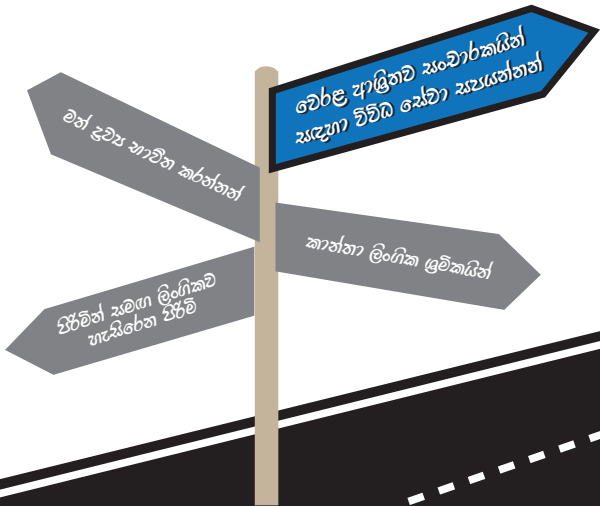




ආයුරෝගීන්
ඔබ පිවිසෙන්නේ වෙරළ කළුපයටයි



HIV අධි අවදානම් මාර්ග



HIV අවදානම් මාර්ගයකට ඔබ පිවිස සිටින්නේ නම් ඉන් ආරක්ෂාවීමට කළ යුත්තේ කුමක්දැයි නිවැරදිව දැනගන්න...

ඔබ...

ඔබේ ආරක්‍ෂාවට සහ
ඔබට සමීප සහකරු හෝ
සහකාරියගේ

ආරක්‍ෂාවට මුල් තැන දෙන්න.

අදම - දැන්ම දැනුවත් වන්න...
ආරක්‍ෂාවන්න.

ඔබ වඩාත් සලකිලිමත් විය යුත්තේ ඇයි?

- වැඩි වශයෙන් විදේශීය රටවලින් පැමිණෙන තැනැත්තන් තැනැත්තියන් ඔබේ ඇසුරට එක්වීම
- ඔබේ ඇසුරට එක්වන්නන්ට HIV හෝ වෙනත් ලිංගිකව බෝවන රෝගයක් ඇතැයි බාහිරව කිව නොහැකිවීම



වෙළු ආශ්‍රිතව

සංචාරකයින් සඳහා

විවිධ සේවා සැපයන්නන්



ඔබට කළ හැකි දේ...

- සංචාරකයන්ට සේවා සැපයීමේ දී ප්‍රභවයක් ලෙස ලිංගික සම්බන්ධතා වලට නොයා සිටීම
- ලිංගික සම්බන්ධතාවයකට යන්නේ නම් සැමවිටම නිවැරදිව කොන්ඩෝමයක් භාවිත කිරීම
- ලිංගාශ්‍රිතව කිසියම් රෝග ලක්ෂණයක් පැහැදිලිව නොපෙන්වන ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායනයකට ගොස් පරීක්ෂා කරගන්න.
- නිරතුරුව පවැරදිවීමට ලක් වන්නේ නම් මාස 1-3 කට වරක්වත් ලිංගාශ්‍රිත රෝග සඳහා පරීක්ෂණයකට ලක්වන්න, ඊට හේතුව බොහෝමයක් ලිංගාශ්‍රිතව බෝවන විෂ බීජ, රෝග ලක්ෂණ නොමැතිව ද තිබිය හැකි බැවිනි.
- ගැදු ලිංගික සම්බන්ධතා පවත්වන්නේ නම් ජල පාදක ලිහිස් ද්‍රව්‍යක් (ඊසී ග්ලයිඩ්, කේ. වයි. ජෙල්) පාවිච්චිකර ලිංග ප්‍රදේශයේ ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් තුවාල පැතිරීමෙන්, කොන්ඩෝම වලට සිදුවන හානියන් වලින් වැළකීමට හැකිවේ.
- මත් ගතියෙන් ලිංගික සම්බන්ධතාවලට නොයන්න එය රෝග වලින් ප්‍රතිරෝධීවීමේ බුද්ධිය යටපත් කරයි.

HIV නව කෙනෙකුට බෝවන මාර්ග

- ලිංගික සම්බන්ධතා මගින්
(යෝනි, ගුද, මුඛ)



- රුධිරය හෝ රුධිර සංඝටක
නුවමාරු වීමෙන්



- ආසාදිත මවකගෙන් දරුවාට
(ගර්භණීකාලයේ දී, ප්‍රසූතියේ දී
හෝ මව් කිරි දීමේදී)



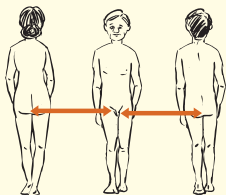
HIV ගැන විශේෂයෙන් දැන ගතයුතු දේ...

- HIV වෛරසය කෙනෙකුගේ සිරුරට ඇතුළු වුවහොත් එම පුද්ගලයා HIV ආසාදිතයෙකු වේ.
- HIV වෛරසය අපේ සිරුරේ **ප්‍රතිශක්තිය දුර්වල කරයි.** එවිට විවිධ රෝග වලට ඉතා පහසුවෙන් ගොදුරු වේ.
- HIV ශරීරයට ඇතුළු වූ පසු එය සම්පූර්ණයෙන්ම මර්දනය කරන්න බැහැ. හැබැයි **ඉක්මනින් දැනගතහොත් ඒක පාලනය කරන්න පුළුවන්.**

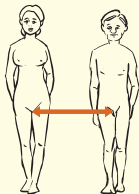
HIV හෝ වෙනත් ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක් පිළිබඳව
බලව සැකයක් ඇති වුවහොත් ව්‍යාමන පරීක්ෂණය යුතු නැත
ලිංගාශ්‍රිත රෝග වෛද්‍ය ජ්‍යායනය

HIV සහ වෙනත් ලිංගාශ්‍රිතව ගොදුරුවීමේ අවදානම

HIV සඳහා වැඩිම අවදානමක් ඇති ලිංගික වර්ගය

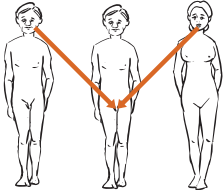


● ගිණුණු - ගුද සංසර්ගය

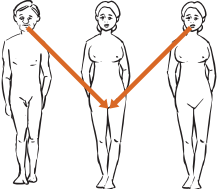


● ගිණුණු - යෝනි සංසර්ගය

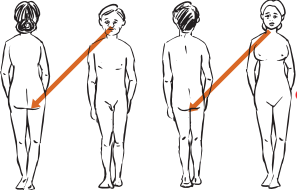
බෝවන රෝග වලට වැඩි ලිංගික වර්යා



● ශිෂ්ණ - මුඛ සංසර්ගය



● යෝනි - මුඛ සම්බන්ධතා



● ගුද - මුඛ සම්බන්ධතා

ලිංගික සම්බන්ධතා හරහා බෝවන අපේ රටේ බහුලව දැකිය හැකි රෝග

- ලිංගික හර්පීස්

- ලිංගික ඉන්ෂන්

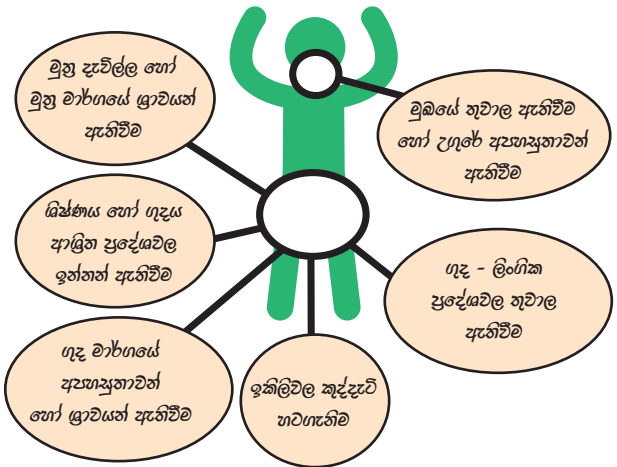
- සිරිලිස්

- ගොනෝරියා

බබ වෙරළ ආශ්‍රිතව ව්‍යායා කළින්
දේශීය හෝ විදේශීය සංචාරකයින් හට
විවිධ ජීවිත සැපයීමේ විවිධාකාර කළහොත් යන
වගකීම යුතු වේ.

බබට සෞඛ්‍ය ආරක්ෂාව සැපයීමේ අවශ්‍ය වගකීමකි.

පහත සඳහන් රෝග ලක්ෂණ
 ඇත්නම් නොපමාව ප්‍රතිකාර
 සඳහා යොමුවන්න.



කොන්ඩම් බලකාය



අපි පුංචි වුනාට අපේ "වැඩ" සමහරු තාම දන්නෙ නෑ...

HIV වලින් වගේම සමහර ලිංගාශ්‍රිත රෝගවලින් ඔබව ආරක්‍ෂා කරගන්න තමයි අපි ඉන්නෙ.

අපව නිවැරදිව පාවිච්චි කළොත් කරන දෙයක් පරිස්සමින් කර ගන්න පුළුවන්... හරිද?... හොඳට මතක තියාගන්න.

ඔබ දැන් ඇතුළු වන්නේ
ආරක්‍ෂිත චාරිගයකටයි

”

ඔබට සම්පතම මිතුරා හෝ මිතුරිය සමඟ හෝ ඔබ පැමිණෙන්න නැතහොත් අමතන්න

මධ්‍යම සායනය

නො.29 ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10.

කෘෂික අැමතුම්

පිරිමිත් සඳහා 011-2-695-430,

කාන්තාවන් සඳහා 011-2-695-420

| | | | |
|--------------|---------------|-------------|---------------|
| කළුබෝවිල | - 011-4891055 | මීගමුව | - 031-2224156 |
| යාපනය | - 021-2222245 | රාගම | - 011-2960224 |
| වවුනියාව | - 024-2224575 | අම්පාර | - 063-2222261 |
| මන්නාරම | - 023-2232261 | නුවරඑළිය | - 052-2234393 |
| ත්‍රිකුණාමලය | - 026-2222261 | කොළඹ | - 011-2667163 |
| කල්මුණේ | - 067-2229496 | බදුල්ල | - 055-2276261 |
| අනුරාධපුරය | - 025-2236461 | කළුතර | - 034-2236937 |
| පොළොන්නරුව | - 027-2222384 | රත්නපුර | - 045-2225396 |
| මඩකලපුව | - 065-2222641 | මොණරාගල | - 055-2276261 |
| කුරුණෑගල | - 037-2224339 | ගාල්ල | - 091-2245998 |
| ගම්පහ | - 033-2222261 | හම්බන්තොට | - 047-2220247 |
| හලාවත | - 032-2220750 | මාතර | - 041-2232302 |
| මාතලේ | - 066-2222261 | අැඹිලිපිටිය | - 047-2230261 |
| මහනුවර | - 081-2203622 | බලපිටිය | - 091-2255447 |
| කෑගල්ල | - 035-2222261 | | |



ලිංගාශ්‍රිත රෝග වෛද්‍ය සායනයේ දී...

ඔබගේ රහස්‍යභාවය සුරැකේ.

ඔබට වඩාත් විශ්වාසවන්ත සේවාවක් සැපයේ.

ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක් ඇතැයි සැකයක් ඇත්නම් නොපමාව ලිංගාශ්‍රිත රෝග වෛද්‍ය සායනයට හෝ ඒ පිළිබඳ වෛද්‍යවරයෙක් වෙත යොමුවන්න

ඔබ ඉන්නා තැන සිටම අපට කථා කරන්න...

වෛද්‍ය උපදෙස් හා
තොරතුරු සහ උපදේශන සේවා
ලබාගැනීම සඳහා
අමතන්න **011 2 588 488**
පිවිසෙන්න **www.happylife.lk**
SMS කරන්න **071 6 408 408**



අවදානම මගහරවා ගැනීම සඳහා

හතු නිවේදනය

1. දේශීය හෝ විදේශීය කෙතෙකු සමඟ යෝගි, ගැද හෝ මුඛ ලිංගික සම්බන්ධතාවකට යත්තේ නම් අනිවාර්යයෙන්ම නිවැරදිව කොන්ඩෝමයක් පළඳින්න.
2. කොන්ඩෝමය සමඟ ඊසී ග්ලයිඩ්, කේ වයි පේලි වැනි ලිහිසි ද්‍රව්‍යක් භාවිත කර ලිංගික ප්‍රදේශ තුවාලවීමේ කොන්ඩෝමයට හානි සිදු වීමේ වළක්වා ගන්න.
3. මත් භාවයෙන් ලිංගික සම්බන්ධතා වලට නොයන්න.
4. හවුලේ මත් ද්‍රව්‍ය විදු ගැනීමක් සිදු වන්නේ නම් එයින් වැළකෙන්න.



ලිංගාශ්‍රිත රෝග සහ ඒඩ්ස් මර්දන ජාතික වැඩසටහන
නො.29 ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10.



ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමය
37/27 බුලර්ස් පටුමග, කොළඹ 07.
දුරකථනය 011 2 555 455
www.fpasrilanka.org

ගෝලීය අරමුදල අනුග්‍රහය ඇතිව ලිංගාශ්‍රිත රෝග සහ ඒඩ්ස් මර්දන ජාතික වැඩසටහන සහායෙන් ක්‍රියාත්මක වන HIV අධි අවදානම් කණ්ඩායම් සඳහා වූ ව්‍යාපෘතිය සඳහා නිකුත් කරන ලදී.