ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායන පවත්වන රජයේ රෝහල් හා ඒවායේ දුරකථන අංක

මධ්‍යම සායනය
නො 29, ද සේරම් පෙදෙස,
කොළඹ 10.
දු. ක. 011-2667163

යාපනය	-	021-2222245
වවුනියාව	-	024-2224575
මන්නාරම	-	023-2232261
ත්‍රිකුණාමලය	-	026-2222261
කල්මුණේ	-	067-2229496
අනුරාධපුරය	-	025-2222261
පොළොන්නරුව	-	027-2222384
මඩකලපුව	-	065-2222641
කුරුණෑගල	-	37-2224339
ගම්පහ	-	033-2222261
හලාවත	-	032-2220750
මාතලේ	-	066-2222261
මහනුවර	-	081-2203622
කෑගල්ල	-	035-2222261
මීගමුව	-	031-2224156
රාගම	-	011-2960224
අම්පාර	-	063-2222261
නුවරඑළිය	-	052-2234393
කොළඹ	-	011-2667163
බදුල්ල	-	055-2276261
කළුතර	-	034-2236937
රත්නපුර	-	045-2225396
මොණරාගල	-	055-2276261
ගාල්ල	-	091-2245998
හම්බන්තොට	-	047-2220247
මාතර	-	041-2232302
ඇඹිලිපිටිය	-	047-2230261
බලපිටිය	-	091-2255447

අපි දැනුවත් වෙමු
අන් අයත් දැනුවත් කරමු
HIV වලින් ආරක්ෂා වෙමු . . .

සෑම මිනිසෙකුටම
සෙනෙහසින් - ගෞරවයෙන් සලකමු
HIV සමඟ ජීවත්වන්නන්ට ද
සෙනෙහස - ගෞරවය පිරිනමමු
අපි **'සැබෑ මිනිසුන්'** වෙමු . . .

HAPPY LIFE

ප්‍රජනක සෞඛ්‍ය පිළිබඳ තොරතුරු, වෛද්‍ය උපදෙස් හෝ උපදේශන සේවා ඔබ ඉන්නා තැන සිටම ලබාගැනීමට

අමතන්න **2 588 488**

පිවිසෙන්න **www.happylife.lk**

SMS කරන්න **071 6 408 408**

HIV/AIDS
පිළිබඳව **දැනුවත් වෙමු** එයින් **සුරැකෙමු**

SRI LANKA
enriching relationships

NATIONAL STD/AIDS CONTROL PROGRAMME

ILO

HIV

H	Human	මානව
I	Immunodeficincy	ප්‍රතිශක්ති ඌනතා
V	Virus	වෛරසය

AIDS

A	Acquired	නතුකරගත්
I	Immune	ප්‍රතිශක්ති
D	Deficiency	ඌනතා
S	Syndrome	සහලක්ෂණය

HIV/ AIDS පිළිබඳ යථාර්ථය

- HIV වයිරසය ශරීරයට ඇතුළු වුවහොත් HIV ආසාදිතයෙකු බවට පත්වේ.
- රෝග ලත්ෂණ ඇති විමට වෛරසය ඇතුළු වී වසර 8-10 දක්වා කාලයක් වුවත් ගත විමට ඉඩ ඇත.
- HIV ආසාදිතයෙකු රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන අවස්ථාව AIDS ලෙස හැඳින්වේ.
- AIDS රෝගින්ගෙන් වාගේම HIV ආසාදිතයෙකුගෙනුත් නිරෝගි පුද්ගලයෙකුට හට රෝගය බෝවන ආකාරවලින් රෝගය බෝවීමට ඉඩ ඇත.
- HIV වෛරසය අපගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය අඩපණ කරයි. ඒ හේතුවෙන් විවිධ රෝග කාරකවලට ගොදුරු වීමේ අවදානම ඇති වේ.

HIV ආසාදනය වන ප්‍රධාන ආකාර....

- HIV ආසාදිතයෙකු සමග පවත්වන අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා මගින් (යෝනි, ගුද, මුඛ)
- HIV ආසාදිත රුධිරය හෝ රුධිර නිෂ්පාදන ශරීරයට ඇතුලු වීමෙන්
- HIV ආසාදිත මවකගෙන් උපදින දරුවාට යෑමේ ප්‍රවණතාවක් ඇත.

  HIV ආසාදනයෙන් පෙළෙන කාන්තාවක් ගැබ්ගත් විට උපදින දරුවාටත් අසාදනය ඇති වීමට 15%-45% පමණ ප්‍රවණතාවක් ඇත. ඒත් මෙම තත්ත්වය අඩු කිරීමට ඖෂධ ඇත.

HIV/AIDS බෝ වීම වැලැක්විමේ ක්‍රම

1 අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා මගින් බෝවීම වැළැක්වීම සඳහා වගකිව යුතු ලිංගික චර්යා

- ලිංගික සබඳතා කල් දැමීම
  - ▶ විවාහය තෙක් ලිංගික සබඳතා පමා කිරීම.
  - ▶ අවදානම් අවස්ථාවලදී සහකරු / සහකාරියගෙන් තාවකාලිකව වෙන්වී සිටීම
- අන්‍යොන්‍ය විශ්වාසයෙන් යුත් එක් සහකරුවෙකුට / සහකාරියකට පමණක් ලිංගික සබඳතා සීමා කිරීම.
- තම විශ්වාසවන්ත සහකරුට/ සහකාරියට පරිබාහිර අය සමග ලිංගික සබඳතා පවත්වන අවස්ථාවකදී සෑමවිටම නිවැරදි ලෙස කොන්ඩමයක් පැළඳීම.
- තුරුළු කරගැනීම, සාමාන්‍ය සිප ගැනීම කලවා අතර සංසර්ගය හා ස්වයංවින්දනය ද ආරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රම වේ.

2 රුධිරය මගින් HIV/AIDS බෝවීම වැළැක්විම

- ඉදිකටු, සිරිංජර හෝ අනෙකුත් සම සිදුරුකරන උපකරණ භාවිතයේදී ඒවායේ ජීවානුහරණය ගැන සැළකිලිමත් විය යුතුය.
- රුධිර පාරවිලයනය කළ යුතු අවස්ථා අඩු කළ යුතුය.
- අනාරක්ෂිත ලිංගික චර්යාවන්හි යෙදී ඇත්නම් රුධිරය දන්දීමෙන් වළකින්න
- ඔබ රුධිර පාරවිලයනය කරයි නම් HIV ප්‍රතිදේහ සඳහා පරික්ෂා කර ඇත්දැයි දැනගැනීමට ඔබට අයිතියක් ඇත.

3 ආසාදිත මවකගෙන් උපදින දරුවාට HIV ව්‍යාප්තවීම වළක්වා ගැනීම.

- ලිංගික සක්‍රීය වයසේ සිටින කාන්තාවන් HIV ආසාදනයෙන් වැළකී සිටීම.
- ගර්භණීභාවයට පත්වීමට පෙර HIV පරීක්ෂාවට ලක්වීම හා එහි ප්‍රතිඵල අනුව ආසාදිත කාන්තාවක් නම් සැලසුම් සහගත ගැබ්ගැනීමක් සඳහා අවශ්‍ය නිසි වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම.
- ගැබ්ගෙන සිටියදී HIV ආසාදිත බව දැනගත් විට නොපමාව වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම.
- ගැබිණි කාලයේදී ඖෂධ ලබාදීමෙන් හා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමෙන් දරුවාට රෝගය වැළදීමේ අවදානම අඩුකර ගත හැක.

ලිංගාශ්‍රිත රෝග

- ගොනෝරියා, සුදු බිංදුම, උපදංශය, හර්පීස් වැනි ලිංගිකව බෝවන රෝග වලින් වැළකීමට ද අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා වලින් වැළකිය යුතුය.
- පුද්ගලයෙකුට රෝග ලක්ෂණ නොමැතිව ද ලිංගාශ්‍රිත රෝග තිබිය හැකි වේ.

දැනටමත් අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා පවත්වා ඇත්නම්, ළඟම ඇති ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායනයකට පැමිණ උපදෙස් ලබා ගන්න.

- HIV සදහා නොමිලේ සිදු කරන රුධිර පරීක්ෂාව සිදු කර ගත හැක. එමෙන්ම අනෙකුත් ලිංගාශ්‍රිත රෝග සඳහා ද ප්‍රතිකාර ලබාගත හැක.

HIV ආසාදනය මුල් කාලය තුළම හඳුනා ගැනිම මඟින් ප්‍රතිකාරවලට යොමු වී දිගුකලක් නිරෝගීව ජීවත් විය හැක.