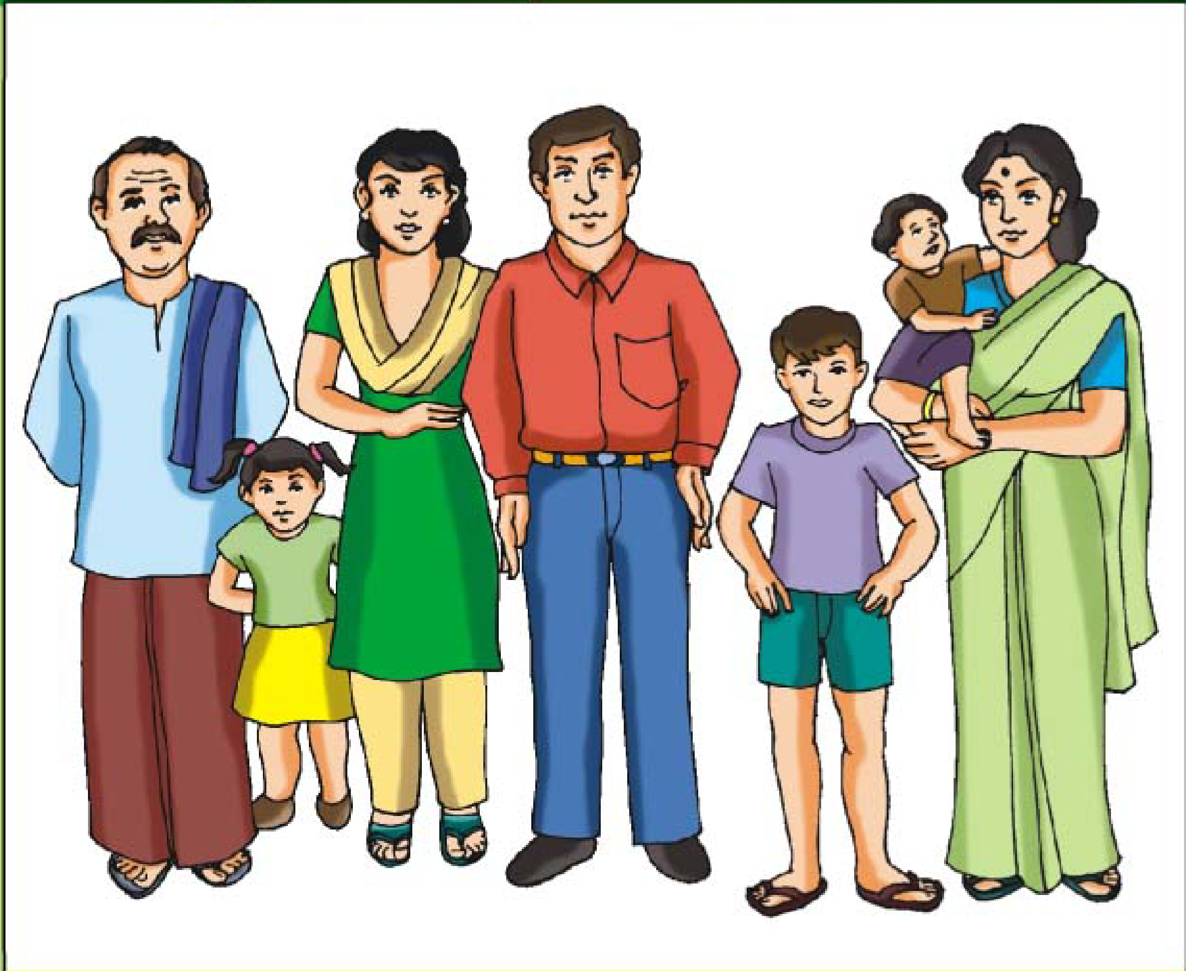
Myths and Facts about HIV/AIDS

a practical guide to prevention, health & life



PART 1: HIV PREVENTION

UNITE • SERVE • STRENGTHEN

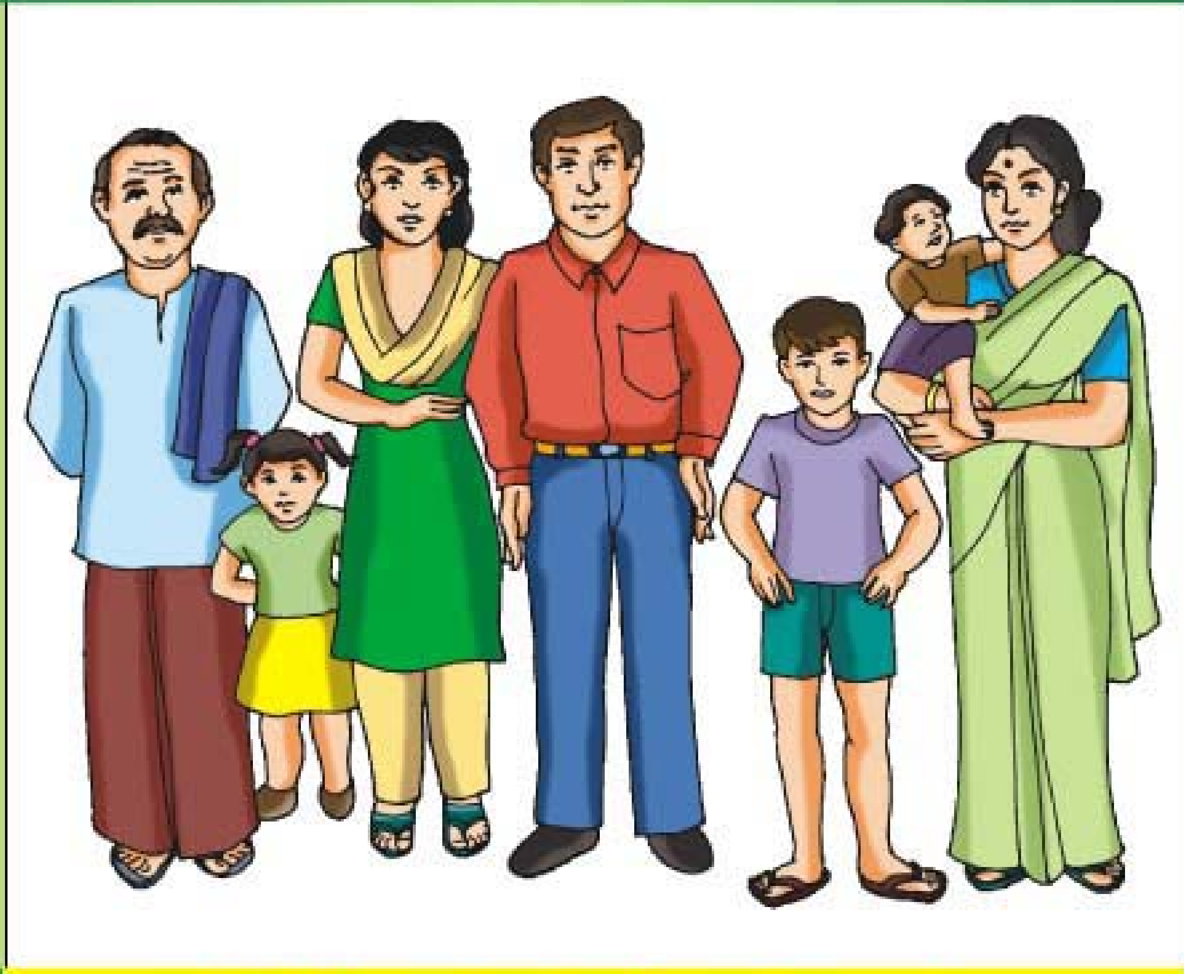
Elton John AIDS Foundation

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



మొదటి భాగం : హెచ్.ఐ.వి. నివారణ

Elton John AIDS Foundation

SAHAYA INTERNATIONAL

I-TECH
INTERNATIONAL TRAINING & EDUCATION CENTER ON HIV

About HIV and AIDS - హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఎయిడ్స్ గురించిన సమాచారం

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 గూర్చి చర్చించండి

ఎంత ఎక్కువ మాట్లాడితే అంత ఎక్కువ దీని స్వభావం అర్థం అవుతుంది. తద్వారా ఎక్కువ మంది ప్రాణాలను మీరు కాపాడవచ్చును.

1

2

About HIV and AIDS - హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఎయిడ్స్ గురించిన సమాచారం

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.

హెచ్.ఐ.వి. అనగా నేమి ?

హెచ్.ఐ.వి. అనగా వైరస్ అనబడే ఒక సూక్ష్మ క్రిమి హెచ్.ఐ.వి. మానవ శరీరాన్ని బలహీన పరిచి వ్యాధుల నుండి రక్షించుకోలేకుండా చేస్తుంది.

ఈ విధంగా చేస్తుంది.

1. మన శరీరాలలోని తెల్ల రక్త కణాలు సహజముగ వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తాయి.
2. తెల్ల రక్త కణాలు మన శరీరంపై దాడి చేసే వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో సహాయ పడుతాయి.

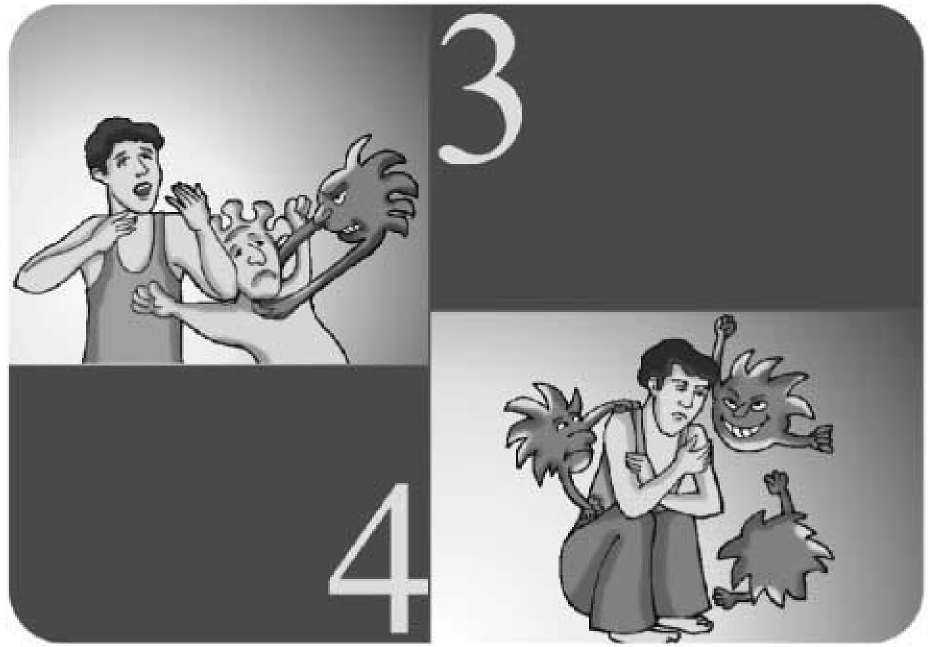
3

4

About HIV and AIDS - హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఎయిడ్స్ గురించిన సమాచారం

What is HIV?

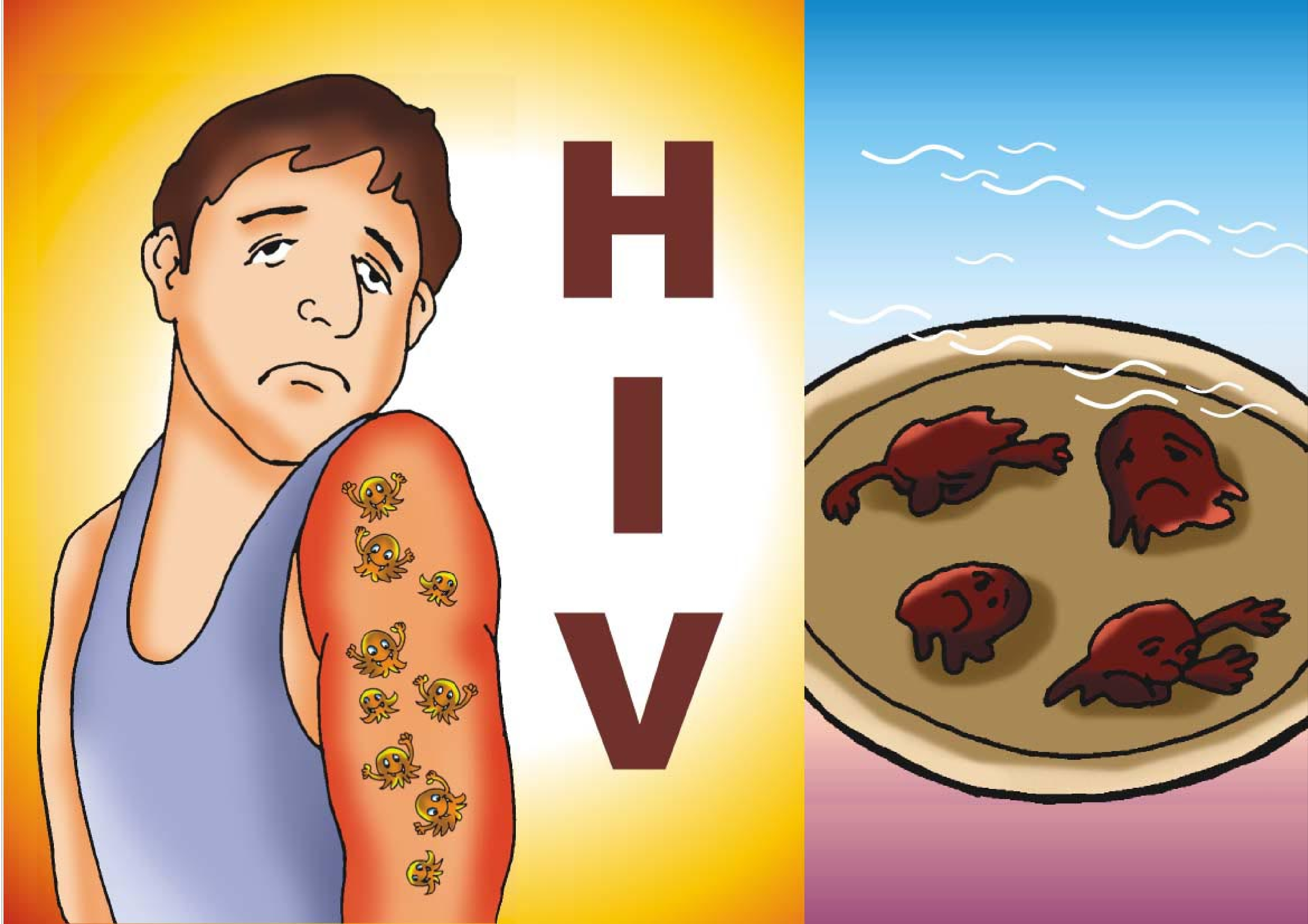
3. However, HIV is stronger than the white blood cells. HIV attacks and kills the white blood cells.
4. When our bodies no longer have enough white blood cells to protect them, diseases can attack us and eventually kill us.



హెచ్.ఐ.వి. అనగా నేమి ?

3. హెచ్.ఐ.వి. తెల్ల రక్త కణాలకన్నా బలమైనది. ఇది తెల్ల రక్తకణాలపై దాడి చేసి తెల్ల రక్తకణాలను నాశనం చేస్తుంది.

4. మన శరీరంలో వ్యాధుల నుండి రక్షించుటకు అవసరమైనన్ని తెల్ల రక్తకణాలు లేనప్పుడు వ్యాధుల మూలాన మరణం సంభవిస్తుంది.


HIV

About HIV and AIDS - హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఎయిడ్స్ గురించిన సమాచారం

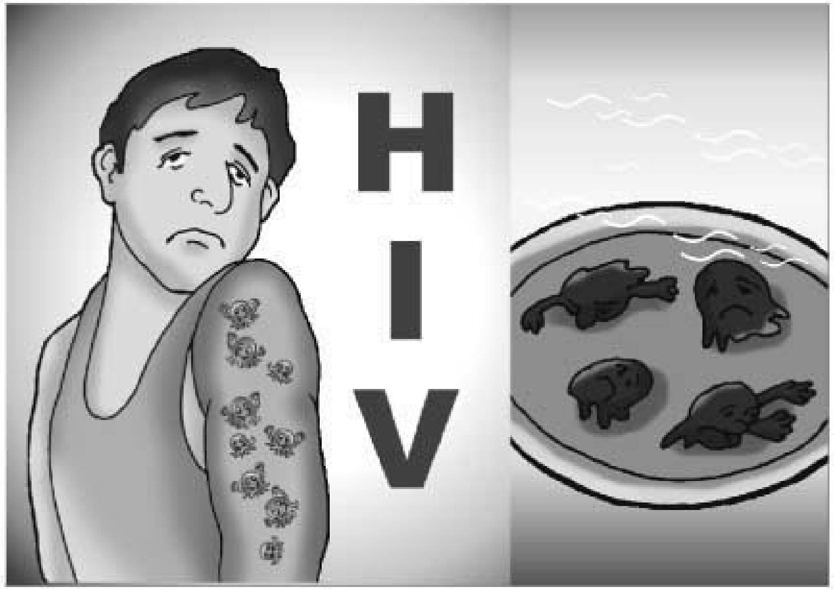
What does HIV mean?

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.

ఇమ్యునో డిఫిసియన్సీ : తెల్ల రక్త కణాలతో కూడిన వ్యాధి నిరోధక శక్తి పని చేయక పోవుట వలన వ్యాధి కారక క్రిములతో పోరాడ లేకపోయే పరిస్థితి

వైరస్ : వ్యాధిని కలుగ జేసే సూక్ష్మ క్రిమి

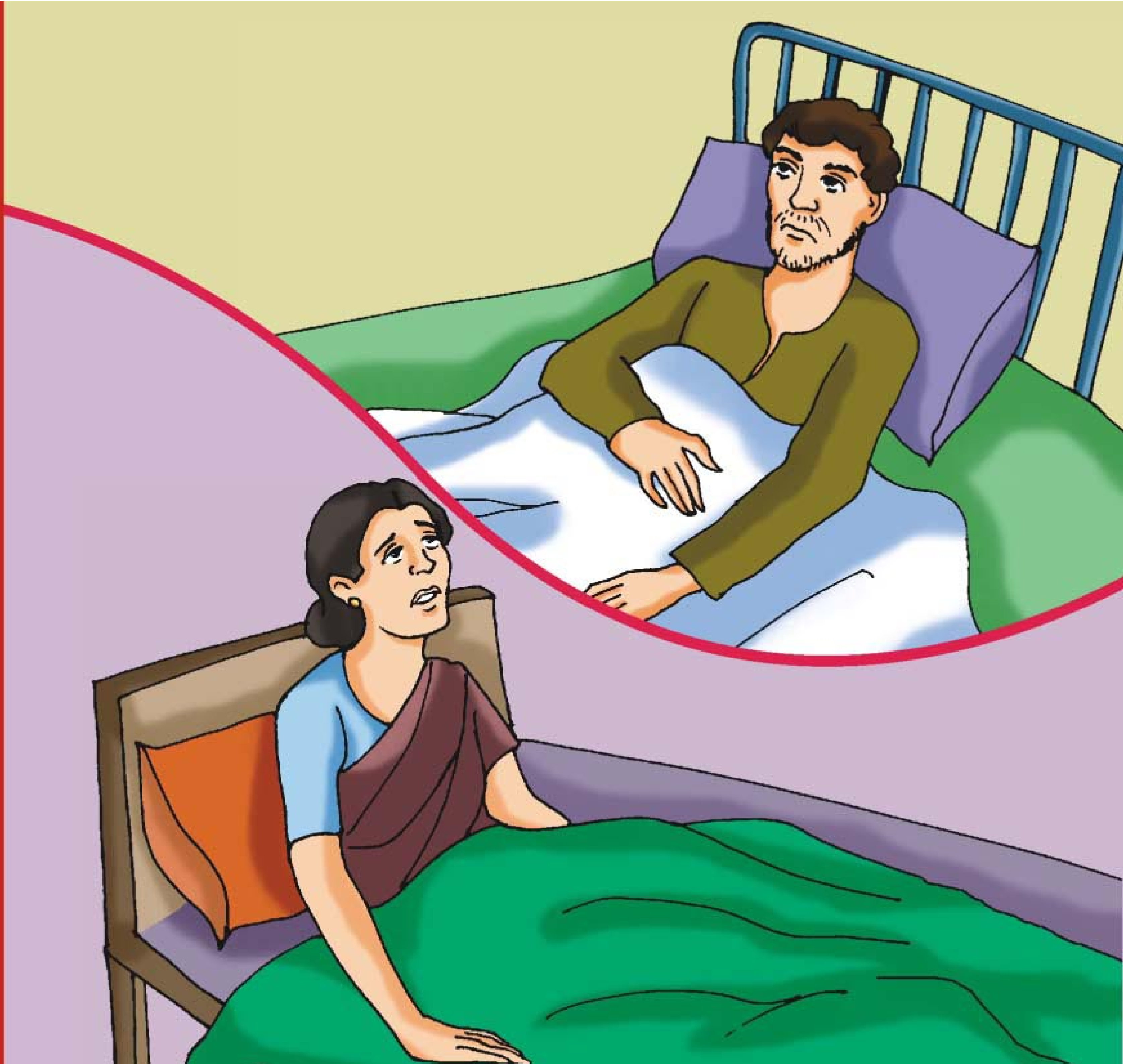
హెచ్.ఐ.వి. అనే అక్షరాలు దేనిని సూచిస్తాయి ?

హెచ్.ఐ.వి. లోని అక్షరాలు ఈ పదాలకు సంక్షిప్తరూపం

హ్యూమన్ : మానవులపై దాడి చేసేది

హెచ్.ఐ.వి. అనేది వైరస్ యొక్క పేరు. హెచ్.ఐ.వి. పాజిటివ్ వ్యక్తి అంటే అతడు / ఆమె శరీరంలో మరియు రక్తంలో ఈ వైరస్ యున్నదన్నమాట. అంతేకాని ఆ వ్యక్తి అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నాడని అనుకోనక్కరలేదు.

AIDS



About HIV and AIDS - హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఎయిడ్స్ గురించిన సమాచారం

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.

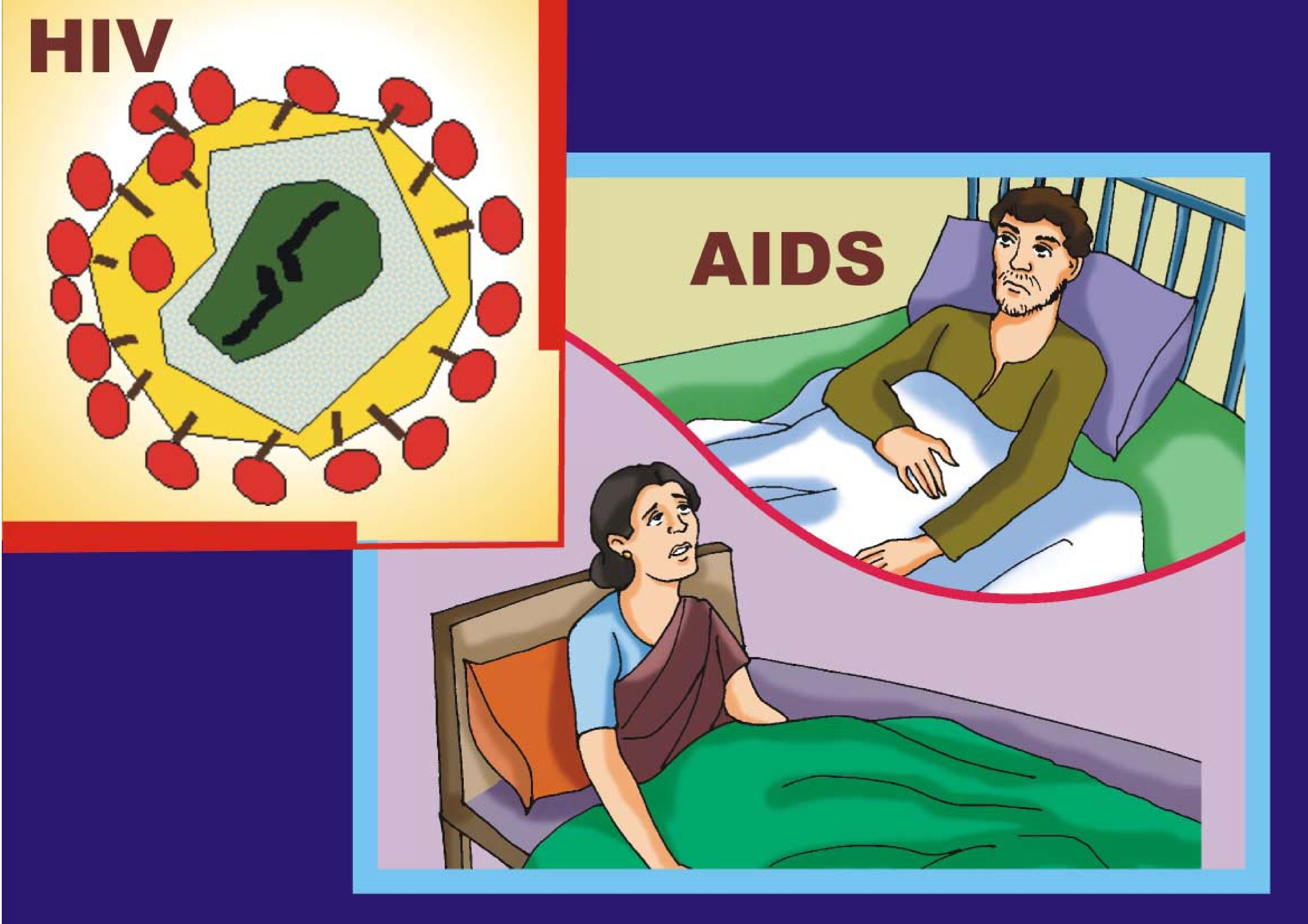
ఎయిడ్స్ అనే అక్షరాలకు అర్థం ఏమిటి ?
ఎయిడ్స్ ఈ క్రింది పదాల సంక్షిప్త రూపం

Acquired : వేరొక వ్యక్తి నుండి పొందిన

Immune : వ్యాధులతో పోరాడే తెల్ల రక్తకణాలపై దాడి చేసి, వ్యాధి నిరోధక శక్తిని నాశనం చేసేది.

Defeciency : వ్యాధి నిరోధక శక్తి పని చేయలేక పోవుట.

Syndrome : వ్యాధులను తట్టుకునే శక్తి లేకపోవుట వలన కలిగే అనేక వ్యాధుల లక్షణాల సమష్టి రూపం.

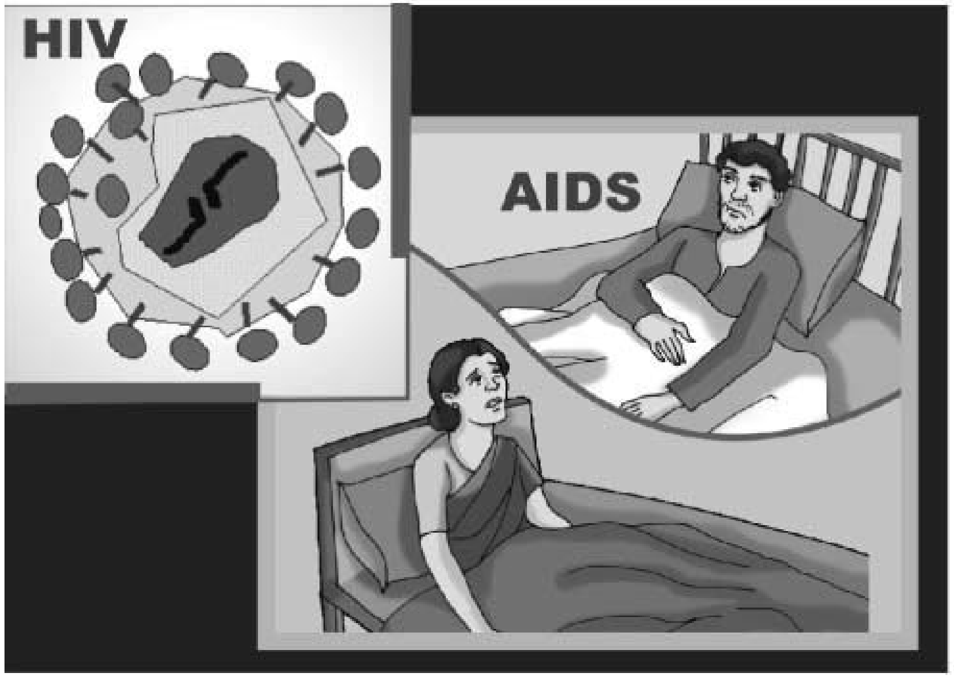

HIV
AIDS

About HIV and AIDS - హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఎయిడ్స్ గురించిన సమాచారం

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.



హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఎయిడ్స్ మధ్యగల తేడా ఏమిటి ?

హెచ్.ఐ.వి. - ఇది ఒక వైరస్ (సూక్ష్మక్రిమి) పేరు.

ఎయిడ్స్ : హెచ్. ఐ. వి. మానవ శరీరంలో అభివృద్ధిచెందుట వలన కలిగే వ్యాధుల సమగ్ర రూపం.

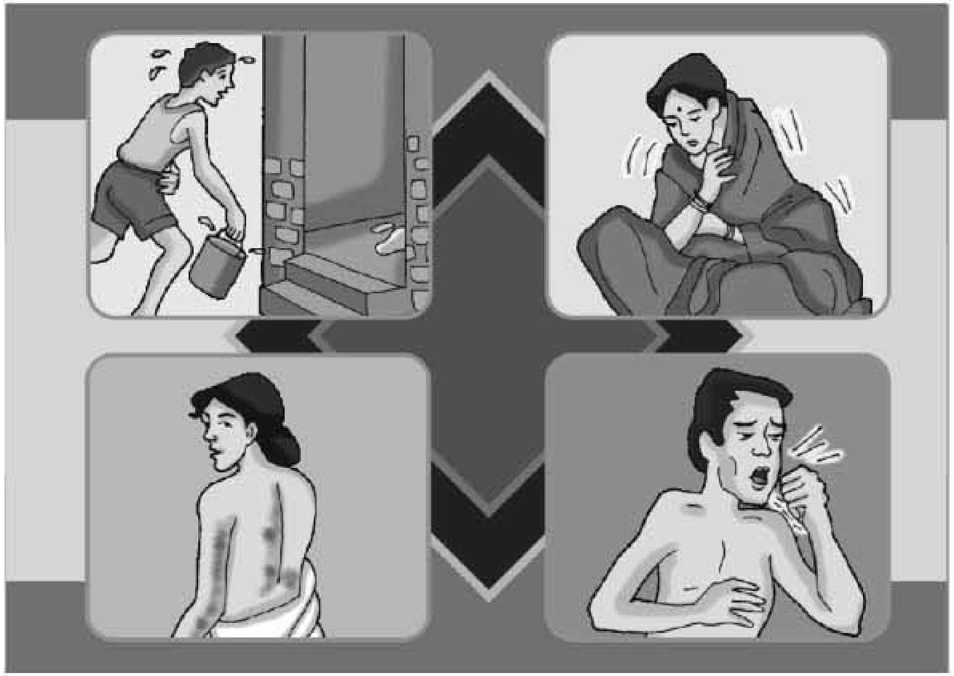
Symptoms - లక్షణాలు

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.

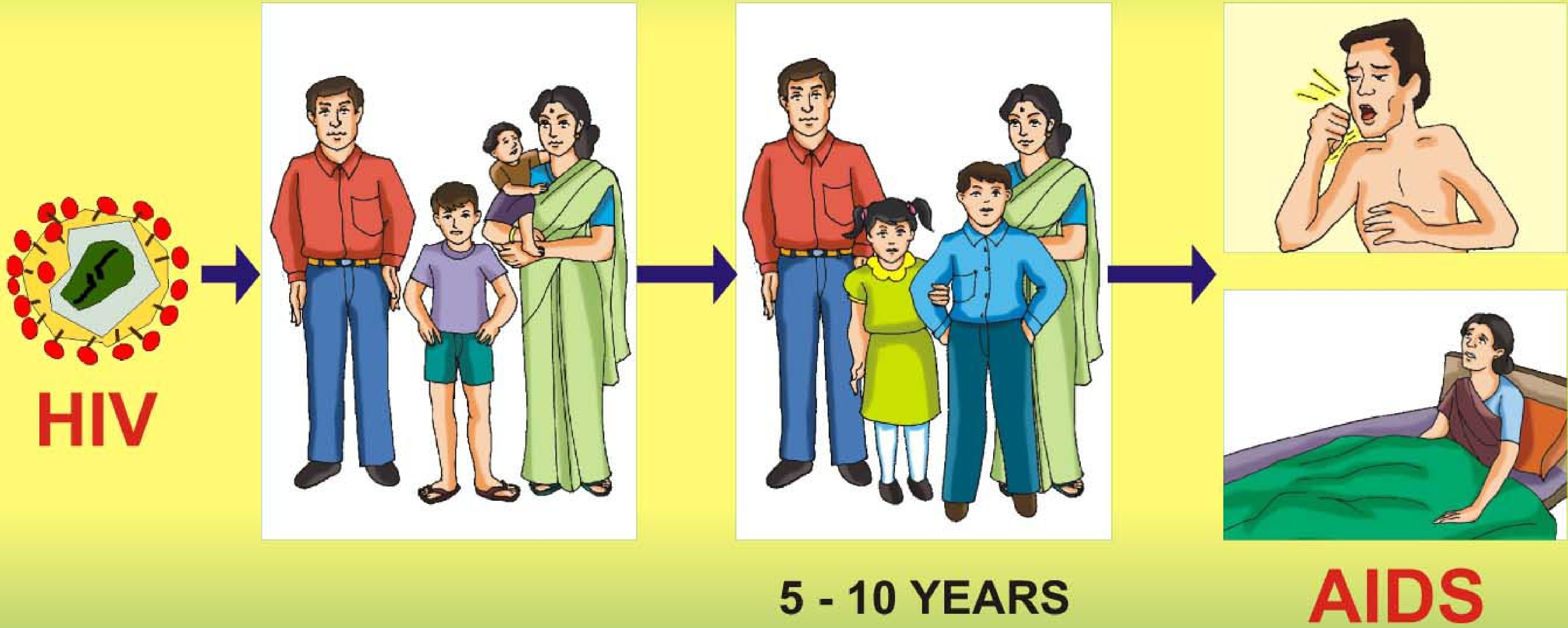


ఎయిడ్స్ దశలో వ్యాధి లక్షణాలు ఏవి ?

ఎయిడ్స్ దశలో వ్యక్తులు అనేక ఇతర వ్యాధులను పొందవచ్చు అవి :

- నీళ్ళ విరోచనాలు
- జ్వరం
- చర్మం పై దద్దులు
- క్షయ / టీబి

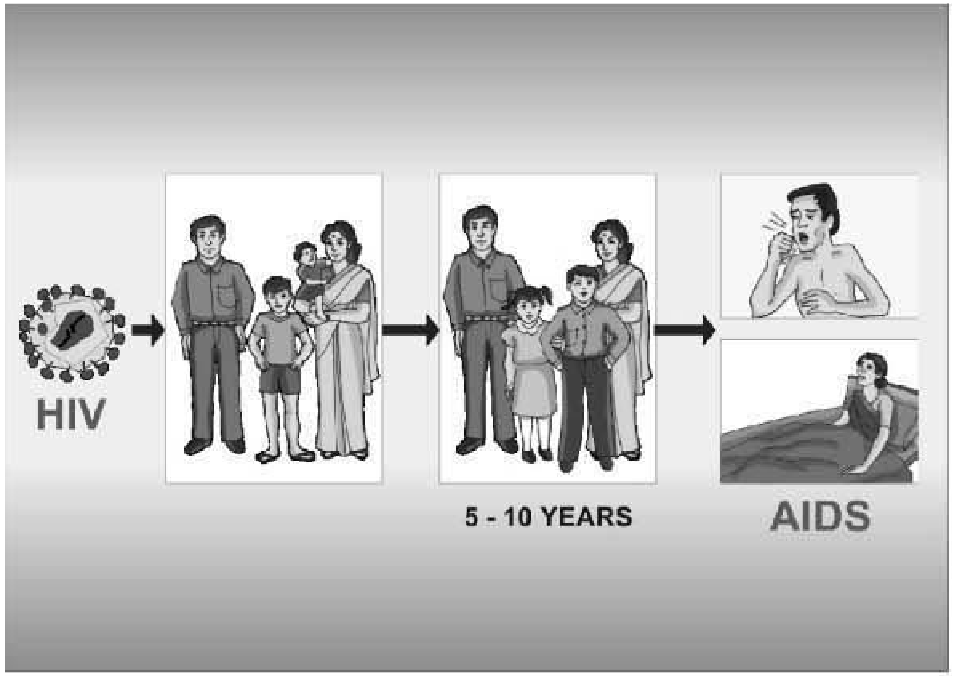
వారు శరీర బరువును కోల్పోయి బలహీనంగా కూడా ఉంటారు


HIV
5 - 10 YEARS
AIDS

Progression of AIDS - ఎయిడ్స్ వ్యాధిగా రూపొందటం

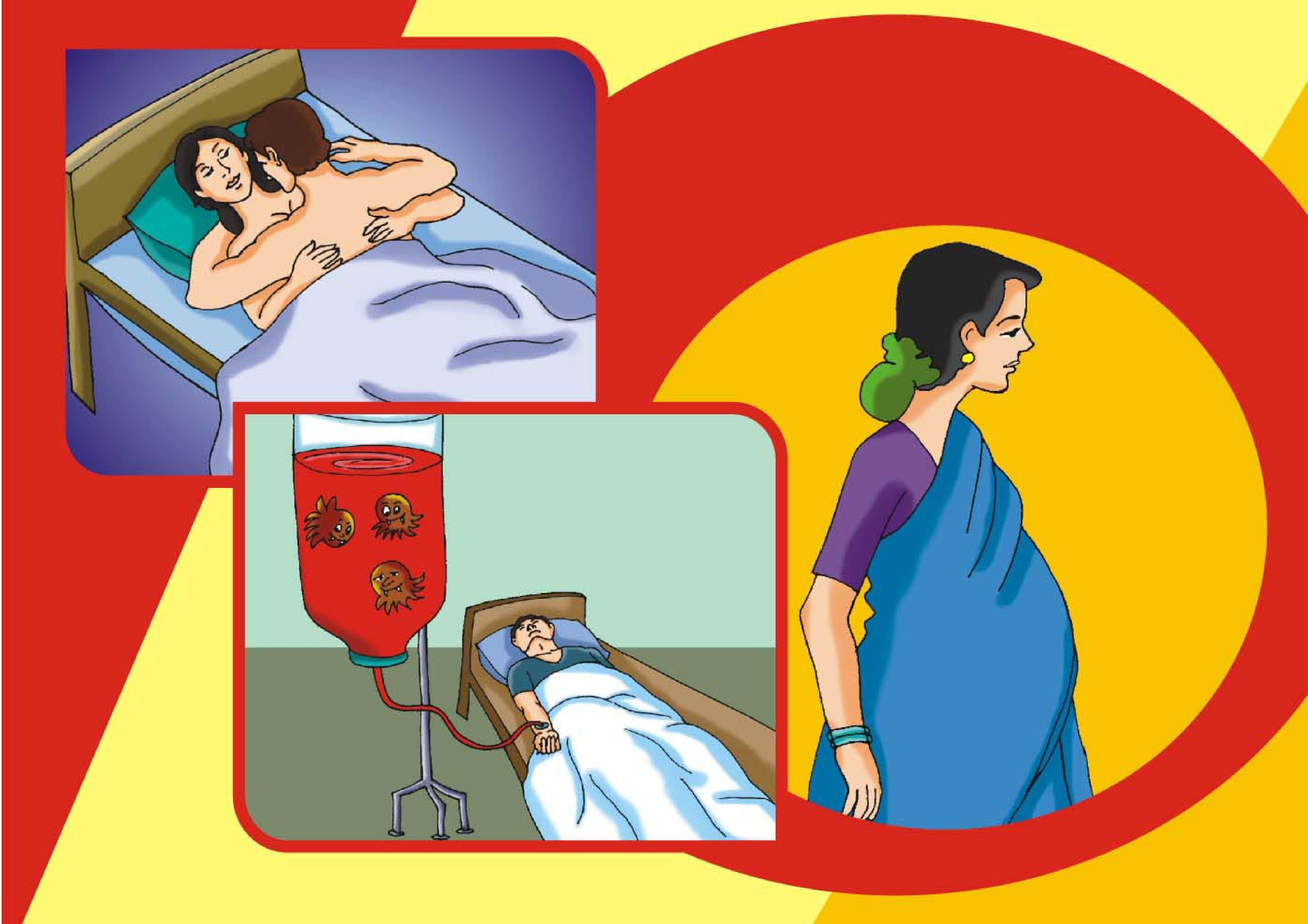
Time to develop AIDS:

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.



ఎయిడ్స్ దశను చేరటానికి పట్టేకాలం :

హెచ్.ఐ.వి. సోకిన వ్యక్తి ఎయిడ్స్ దశను చేరుటకు సాధారణంగా 5 నుండి 10 సంవత్సరాల సమయం పడుతుంది. శిశువులు మరియు చిన్న పిల్లలు ఈ దశకు తొందరగా చేరుతారు. మొదట్లో కొన్ని సంవత్సరాలు హెచ్.ఐ.వి. సోకిన వ్యక్తులు ఆరోగ్యం గానే కనిపిస్తారు.



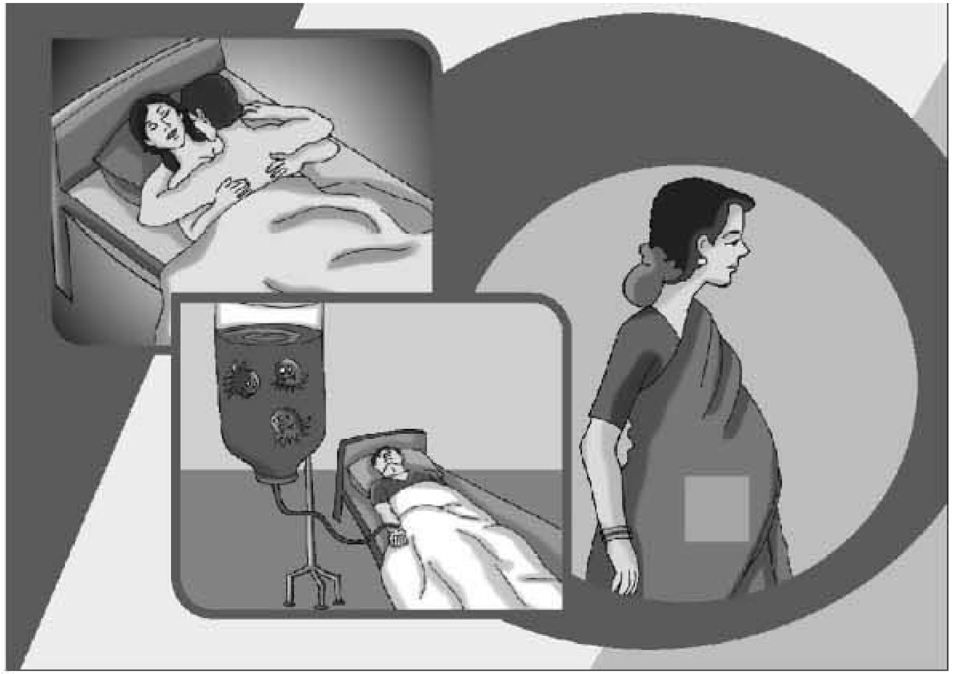
HIV Transmission - హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తి

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



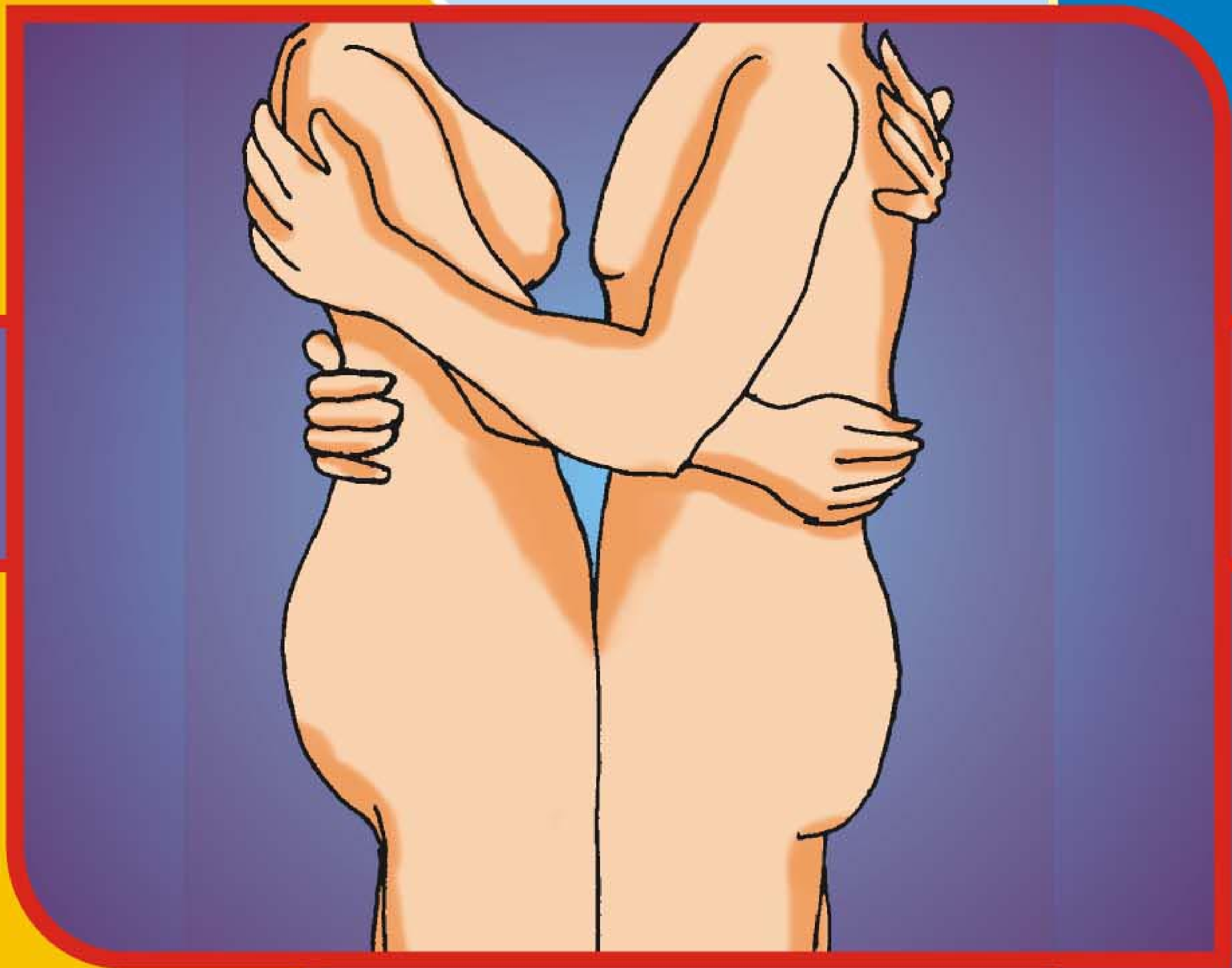
హెచ్.ఐ.వి. ఏ విధంగా వ్యాపిస్తుంది.

స్త్రీ, పురుషుల లైంగిక సంబంధ స్రవాల లోను మరియు రక్తంలోను హెచ్.ఐ.వి. కనిపిస్తుంది.

ముఖ్యంగా మూడు విధానాల ద్వారా ఇది వ్యాపిస్తుంది.

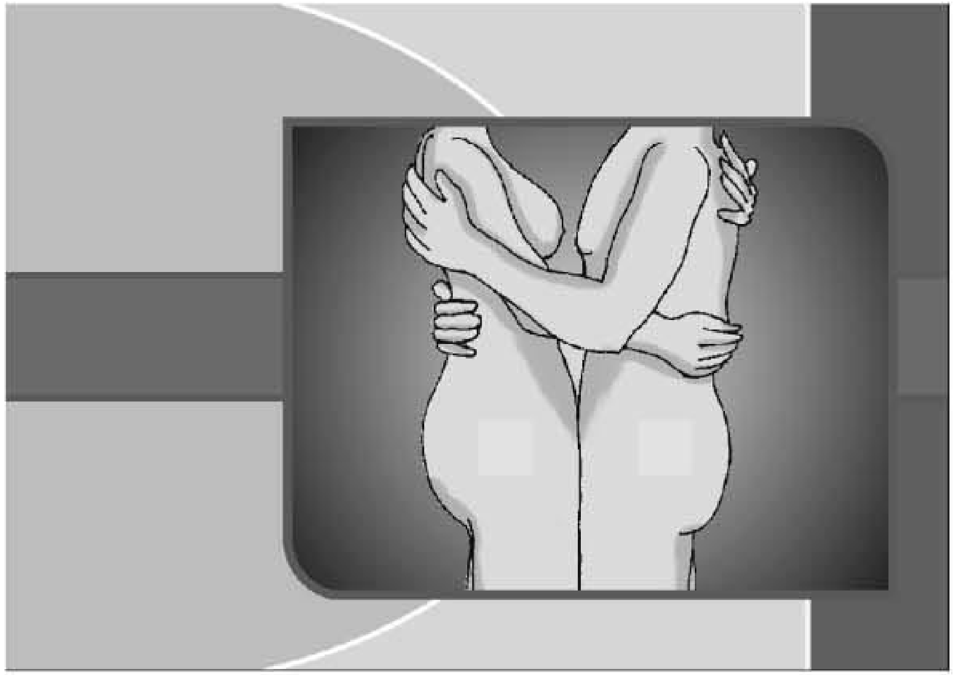
- లైంగిక సంభోగం
- రక్త మార్పిడి
- తల్లి నుండి శిశువునకు

- హెచ్.ఐ.వి.తో కలుషితమైన రక్త మార్పిడి ద్వారాగాని, కలుషితమైన బ్లేడ్‌ల ద్వారా గాని, కలుషితమైన సూదుల ద్వారా గాని హెచ్.ఐ.వి. శరీరంలో ప్రవేశిస్తుంది.



HIV Transmission - హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తి

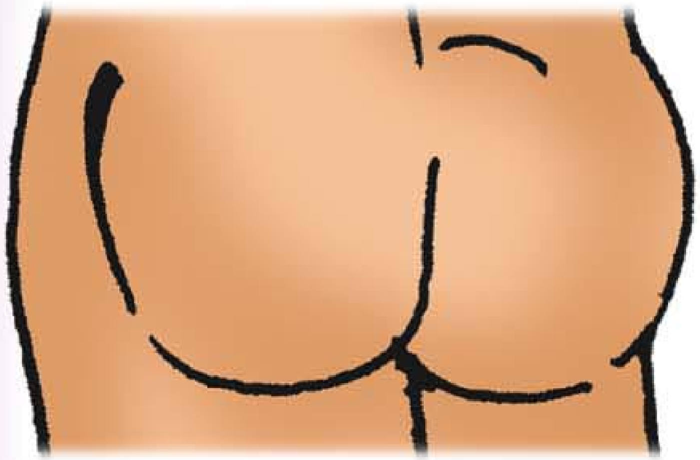
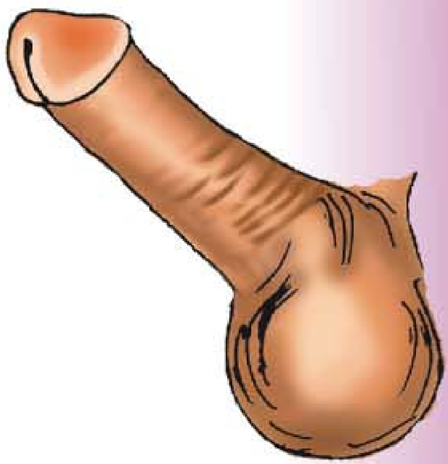
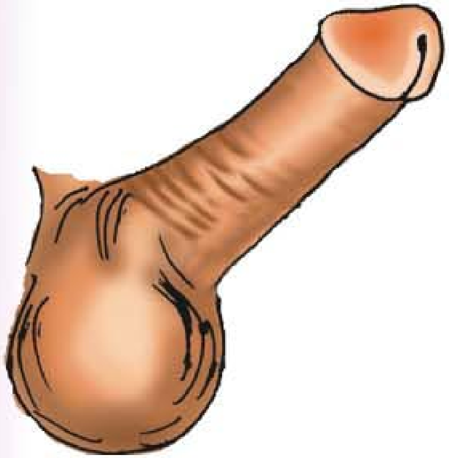
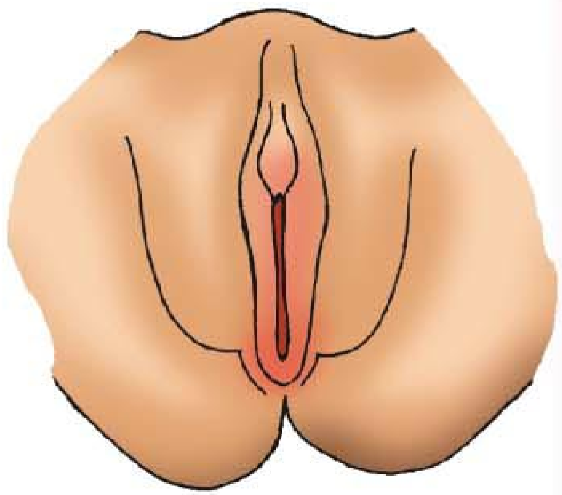
How HIV is spread through sex:



- 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!

లైంగిక సంభోగం ద్వారా హెచ్.ఐ.వి. ఎలా వ్యాపిస్తుంది.

- అరక్షిత లైంగిక సంభోగంలో యోని ద్వారా, పురుషాంగం ద్వారా, మలాశయం ద్వారా మరియు నోటి ద్వారా శరీరంలోనికి ప్రవేశిస్తుంది.
- హెచ్.ఐ.వి. సోకిన పురుషునితో అరక్షిత లైంగిక సంభోగంలో పాల్గొన్న మరొక పురుషునికి హెచ్.ఐ.వి. సోకవచ్చు.
- అరక్షిత లైంగిక సంభోగం అనగా కండోమ్ ధరించకుండా యోనిలో గాని, నోటిలోగాని లేదా మలాశయం లో గాని లైంగికావయవాలను ప్రవేశపెట్టుట.

HIV Transmission - హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తి

Relative HIV risk of unprotected sexual acts:

Anal sex: Very High risk

Vaginal: High risk

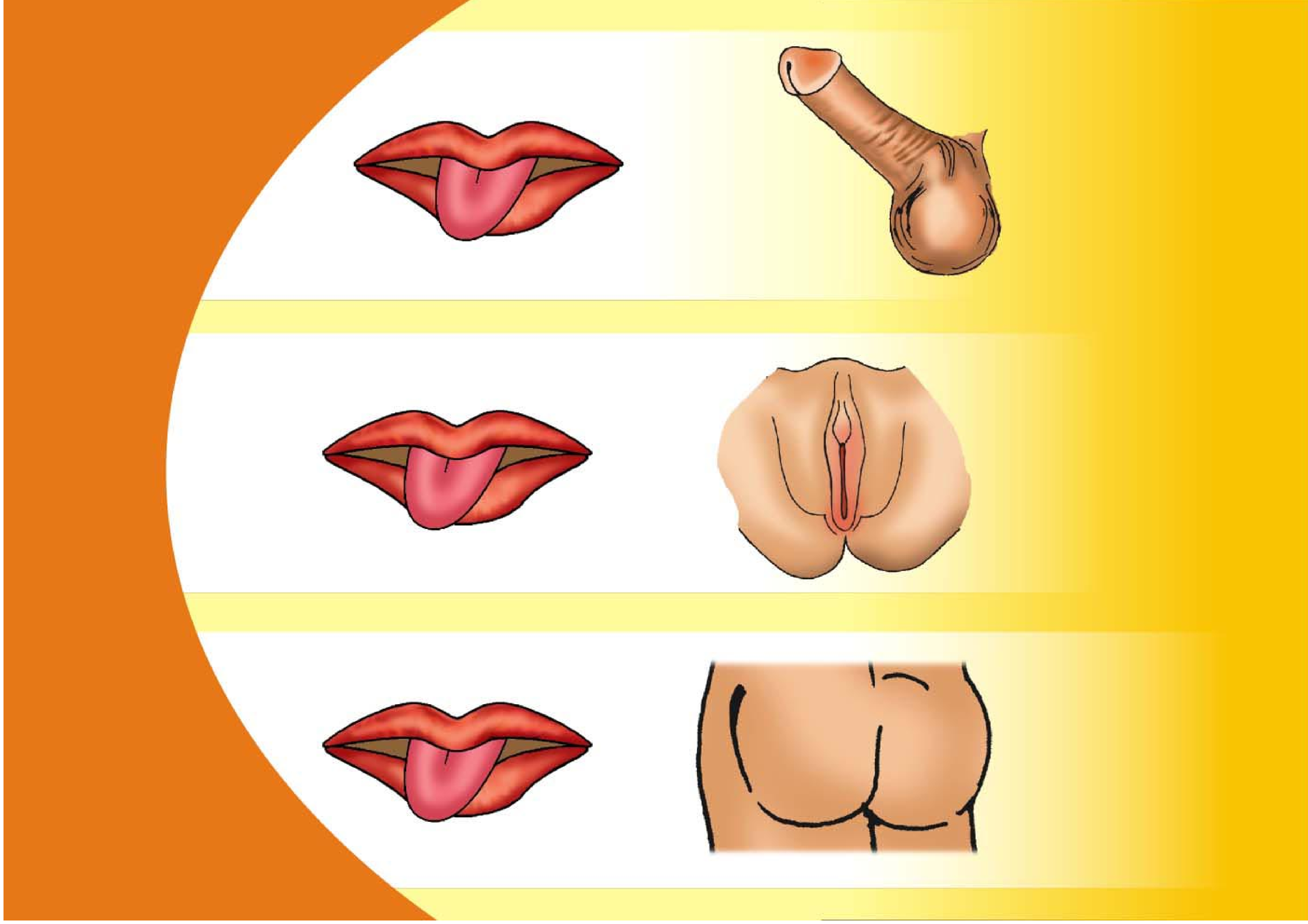
Having other sexually transmitted infections (STIs) increases the risk of acquiring or transmitting HIV! Get immediate treatment for STIs and use condoms!

అరక్షిత లైంగిక సంభోగంలో యున్న సాపేక్ష ప్రమాదం

గుదుమ ద్వారా లైంగిక సంభోగం : చాలా ఎక్కువ ప్రమాదకరం

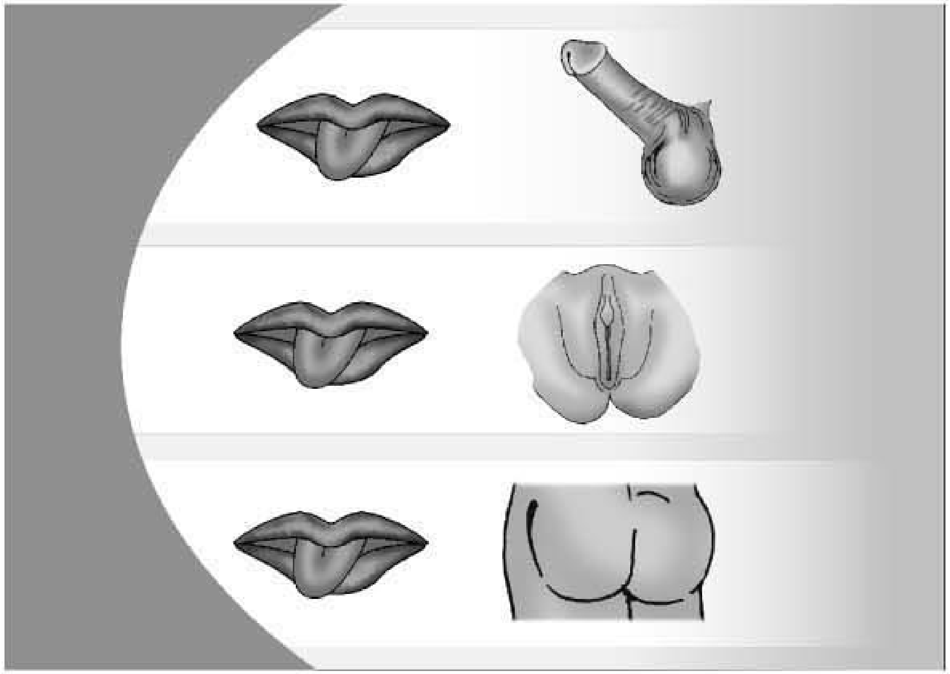
యోని ద్వారా లైంగిక సంభోగం : ఎక్కువ ప్రమాదకరం

ఇతర సుఖ (లైంగిక) వ్యాధులున్నట్లయితే హెచ్.ఐ.వి. సోకే ప్రమాదం అధిక మవుతుంది. అందుచేత సుఖ (లైంగిక) వ్యాధులున్నట్లయితే సత్వర చికిత్స పొంది, కండోమ్‌లను ఉపయోగించాలి.



HIV Transmission -

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).

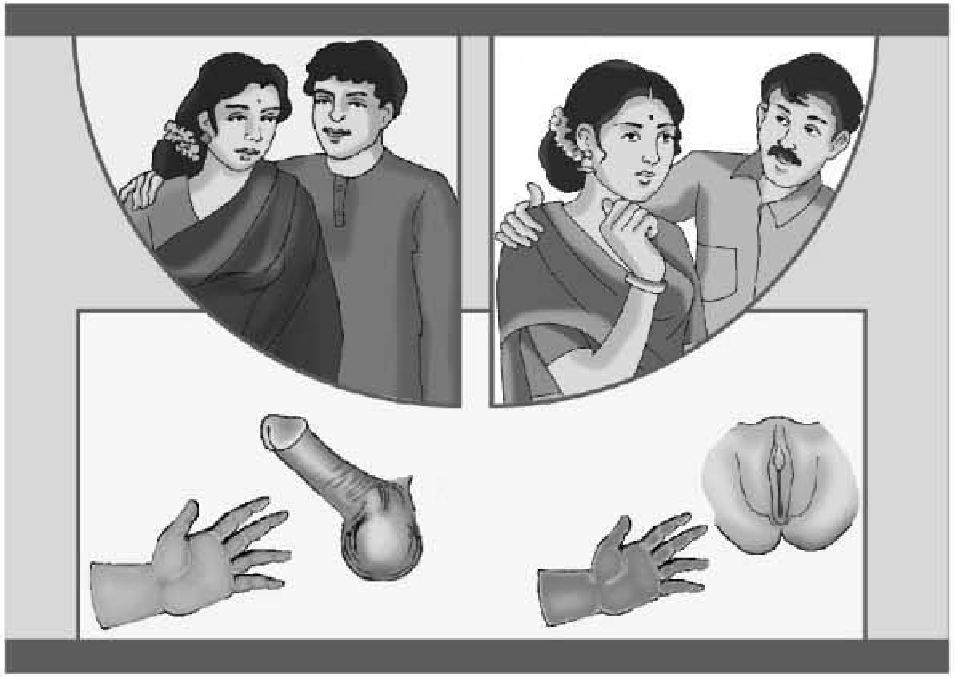
హెచ్.ఐ.వి. సోకే ప్రమాదమున్న మార్గాల గూర్చి కొన్ని వివరాలు :

కొంత ప్రమాదకరం : నోటిలో పురుషాంగ ప్రవేశం (ఫెల్లాషియో)
వీర్యాన్ని మింగకుండా ఉండుట చాలా మంచిది.
కొంత ప్రమాదకరం : యోనిలో నాలుకను ప్రవేశ పెట్టుట (కన్నిలుంగస్)
ఋతు స్రావ సమయంలో ఈ పద్ధతిని మానివేయుట చాలా మంచిది.
తక్కువ ప్రమాదకరం : గుదుమలో నాలుకను ప్రవేశపెట్టుట (రిమ్మింగ్)
ఇతర వ్యాధులు సోకే ప్రమాదం చాలా అధికం. (పరాన్న జీవులతో బాటుగా ఇతర వ్యాధులు)
నోటిలో పుండ్లు, కురుపులు ఉన్నప్పుడు నోటిద్వారా సంభోగం చాలా ప్రమాదకరం. కండోమ్‌లను, పంళ్లను రక్షించే కవచాలను ఉపయోగించుట ద్వారా ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు.

HIV Transmission - (హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తి

No risk of HIV transmission– Safe sexual practices:

- Hugging
- Rubbing
- Kissing
- Mutual masturbation



హెచ్.ఐ.వి. సోకే ప్రమాదం లేదు.

సురక్షిత లైంగిక సంభోగ విధానాలు :

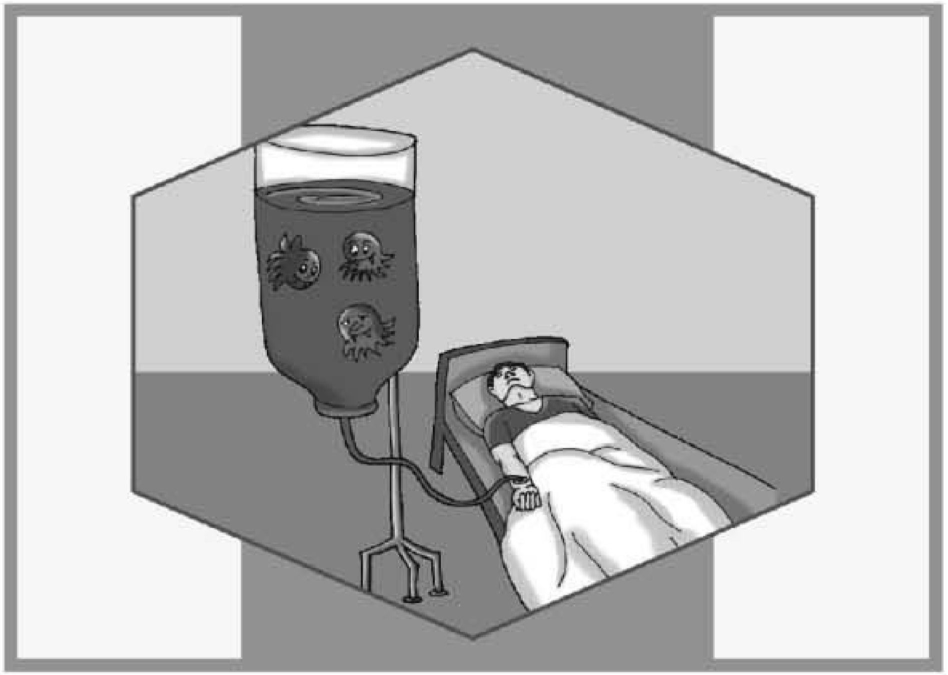
- కౌగిలించుకొనుట
- శరీరాన్ని నిమురుట
- ముద్దు పెట్టుకొనుట
- పరస్పర హస్త ప్రయోగం

HIV Transmission - హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తి

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.



హెచ్.ఐ.వి. ఎలా వ్యాపిస్తుంది :

కలుషిత రక్తం ద్వారా :

- ఆరోగ్యంగా ఉన్న చర్మం ద్వారా హెచ్.ఐ.వి. చొచ్చుకొని పోలేదు.
- హెచ్.ఐ.వి. తో కలుషితమైన రక్తం తమ రక్తంతో కలిసినప్పుడు.
- హెచ్.ఐ.వి. తో కలుషిత రక్త మార్పిడి ద్వారా గాని, కలుషితమైన బ్లేడ్‌ల ద్వారా గాని, కలుషితమైన సూదుల ద్వారా గాని హెచ్.ఐ.వి. శరీరంలో ప్రవేశిస్తుంది.

HIV Transmission - హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తి

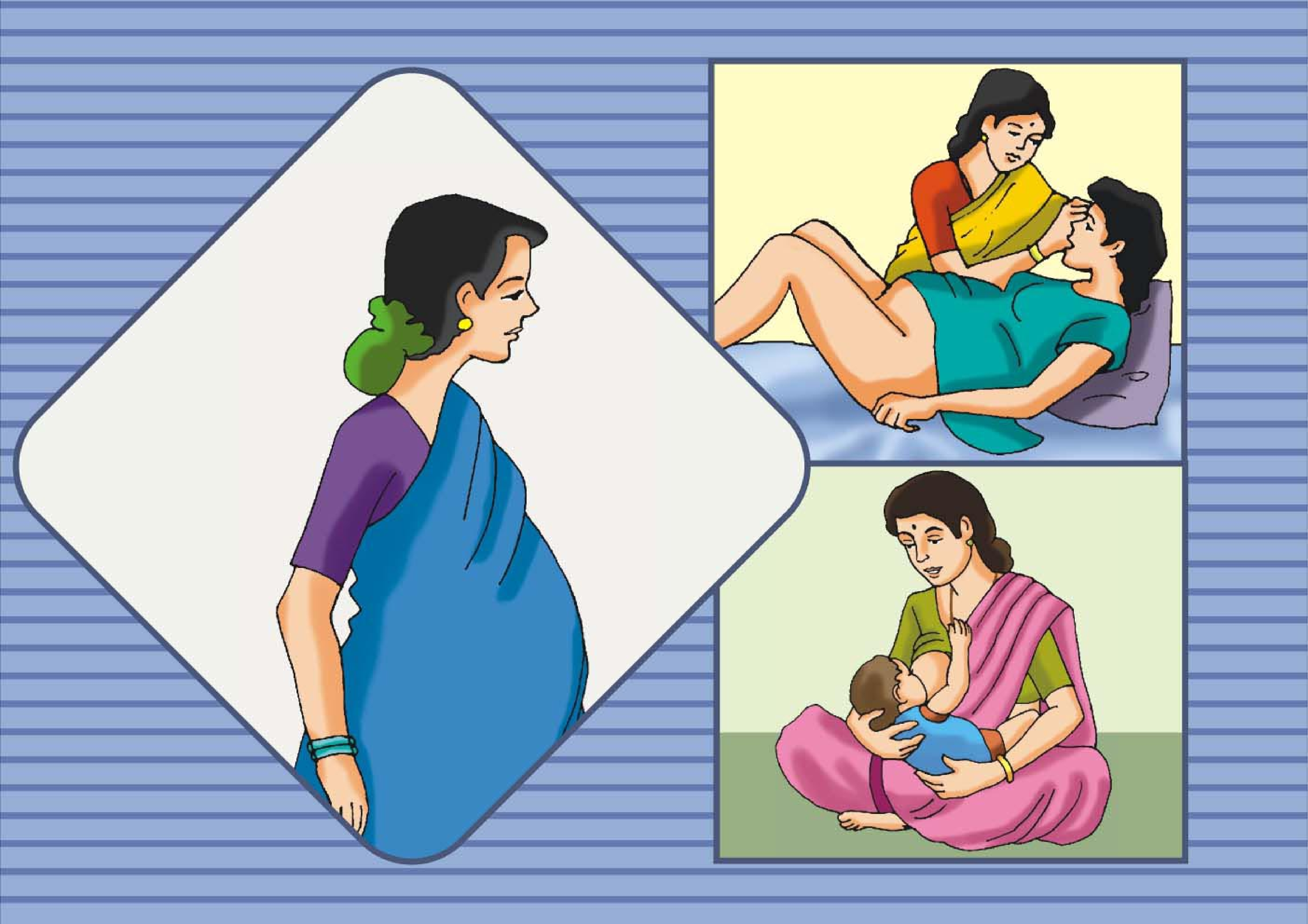
How HIV is spread:

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.

హెచ్.ఐ.వి. ఎలా వ్యాపిస్తుంది.

కలుషితమైన సూదులను ఇతరులతో కలిసి పంచుకొంటే హెచ్.ఐ.వి. సోకవచ్చు. నరాలు (సిరల) ద్వారా మాధక ద్రవ్యాలను తీసుకొనే వారికి హెచ్.ఐ.వి. సోకే అవకాశం ఎక్కువ. హెచ్.ఐ.వి. కలిగియున్న రక్తం అంటిన సూదులను వేరేవారితో కలిసి పంచుకొనుట వలన హెచ్.ఐ.వి. సోకుతుంది.



HIV Transmission - హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తి

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.

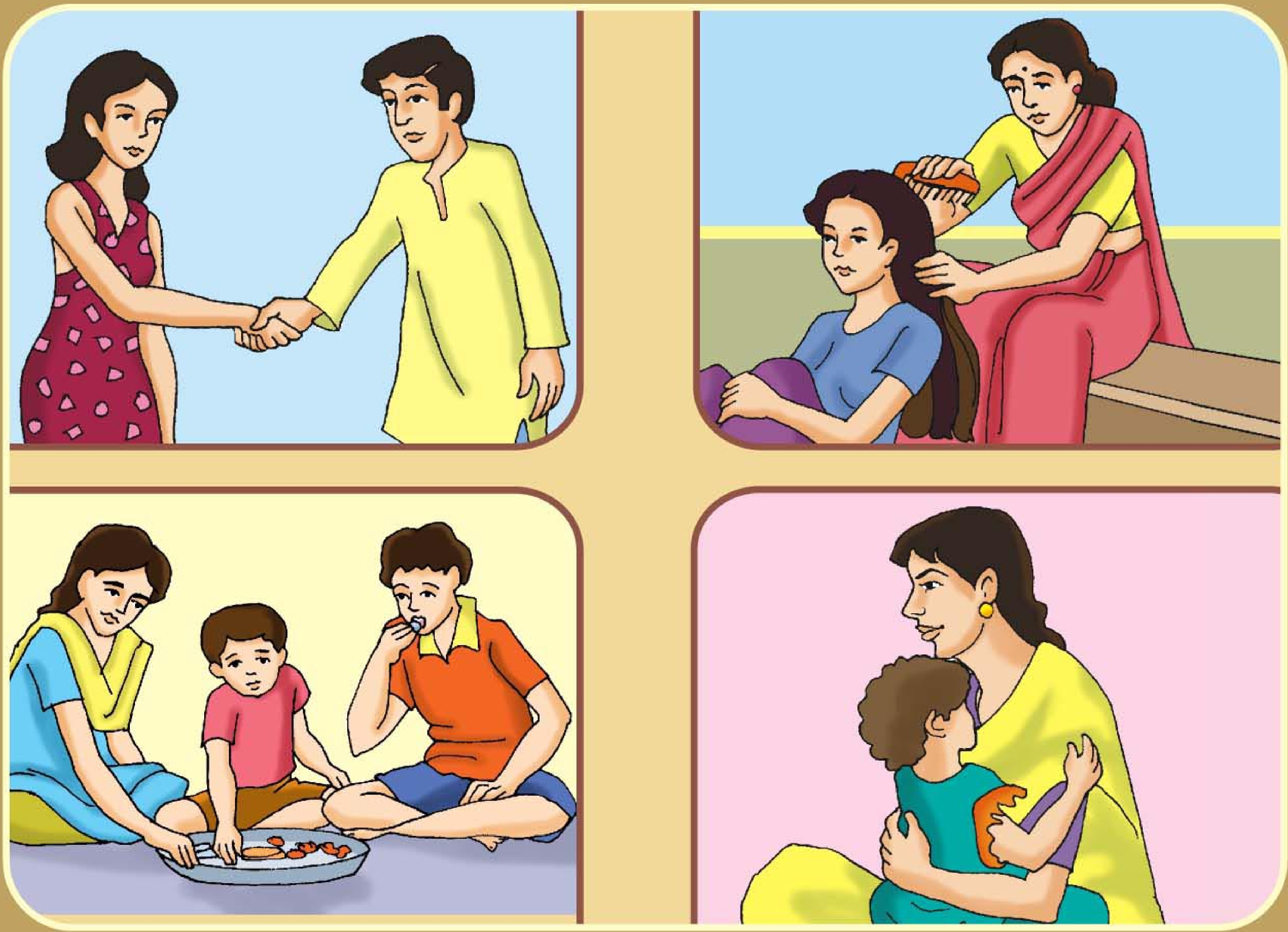
హెచ్.ఐ.వి. ఎలా వ్యాపిస్తుంది

తల్లి నుండి శిశువునకు :

హెచ్.ఐ.వి. సోకిన తల్లి ద్వారా శిశువునకు వ్యాపిస్తుంది.

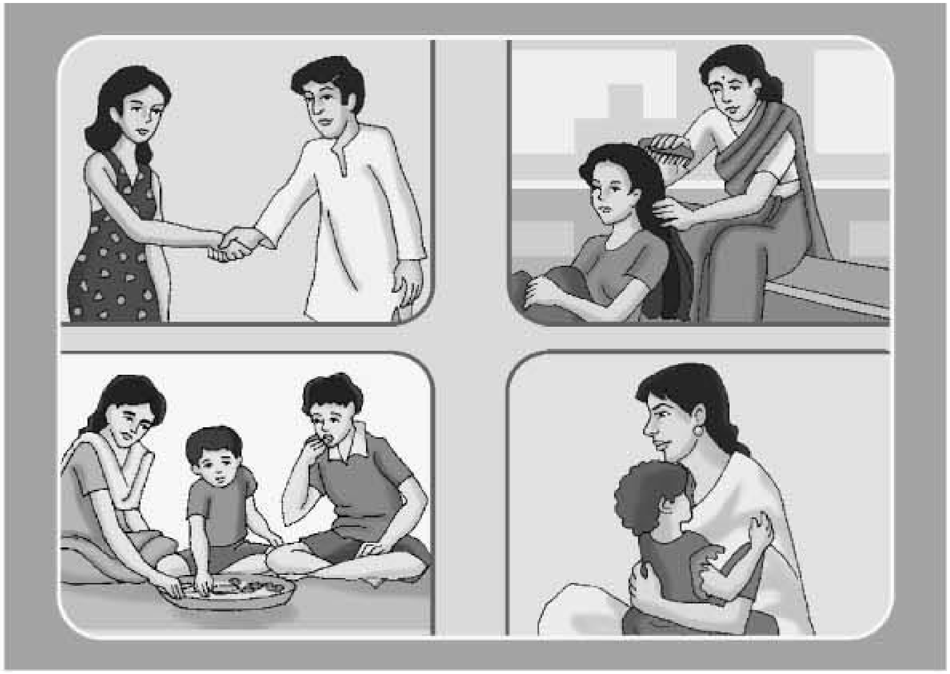
తల్లి గర్భంలో యున్నప్పడు గాని, ప్రసూతి సమయంలోగాని,

తల్లిపాలనిచ్చే సమయంలోగాని శిశువు హెచ్.ఐ.వి. కి గురి కావచ్చు.



HIV Transmission - హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తి

HIV does NOT spread through:



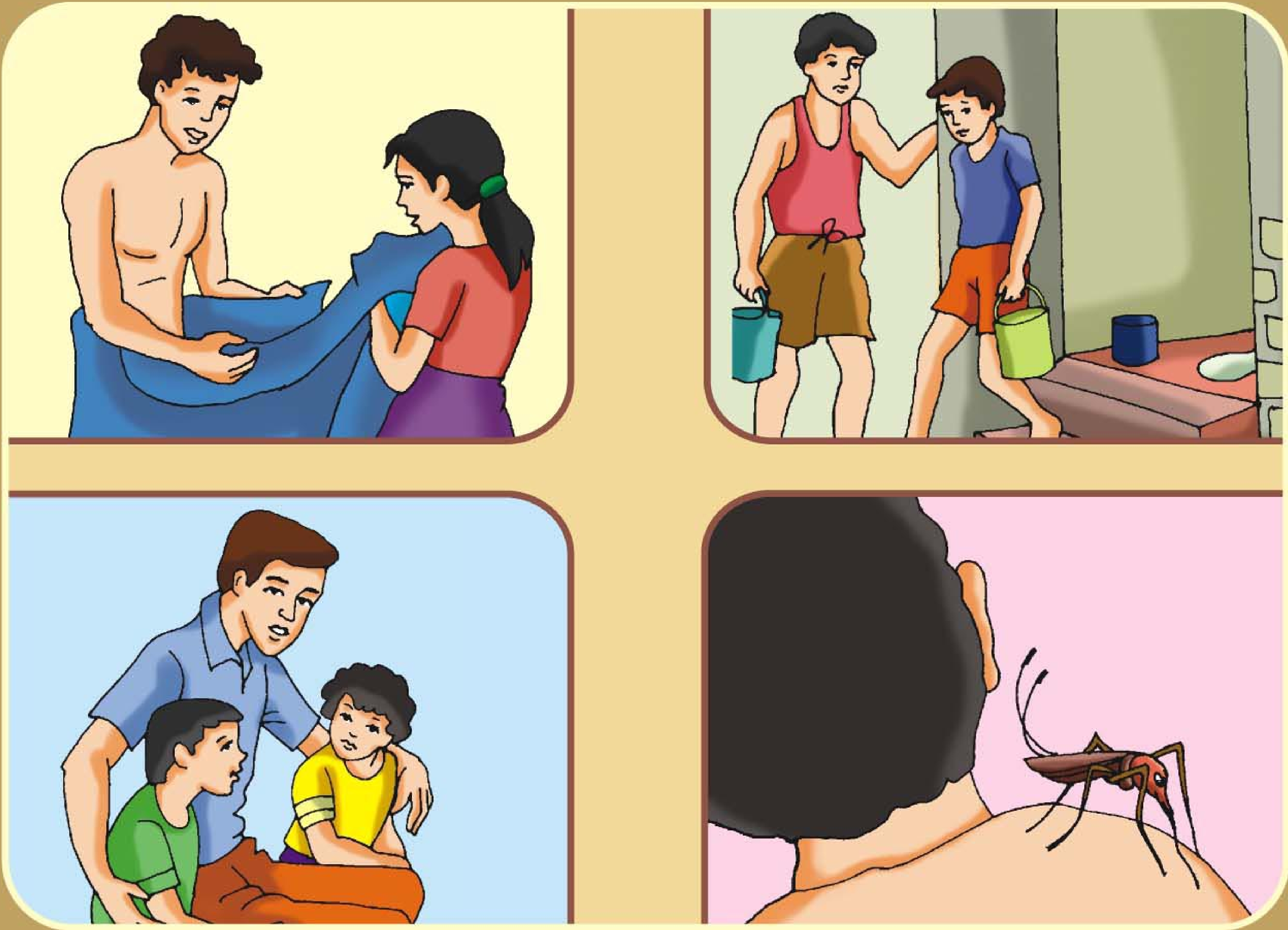
- Shaking hands
- Sharing combs
- Eating from the same plate
- Hugging

...with somebody who is HIV-infected

హెచ్.ఐ.వి. ఎలా వ్యాప్తి చెందదు :

హెచ్.ఐ.వి. ఉన్న వ్యక్తితో

- కరచాలనం
- దువ్వెనలను కలిసి ఉపయోగించుట వలన
- ఒకే పళ్ళెంలో భుజించుట వలన
- కౌగిలించుకొనుట వలన..... హెచ్.ఐ.వి. వ్యాపించదు.



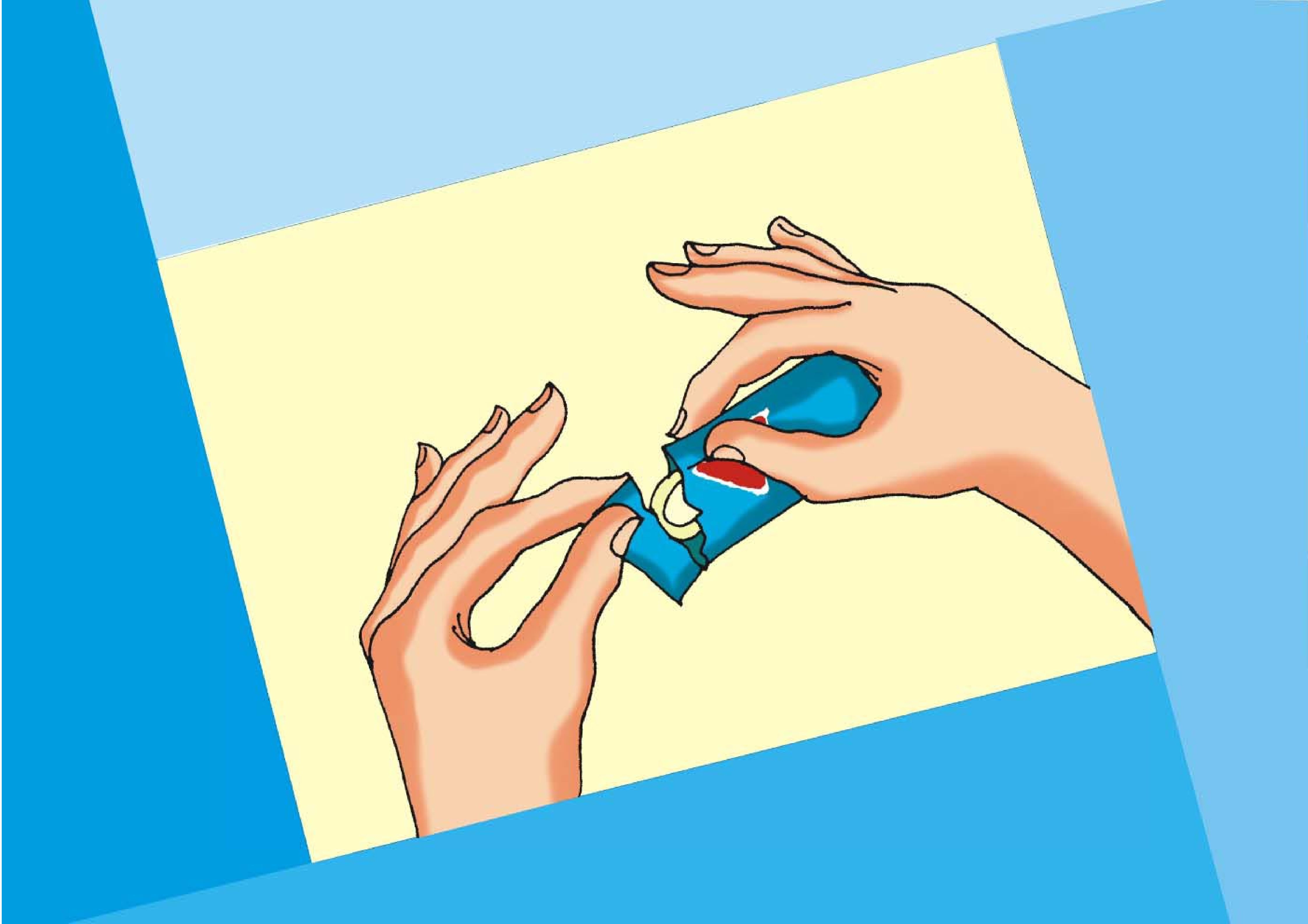
HIV Transmission - హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తి

HIV does NOT spread through:

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

హెచ్.ఐ.వి. ఎలా వ్యాపించదు.

- · తువ్వాళ్లు మరియు దుస్తుల ద్వారా
- మరుగుదొడ్డి మరియు స్నానాల గదిని కలిసి ఉపయోగించుట ద్వారా
- హెచ్.ఐ.వి. ఉన్న వ్యక్తి ప్రక్కన కూర్చుండుట వలన
- దోమలు, నల్లులు, ఇతర కీటకాలు లేదా జంతువుల ద్వారా హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తిచెందదు.

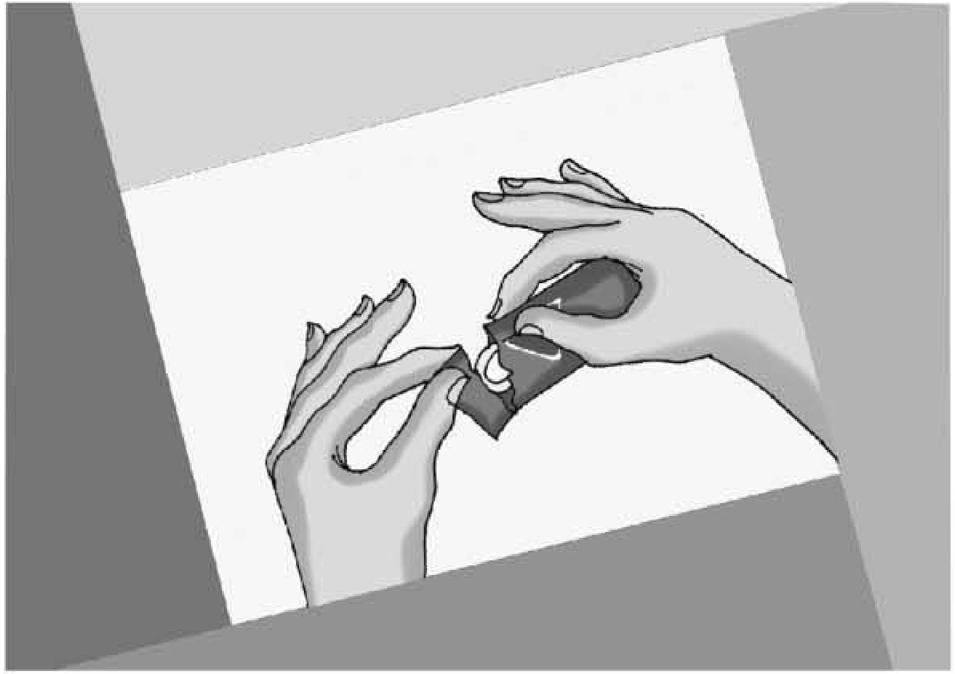


Preventing Infection - హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తిని నిరోధించడం

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



హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఎయిడ్స్‌కు గురికాకండి.

లైంగిక సంభోగం ద్వారా మీరు హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఎయిడ్స్‌నకు గురికాకుండా యుండవచ్చు.

1. లైంగిక సంభోగంలో పాల్గొనకుండా ఉండటం.
2. మీ లైంగిక భాగస్వామితో పరస్పరం విశ్వాసంతో ఉండుట
3. లైంగిక సంభోగంలో ప్రతిసారి సరియైన పద్ధతిలో కండోమ్‌లను వాడుట ద్వారా.