Preventing Infection - హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తిని నిరోధించడం

How to prevent HIV infection

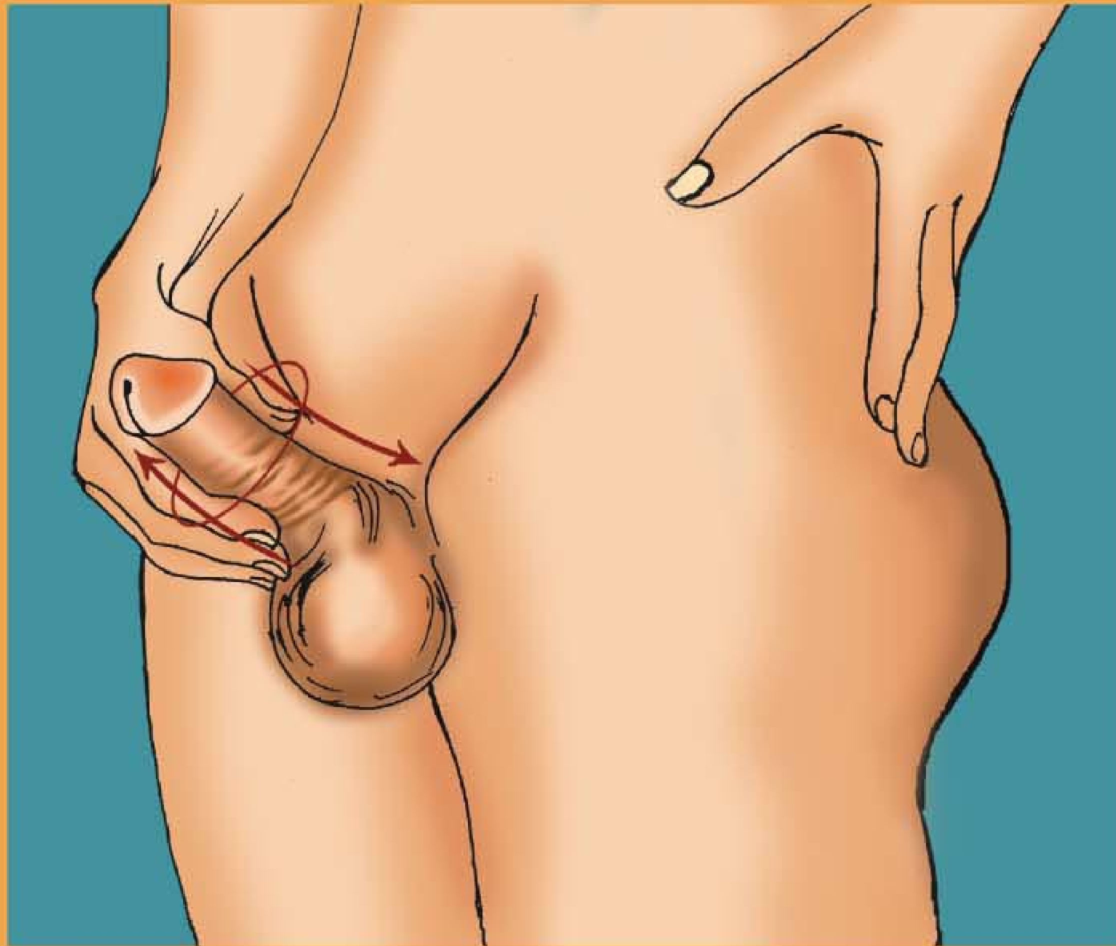
Abstain from sex.

Do not have sex until you are married.

హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తిని ఎలా నివారించాలి.

లైంగిక సంభోగంలో పాల్గొనకుండా ఉండటం

పెళ్లి అయ్యేంతవరకు లైంగిక సంభోగంలో పాల్గొనవద్దు.



Preventing Infection - హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తిని నిరోధించడం

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.

లైంగిక సంభోగంలో పాల్గొనకుండా ఉండండి

"ఏమండోయ్ అది చెప్పినంత సులభంకాదు...... కాని నా లైంగిక వాంఛలను ఎలా సంతృప్తి పరుచుకోవాలి?"

హస్త ప్రయోగం : (తమ లైంగికావయవాలను చేతితో ప్రేరేపించుకొనుట) లైంగిక భాగస్వామి లేకుండా లైంగిక వాంఛలను హస్తప్రయోగవిధానంతో తీర్చుకొనుట ఆరోగ్యకరం. చాలా మంది దీనిని అంగీకరించకపోయినప్పటికినీ ఈ పద్ధతిని ఎక్కువ మంది అనుసరిస్తున్నారు. నమ్మకాలకు విరుద్ధంగా ఇది క్షేమకరమైనది. దీని వలన ఎటువంటి శారీరక, మానసిక బలహీనత కలుగదు మరియు వ్యాధులు వ్యాప్తి చెందే అవకాశం లేదు.

Preventing Infection - హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తిని నిరోధించడం

Be faithful to your partner

Avoid many sexual partners!

This will decrease the risk of you catching HIV.

లైంగిక భాగస్వామితోనమ్మకంగా ఉండాలి.

ఇతరులతో లైంగిక సంబంధాన్ని మానివేయాలి.

దీని వలన హెచ్.ఐ.వి. సోకే ప్రమాదం తగ్గుతుంది

Preventing Infection - హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తిని నిరోధించండి

How to prevent HIV infection

HIV & marriage:

Both partners should get an HIV test before marriage.

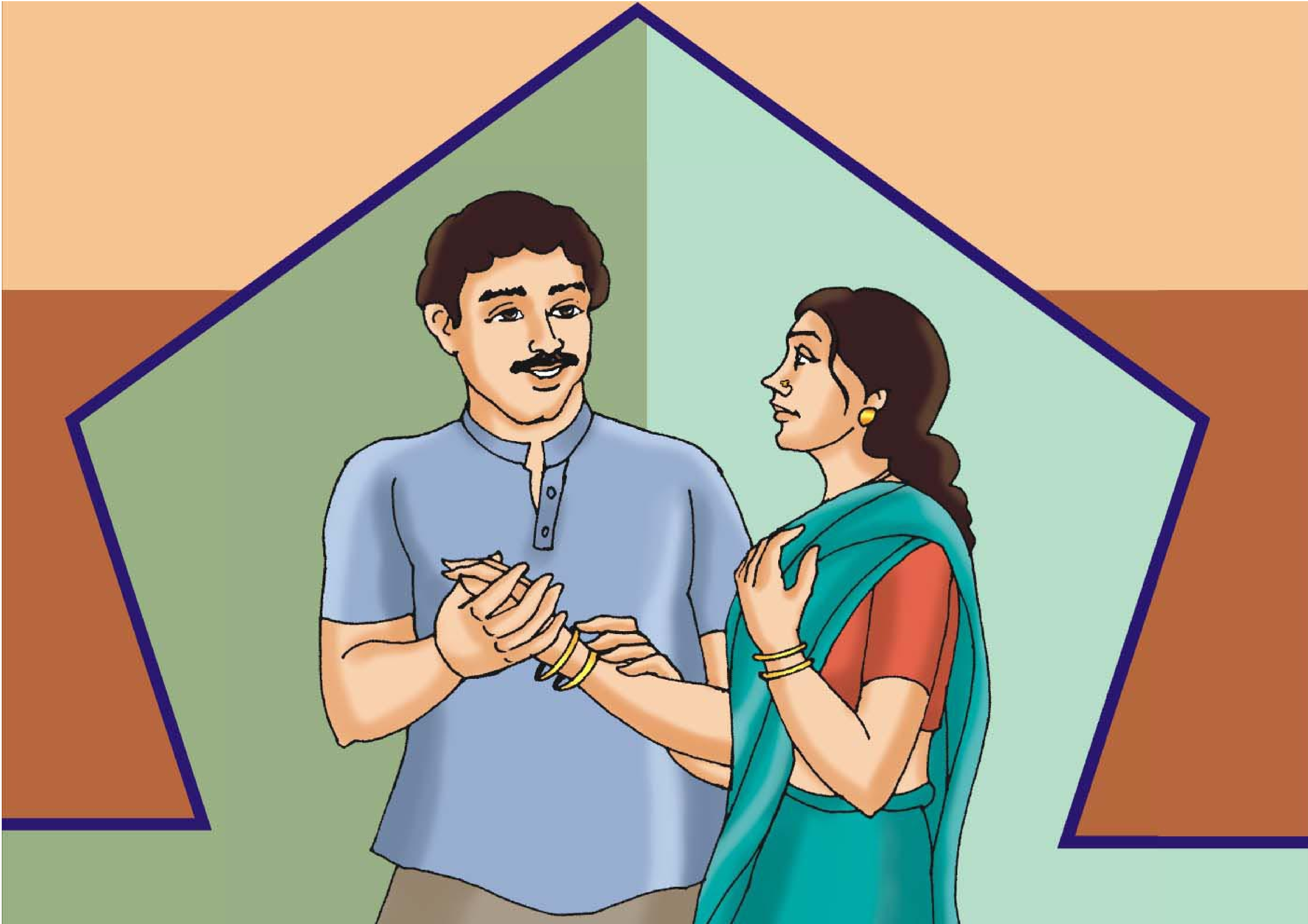
- Inform your partner of your status so you can both make informed decisions about whether or not to continue with the marriage.

హెచ్.ఐ.వి. సోకకుండా ఎలా నివారించవచ్చు.

హెచ్.ఐ.వి. మరియు వివాహం :

- పెళ్లికి ముందు ఇరువురు హెచ్.ఐ.వి. పరీక్ష చేయించుకోవాలి.
- మీ పరీక్షా ఫలితాన్ని మీ భాగస్వామికి తెలియజేయాలి.

దీని వలన ఇరువురు వైవాహిక బంధాన్ని కొనసాగించవచ్చా లేదా అనే నిర్ణయాన్ని తీసుకొనవచ్చు.



Preventing Infection - హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తిని నిరోధించండి

How to prevent HIV infection

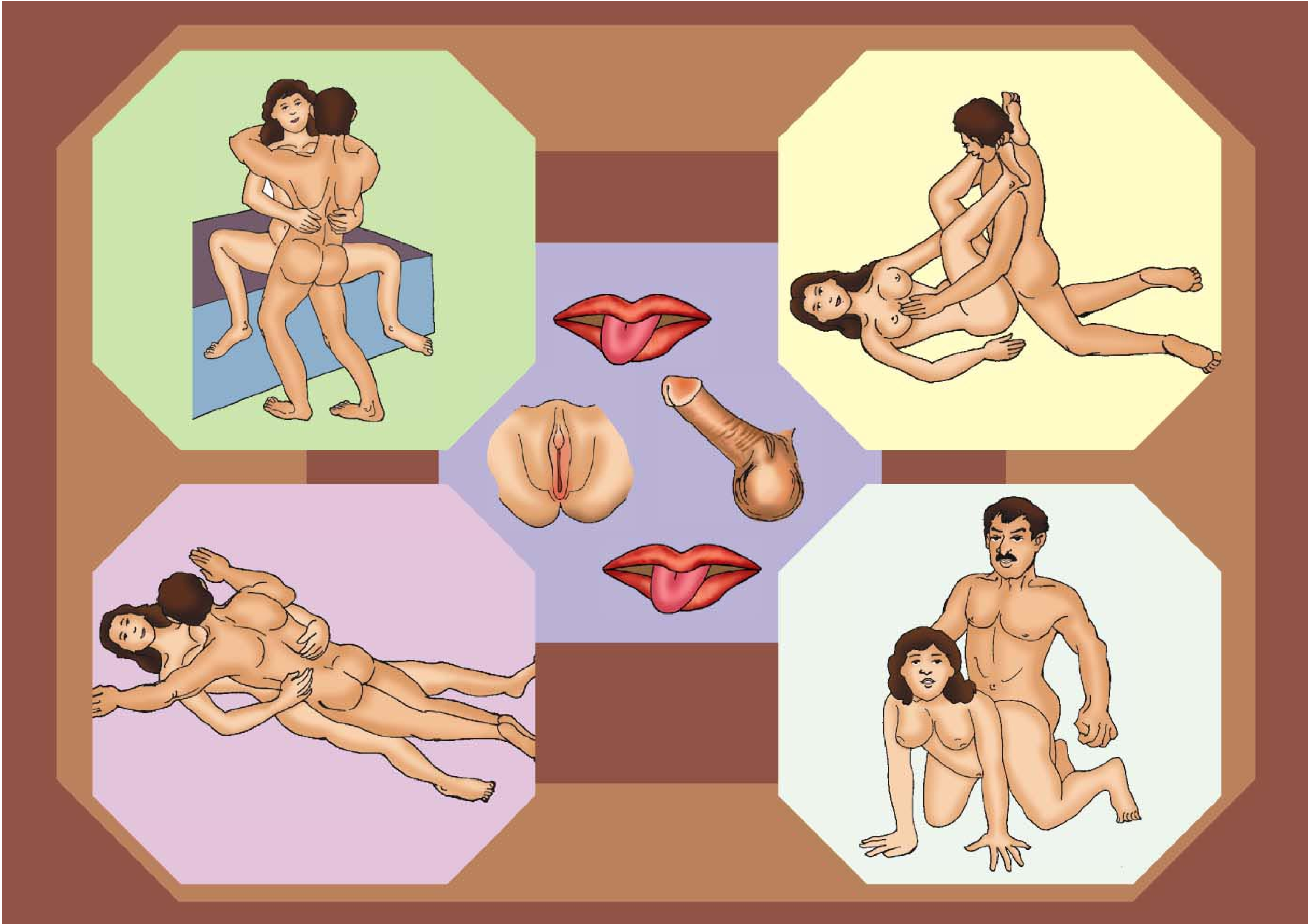
Also after you are married,
be faithful to your partner.

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!

హెచ్.ఐ.వి. సోకకుండా ఎలా నివారించవచ్చు.
పెళ్లి తర్వాత కూడ మీ జీవిత భాగస్వామితో విశ్వాసంగా ఉండాలి.

హెచ్.ఐ.వి. మరియు వివాహం :
పెళ్లికి ముందు మీ ఇరువురి హెచ్.ఐ.వి. ఫలితాలను పరస్పరం తెలుసుకొన్నట్లయితే మీ ఆరోగ్యం మరియు మీకు కలుగబోయే సంతానం యొక్క ఆరోగ్యం కొరకు ప్రణాళికను తయారు చేసుకొనవచ్చు.



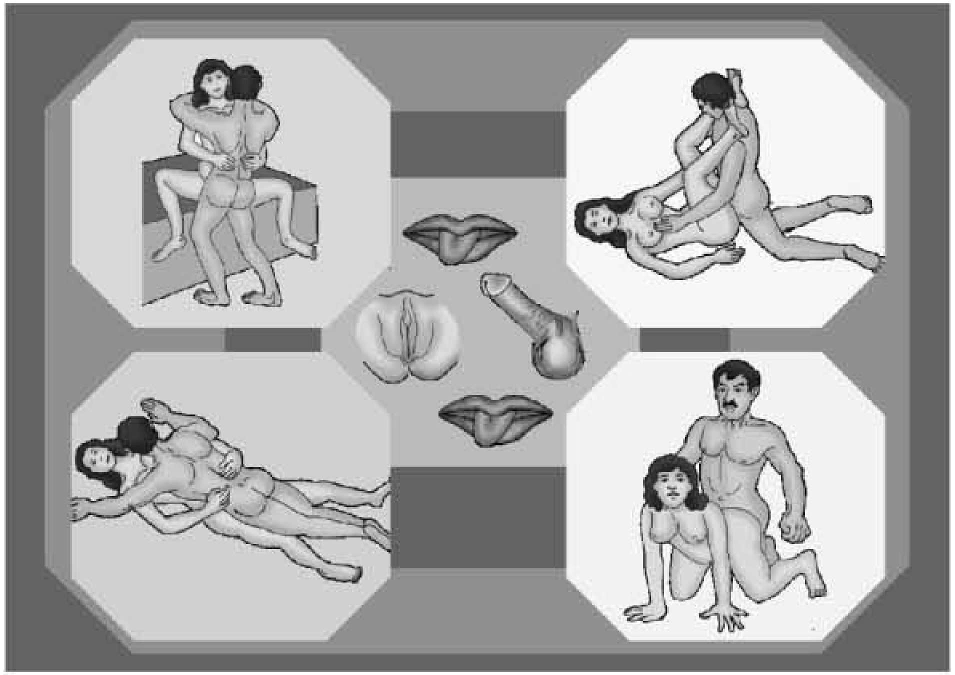
Preventing Infection - హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తిని నిరోధించండి

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!



మీ జీవిత భాగస్వామితో నమ్మకంగా ఉండుట.

లైంగిక సంభోగం విసుగు కలిగించే విధంగా ఉండవలసిన పని లేదు

కామ సూత్రం :

ఒకే వ్యక్తితో వంద భంగిమలతో లైంగిక సంభోగము వంద మందితో
లైంగిక సంబంధమున్నంత సంతోషాన్ని ఇస్తుంది.

Delax

Preventing Infection - హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తిని నిరోధించండి

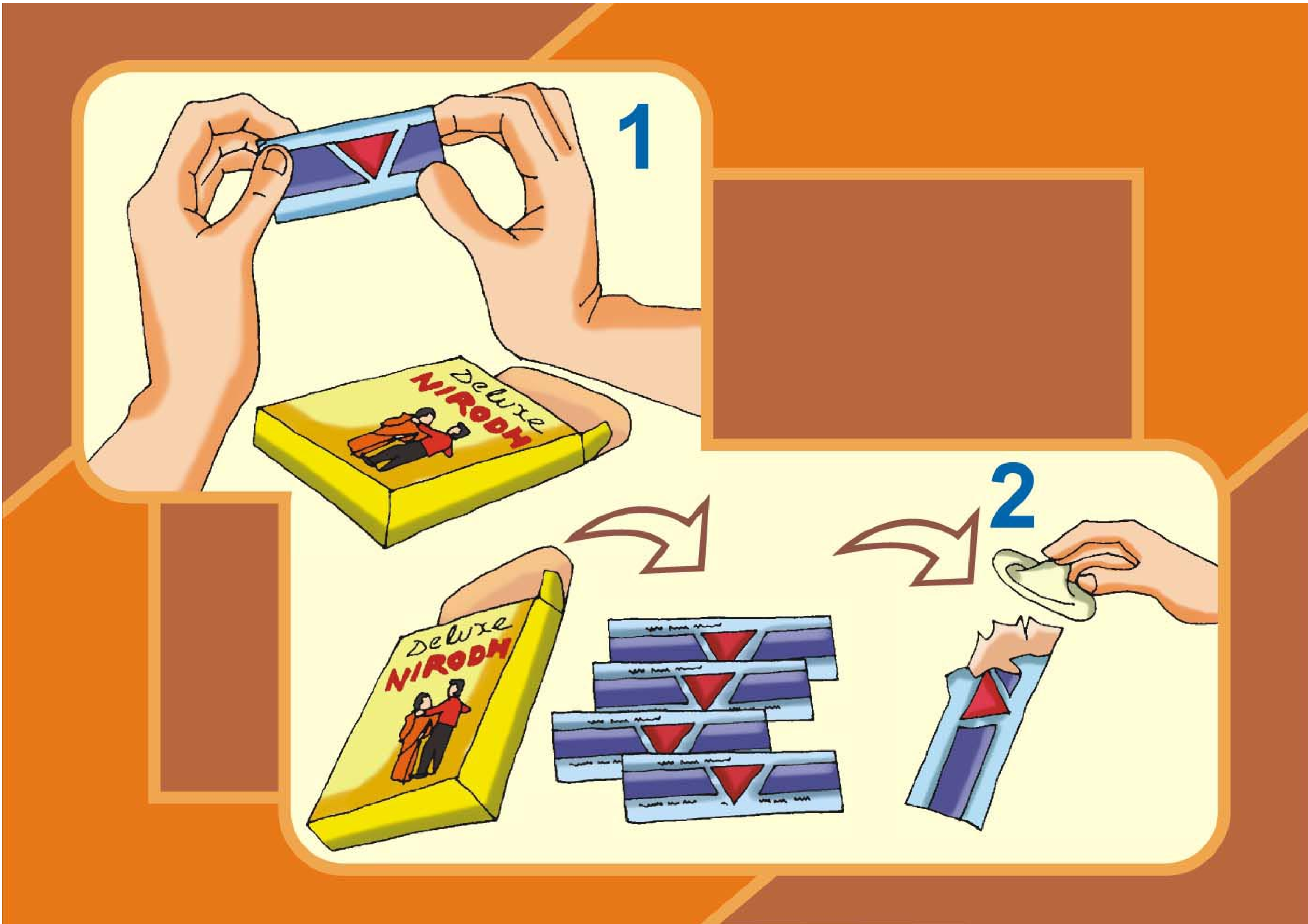
How to prevent HIV infection

- 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.**

హెచ్.ఐ.వి. సోకకుండా ఎలా నివారించవచ్చు.

- మీరు లైంగిక సంభోగంలో పాల్గొనకుండా నిగ్రహించుకోలేకపోతే
- నీవు (లేక) నీ భాగస్వామి లైంగిక సంబంధంలో నమ్మకంగా ఉండలేనప్పుడు
- మీ లైంగిక భాగస్వామి హెచ్.ఐ.వి. స్థితి మీకు కచ్చితంగా తెలియనప్పుడు

అనవసరంగా ప్రమాదానికి లోనుకాకండి. ప్రతి సారి సరియైన పద్ధతిలో కండోమ్‌ను ధరించాలి.


1
Deluxe
NIRODH
2
Deluxe
NIRODH

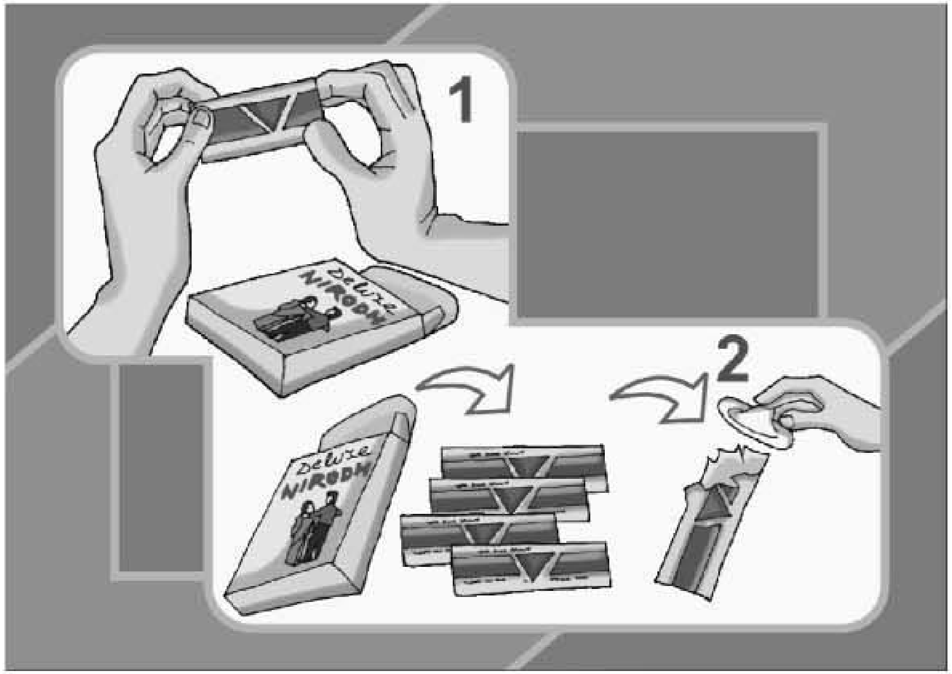
Preventing Infection - హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తిని నిరోధించండి

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.

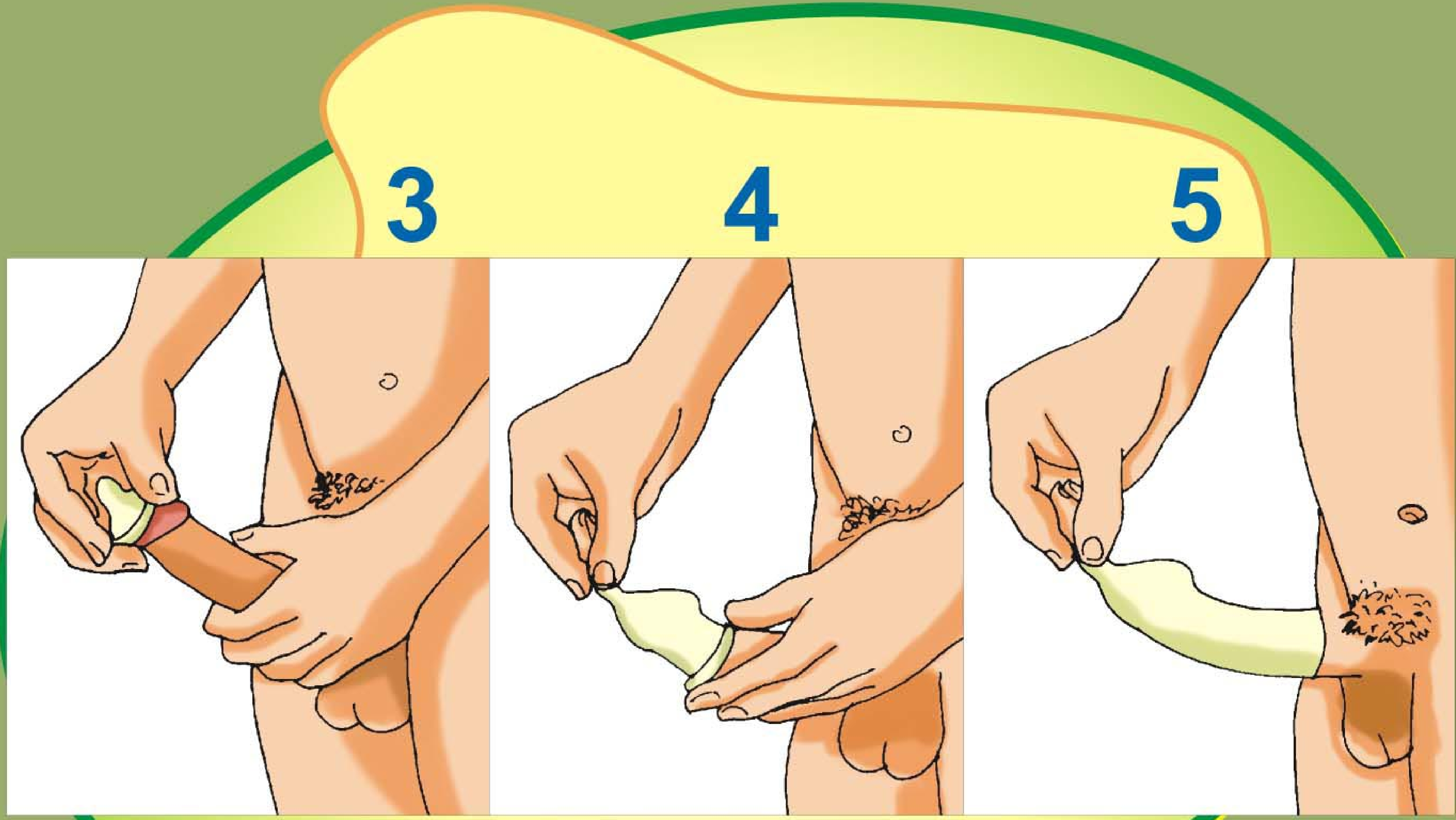
కండోమ్, ధరించడం ఎలా ?

మీకు హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఇతర లైంగిక వ్యాధులు సోకకుండా ఉండేందుకు కండోమ్‌లను ఉపయోగించవచ్చును.

ఇది వరకే హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఇతర లైంగిక వ్యాధులు సోకినట్లయితే మరింత ప్రమాదకర మవుతుంది.

కండోమ్‌లను సరియైన పద్ధతిలో ఉపయోగించుట చాలా ముఖ్యమైన విషయం.

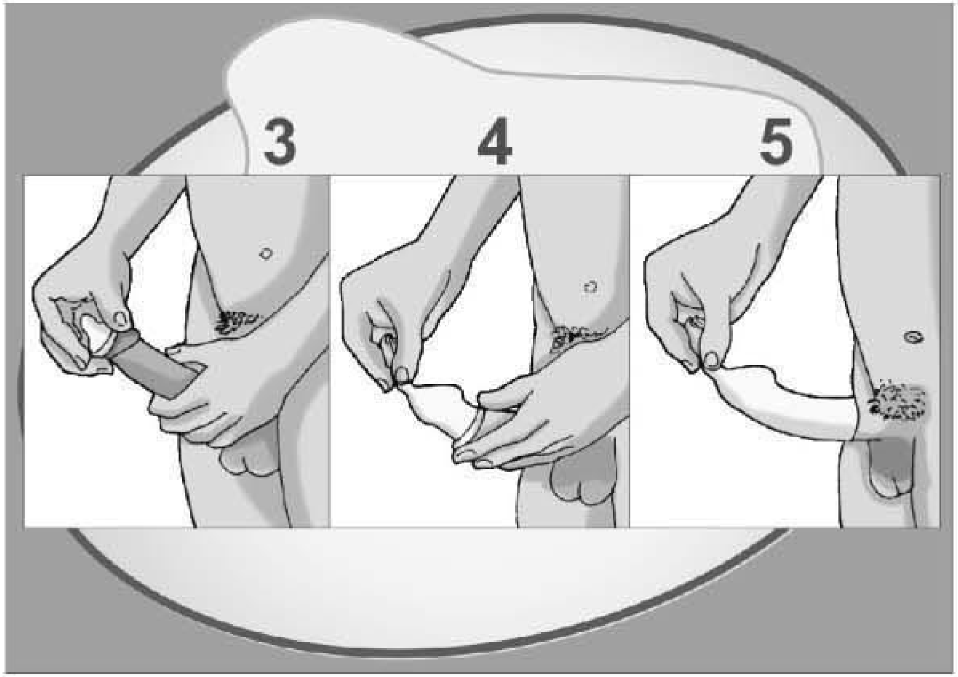
1. కండోమ్ పై యున్న గడువు దాటే తేదీని పరిశీలించండి.
2. కండోమ్ దెబ్బతినకుండా ప్యాకేజీ నుండి వెలుపలికి తీయాలి.


3
4
5

Preventing Infection - హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తిని నిరోధించండి

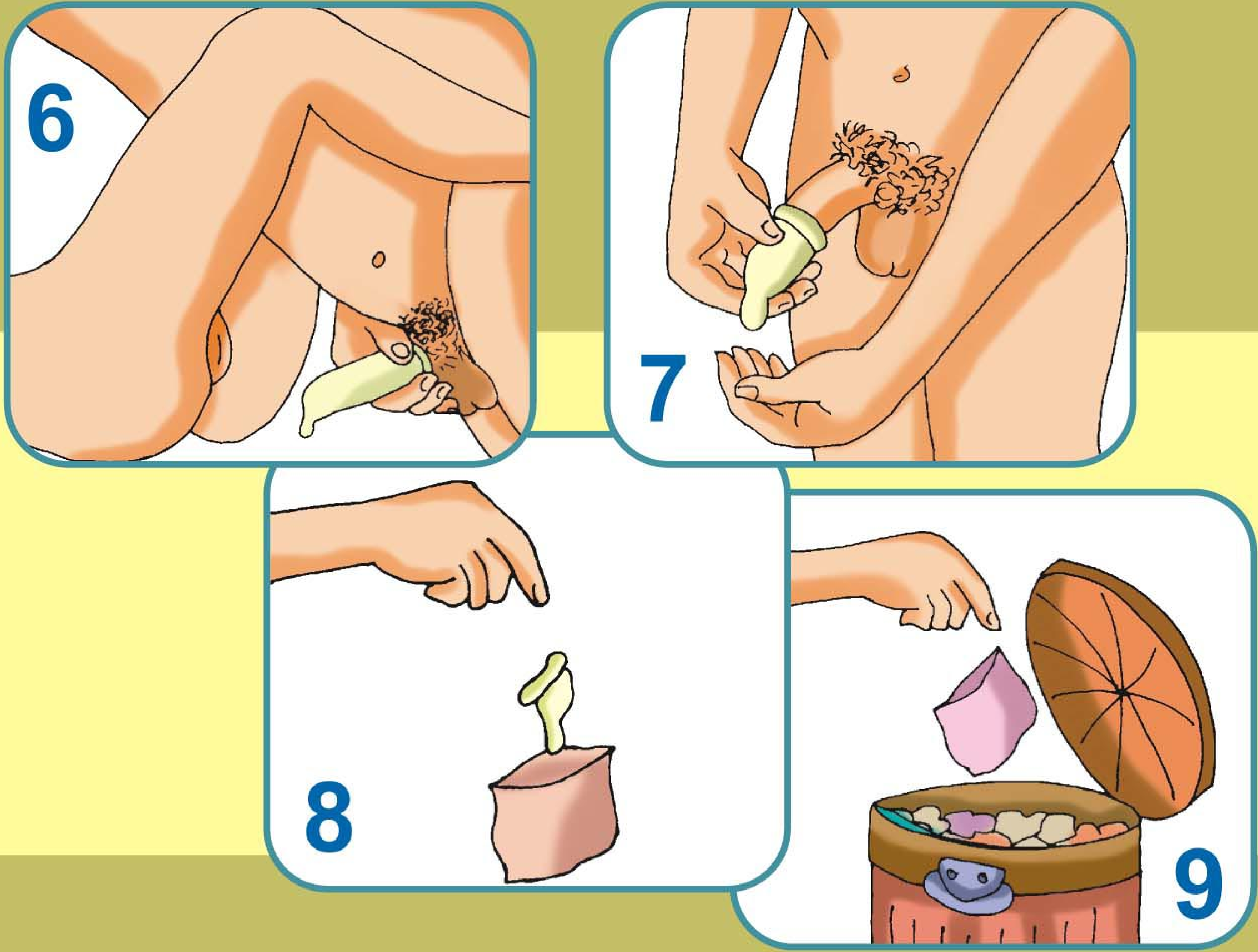
How to use a condom

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.

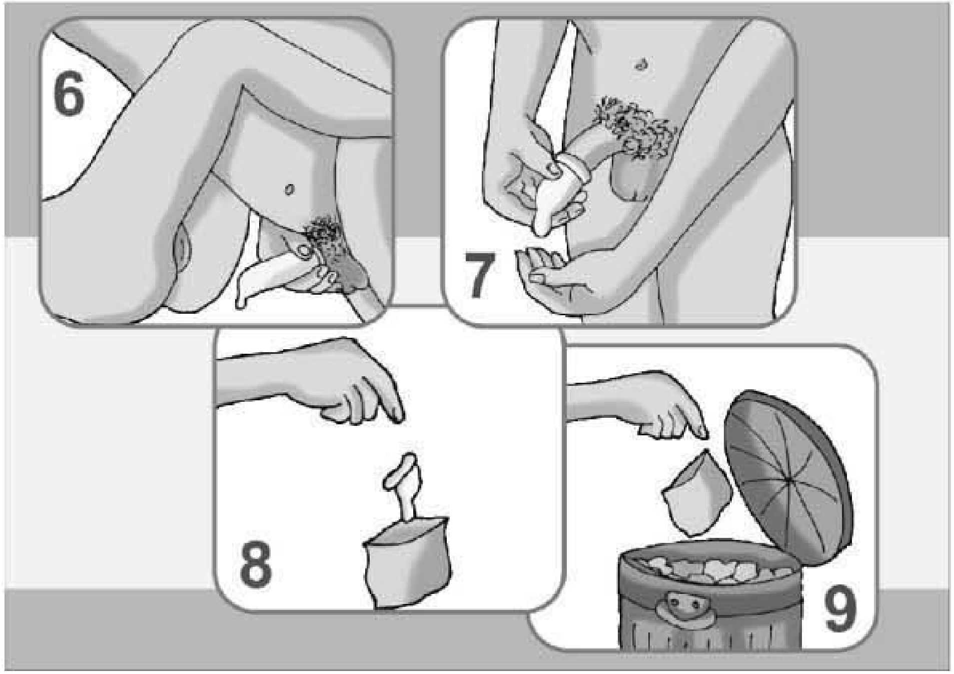


కండోమ్‌ను ఎలా ధరించాలి.

3. పురుషాంగం పూర్తిగా నిక్కబొడుచుకున్నప్పుడు మాత్రమే కండోమ్‌ను ధరించాలి.
4. కండోమ్ చివరిభాగాన్ని వొత్తి పట్టుకొని గాలిని తీసివేయాలి. మరియు దానిని పురుషాంగం పై నెమ్మదిగా ధరించండి.
5. కండోమ్ చివరన కాళీ ప్రదేశముండేలా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. లేనిచో అది పగిలి పోయే అవకాశమున్నది.


6
7
8
9

Preventing Infection - హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తిని నిరోధించండి



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).

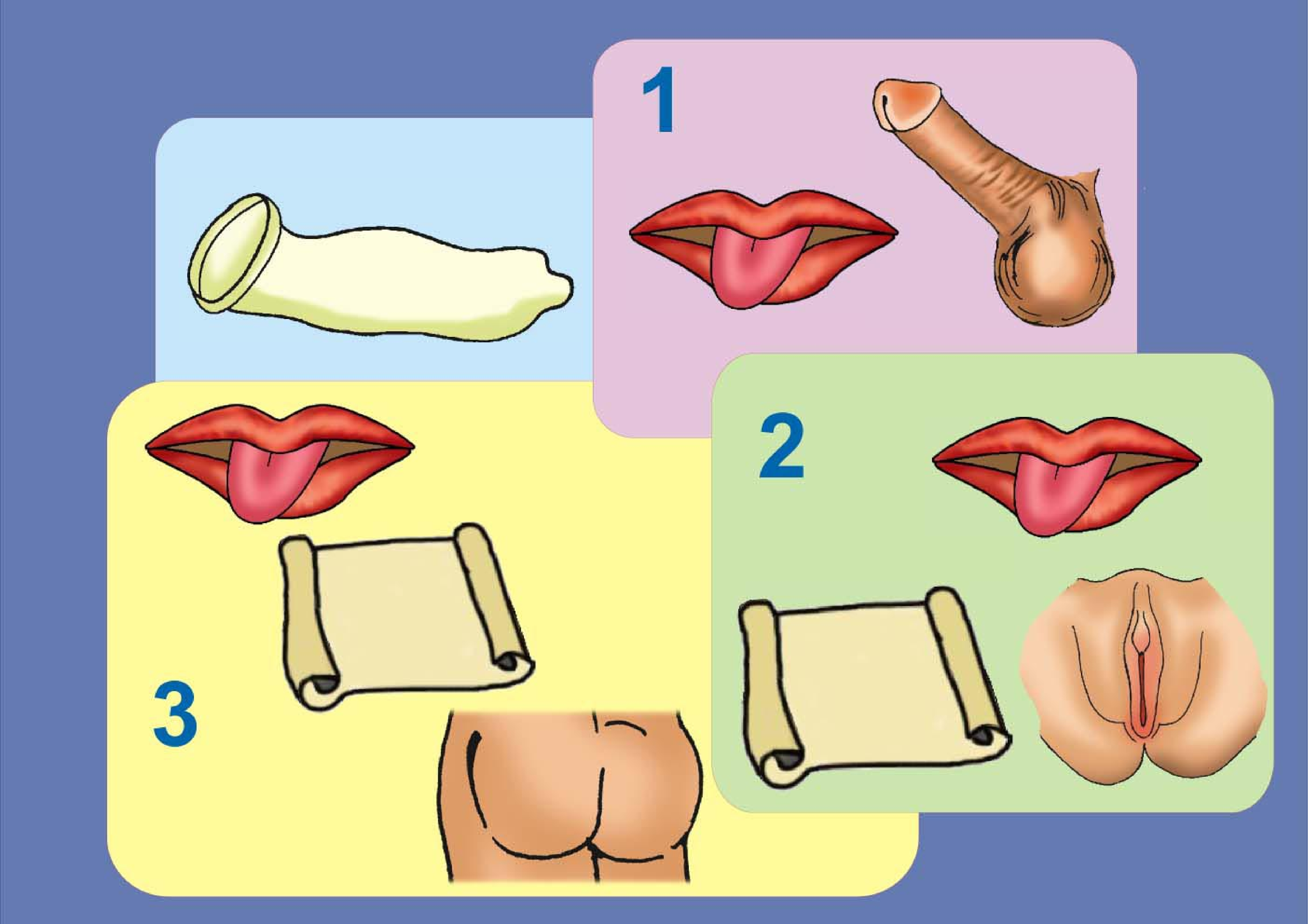
7. After you have finished, hold onto the condom at the base of the penis. Keeping the condom on, pull the penis out before it gets soft. Remove the condom carefully without spilling the semen.

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. కండోమ్ ధరించిన పురుషాంగాన్ని మాత్రమే లైంగికావయవాలలో చొప్పించాలి. లైంగిక కార్యంలో ప్రారంభం నుండి చివరి వరకు కండోమ్ ధరించి యుండవలసిందే. మధ్యలో కండోమ్ పగిలిపోయినా జారిపోయినా వెంటనే క్రొత్త కండోమ్‌ను ధరించాలి. కండోమ్ పైన నీటిపై ఆధారపడే జారే స్వభావం కలిగిన పదార్థాలనే ఉపయోగించాలి. నూనె లాంటి పదార్థాలు ఉపయోగిస్తే అది కరిగి పోయే అవకాశమున్నది.

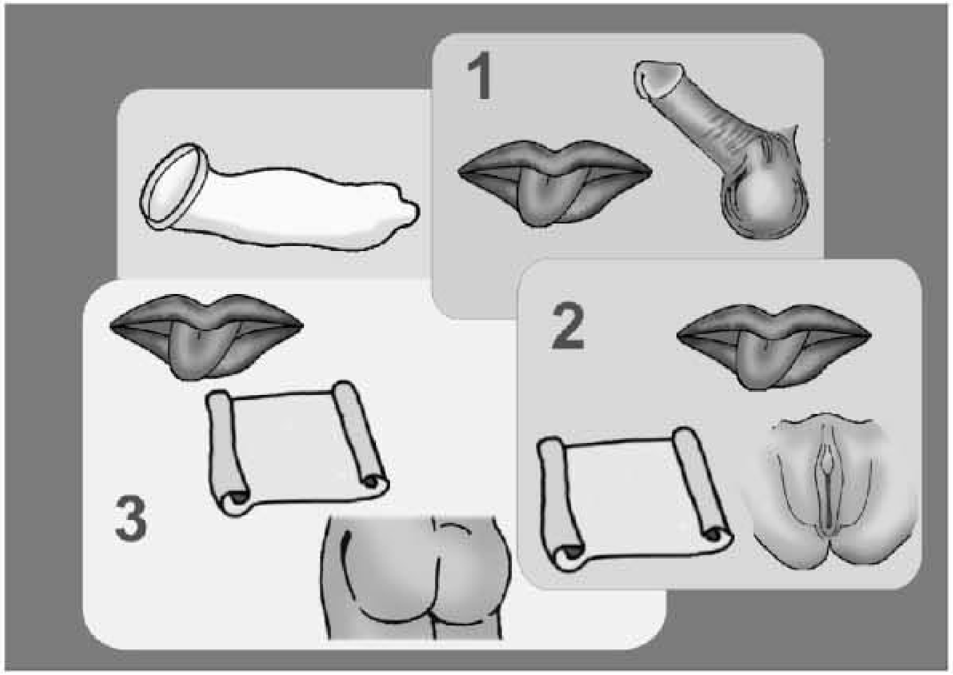
7. లైంగిక కార్యం ముగియగానే కండోమ్ చివరను పట్టుకొని పురుషాంగం మొత్తబడక ముందే వీర్యం బయటికి ఒలికి పోకుండా జాగ్రత్తగా క్రిందికి దొర్లించి తీసివేయాలి.

8. ఉపయోగించిన కండోమ్ చివరను ముడివేసి మూత యున్న చెత్తకుండీలో గాని, లెట్రిన్‌లలోగాని వేయాలి
ప్రతి లైంగిక కార్యంలో కొత్తకండోమ్‌లనే ఉపయోగించాలి.


1
2
3

Preventing Infection - హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తిని నిరోధించండి

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



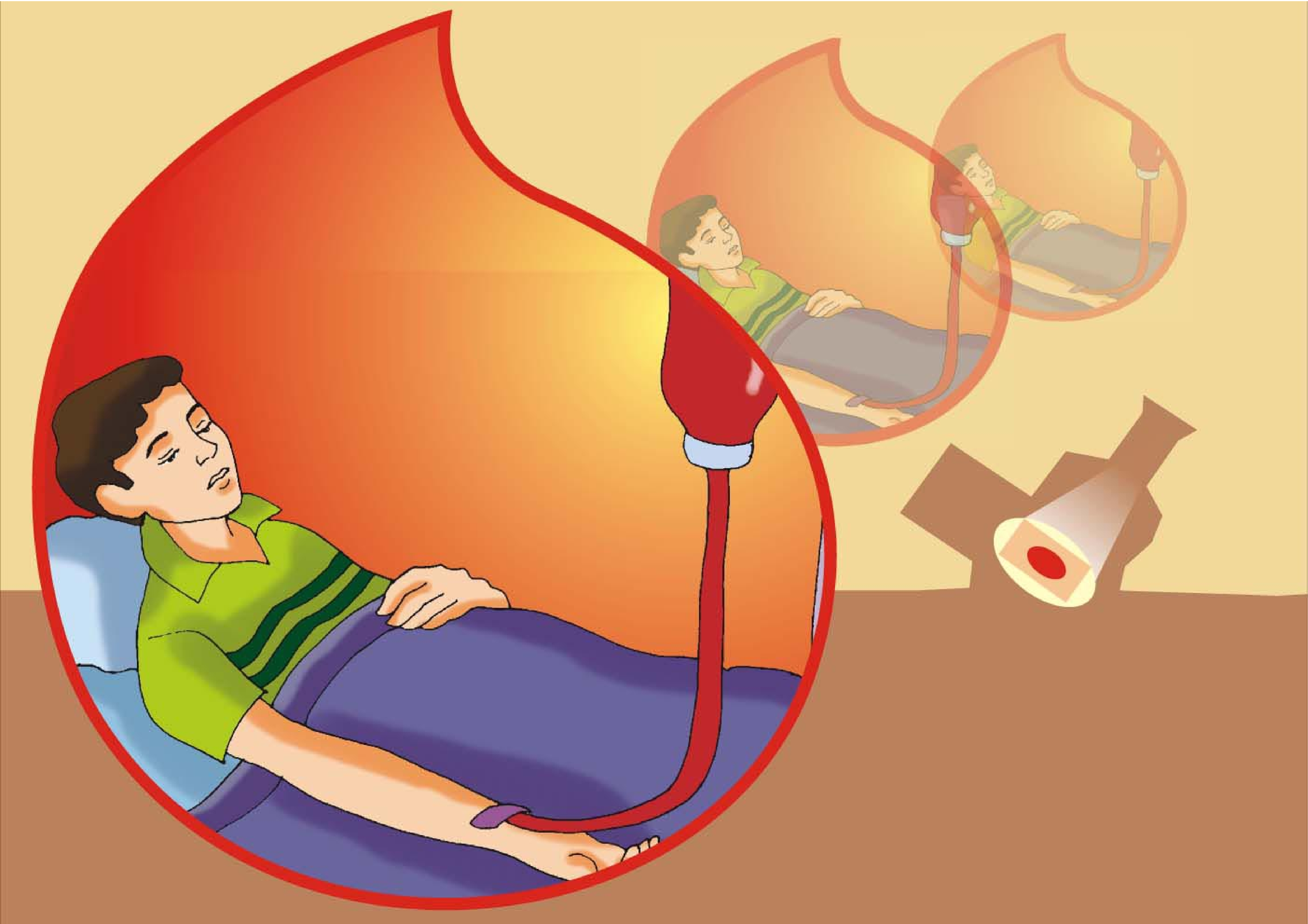
1. Oral-penile (fellatio) – Put a condom on the penis.
2. Oral-vaginal (cunnilungus) – Put a barrier on the vagina.
3. Oral-anal (rimming) – Put a barrier on the anus.

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.

నోటిద్వారా లైంగిక సంపర్కం : హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఇతర వ్యాధులు వ్యాపించకుండా నిరోధించడం.

1. పురుషాంగాన్ని నోటిలో యుంచుకొనుట (ఫెల్లాషియో)
   పురుషాంగంపై కండోమ్ ధరించాలి.
2. యోని ద్వారాన్ని నాలుకతో ప్రేరేపించుట (కన్ని-లింగస్) యోనిపైన అడ్డంకిని యుంచాలి.
3. మల ద్వారాన్ని నాలుకతో ప్రేరేపించుట (రిమ్మింగ్) మల ద్వారం పై అడ్డంకిని యుంచాలి.

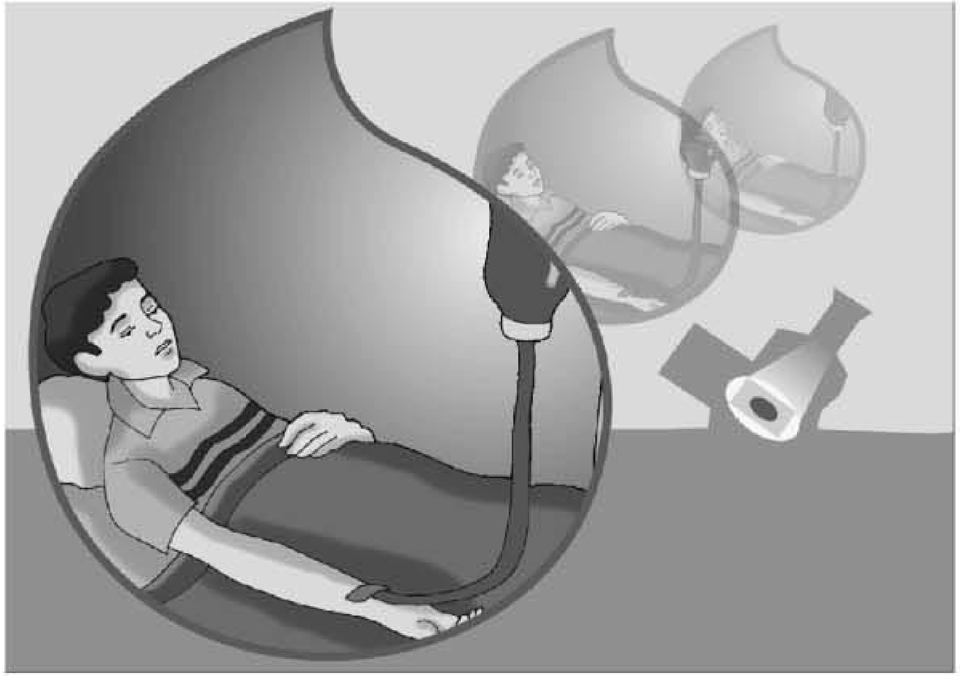
లేటెక్స్ లేదా ప్లాస్టిక్ పొరను అడ్డంకిగా యోనిపై గాని మల ద్వారంపై యుంచిగాని నోటి ద్వారా లైంగిక సంపర్కంలో పాల్గొనాలి. కండోమ్‌ను గాని ప్లాస్టిక్ సంచీని గాని కత్తిరించి అడ్డంకిని తయారు చేసుకోవచ్చు.



Preventing Infection - హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తిని నిరోధించండి

How to prevent HIV infection through blood

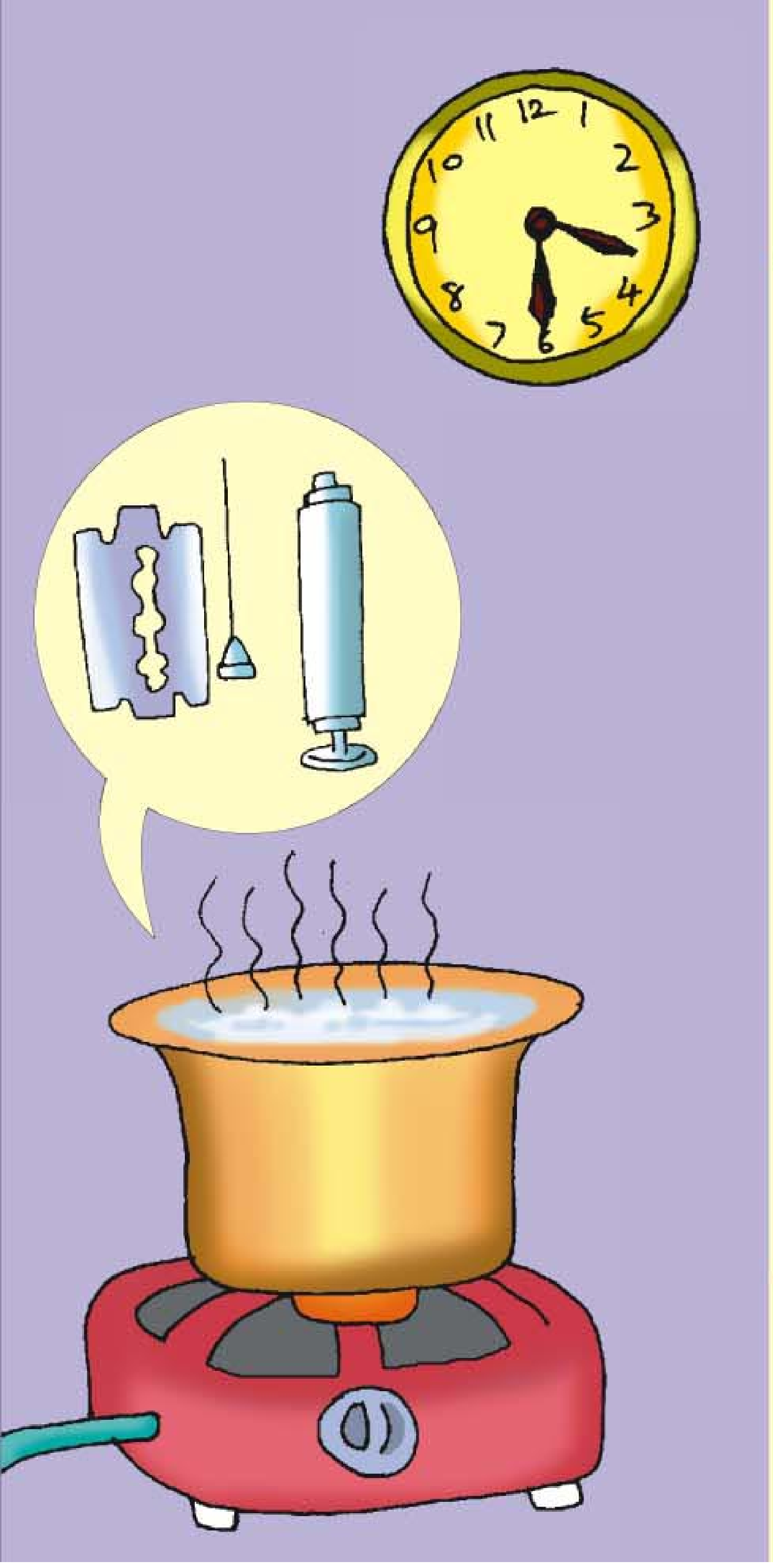
If you cannot avoid blood transfusion, then insist on blood which has been tested for HIV. Also, please do not donate blood if you have any risk of exposure to HIV, as your blood could infect others.



రక్తం ద్వారా హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తి చెందకుండా నివారించుట.

రక్త మార్పిడి అత్యవసరమయితే, హెచ్.ఐ.వి. యున్నదో లేదో పరీక్షించిన రక్తాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలి.

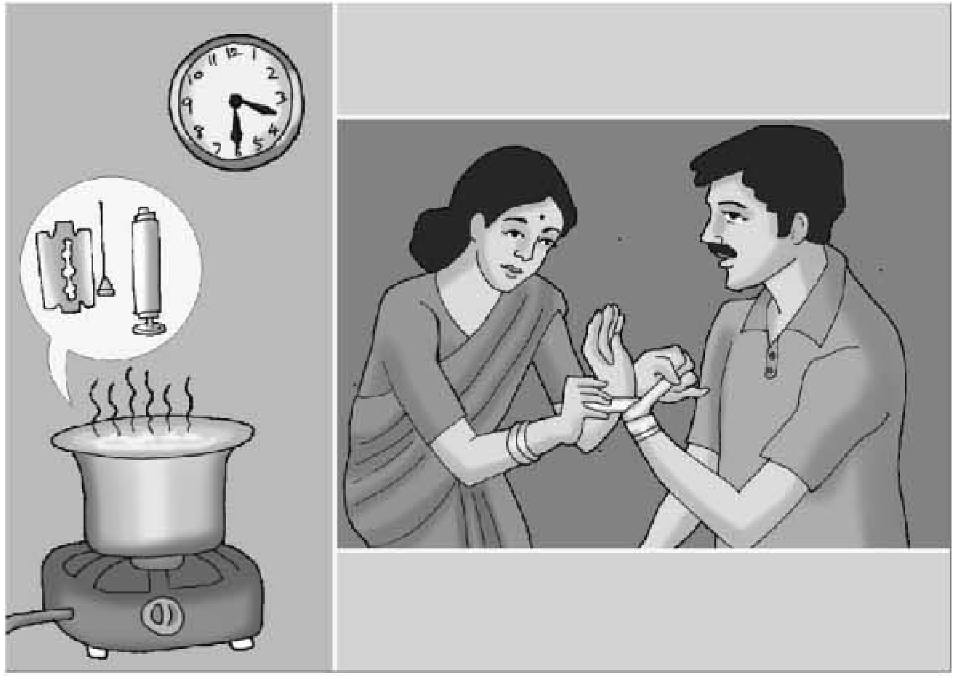
మీ రక్తదానం ద్వారా ఇతరులకు హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తి చెందడానికి అవకాశం ఉంటే దయచేసి రక్తదానం చేయకండి.



Preventing Infection - హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తిని నిరోధించండి

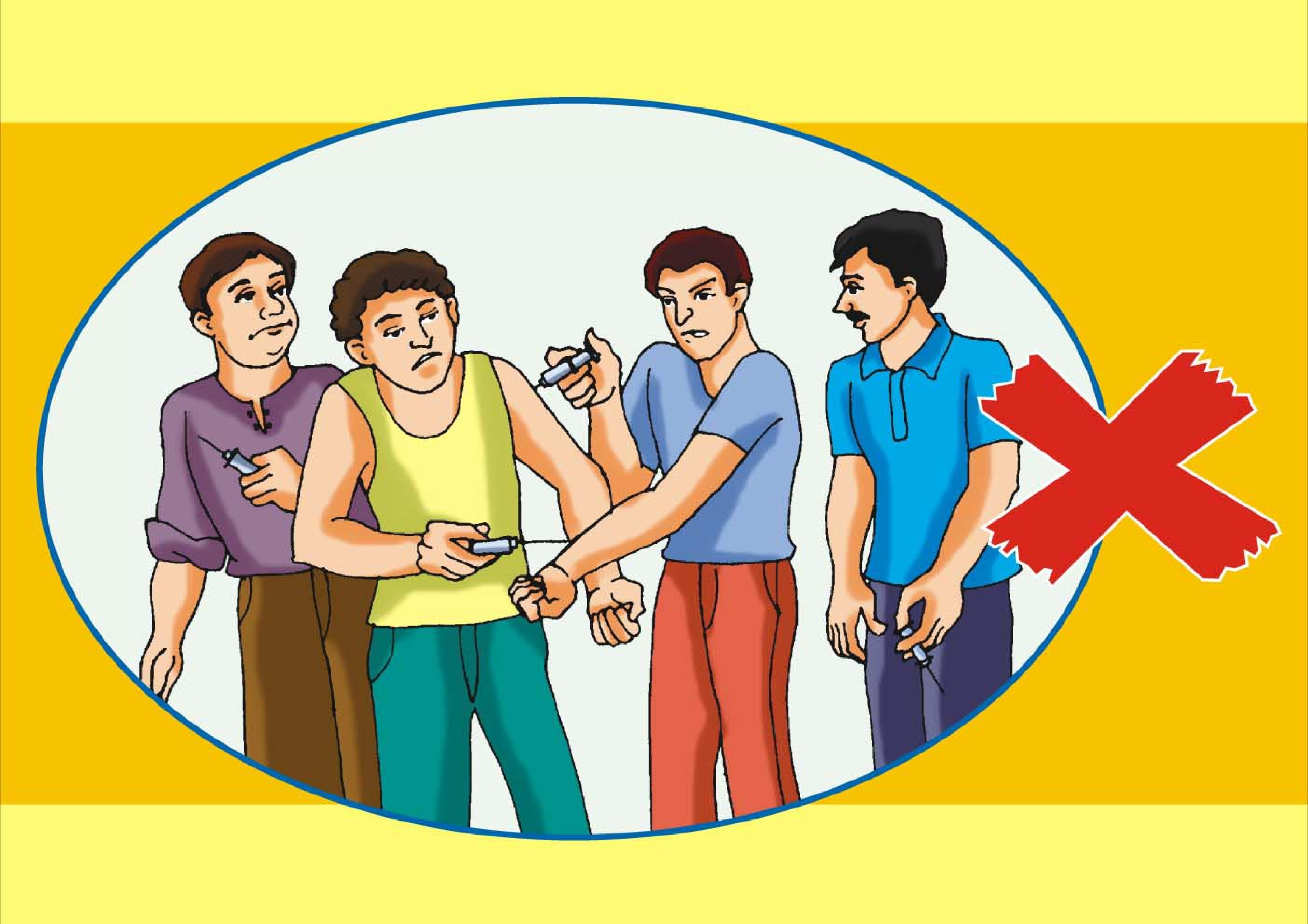
How to prevent HIV infection through blood

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.



రక్తం ద్వారా హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తి చెందకుండా ఎలా నివారించవచ్చు.

రేజర్ బ్లేడ్‌లను, సూదులను, సిరెంజ్‌లను వేరే వారితో కలిసి పంచుకొని వాడకూడదు. తప్పనిసరి పరిస్థితులలో వాడవలసి వస్తే వాటిని క్రిమిరహితం చేయవలసి యుంటుంది. (బ్లీచింగ్ ద్రావణంతో గాని, నీటిలో 30 నిమిషాలు మరిగించిగాని క్రిమిరహితం చేయవచ్చు) గాయాలను, పుండ్లను ఎల్లప్పుడు వాటర్ ఫ్రూఫ్ ప్లాస్టర్‌తో గాని, శుభ్రమైన గుడ్డతో గాని కప్పియుంచాలి.



Preventing Infection - హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తిని నిరోధించండి

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.

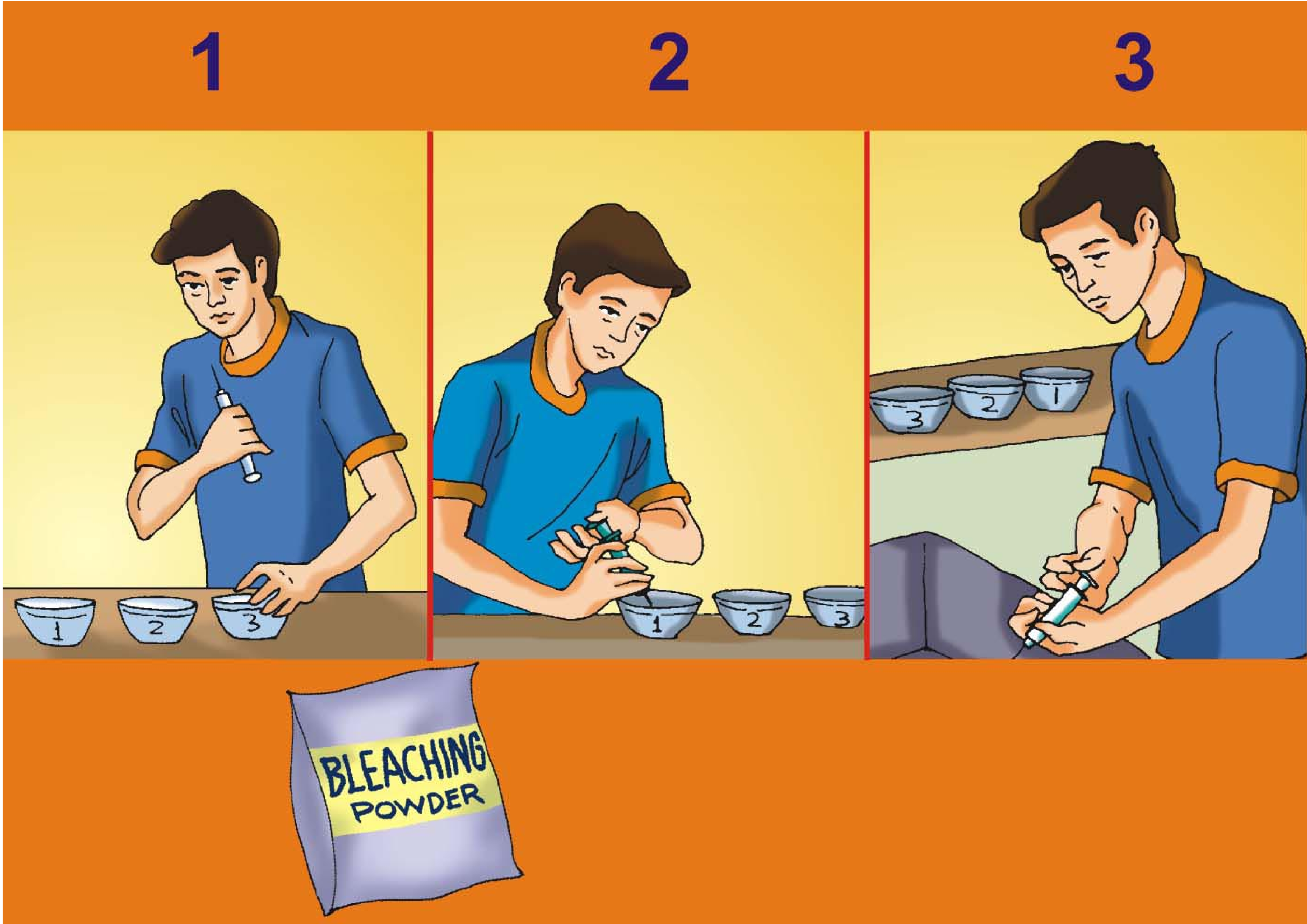
రక్తం ద్వారా హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తి చెందకుండా ఎలా నివారించవచ్చు.

మీరు సిరల ద్వారా ద్రవరూప మత్తు మందులు వాడే వారయితే, సూదులను, సిరెంజీలను వేరేవారు ఉపయోగించినవి ఉపయోగించకూడదు.

సూదులను వేరేవారు ఉపయోగించినవి చాలా ప్రమాదానికి దారి తీయవచ్చు హెచ్.ఐ.వి. కాలేయ సంబంధ వ్యాధులు మొదలైనవి సోకే ప్రమాదమున్నది.

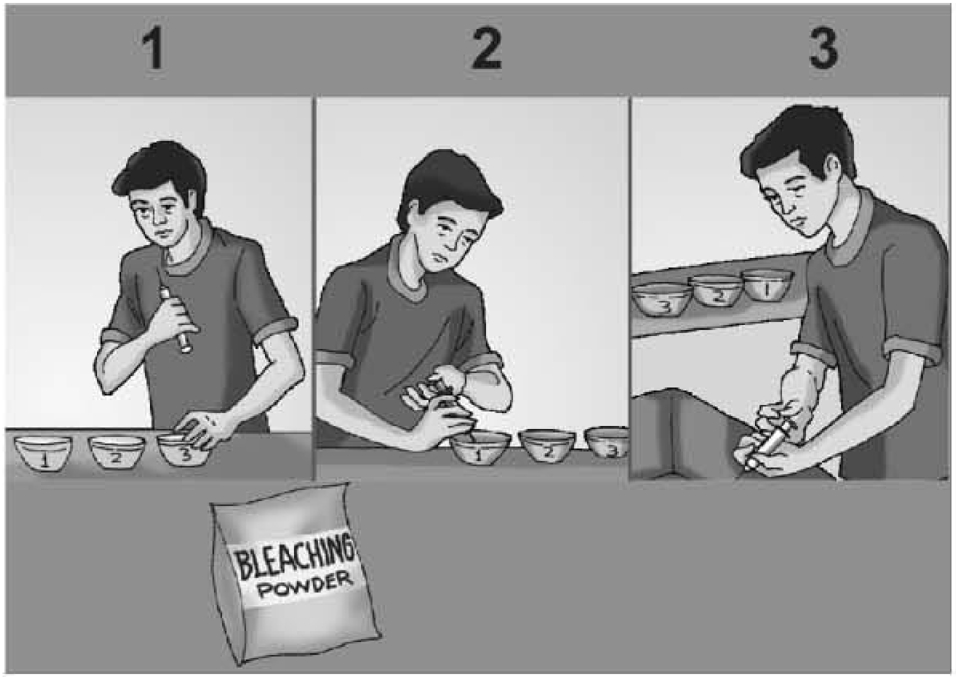
దీనికి బదులుగా ప్రతి సారి కొత్త సూదులను వాడాలి. సూదిని మీరొక్కరే వాడుతున్నట్లయితే దానికి తిరిగి వాడుకోవచ్చు. కాని దానిని శుభ్రం చేసుకొని మాత్రమే ఉపయోగించాలి.

ఎందుకంటే బాక్టీరియా లాంటివి దానిపై పెరిగే అవకాశమున్నది. మీరు మత్తు మందులు వాడే అలవాటు నుండి బయటపడుటకు దయచేసి నిపుణుల సహాయాన్ని పొందండి.


1
2
3
BLEACHING
POWDER

Preventing Infection - హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తిని నిరోధించండి

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.

సిరెంజ్‌లను మరియు సూదులను శుభ్రపరుచుటలోని 3 దశలు :

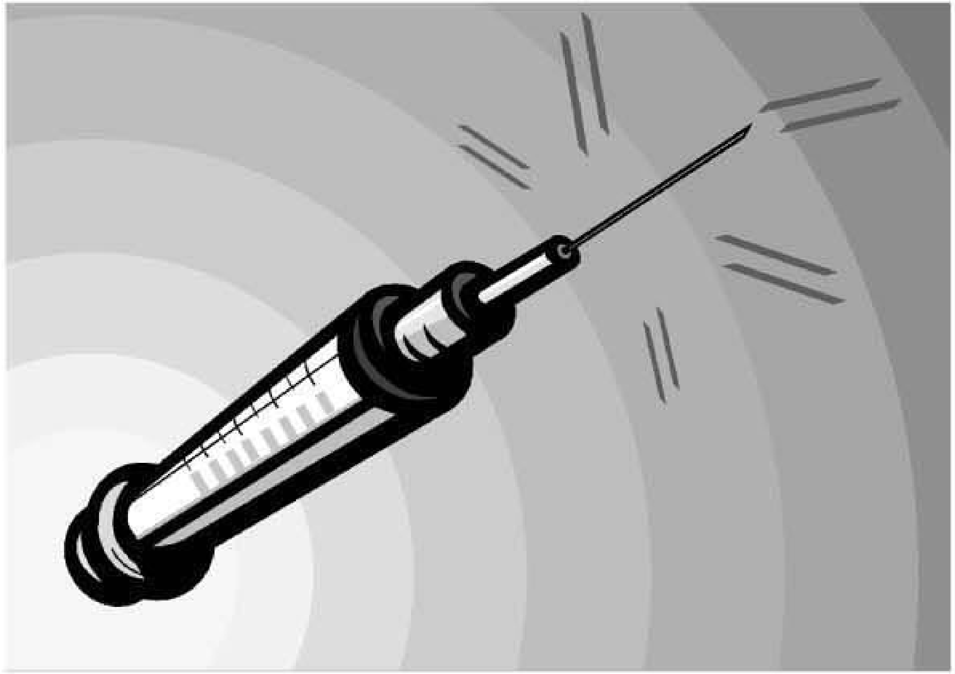
1. ముందుగా చల్లని నీటితో సిరెంజ్‌ను బాగా కడగాలి.కనీసం 30 సెకండ్ల కాలం సిరెంజ్‌లను కుదిపి బాగా కడుగుట వలన దానికి అంటిన రక్తము తొలగించబడుతుంది.
2. బ్లీచింగ్ ద్రావణం రెండు నిమిషాల కాలం సిరెంజ్‌లో నిలిచి యుండేలా చూడాలి.
3. శుభ్రమైన నీటితో సిరంజిని మరలా శుభ్రం చేయాలి.

Preventing Infection - హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తిని నిరోధించడం

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.

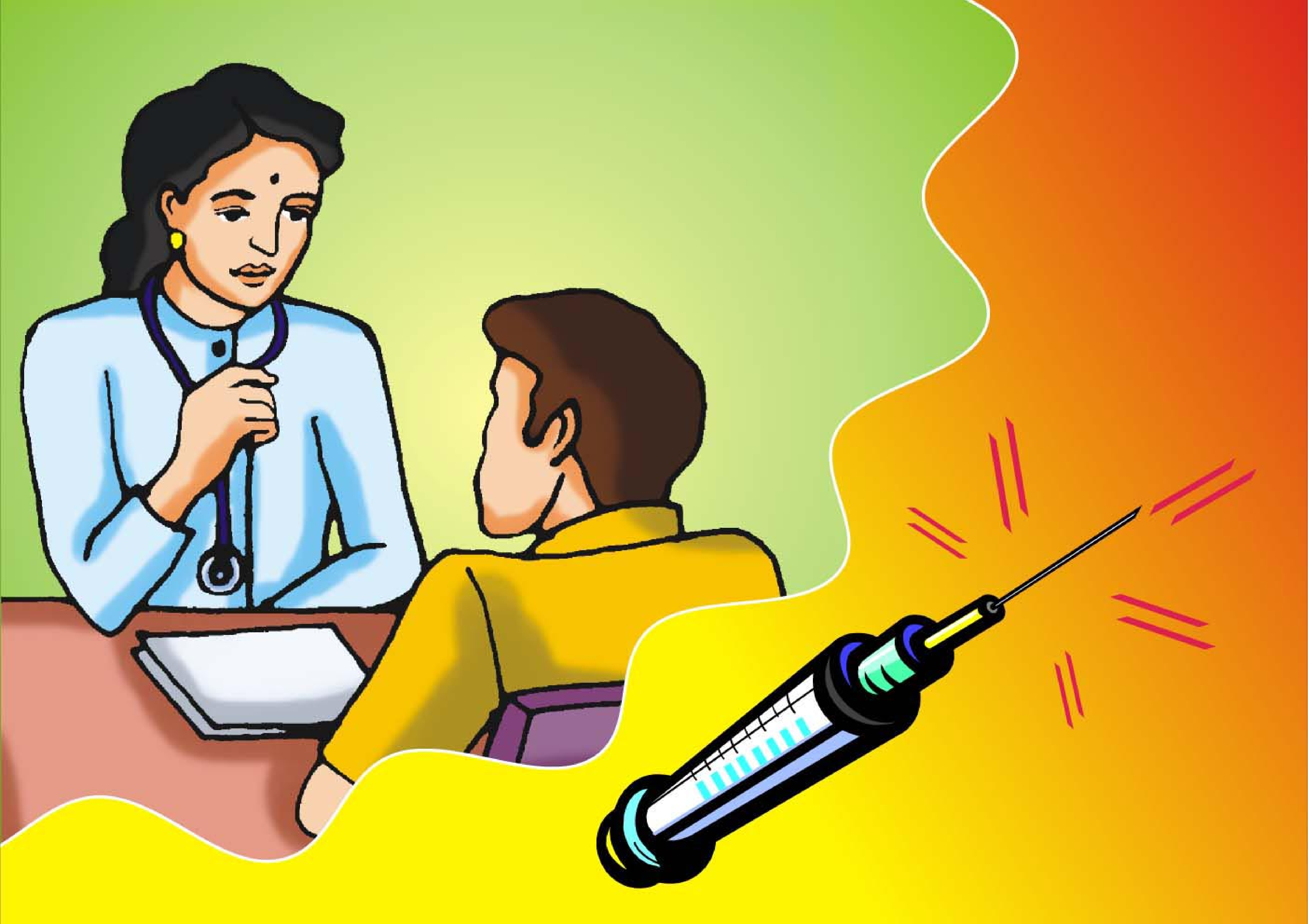


జ్ఞాపకం ఉంచుకొండి.

హెచ్.ఐ.వి.ని నశింపజేయడంలో శుభ్రంగా కడగడం మూలాన 100% నివారించబడదు.

అందుచేత సిరెంజిలను, సూదులను, వేరొకరితో కలిసి ఉపయోగించకపోవుట చాలా మంచిది.

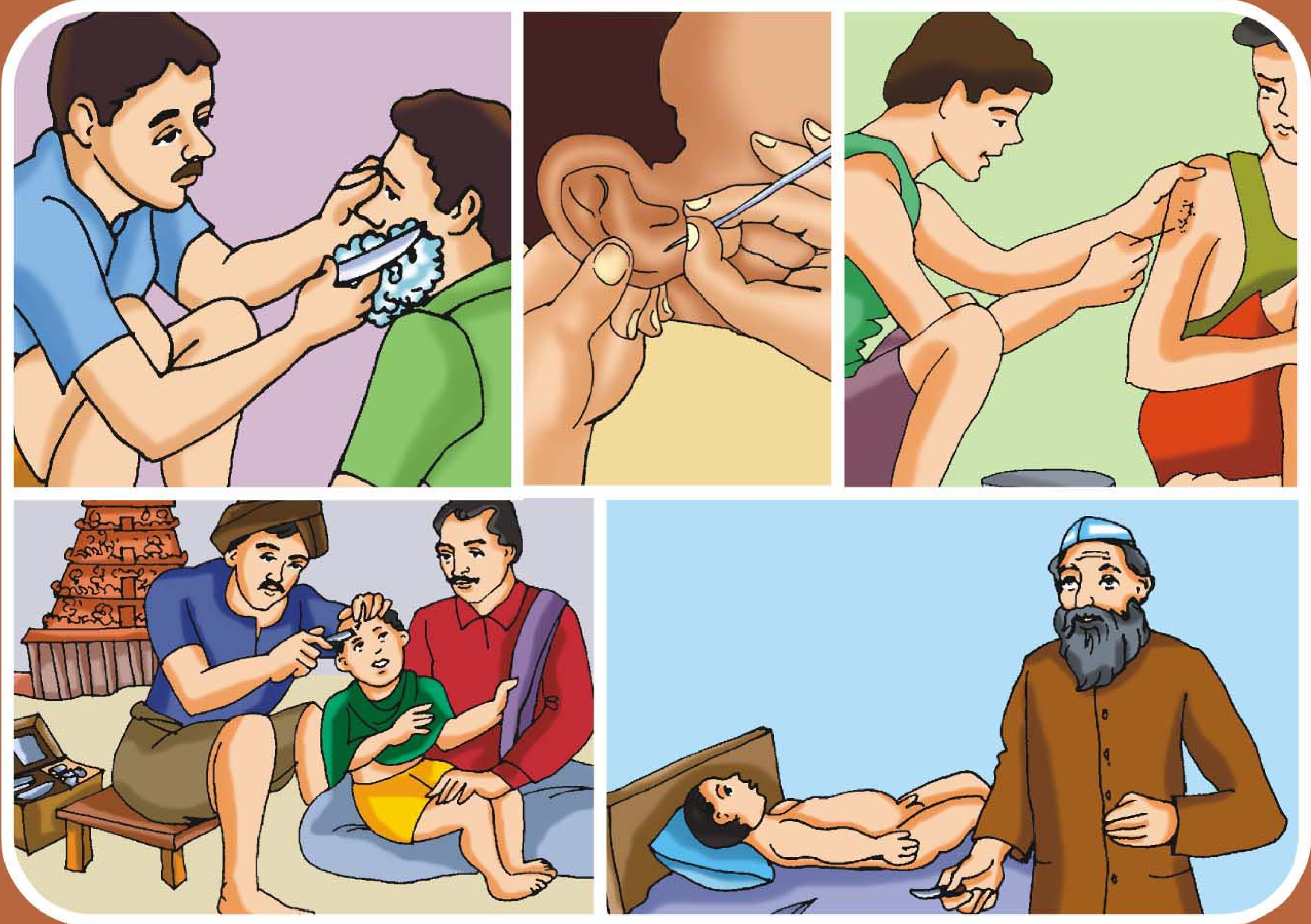
ప్రత్యేకముగ మీ కొరకు ఒక సిరెంజిని మరియు సూదిని ఉపయోగించండి.



Preventing Infection - హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తిని నిరోధించడం

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

మీరు సూదుల ద్వారా మత్తుమందులు వాడుతున్నట్లయితే ఈ బలహీనతను మానివేయడానికి దయచేసి నిపుణుల సహాయాన్ని తీసుకొనండి



Preventing Infection - హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తిని నిరోధించడం

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.

సంప్రదాయ ఆచారాలు – హెచ్.ఐ.వి.

- శుభ్రం చేయని కత్తులతో, బ్లేడులతో గడ్డం చేసుకొనడం వలన, శరీరంపై పచ్చబొట్లు పొడిపించుకోనడం వలన, చెవులు, ముక్కు కుట్టించుకొనటం వలన, మరియు శుభ్రం చేయని కత్తులతో, బ్లేడులతో సున్తీ చేయించుకొనుటం ద్వారా హెచ్.ఐ.వి, వ్యాపించే అవకాశమున్నది.
  ప్రమాదకరమైన ఈ సంప్రదాయ విధానాలను మార్చుకుంటే హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తి చెందదు.
- శుభ్రమైన పరికరాలను ఉపయోగించాలి.

Mother-to-Child Transmission · తల్లి నుండి శిశువునకు హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తి

How to prevent HIV infection of your baby

Women with HIV should seek advice before getting pregnancy because they may pass on HIV to their babies:

- During pregnancy
- During childbirth
- During breast-feeding

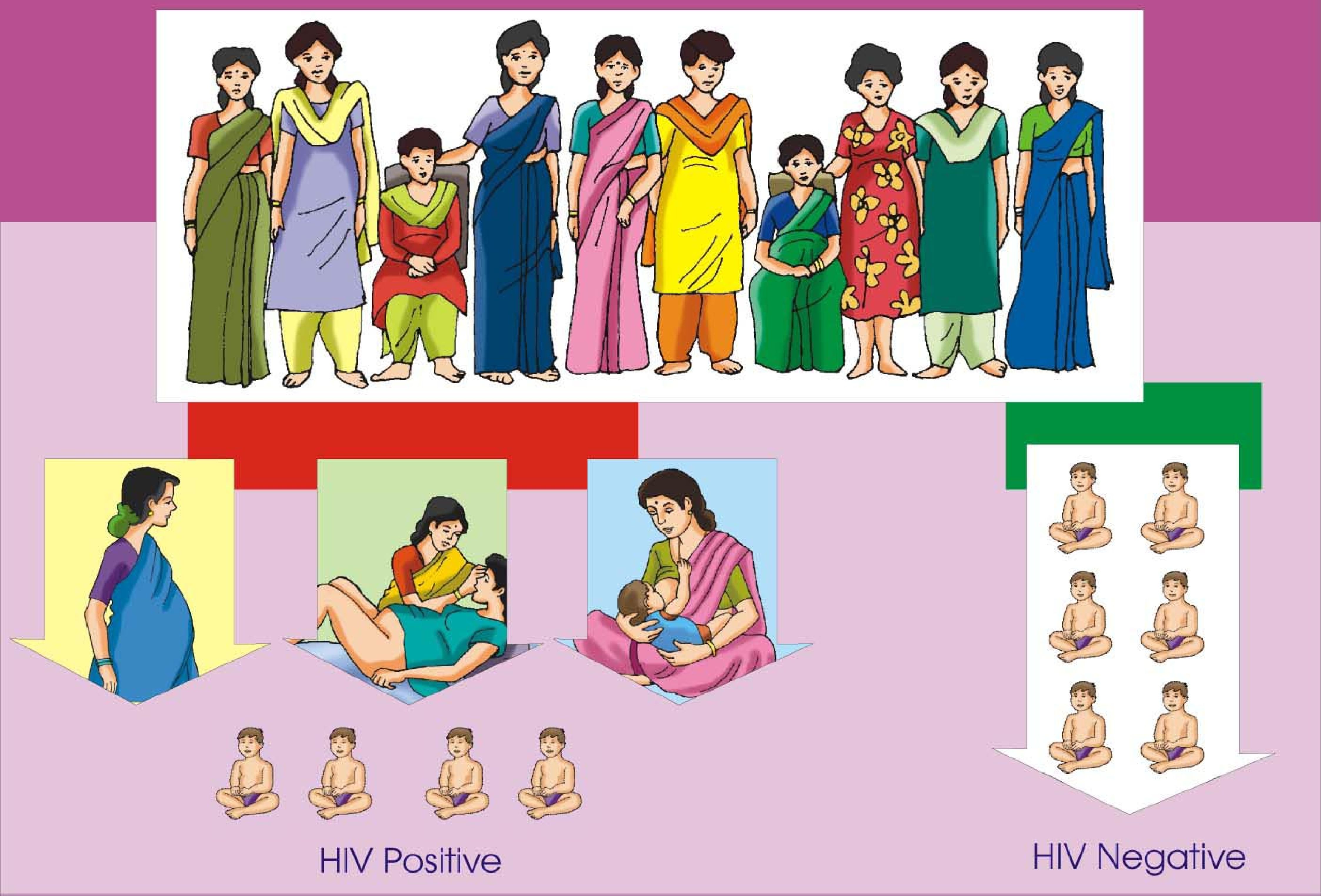
Your counsellor or doctor can tell you about drugs that reduce the chance your baby will be infected with HIV. Adoption is also an alternative to pregnancy.

మీ శిశువునకు హెచ్.ఐ.వి. సోకకుండా ఎలా నివారించవచ్చు.

హెచ్.ఐ.వి. తో యున్నస్త్రీలు గర్భం రాకముందే సలహాలు తీసుకోవాలి.
ఎందుకంటే వారు తమ శిశువులను హెచ్.ఐ.వి.ని వ్యాపింపజేయవచ్చు.

- గర్భస్త దశలో
- ప్రసూతి సమయంలో
- శిశువు నకు చనుపాలనిచ్చే సమయంలో

కౌన్సిలర్‌గాని, డాక్టర్‌గాని మీ శిశువునకు హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తిని తగ్గించే మందుల గూర్చి తెలియజేస్తారు.
దత్తత తీసుకోవడం గర్భధారణ ధరించకుండా ఉండటానికి ఒక ప్రత్యమ్నాయ మార్గం.

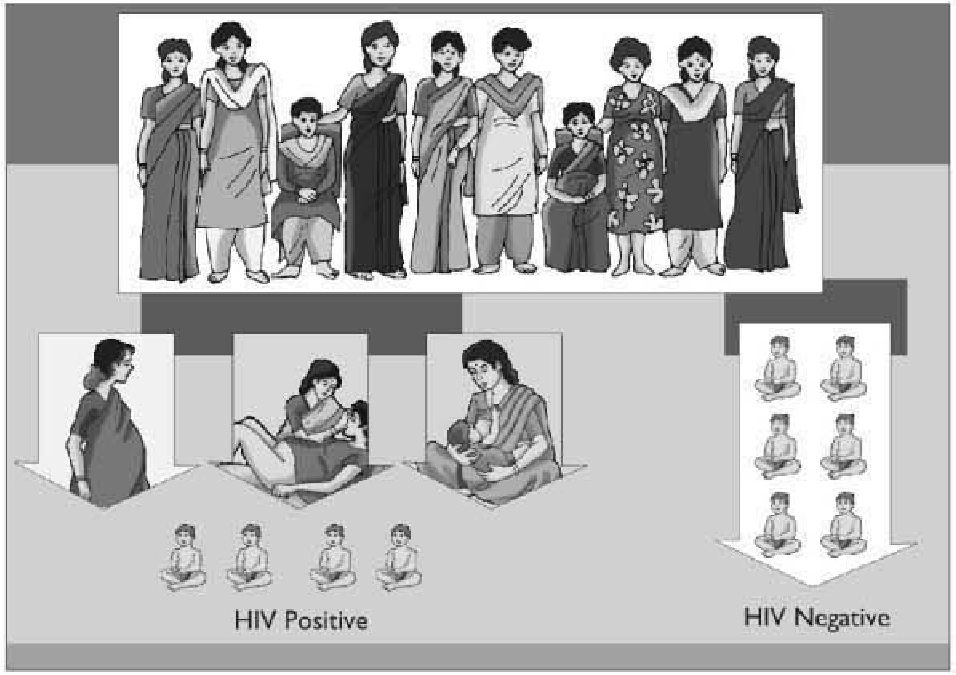

HIV Positive
HIV Negative

Mother-to-Child Transmission - తల్లి నుండి శిశువునకు హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తి

Risk of HIV transmission to your baby

100 HIV-infected pregnant women

- HIV transmission
  - Pregnancy childbirth breast-feeding
  - 25-45% HIV-infected
- NO HIV transmission
  - 55-75% uninfected



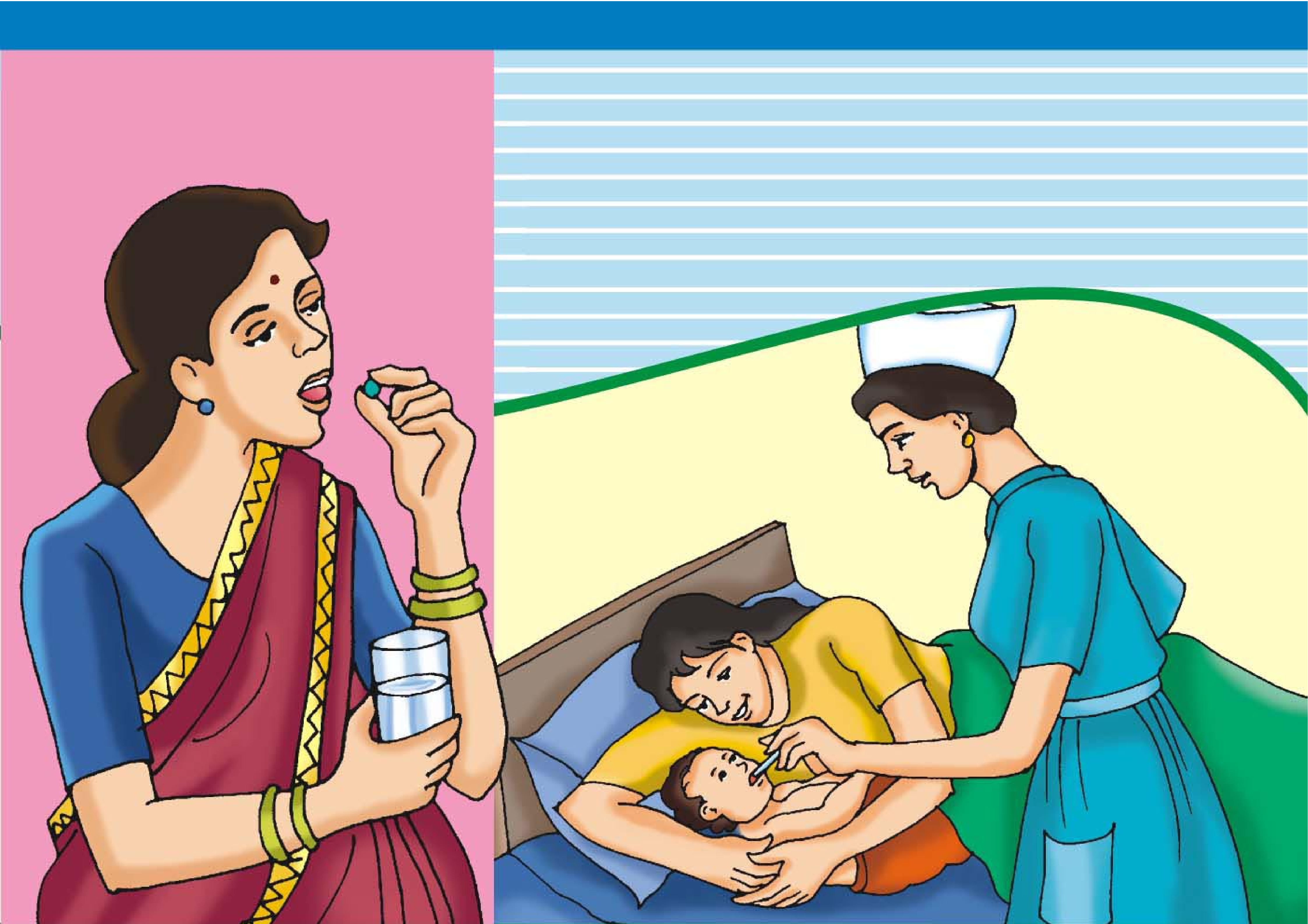
మీ శిశువునకు హెచ్.ఐ.వి. సోకే ప్రమాదం.

100 మంది హెచ్.ఐ.వి. సోకిన గర్భిణీ స్త్రీలు

- హెచ్.ఐ.వి. సోకే అవకాశం
  - గర్భస్థ దశలో, ప్రసూతి సమయంలో తల్లిపాల మూలంగా
  - 25-45% మంది శిశువులకు హెచ్.ఐ.వి. సోకింది.
- హెచ్.ఐ.వి. సోకే అవకాశం లేదు
  - 55-75% మంది శిశువులకు హెచ్.ఐ.వి. సోకలేదు.

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

మీ డాక్టర్‌గాని, కౌన్సిలర్‌గాని మీ శిశువుకు హెచ్.ఐ.వి. సోకే ప్రమాదాన్ని తగ్గించే సలహాలు ఇస్తారు.



Mother-to-Child Transmission - తల్లినుండి శిశువునకు హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తి

Risk of HIV Transmission to your Baby

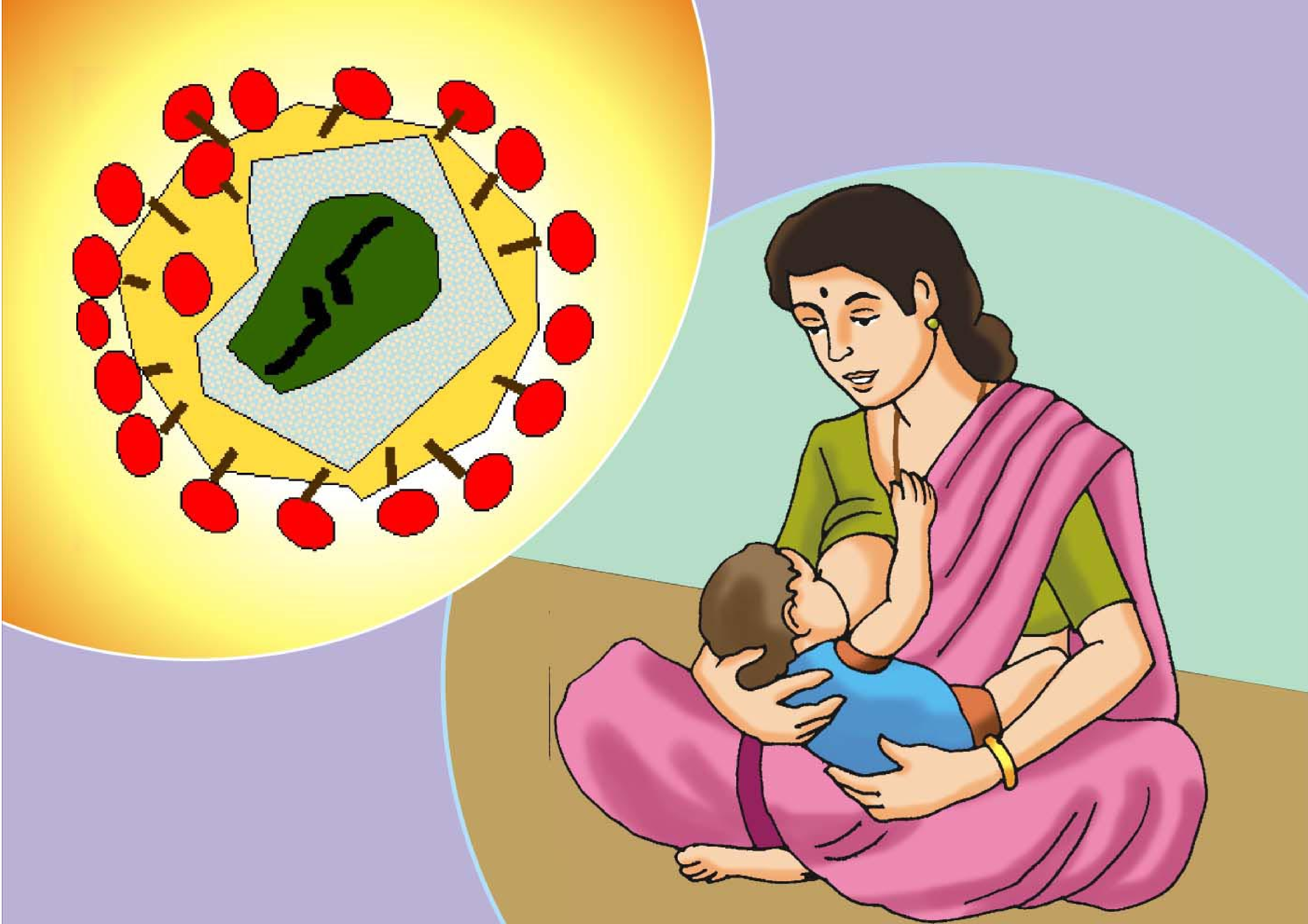
If you are HIV+, your doctor can give you a medication at the onset of delivery that lowers the chance that your baby becomes infected during the delivery. The baby also receives a few drops of the medication shortly after birth. The medication is called "nevirapine".

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

మీ శిశువునకు హెచ్.ఐ.వి. సోకే ప్రమాదం

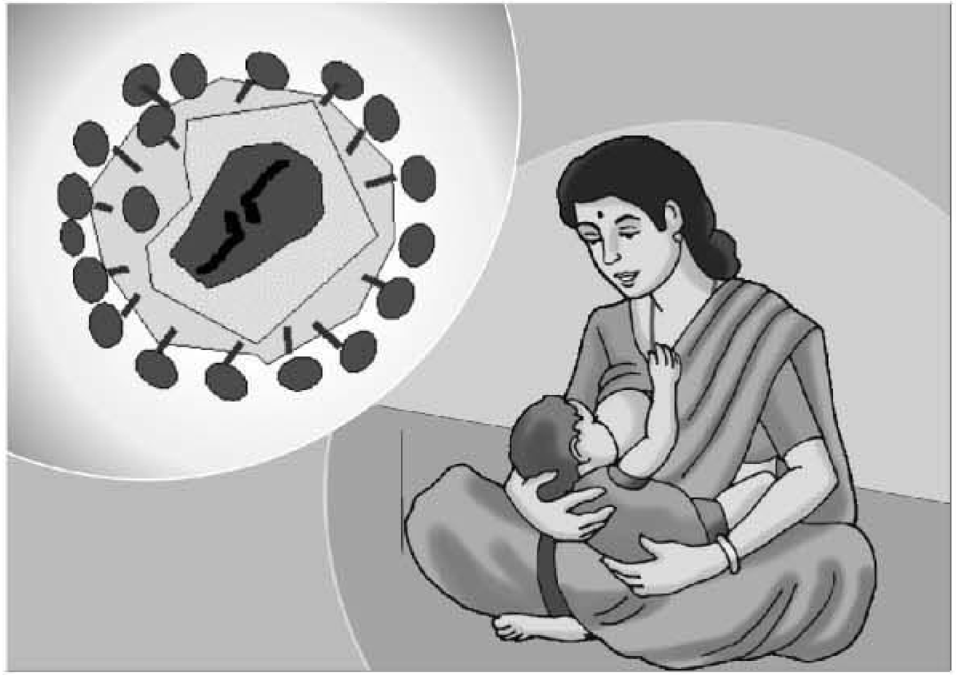
మీరు హెచ్.ఐ.వి. సోకిన వ్యక్తి అయినప్పుడు మీకు పురుటినొప్పులు మొదలుకాగానే డాక్టర్‌గారు మందులు ఇస్తారు. దీనివలన ప్రసూతి సమయంలో మీ శిశువునకు హెచ్.ఐ.వి.సోకే అవకాశం తగ్గుతుంది.

- జన్మించిన కొద్ది సమయంలోనే శిశువునకు కూడా కొన్ని చుక్కల మందును మింగిస్తారు. ఈ మందును"నెరెపిన్ " అంటారు. జన్మించే సమయానికి శిశువునకు హెచ్.ఐ.వి. సోకియుండక పోయినప్పటికి తల్లిపాల వలనకూడా శిశువునకు హెచ్.ఐ.వి. సోకే అవకాశమున్నది.



Mother-to-Child Transmission - తల్లి ద్వారా శిశువునకు సంక్రమించే హెచ్.ఐ.వి.

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.

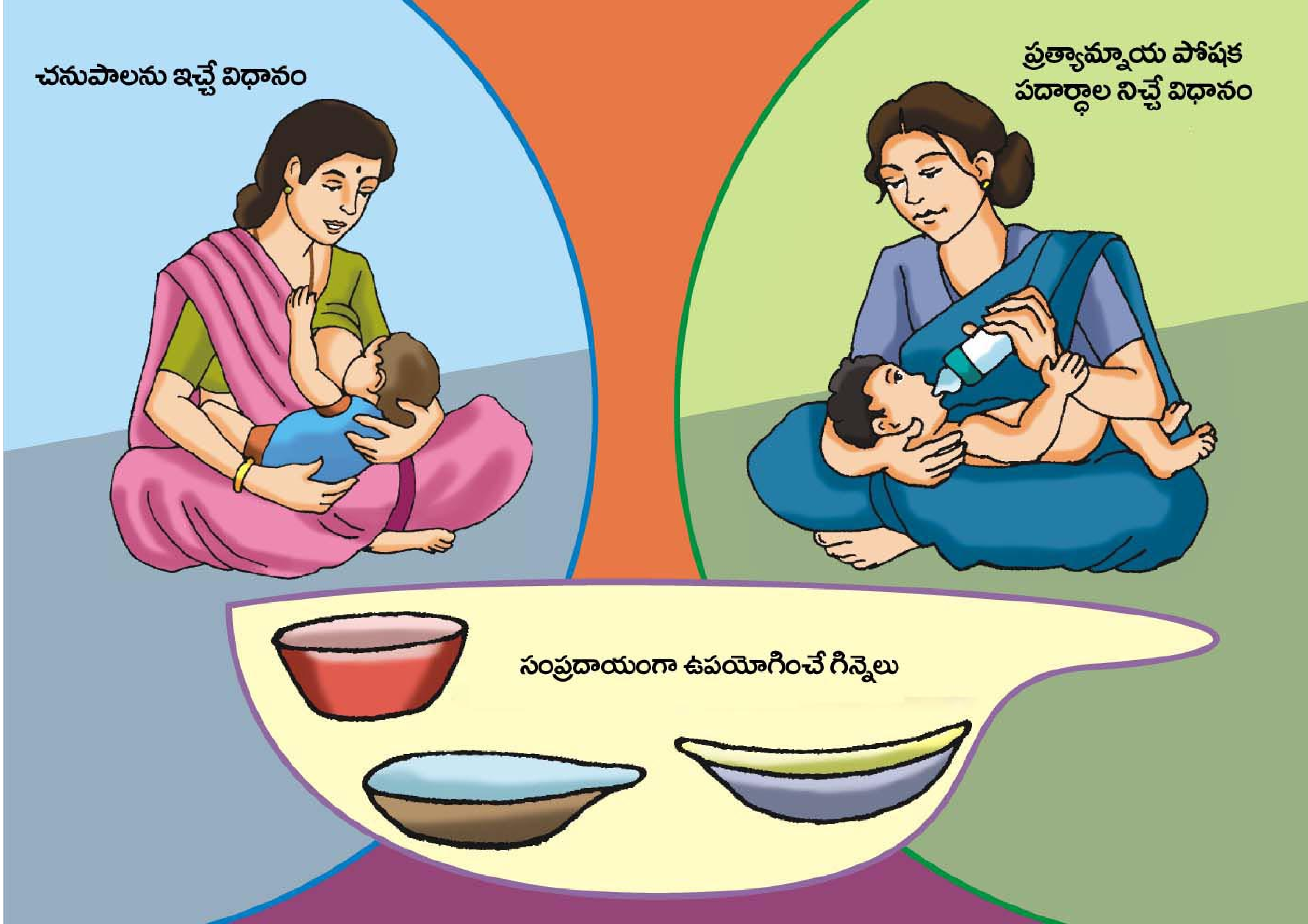
హెచ్.ఐ.వి. - చనుపాలనిచ్చే విధానం :

హెచ్.ఐ.వి. సోకిన తల్లి తన శిశువునకు చనుపాల మూలంగా హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తి చేయవచ్చు.

అయినప్పటికి **సహజముగ** తల్లిపాలు శిశువునకు మంచి ఆహారం. తల్లిపాలలో ఎన్నో పోషక పదార్థాలు ఉండటం వల్లచాలా వ్యాధుల నుండి రక్షణ లభిస్తుంది. తల్లిపాల ద్వారా హెచ్.ఐ.వి. సోకే అవకాశాన్ని తగ్గించడానికి రెండు పద్ధతులు సూచించబడినవి.

1. పూర్తి ప్రత్యమ్నాయ పోషక పదార్థాలు. 2. కేవలం తల్లిపాలిచ్చే విధానం.

డాక్టర్‌ను గాని లేక ఇతర ఆరోగ్య సూత్రాలను తెలియజేసే కార్యకర్తను గాని సంప్రదించి మీకు అనుకూలమైన విధానాన్ని అవలంబించండి.

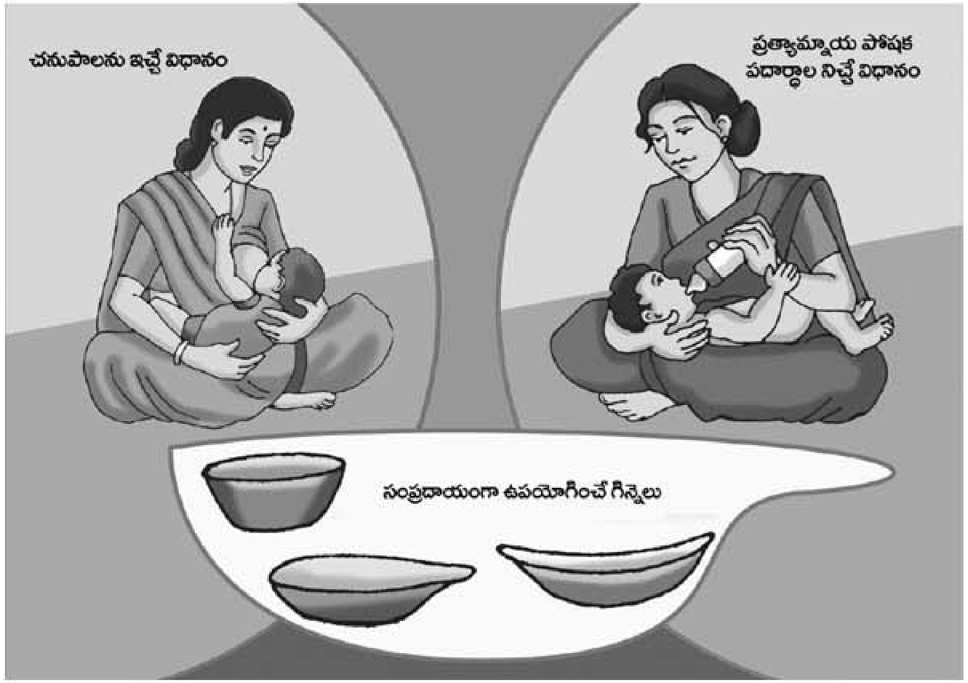

చనుపాలను ఇచ్చే విధానం
ప్రత్యామ్నాయ పోషక పదార్ధాల నిచ్చే విధానం
సంప్రదాయంగా ఉపయోగించే గిన్నెలు

Mother-to-Child Transmission - తల్లి నుండి శిశువునకు హెచ్.ఐ.వి. వ్యాప్తి

Feeding methods:

Exclusive breast-feeding or exclusive replacement-feeding are recommended.

For exclusive replacement-feeding, traditional feeding cups are easier to clean than bottles.

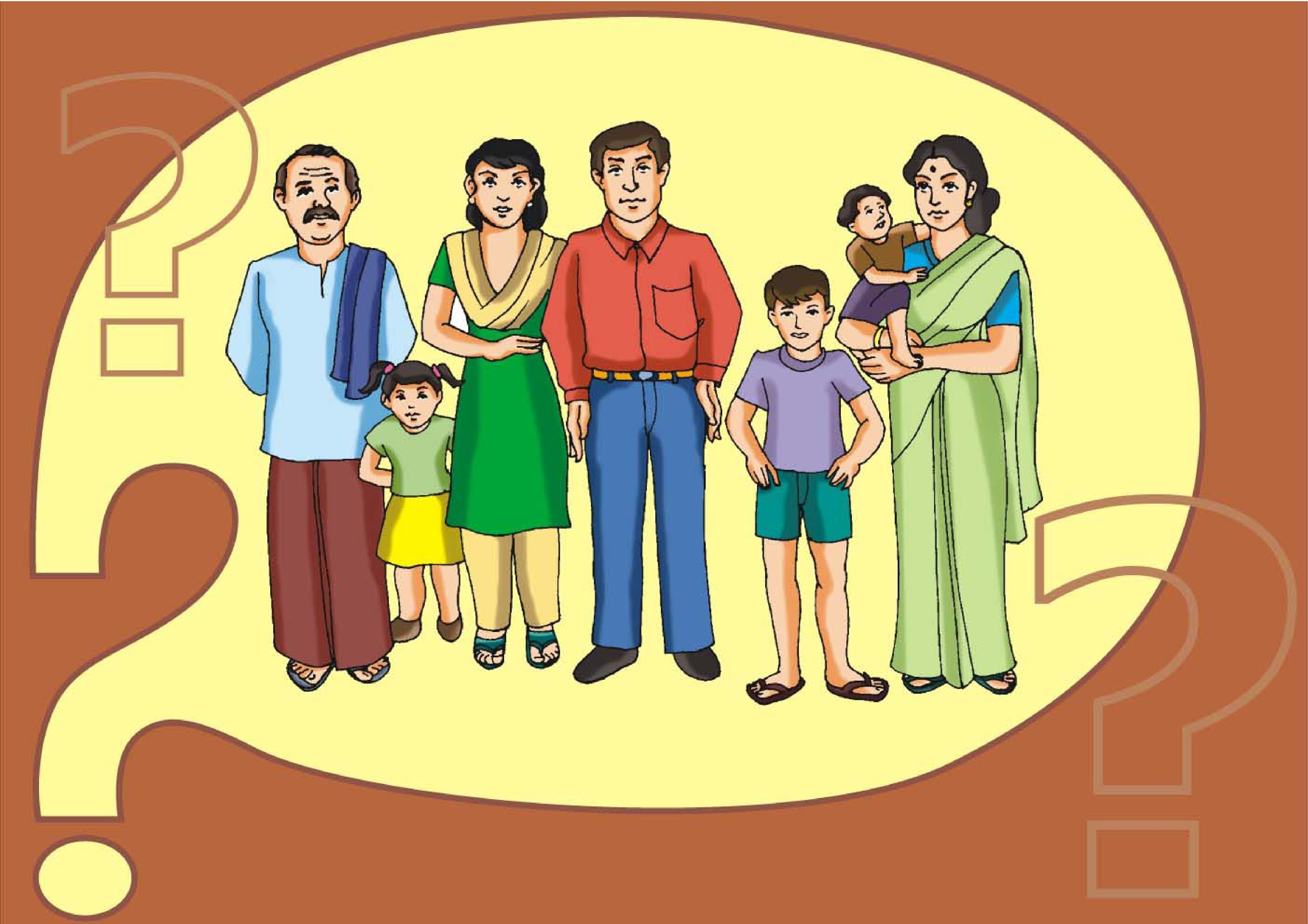


పోషక పదార్ధాల నిచ్చే విధానాలు :

పూర్తిగా చనుపాలనిచ్చే విధానాన్ని గాని లేక పూర్తిగా ప్రత్యమ్నాయ పోషక విధానం.

ప్రత్యామ్నాయ పోషక విధానాన్ని అనుసరించేటప్పుడు సంప్రదాయంగా వస్తున్న విధానాలనే అనుసరించుట మంచిది.

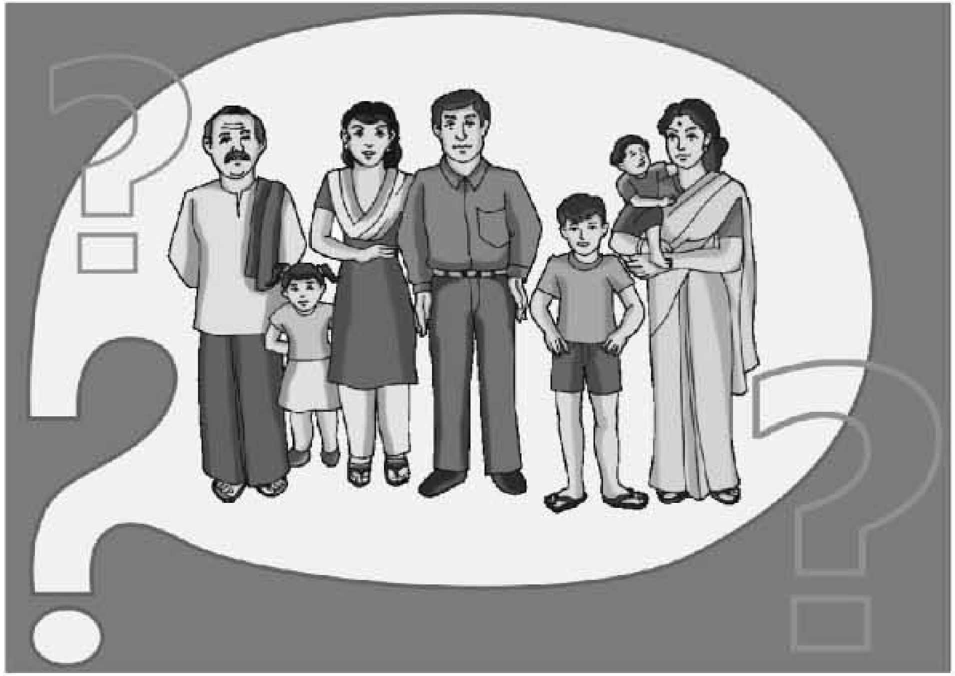
పాల సీసాలను పరిశుభ్రం చేయడంకన్నా సంప్రదాయంగా ఉపయోగిస్తున్న గిన్నెలను శుభ్రం చేయడం సులభం



Can you tell who has HIV or AIDS?

Of course not! Do not take chances.

Always protect yourself.



హెచ్.ఐ.వి. గాని ఎయిడ్స్‌గాని ఎవరికుందో మీరు చెప్పగలరా?

అసాధ్యం ! అశ్రద్ధ చేయకండి.

ఎల్లవేళల మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోండి.

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.

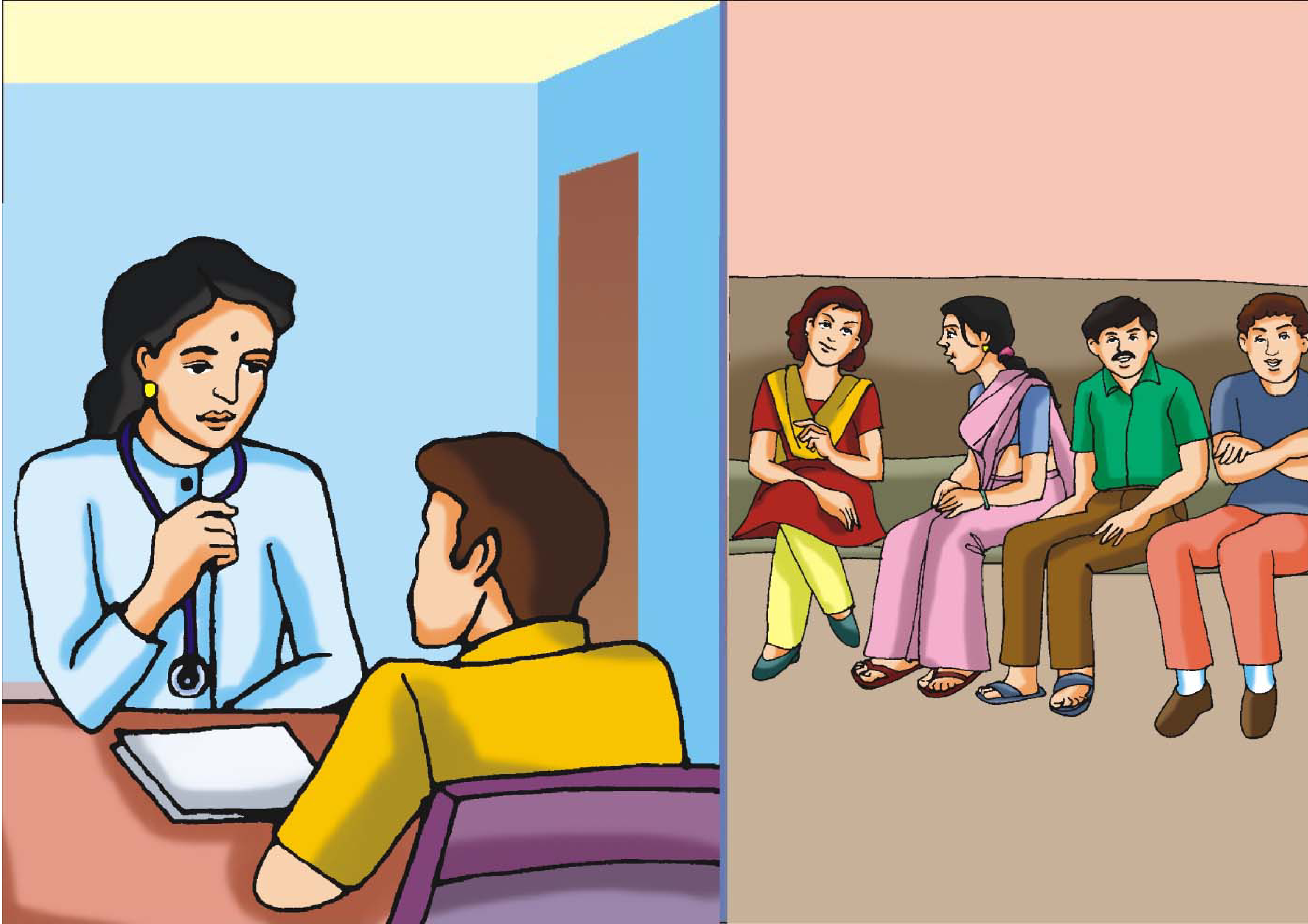
You may choose to have your blood tested for HIV:

- 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 అవసరం ?

మీరు ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తున్నప్పటికి, మీలో హెచ్.ఐ.వి. ఉన్నదో లేదో తెలుసుకొనుటకు ఒక ప్రత్యేకమైన రక్తపరీక్ష చేయించు కోవాలి. ఈ క్రింది సందర్భాలలో హెచ్.ఐ.వి. కొరకు మీరు రక్తపరీక్ష చేయించుకొనుటకు నిర్ణయించుకొండి.

- మీకు హెచ్.ఐ.వి. సోకిందనే అనుమానంతో చింతుస్తునప్పడు.
- మీరు పెళ్లిచేసుకోవాలని అనుకుంటునప్పడు.
- మీ భాగస్వామికి హెచ్.ఐ.వి. సోకిందని తెలిసినప్పడు
- సంతానాన్ని కనాలని నిర్ణయించుకోనే 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. పరీక్ష

- హెచ్.ఐ.వి. పరీక్ష చేయించుకోవాలా వద్దా అనేది పూర్తిగా మీ స్వంతనిర్ణయం.
- మీకు హెచ్.ఐ.వి. ఫలితం తెలుసుకోవాలని లేనప్పుడు పరీక్ష చేయించు కొమ్మని బలవంతం చేసే హక్కు ఎవరికీ లేదు.
- పరీక్షకు ముందు మరియు పరీక్ష తర్వాత కౌన్సిలర్ మీతో మాట్లాడుట చాలా ముఖ్యం.
- ఆ విధంగా మాట్లాడుట వలన పరీక్ష ఫలితానికి మీరు ఎలా స్పందిస్తారో తెలుస్తుంది.
- పరీక్షాఫలితం మీ స్వంత విషయం మరియు గోప్యంగా ఉంచబడుతుంది.

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!**

రెండు దశలలో హెచ్.ఐ.వి. సంక్రమణను నియంత్రించవచ్చు

1. జ్ఞానం : మిమ్మల్ని మీరు మరియు ఇతరులను రక్షించుకోనే సమాచారం తెలిసికోనుటవలన.

2.కార్యాచరణ : సరియైన ప్రవర్తనను కలిగియుండుట వలన

- మిమ్మల్ని మీరు హెచ్.ఐ.వి. నుండి రక్షించుకొనుటకు ఇతరులను విశ్వసించకండి.
- ప్రమాదకర కార్యక్రమాలలో పాల్గొనేలా మీ సమవయస్కుల భలవంతానికి లొంగిపోకండి.

మీ ఆరోగ్యం మీ చేతిలోనేయున్నది! సరియైన సమయంలో సరియైన నిర్ణయం తీసుకొంటూ భాధ్యతాయుతమైన జీవనశైలితో ఇతరులకు ఆదర్శంగా నిలువండి.

ముఖ్యగమనిక

"హెచ్.ఐ.వి. / ఎయిడ్స్ పై గల కల్పనలు మరియు వాస్తవాలు" అనే అనుసరణీయ మార్గదర్శక సూత్రాలు, హెచ్.ఐ.వి. సోకకుండా ఆరోగ్యవంతమైన జీవితం గడపడానికి ఉద్దేశించబడి రూపకల్పన చేయబడింది. ఆరోగ్య కార్యకర్తల, హెచ్.ఐ.వి. మరియు ఎయిడ్స్‌తో యున్న ప్రజల, సమాజంలోని ప్రముఖుల మరియు ఇతర వ్యక్తుల ప్రతిస్పందనలను ఆహ్వానిస్తున్నాము.

దీనిలోని చాలా వ్యంగ చిత్రాలను పల్లవీ ఆప్టే (పూనే, ఇండియా) గారు మరియు అదనపు చిత్రాలను అర్పుతరాయ్ (పోర్ట్రెట్ అడ్వర్ టైజింగ్, చెన్నై) గారు చిత్రీకరించారు. సహాయ ఇంటర్నేషనల్ (www.sahaya.orgu; usa), రూరల్ ఎడ్యుకేషన్ అండ్ యాక్షన్ డెవలప్‌మెంట్ (READ; అండిమాదం, తమిళనాడు, ఇండియా), ఇంటర్నేషనల్ ట్రైనింగ్ అయిండ్ ఎడ్యుకేషన్ సెంటర్ ఆన్ హెచ్.ఐ.వి. (www.go2itech.org యూనివర్సిటీ ఆఫ్ వాషింగ్టన్ USA) మరియు ఎల్టాన్ జాన్ ఎయిడ్స్ ఫౌండేషన్ (www.ejafuk. com;UK) సంస్థలు సాంకేతిక సమాచారాన్ని మరియు ఆర్థిక సహాయాన్ని అందించారు. పుస్తకం రూపొందించాలనే ఆలోచన గ్లోబల్ స్ట్రేటజీస్ ఫర్ హెచ్.ఐ.వి.ప్రివెన్షన్ (www.globalstrategies.org; USA) సంస్థ వారి ఆలోచన. ఇండియన్ నెట్ వర్క్ ఆఫ్ పాజిటివ్ పీపుల్ (ఐ.యన్.పి.) వారి సూచనలకు మరియు ప్రతి స్పందనలకు మేము కృతజ్ఞులం. సమాజంలో ఈ విషయాలను ప్రచారం చేయటానికి ఈ పుస్తకాలను ఉచితంగా అందించబడుతాయి. ప్రచురణ కర్త లిఖిత అనుమతి లేకుండా ఏ వ్యాపార సంబంధ విషయాలలో వీటిని ఉపయోగించుటకు వీలు లేదు. అనుమతి లేకుండా ఈ పుస్తకాలలో మార్పు చేసుకొనుటకు వీలు లేదు. ప్రతి సెషన్ నందు పుస్తకంలోని అన్ని పేజీలను విశదీకరించాలనే నియమమేమీలేదు. అవసరమనుకొంటే ఇతర పుస్తకాలలోని సమాచారాన్ని కూడా దీనితో జోడించవచ్చు. అంతే కాని ఏ ఒక్క పేజీని మార్పు చేసినా కాపీరైట్‌ను ఉల్లంఘించినట్లే అవుతుంది.

కాపీరైట్స్ అన్నీ సహాయ ఇంటర్నేషనల్ మరియు I-Tech సంస్థల వారివే

ఇతర భారతీయ బాషలలో ఈ పుస్తకం యొక్క అనువాదాల కొరకు మా వెబ్ సైట్‌ను సందర్శించండి.

Our Partners

Read

I - Tech

Sahaya

Elton JOhn AIdS foundation

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), International Training & Education Center on HIV (www.go2itech.com; University of Washington, USA), and the Elton John AIDS Foundation (www.ejafuk.com; UK). 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

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

Sayaha International, Inc.
c/o Koen Van Rompay
2949 Portage Bay Avenue, Apt #195
Davis, CA 95616
USA
Phone (evenings): 530-756-9074
kkvanrompay@ucdavis.edu
www.sahaya.org

International Training & Education Center on HIV
Government Hospital of Thoracic Medicine
Medical Records Building, Room 524
Tambaram Sanatorium
Chennai 600 047
Tel: +91- **22414200**
www.go2itech.org.

Reproduction of this document was made possible by the Elton John AIDS Foundation
www.ejafuk.com

Elton John AIDS Foundation

తెలుగు అనువాదం :

నరసింహా స్వామి తమటం,

2-12-201, విద్యారణ్యపురి,

హన్మకొండ, వరంగల్, ఆంధ్రప్రదేశ్,

ఇండియా - 506 009.

ఫోన్ : 0870 2454433

సెల్ : 91 9866566132.