tamilisch
tamoul
tamil
Tamil

HIV / எயிட்ஸ்

அபாயம் எங்கே தோன்றுகிறது

அத்துடன் எங்கே இல்லை

பெண்களுக்கான தகவல்கள்

எயிட்ஸ் ஓர் ஆபத்தான நோய் ... அத்துடன் இன்றுவரை குணப்படுத்த முடியாதது. எயிட்ஸ் உலகளாவப் பரந்துள்ளதுடன், சுவிற்சர்லாந்திலும் அது ஒரு பிரச்சினையாகவுள்ளது.
எயிட்ஸ், HI-வைரஸ் (சுருக்கமாக: HIV) தொற்றுவதனால் ஏற்படும் விளை-வாகும். HIV பல ஆண்டுகளுக்கு மேலாக உடலின் நோயெதிர்ப்புச்சக்தியைப் பலவீனப்படுத்தும். என்றோ ஒருநாள் உடலானது, பல நோய்களுக்கெதிரான பாதுகாப்பையிழக்கிறது. HIV-தொற்றுக்குள்ளானவர்கள், அதனால் மேலும் மேலும் நோயாளியாகின்றார்கள். அது, எயிட்ஸ் எனக் கூறப்படுகிறது.

பாதுகாப்பு: எங்கே HIV தொற்றக்கூடிய அபாயம் தோன்றுகின்றது என்று இந்தப் பிரசுரம் உங்களுக்குக் காட்டுகின்றது. அத்துடன், நீங்களும் உங்கள் துணைவரும் அல்லது துணைவிகளும் எவ்வாறு பிரயோசனமான முறையில், HIV/எயிட்ஸிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியும்!

எயிட்ஸ் குணப்படுத்த முடியாதது, ... ஆனால், HIV-தொற்றலினால் ஏற்படும் நோயின் வளர்ச்சியைக் கடுமையாகத் தாமதப்படுத்துகின்ற மருந்துகளுண்டு. சுவிற்சர்லாந்திலுள்ள அனைத்து மனிதர்களுக்கும் அவர்களது வதிவிட நிலைமையைப் பொறுத்தல்லாது - தேவையான சிகிச்சையைப் பெற உரிமையுண்டு. சிகிச்சையானது சரியான நேரத்தில் தொடங்கப்படுதல் வேண்டும். யாருக்குத் தனக்கு HIV-தொற்றியிருப்பது தெரியாதோ, அவர் சிகிச்சை தொடங்க வேண்டிய சரியான நேரத்தைத் தவறவிட்டிருப்பார். HI-வைரஸ் தொற்றியிருக்கின்றதா அல்லது இல்லையா என்று தெரிந்து கொள்ளுதல் பிரயோசனமானது. இது பற்றி மேலதிகமாகக் கையேட்டின் பின்பக்கம் காணலாம்.

LOVE LIFE STOP AIDS

www.lovelife.ch

அபாயம்

HIV ஆனது, பாலியல் தொடர்பின் போது, ஆணுறை பாவிக்காதோருக்குத் தொற்றுகின்றது. HIV/எயிட்ஸிலிருந்தும், ஏனைய தொற்றுநோய்களிலிருந்தும் காப்பதற்கு முக்கிய பாதுகாப்புச் சாதனம் ஆணுறை (அல்லது Femidom®* பெண்ணுறை) ஆகும்.

குதம் வழியாகப் பாலியலுறவு (anal sex) கொள்ளல், ஆணுறை அணியாமல்

●●● அபாயம் மிகப்பெரியது

ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும், சுக்கிலப்பாயம் வெளியேறாத போதிலும்

■ இப்படிப் பாதுகாக்கலாம்: ஆணுறையும் போதியளவு வழுக்கும்பொருளும் (lubricant)

யோனிமடல் வழியாகப் பாலியலுறவு (vaginal sex) கொள்ளல், ஆணுறை அணியாமல்

●●○ அபாயம் பெரியது

ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும், சுக்கிலப்பாயம் வெளியேறாத போதிலும்

■ இப்படிப் பாதுகாக்கலாம்: ஆணுறை (அல்லது Femidom®*)

வாய் வழியாகப் பாலியலுறவு (oral sex) கொள்ளல், பாதுகாப்பில்லாமல்

●○○ அபாயம் தோன்றுகிறது

■ இப்படிப் பாதுகாக்கலாம்:

சுக்கிலப்பாயத்தை வாய்க்குள் பாய்ச்சக் கூடாது!
சுக்கிலப்பாயத்தை விழுங்கக் கூடாது!
ஒரு பெண்ணின் மாதவிடாய்க்காலத்தில் அவளுடன் பாலியலின்பம் துய்க்காதிருத்தல்.

(* Femidom® பற்றிய தகவல்கள், பெண்ணுக்கான பாதுகாப்புறை: பிரசுரத்தின் பின் பக்கம் பார்க்க)

ஆணுறை இவ்வாறு பாவிக்கப்படுகிறது

ஓர் ஆணுறை எவ்வாறு சரியாகப் பாவிக்கப்பட வேண்டும் என்று பெண்ணான நீங்கள் அறிந்திருப்பது உதவியாகவிருக்கும். ஆணானவன், ஓராணுறையை வைத்திருக்காத சந்தர்ப்பத்தில் பயன்படுத்துவதற்காக, நீங்கள் உங்களிடம் ஒன்றை வைத்திருப்பது நல்லது. «ok» என்னும் தர இலச்சினையுள்ள, சரியான அளவான ஆணுறையை மட்டும் பாவியுங்கள். அனைத்துப் பல்பொருள் அங்காடிகள், வாசனை- அழகுசாதன- மருந்துப்பொருட்கடைகள், மருந்துக்கடைகள் அல்லது www.mysize.ch என்னும் இணையத்தளத்திலிருந்து இதனைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

1. மேலுறை சேதமடைந்திருக்கின்றதா என்று பரிசீலித்துப் பாருங்கள்.

2. ஆணுறையைக் கவனமாகப் பிரிக்கும் பகுதியால் திறக்கவும் ஆணுறையை வெளியே எடுக்கவும்.

3. ஆண், அவரது ஆண்குறியின் முன்தோலை வெட்டாதிருந்தால்: முன்தோலைப் பின்புறமாகத் தள்ளவும்.

4. இன்னமும் சுருட்டப்பட்ட நிலையிலிருக்கும் ஆணுறையின் முனையைப் பெருவிரலாலும் சுட்டுவிரலாலும், இறுக்கமாகப் பிடித்துக்கொண்டு ஆண்குறிமுகையைப் புகுத்தவும். இரப்பர் வளையம் வெளிப்பக்கம் இருக்க வேண்டும்.

5. சுருளை விரிக்கவும். அது இலகுவாக விரிக்கக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். அப்படியில்லாதிருப்பின், அது மிக இறுக்கமாகவோ அல்லது மிகப் பெரிதாகவோ அல்லது நீங்கள் பிழையான பக்கத்தில் புகுத்தியோ இருக்கலாம். (இரப்பர் வளையம் உட்பக்கமாக இருத்தல்)

6. ஆணின் சுக்கிலப்பாய வெளியேற்றத்தின் பின்: அவரது ஆண்குறி மீண்டும் முற்றாகத் தளர்வடைய முன்னர், ஆணுறையைப் பின்பக்கம் பிடித்துக்கொண்டு, (ஆண் அதனைத் தானாகச் செய்யாது விடின்) ஆண்குறியை ஆணுறையுடன் வெளியே எடுக்கவும்.

ஏனைய தொற்றும் வழிகள்

HI-வைரஸ் உள்ள தாயிடமிருந்து அவரது பிள்ளைக்கு

கர்ப்ப காலத்தின் போதும், பிரசவத்தின் போதும், தாய்ப்பாலூட்டும் போதும் HIV தொற்றுள்ள தாய், தன்பிள்ளைக்கு அதனைத் தொற்றலாம்.

●●● அபாயம் மிகப்பெரியது

■ இப்படிப் பாதுகாக்கலாம்: 1) தாயாகப் போகின்றவள் மருந்துகள்-சிகிச்சைகள் செய்வதன் மூலம் 2) சிசேரியன் சத்திர சிகிச்சை (caesarean) மூலம் 3) பாலூட்டாதிருப்பதன் மூலம்

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தால் அல்லது கர்ப்பம் தரிக்க விரும்பினால், HIV பற்றி ஆலோசனை பெறுவதுடன், HIV-பரிசோதனையையும் செய்யுங்கள். அதன் மூலம், உங்கள் பிள்ளைக்கு, நீங்கள் தொற்ற வைப்பதைத்தவிர்க்கலாம்.

போதைப்பொருட்பாவனை

போதைப்பொருட்பாவனையின் போது, மருந்துபீய்ச்சும்குழாய்கள், ஊசிகளை ஏனையோருடன் இணைந்து பாவித்தல்

●●● அபாயம் மிகப்பெரியது

■ இப்படிப் பாதுகாக்கலாம்: சுத்தமான ஊசி, மருந்தேற்றும் பொருட்கள் (மருந்துபீய்ச்சும்குழாய், ஊசி, வடி, பஞ்சு, கரண்டி, நீர்) ஊசி மருந்தேற்றும் பொருட்களை இணைந்து பாவித்தலாகாது

இந்தப் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்படாவிட்டால், இதே போல் ஆபத்தான ஈரலழற்சி நோயான ஹெப்படைட்டிஸ்-சி (hepatitis-C-virus, HCV) தொற்றும் பேரபாயமும் மேலதிகமாக ஏற்படும்.

வைத்திய அறுவைச்சிகிச்சைகள் / சுன்னத்துச் செய்தல்

●●● அபாயம் மிகப்பெரியது

வைத்திய சிகிச்சையின் போது, சுன்னத்துச் செய்யும் போது (பெண் குறியில் ஒரு பகுதி வெட்டுதல்), பச்சை குத்தும் போது கருவிகள் (பீய்ச்சும் குழாய்கள், கத்திகள்...) கிருமி நீக்கம் செய்யப்படாதிருந்தால், அத்துடன் பலருக்குப் பாவித்ததாக இருந்தால், HIV-தொற்றுவதற்குரிய ஒரு சந்தர்ப்பம் இருக்கிறது. இரத்தமாற்றீட்டின் போதும் இரத்தம் பரிசோதிக்கப்படாதிருந்தால், HIV தொற்றச் சந்தர்ப்பமுள்ளது.

○○○ அபாயம் இல்லை

சுவிற்சர்லாந்தில், அங்கீகரிக்கப்பட்ட வைத்திய நிபுணர்களினால் சிகிச்சையளிக்கப்படும் போது, இவ்வாறான தொற்றுக்கள் ஏற்படுவதில்லை.

அபாயம் இல்லை

வேலை - மலசல கூடங்கள்
குளியலறைகள்

தும்முதல், இருமுதல்

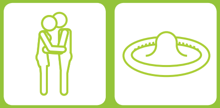
கை குலுக்குதல், தடவுதல்
கட்டித் தழுவுதல்

ஒரே பாத்திரத்தில் உண்ணுதல்,
ஒரே பாத்திரத்தில் குடித்தல்

பூச்சிக் கடிகள்
நீச்சற்றடாகம், வெப்ப அறை (sauna)

இந்தப் பட்டியல் காட்டுவதாவது: HI-வைரஸ் காவிச்செல்லப்படும் அல்லது தொற்றும் ஆபத்து அன்றாட வாழ்க்கையில் தோன்றாது. அதனால், HIV/ எயிட்ஸ் நோயுள்ள மனிதருக்குப் பயப்படுவதற்கோ அல்லது அவர்களைச் சமூக வாழ்வில் அல்லது வேலை உலகிலிருந்து விலக்கி வைப்பதற்கோ எந்தக் காரணமுமில்லை.

கீழ்க்காணும் சந்தர்ப்பங்களிலும் எந்த அபாயமும் இல்லை:



முத்தமிடுதல் அல்லது ஒருவரையொருவர் கைகளால் பாலியலுறவில் திருப்திப்படுத்தல்
பாதுகாப்பான பாலியலுறவிலீடுபடுதல் (ஆணுறையுடன்)

ஏனைய தொற்றக்கூடிய பாலியல் நோய்கள்

HIV/எயிட்ஸ் தவிர்ந்த, பாலியல் தொடர்பு மூலம் தொற்றக்கூடிய ஏனைய நோய்களாவன: உ+மாக, கோணோரியா (gonorrhea), ஹேர்பீஸ் (herpes), சிபிலிஸ் (syphilis), கிளமிடியா (chlamydia) அல்லது ஈரலழற்சி-B (hepatitis B).

நோய்க்கான அறிகுறியும் உபாதைகளும் → வைத்தியர்!

இந்த நோய்கள் அநேகமாகக் குறிக்கப்பட்ட உபாதைகளுக்குக் காரணமாகின்றது.

- → பெண்ணுறுப்பிலிருந்து அசாதாரணமான, அநேகமாகத் துர்நாற்றம் வீசுகின்ற திரவம் வெளியேறுதல்
- → அரிப்பு, சிறு கொப்புளங்கள், புண்கள், யோனிமடலில் அல்லது யோனித்து-வாரத்துள் சதை வளர்ச்சிகள்; பிறப்புறுப்புப் பகுதியில் பழுப்புக்கள்
- → சிறுநீர் கழிக்கும் போது, நோதலும் எரிதலும்
- → உடலுறவின் போது, நோதலும் எரிதலும்
- → கடுஞ்சிவப்பு நிறமான அண்ணம் அல்லது தொண்டை
- → இடைக்கிடையே இரத்தம்படுதல் ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய்
- → அடிவயிற்றில் விபரிக்க முடியாத நோவு
- → மலங்கழிக்கும் போது நோதல்
- → நேர்குடலின் அந்தத்தில் மந்தமாக நோதல், நேர்குடல் அந்தத்திலிருந்து திரவம் வெளியேறுதல்
- → குதவாயிலில் சதை வளர்ச்சியும், கொப்புளங்களும்

இவ்வாறான உபாதைகள் இருந்தால் உடனடியாக வைத்தியரிடம் செல்லுங்கள்.

கவனம்: HIV/எயிட்ஸ் இவ்வாறான உபாதைகளுக்கு இட்டுச் செல்வதில்லை. ஒரு HIV-பரிசோதனையால் மாத்திரமே தொற்று உள்ளதா இல்லையா எனக் கண்டறிய முடியும்.

விளைவுகள்

சரியான நேரத்தில் அறிந்தால், இந்நோய்களிற் பலவற்றைக் குணப்படுத்த முடியும். சிகிச்சையளிக்காது விட்டால், கடுமையான விளைவுகள் உண்டாகும் (உ+மாக, புற்றுநோய், மலட்டுத்தன்மை), அத்துடன், அவை HIV/எயிட்ஸ் தொற்றக்கூடிய அபாயத்தைக் கூட்டுகிறது.

பாதுகாப்பு: ஆணுறை அணிவதனூடாக

இந்த நோய்களுக்கெதிரான திறமையான பாதுகாப்பை, யோனிமடல்-, குதவழி-, அத்துடன் வாய் மூலமான பாலியல் உறவின் போது ஆணுறை வழங்குகிறது (யோனிமடல் வழியான பாலியலுறவின் போது Femidom® பாவியுங்கள்.)

FEMIDOM® எனப்படும் பெண்ணுறை பற்றிய தகவல்

உங்கள் துணைவரை ஆணுறை அணிய வைக்க உங்களால் முடியாவிட்டால், நீங்கள் (பெண்ணுறை) Femidom® பாவிக்க முயற்சியுங்கள். அதிகமான ஆண்களுக்கு ஆணுறை அணிவதை விட இது இலகுவாக இருக்கிறது. இந்த Femidom® எனப்படும் பெண்களுக்கான பாதுகாப்புறையானது, பாலியலுறவுக்கு முன் - தேவையேற்படின் சில மணித்தியாலங்களுக்கு முன் - யோனித்துவாரத்துக்குள் வைக்கப்படும். இந்த Femidom® எனப்படும் பெண்ணுறையும் அது பற்றிய தகவல்களும் ஆலோசனைகளும் மருந்துக்கடைகளிலும் வாசனை- அழகுசாதன-மருந்துக்கடைகளிலும் கிடைக்கும். **www.shop.aids.ch** என்னும் இணையத்தளத்தில் ஒரு பிரத்தியேக விலைக்குக் கிடைக்கும் இதனை, உங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கும்படி கோரலாம்.

ஆணுறையும் வழுக்கும்பொருட்களும் (lubricant) சம்பந்தமான தகவல்கள்

முடிவடையும் திகதி / களஞ்சியப்படுத்தல்

முடிவடையும் திகதிவரை மட்டுமே, ஆணுறையைப் பாவிக்க வேண்டும், இத்திகதி மேலுறையில் எழுதப்பட்டுள்ளது. - ஒளியிலிருந்தும் கூரிய பொருட்களிலிருந்தும் பாதுகாக்கவும்.

வழுக்கும்பொருள் (lubricant)

தேவையேற்படும் பட்சத்தில், தாராளமாகக் கொழுப்பில்லாத வழுக்கும் பொருளை (உட்செலுத்துதலை இலகுவாக்கும் ஈரலிப்பான-பசையை)ப் பாவிக்கவும். இதனை, பல்பொருள் அங்காடிகள், வாசனை-அழகுசாதன மருந்துக்கடைகள், மருந்துக்கடைகள் போன்றவற்றில் பெற்றுக்கொள்ளலாம். வசலீன், உடலிற் பூசும் திரவங்கள் (Bodylotions), உடலை நீவி விடுவதற்குப் பாவிக்கும் எண்ணெய் அல்லது சமையலெண்ணெய் போன்றவற்றை, ஒரு போதும் பாவிக்க வேண்டாம்.

என்ன செய்ய வேண்டும், ஒரு வேளை ...

உங்கள் துணைவர் நிச்சயமாக அல்லது பெரும்பாலும் HIV-தொற்றுக்குள்ளானவராகவிருந்து, ஆணுறை கிழிந்து அல்லது வெடித்துவிட்டால்? ஆகக்குறைந்தது அடுத்த நாளாவது, ஒரு எயிட்ஸ் உதவி நிறுவனத்தில் அல்லது வைத்தியசாலையில், தங்களுக்கு இனி என்ன செய்யலாம் என்று விளக்கமளிக்கக் கூடிய நிபுணரைத் தேட வேண்டும். உங்களுக்கு ஒரு உறுதியான சந்தர்ப்பமிருக்கிறது, ஆனால், இலகுவானதும் நிச்சயமானதுமான விளைவைக் கொடுக்கும் ஒரு சாதனம் இச்சந்தர்ப்பத்தில் இல்லை.

உங்களது பொறுப்பு!

பெண்கள் உறுதியானவர்கள் பொறுப்பை ஏற்று நடாத்தக் கூடியவர்கள். - ஆண்கள் எப்போதும் விசுவாசமானவர்களல்லர். உங்களுக்கு உங்கள் துணைவரில் ஒரு சிறிதளவேனும் சந்தேகம் ஏற்படும் பட்சத்தில், அதுபற்றிப் பேச முயற்சிப்பதுடன், ஆணுறை (அல்லது Femidom®) பாவிக்கக் கட்டாயப்படுத்தி வெற்றி பெறுங்கள். இருவரும் சேர்ந்து ஒருதரம் HIV-பரிசோதனை செய்யுங்கள்.

பாதுகாப்பில்லாத உடலுறவின் போது, தொற்றுக்குட்படும் அபாயம் ஆண்களை விடப் பெண்களுக்கு அதிகமானது. ஆணுறை (அல்லது Femidom®) உங்களையும் உங்களுடன் உடலுறவு கொள்ளும் மனிதரையும் பாதுகாக்கிறது.

மேலதிகமாக

நீங்கள் இதுவரையும் ஆணுறையில்லாமல் பாலியலுறவிலீடுபட்டும், இதுவரையில் HI - வைரஸ்/ எயிட்ஸ் தொற்றாதிருந்தால், உங்கள் பக்கம் அதிஸ்டம் இருந்திருக்கிறது. தொடர்ந்தும் ஆணுறையில்லாமல் ஒவ்வொரு முறை பாலியலுறவு கொள்ளும்போதும், HIV தொற்றும் பேரபாயமொன்று இருந்துகொண்டே இருக்கும்!

கீழ்க்காணும் மூன்று நிபந்தனைகளின் கீழ் மாத்திரம், நீங்கள் ஆபத்தில்லாமல் ஆணுறையை நிராகரிக்கலாம்:

- → நீங்கள் ஒரு நிலையான உறவைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்னும் போது
- → நீங்களும் உங்கள் துணைவரும் மாத்திரமிணைந்து பாலியலுறவிலீடுபடுகிறீர்கள் என்னும் போது
- → நீங்கள் இருவரும் - மிகச் சிறந்தது, இருவரும் ஒரே நேரத்தில் - HIV-பரிசோதனை செய்து, அதன் முடிவு, இருவருக்கும் HI-வைரஸ் இல்லை என்கின்ற போது

உங்கள் நிலைமை அப்படி இருக்கின்றதா? நிச்சயமாக நம்புகின்றீர்களா?

© Bundesamt für Gesundheit, Aids-Hilfe Schweiz, 2006
© கூட்டாட்சிச் சுகாதார அமைச்சு, எயிட்ஸ்-உதவி (நிறுவனம்) சுவிஸ் 2006
உரை/ஆசிரியர்: L. Meyer
வடிவமைப்பு: DVISIONS Herrmann Germann Bienz / www.alscher.ch
மொழிபெயர்ப்பு: S. Manikkapoody / மீள் பார்வை: J. Singham
பதிப்பு: Mengis Druck und Verlag AG, Visp பிரதிகள்: 3000

மேலதிகத் தகவலும் ஆலோசனையும்

ஆலோசனை

ஒவ்வொரு எயிட்ஸ் - உதவி நிறுவனத்திலும்: நேரடியாக அல்லது தொலைபேசி மூலம். நீங்கள் விரும்பும் பட்சத்தில், உங்கள் பெயரைக் கூறாமலேயே ஆலோசனை பெறலாம்.
ஒரு பெண் அல்லது ஓர் ஆண் வைத்தியரிடம்: HIV/எயிட்ஸ் சம்பந்தமான கேள்விகளை அவர்களிடம் கேட்பதற்குத் தயங்காதீர்கள். வைத்தியர்கள் தொழில் இரகசியம் பேணக் கடமைப்பட்டவர்கள்.

மொழிப் பிரச்சினை

எந்த மொழிகளில் ஆலோசனை வாய்ப்புக்கள் இருக்கின்றன என்று தெளிவாகக் கேட்டறியுங்கள். சூழ்நிலையைப் பொறுத்து, உங்களுக்கு மொழிபெயர்க்கக் கூடிய ஒருவரை, நீங்களே ஒழுங்கு செய்ய வேண்டும். (பொருத்தமான மொழிபெயர்ப்பாளர்களை, www.eka-cfe.ch/d/Doku/vermittlungsstellen.pdf ஊடாகப் பெறலாம் அல்லது எயிட்ஸ்-உதவி நிறுவனத்திடம் (Aids-Hilfe) விசாரியுங்கள்.)

மேலதிகத் தகவல்

«தாம்பத்தியம் - கருத்தடைமுறைகள் - உரிமைகள் - எயிட்ஸ் - கர்ப்பகாலம்»: கர்ப்பம் தரிக்காமல் இருக்க, கருத்தடைமுறைகள் பற்றிய விளக்கமான தகவல்கள்.
சுவிற்சர்லாந்தில் சுகநலம் சம்பந்தமான கேள்விகளுக்கு, இந்த அல்லது வேறு பிரசுரங்களின் ஏனைய வெளியீடுகள்:
Aids-Hilfe Schweiz, Postfach 1118, 8031 Zürich
பிரசுரங்களைப் பெறுவதற்கு: தொலைபேசி 044 447 11 13, தொலைநகல் 044 447 11 14, shop@aids.ch, www.shop.aids.ch
வேறு தகவல்களுக்கு: தொலைபேசி 044 447 11 11, தொலைநகல் 044 447 11 12, aids@aids.ch, www.aids.ch

எயிட்ஸ் - உதவி நிறுவனத்திடம் உங்கள் மொழியிலுள்ள தகவல்கள் பற்றிக் கேளுங்கள் அல்லது விடயங்களை **www.migesplus.ch** என்னும் இணையத்தளத்தின் கீழ்த் தேடுங்கள்.

இந்தப் பிரசுரம் கீழ்க்காணும் மொழிகளில் கிடைக்கும்:

albanisch, albanais, albanese, Albanian	russisch, russe, russo, Russian
amharisch, amharique, amarico, Amharic	serbisch/kroatisch/bosnisch, serbe/croate/bosniaque, serbo/croato/bosniaco, Serbian/Croatian/Bosnian
arabisch, arabe, arabo, Arabic	somalisch, somalien, somalo, Somali
deutsch, allemand, tedesco, German	spanisch, espagnol, spagnolo, Spanish
englisch, anglais, inglese, English	suaheli, swahili, swahili, Swahili
französisch, français, francese, French	tamilisch, tamoul, tamil, Tamil
italienisch, italien, italiano, Italian	thai, thaï, thai, Thai
portugiesisch, portugais, portoghese, Portuguese	türkisch, turc, turco, Turkish
rumänisch, roumain, rumeno, Romanian	

நான் தொற்றுக்குள்ளாகியுள்ளேனா அல்லது இல்லையா?

யார் தனது HIV-தொற்றுப் பற்றி அறிந்திருக்கிறாரோ, அவர் சரியான நேரத்தில் சிகிச்சை ஆரம்பிப்பதைத் தவறவிடமாட்டார்.

HIV-பரிசோதனை

நீங்கள் HIV-தொற்றுக்குட்பட்டுள்ளீர்களா இல்லையா என்பதை, ஒரு HIV-மருத்துவ பரிசோதனை மட்டுமே காட்டும். HIV-தொற்றுக்குட்பட்ட ஆரம்ப காலத்தில், அநேகமாகச் சுகநலப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதில்லை. தொற்றானது, நிச்சயமாகக் குறிப்பிடக்கூடிய உபாதைகளை வெளிப்படுத்துவதில்லை; HIV யை ஆரம்பத்தில் யாரிடமும் கண்டுகொள்ள முடியாது. இறுதியாக இடம்பெற்ற ஆபத்தான நடத்தை (உ+மாக, ஆணுறையில்லாமல் இடம்பெற்ற பாலியலுறவு) க்கு மூன்று மாதங்களின் பின் பரிசோதனை செய்து பார்ப்பதே முறையின்படி பிரயோசனமானது; எப்படியிருந்த போதிலும், அதன்பின்பே ஒரு நிச்சயமான முடிவைப் பரிசோதனை தரும். ஒருவேளை நீங்கள் தொற்றுக்குட்பட்டிருந்தால், நீங்கள் ஏற்கனவே இந்த மூன்று மாதங்களில் வைரஸைப் பரப்பியிருப்பீர்கள்.

யாருக்கும் இது தெரிய வராது

பெரிய வைத்தியசாலைகளில் அல்லது நேரடியாகப் பரிசோதனைச்சாலைகளில் தங்களது பெயரைக் கொடுக்காமலேயே அப்பரிசோதனையைச் செய்யலாம். அதனால், நீங்கள் ஒரு பரிசோதனையைச் செய்ததும், அதன் முடிவு என்னவென்றும் யாருக்கும் தெரிய வராது.

பரிசோதனைக்கு முன் ஆலோசனை

பரிசோதனைக்கு முன் அவசியம் ஆலோசனையைக் கேளுங்கள்: ஓர் எயிட்ஸ்-உதவி நிறுவனத்திடம், வைத்தியசாலையில், பரிசோதனைச்சாலையில், உங்கள் வைத்தியரிடம் அல்லது புகலிடப் பிரிவில் உங்களுக்கு நம்பிக்கையுள்ள ஒருவரோடு தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

தகவற் பிரசுரங்கள், பரிசோதனை செய்யும் இடங்கள் போன்றவற்றின் முகவரிகள் பற்றிய விபரங்களை (அநாமதேயமாக) அறிவதற்கும் பெற்றுக்கொள்வதற்கும்: **044 447 11 11 / www.aids.ch**

அல்லது நேரடியாக: