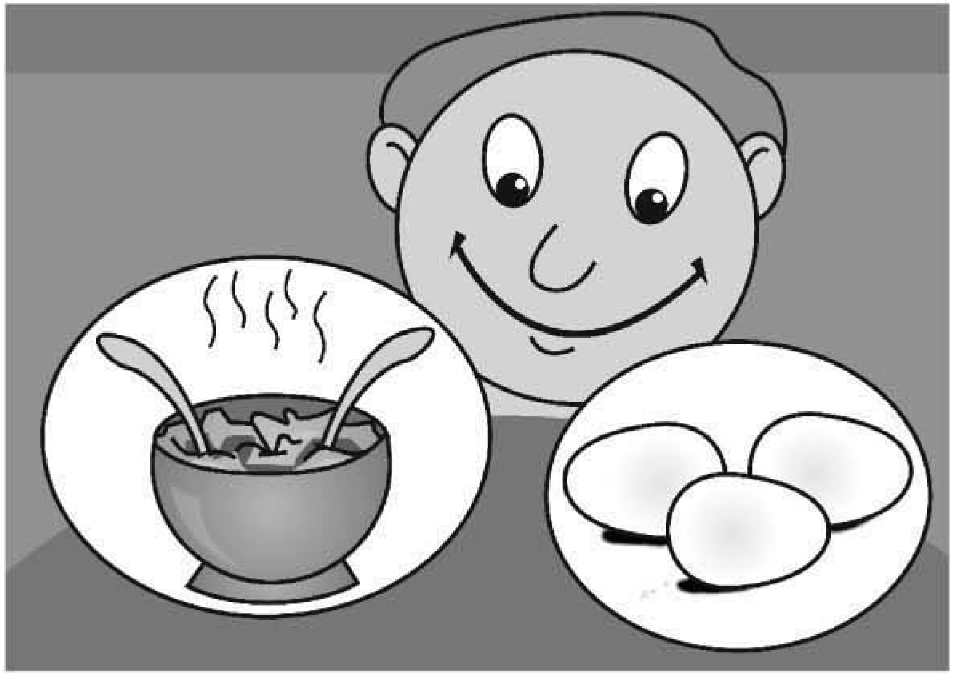
వ్యాధుల నుండి కాపాడి ఆరోగ్యానిచ్చే ఆహార పదార్థాలు (విటమినులు)

ఉదా: అన్ని కూరగాయలు, పండ్లు, ముఖ్యంగా ముదురు ఆకుపచ్చ రంగులోని ఆకుకూరలు (పాలకూర, ఇతర ఆకుకూరలు) మరియు నారింజపండు రంగు లేదా ఎరుపు రంగులో ఉండే కూరగాయలు మరియు పండ్లు.



AIDS and Nutrition - ఎయిడ్స్ - బలవర్ధక ఆహారం

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.

సాధారణ ఆహార పదార్థాలు - కొన్ని సూచనలు.

- **మరింత ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి తగిన బలవర్ధక ఆహారం.**
- వండిన కోడిగుడ్లు చాలా చౌకైన **మరియు** మరింత బలవర్ధక ఆహారం
- కోడిమాంసం చాలా చౌకైనది. మీరు కోళ్ళను పెంచుకొంటే ఇంకా తక్కువ ఖరీదులో కోడిమాంసాన్ని పొందవచ్చు.
- తక్కువ నీటితో కూరగాయలను ఉడికించాలి. ఎక్కువగా ఉడికించకూడదు. వండిన తర్వాత మిగిలిన నీటిని పారవేయకుండా సూపులను తయారుచేసుకొని గాని, ఇతర ఆహారపదార్థాలను వండటంలోగాని ఉపయోగించాలి.

AIDS and Nutrition - ఎయిడ్స్ – పౌష్టికాహారం

Some general food tips:

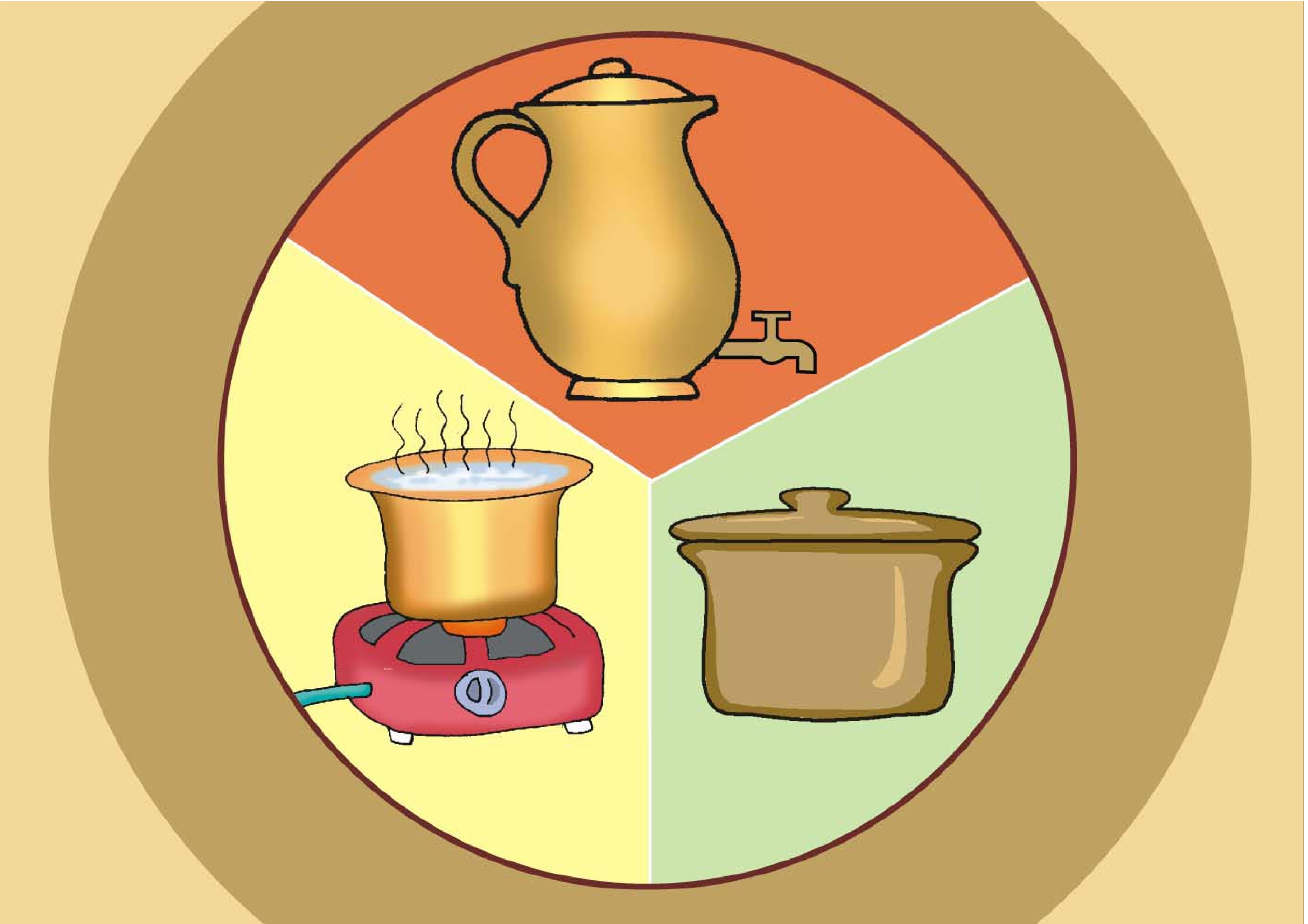
To improve appetite:

- 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.

సాధారణ ఆహార పదార్థాలు - కొన్ని సూచనలు

ఆకలిని పెంచుకొనుటకు

- ఇష్టమైన ఆహార పదార్థాలను తయారుచేసుకోవాలి.
- కొద్దికొద్దిగా, ఎక్కువసార్లు భుజించాలి.
- ఒక్కరు కాక అందరితో కలిసి తినాలి.
- పచ్చికూరగాయల కన్నా వండిన కూరగాయలు తొందరగా జీర్ణమవుతాయి. కాని వాటిని ఎక్కువగా ఉడకపెట్టకూడదు.

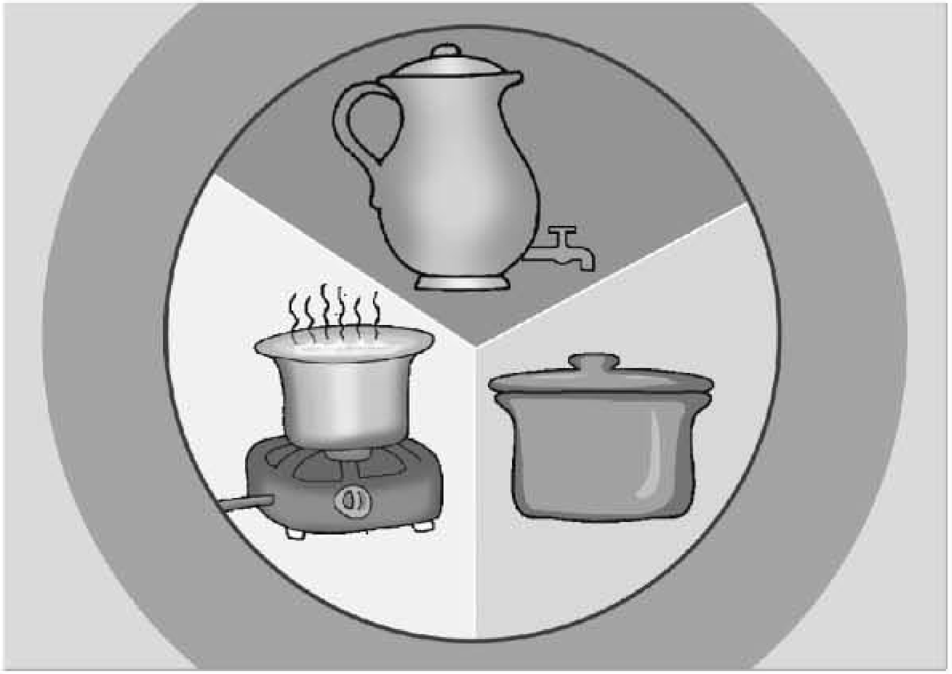


AIDS and Nutrition - ఎయిడ్స్ – పౌష్టికాహారం

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.



సాధారణ అహార పదార్థాలు - కొన్ని సూచనలు :

ఆహార పదార్థాల భద్రత - పరిశుభ్రత

- పరిశుభ్రమైన నీటిని తాగాలి. నీటిని కనీసం 10 నిమిషాలు మరిగించి చల్లార్చుకొని తాగాలి.
- తాగేనీరు నిలువ ఉంచుకోనే పాత్రపై ఎప్పుడు మూత పెట్టి ఉంచాలి. నీటిలో చేతిని ముంచేబదులు, కొలాయిని బిగించుకొని దానిద్వారా నీటిని పట్టుకోవాలి.
- చల్లని ప్రదేశంలో మూత ఉన్న పాత్రలలో ఆహార పదార్థాలను ఉంచుటవలన దుమ్ముగాని, ఇతర క్రిములుగాని చేరవు.

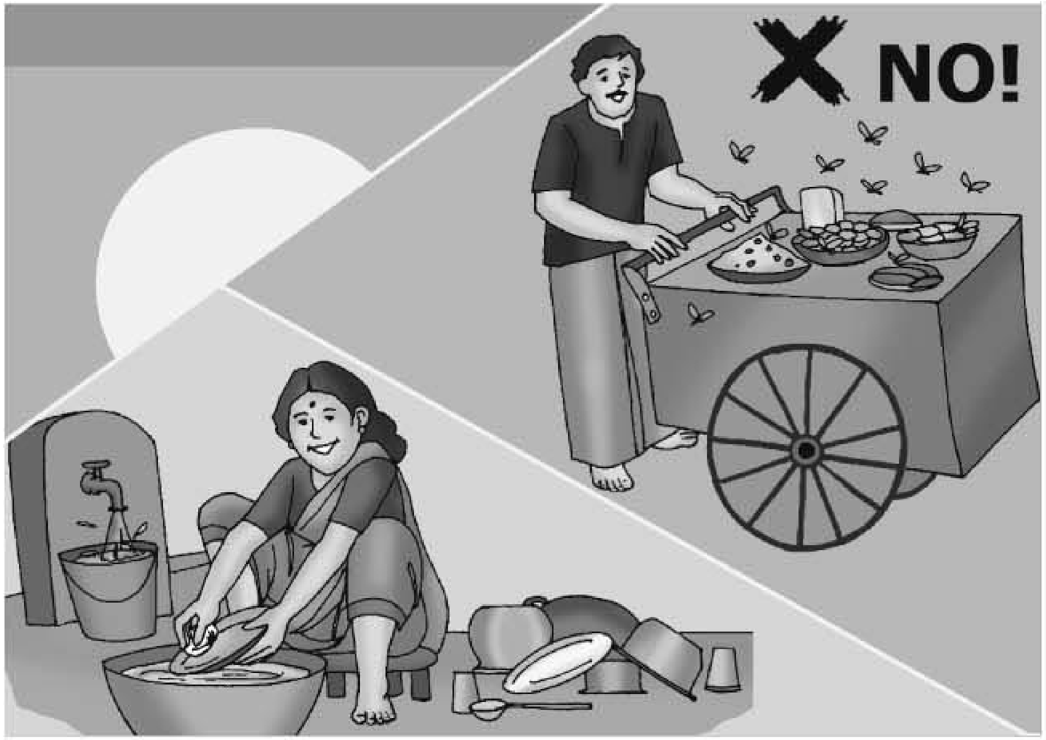
NO!

AIDS and Nutrition - ఎయిడ్స్ - పౌష్టికాహారం

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.



సాధారణ అహార పదార్థాలు - కొన్ని సూచనలు :

ఆహార పదార్థాల భద్రత - పరిశుభ్రత

- ఇంటిని, వంటగదిని, మరుగుదొడ్లను సబ్బు నీటితో శుభ్రపరుచుకోవాలి.
- బయట భుజించే సమయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి.
  ఎందుకంటే బయట ఆహార పదార్థాలు తయారుచేసేవారు పరిశుభ్రత పాటించక పోవచ్చు. అప్పుడే వండిన పదార్థాలనుగాని, పరిశుభ్రమైన వాతావరణంలో ఉంచిన ఆహారాన్నిగాని భుజించడం చాలామంచిది.