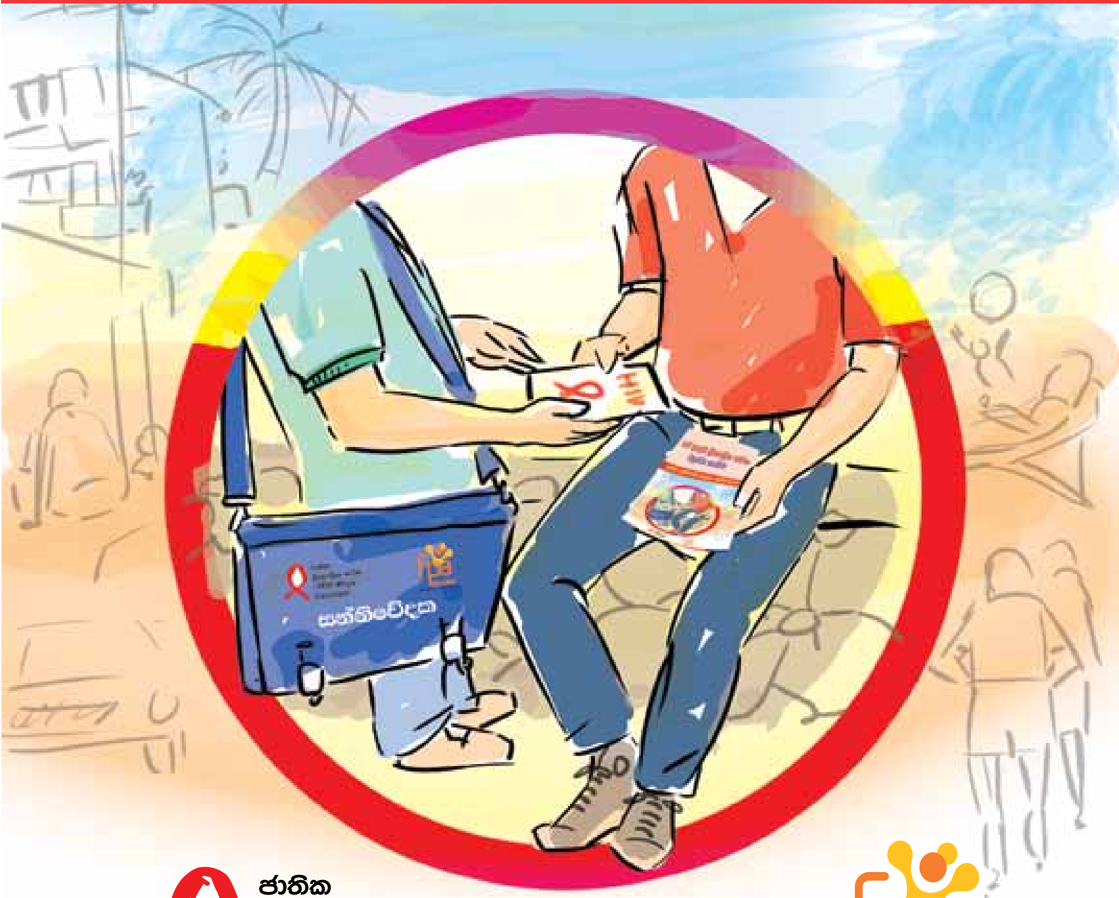
HIV ඇතුළු ලිංගාශ්‍රිත රෝග වළක්වා ගැනීම

සහචර කණ්ඩායම් සඳහා අත්පොත



ජාතික
ලිංගාශ්‍රිත රෝග
/ඒඩ්ස් මර්දන
වැඩසටහන

fpa
SRI LANKA
enriching relationships

විමලා සහ සුනිල් දරු දෙදෙනෙක් සමඟ ඉතා සතුටින් පවුල් ජීවිතයක් ගත කළා. සුනිල් විදේශ රැකියාවකට යන්නේ මේ පවුල් ජීවිතය තව තවත් සුන්දර කරගන්න යමක් කමක් වැඩියෙන් උපයා ගන්න.

අවුරුද්දක් දෙකක් ගතවුනා.... ගෙදර දොරට අලුතින් සුඛෝපභෝගී දෑ එකතුවුනා. සුනිල් කිහිපවතාවක් ලංකාවට ඇවිත් ගියා....

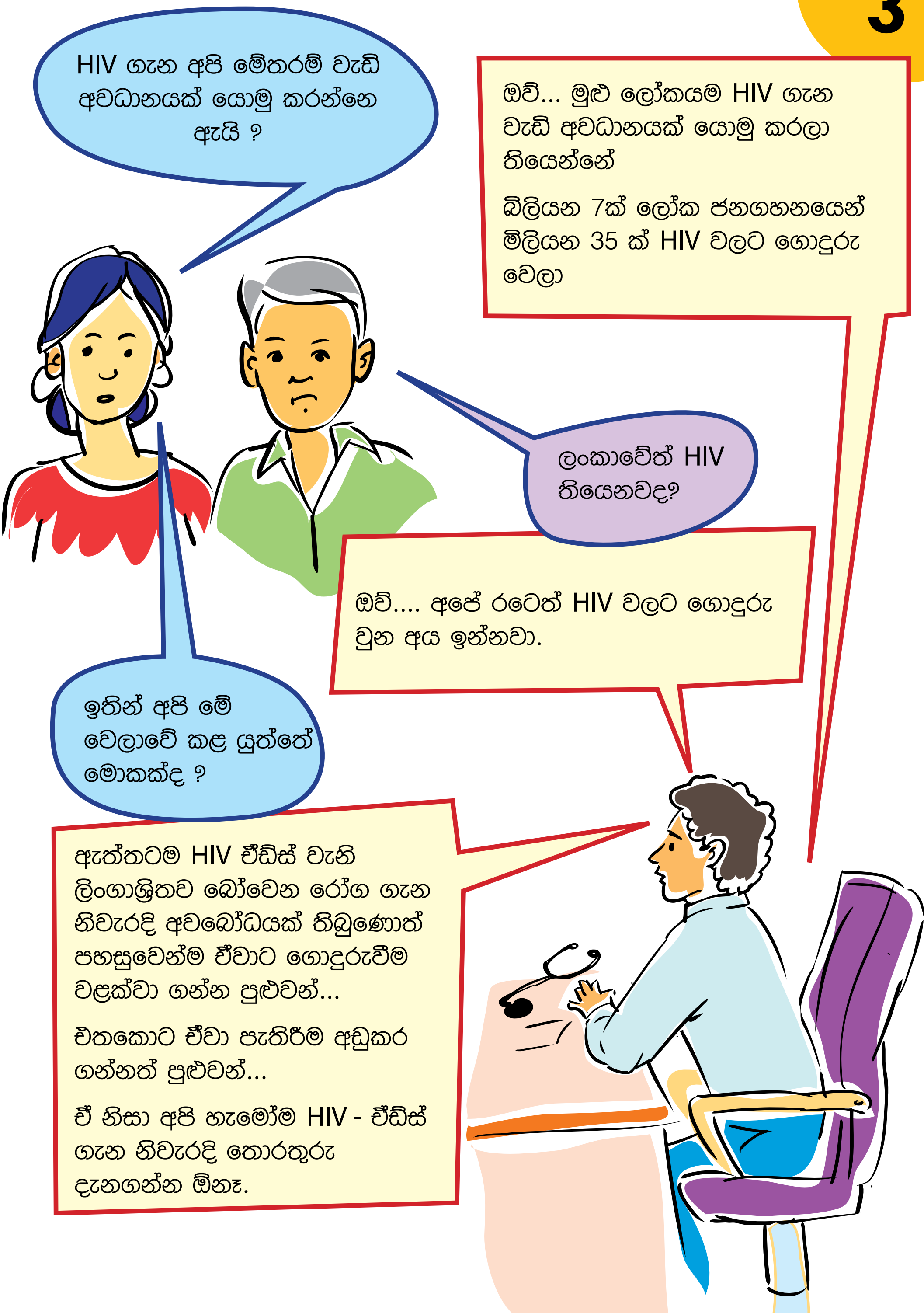
ඒත් මේ කතාව ලස්සනට නිමා කරන්න හැකියාවක් ලැබුනේ නෑ.....

සුනිල් ලංකාවට ඇවිල්ලා හදිසියේ කළ රුධිර පරීක්ෂාවකින් දැනගත්තේ සුනිල්ට HIV ඇති බව... ඒ විතරක් නොවෙයි ඒ වන විට විමලාටත් HIV ආසාදනය වෙලා හමාරයි....

දිනේෂ් සහ අජිත් එක බෝඩිමක එකට ජීවත් වුනේ... දිනේෂ් සමාගමක ලිපිකරුවෙක්... අජිත් වැඩ කළේ ලොකු හෝටලයක... දෙදෙනාගේ මිතුරුකම පසුව ලිංගික ඇසුරක් බවට පත්වුනා... දිනේෂ් අජිත් ගැන ලොකු විශ්වාසයකින් හිටියෙ... දිනේෂ් නොදැනගෙන හිටියට අජිත් තවත් සම්බන්ධකම් කිහිපයක්ම පවත්වන කෙනෙක්. දිනක් අජිත් කී දෙයින් දිනේෂ් භීතියට පත් වුනා... අජිත් ට HIV... දිනේෂ් රුධිර පරීක්ෂාව කරගත් විට දිනේෂ්ටත් HIV...

රමණී හැදුනෙ වැඩුනෙ සුන්දර ගම්මානයක... ගමේ හැමෝම නෑදෑයෝ... තරුණාවියේ කොළඹ රස්සාවට පැමිණි රමණී හැම දෙනාවම විශ්වාස කළා... නමුත් අවසානයේ ඇගේ රැකියාව බවට පත්වුනේ දිනකට පිරිමින් කිහිපදෙනෙක් සමඟ මුදලට ලිංගිකව හැසිරීමයි... රමණීට තමන්ගෙ ආරක්ෂාව ගැන සිතන්නවත් එවැනි ක්‍රම ගැන දැනගන්නවත් අවශ්‍යතාවක් - අවබෝධයක් තිබුනෙ නෑ... සල්ලි ගැන විතරයි හිතුවෙ... ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායනයේ වාර්තාව ඇගේ අතට පත්වුනු මොහොතේ තමයි තමන්ගෙ ජීවිතය කඩා වැටුන කියල දැනුනෙ... රමණී විතරක් නොවෙයි රමණීගෙන් තව කීදෙනෙකුටත් HIV යන්න ඇත්ද...?

මෙවැනිම තවත් බොහෝ කතා අසන්නට තිබේ... නොදැනුවත්කම නිසා වටිනා ජීවිත HIV වලට ගොදුරු වී ඇත... HIV ඇතුලු වෙනත් ලිංගාශ්‍රිත රෝග ගැන තොරතුරු නිවැරදිව දැනගෙන අපත් ආරක්ෂාවී අන් අයත් ආරක්ෂා කරගනිමු.


HIV ගැන අපි මේතරම් වැඩි අවධානයක් යොමු කරන්නෙ ඇයි ?
ඔව්... මුළු ලෝකයම HIV ගැන වැඩි අවධානයක් යොමු කරලා තියෙන්නේ
බිලියන 7ක් ලෝක ජනගහනයෙන් මිලියන 35 ක් HIV වලට ගොදුරු වෙලා
ලංකාවේත් HIV තියෙනවද?
ඔව්.... අපේ රටෙත් HIV වලට ගොදුරු වුන අය ඉන්නවා.
ඉතින් අපි මේ වෙලාවේ කළ යුත්තේ මොකක්ද ?
ඇත්තටම HIV ඒඩ්ස් වැනි ලිංගාශ්‍රිතව බෝවෙන රෝග ගැන නිවැරදි අවබෝධයක් තිබුණොත් පහසුවෙන්ම ඒවාට ගොදුරුවීම වළක්වා ගන්න පුළුවන්...
එතකොට ඒවා පැතිරීම අඩුකර ගන්නත් පුළුවන්...
ඒ නිසා අපි හැමෝම HIV - ඒඩ්ස් ගැන නිවැරදි තොරතුරු දැනගන්න ඕනෑ.

HIV

HIV කියන්නේ වෛරසයක්

H	-	Human	**මානව**
I	-	Immunodeficiency	**ප්‍රතිශක්ති ඌනතා**
V	-	Virus	**වෛරසය**

මෙම වෛරසයට ජීවත් විය හැක්කේ මිනිසාගේ ශරීරය තුළ පමණයි.

HIV වෛරසය කෙනෙකුගේ සිරුරට ඇතුල් වුවහොත් එම තැනැත්තා **HIV ආසාදිතයෙකු** බවට පත්වෙයි. අප ඔවුන් හඳුන්වන්නේ **HIV සමග ජීවත් වන අය** කියාය.

HIV තිබෙන කෙනෙකුට ඒඩ්ස් අර්ථ දැක්වීමේ රෝගයක් ඇති බවට හඳුනාගතහොත් ඔහු හෝ ඇය ඒඩ්ස් රෝගියෙකු ලෙස හැඳින්වේ.

AIDS

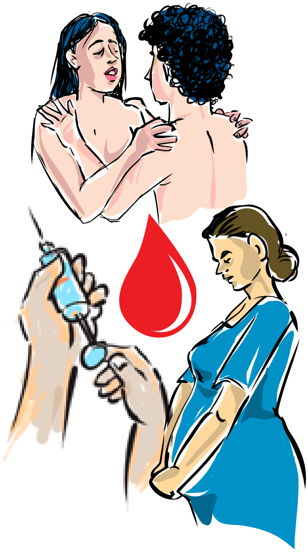
A	-	Aquired	**නතුකරගත්**
I	-	Immune	**ප්‍රතිශක්ති**
D	-	Deficiency	**ඌනතා**
S	-	Syndrom	**සහලක්ෂණ**

HIV සහ AIDS

HIV ශරීර ගතවී ඊට අදාල රෝග ඇතිවීමට වසර 8-10 ක පමණ කාලයක් ගතවිය හැක.

HIV ශරීරය තුළ ඇති පුද්ගලයින්ගෙන් මෙන්ම ඒඩ්ස් තත්ත්වයට පත්ව සිටින පුද්ගලයින්ගෙන්, තවත් කෙනෙකුට HIV බෝ විය හැක.

HIV වෛරසය අපේ ප්‍රතිශක්තීකරණ පද්ධතිය අඩපණ කරයි. ඒ හේතුවෙන් විවිධ රෝග කාරකවලට ගොදුරුවීමේ අවදානම ඇති වේ.



HIV ආසාදනය වන / බෝවන ක්‍රම

- HIV අසාදිතයෙකු සමග පවත්වන අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා මගින් (යෝනි, ගුද, මුඛ).
- HIV අසාදිත රුධිරය හෝ රුධිර නිෂ්පාදන ශරීරයට ඇතුලු වීමෙන් (සිරින්ජර් කටු වැනි උපකරණ හවුලේ භාවිතය).
- HIV අසාදිත මවකගෙන් තම කුස තුළ සිටින දරුවාට HIV ආසාදනය වීමේ ප්‍රවණතාවක් ගර්භණී කාලයේ දී, ප්‍රසූතියේ දී හා මව්කිරි දීමේ දී ඇතිවේ. (මෙවැනි කාන්තාවකගෙන් දරුවාට HIV අසාදනය වීමේ ප්‍රවනතාව 20% - 45% පමණ වේ.)

HIV ඇතුලු ලිංගික රෝග වලින් වැළකී සිටීම පහසුයි.

A **A**bstinence **වැළකී සිටීම**	ලිංගික සම්බන්ධතා වලින් වැළකී සිටීම. එනම් විවාහ වනතුරු හෝ තමාගේ නිත්‍ය සහකරු ලැබෙනතෙක් හෝ ලිංගික සම්බන්ධතා ප්‍රමාද කිරීම හෝ සහකරුගෙන් තාවකාලිකව වෙන්ව සිටන අවස්ථා වල වෙනත් ලිංගික සම්බන්ධතා වලට නොයා සිටීම.
B **B**e mutually faithful **අන්‍යෙන්‍ය විශ්වාසය**	අන්‍යෙන්‍ය විශ්වාසවන්ත එක් සහකරුවෙකු (ගැහැණු හෝ පිරිමි) සමඟ පමණක් ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම.
C **C**ondom use **කොන්ඩම් භාවිතය**	ඉහත A හා B වලින් බැහැරවවන සෑම විටම නිවැරදි ලෙස කොන්ඩමයක් භාවිත කර ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම.

HIV ඇතුළු ලිංගික රෝග වලින් වැළකී සිටීමට නම් ඉහත A,B, C අනුගමනය කරන්න. ඔබ ලිංගික රෝග සඳහා අවදානමකට ලක්වී ඇත්නම් හෝ නිරතුවම අවධානමකට ලක්වන්නේ නම් ලිංගික රෝග සායනයකට යොමුවී, ලිංගික රෝග සඳහා පරීක්ෂාවකට ලක්වන්න. HIV පරීක්ෂණයක් කරගන්න.

රුධිරය මගින් HIV බෝවීම වැළැක්වීම

- ඉදිකටු සිරිංජරය හෝ අනෙකුත් සම සිදුරු කරන උපකරණ හවුලේ භාවිත කිරීමෙන් වැළකීම.
- ආරක්ෂිත / ප්‍රමිතියක් සහිත රුධිරය හෝ රුධිර සංඝටක පමණක් අවශ්‍ය වූ විට ලබාගන්න.

අසාදිත මවකගෙන් උපදින දරුවාට HIV බෝවීම වළක්වා ගැනීම

- ලිංගික සක්‍රිය වයසේ සිටින කාන්තාවන් HIV ආසාදනයෙන් වැළකී සටීම.
- ගර්භණීභාවයට පත්වීමට පෙර HIV සඳහා රුධිර පරීක්ෂාවකට ලක්වීම හා එහි ප්‍රතිඵල අනුව ආසාදිත කාන්තාවක් නම් සැලසුම් සහගත ගැබ්ගැනීමක් සඳහා අවශ්‍ය නිසි වෛද්‍ය උපදෙස් ගැනීම.
- ගැබ්ගෙන සිටියදී ආසාදිත බව දැනගත්විට නොපමාව වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම.
- ගැබිණි කාලයේදී ඖෂධ ලබාදීමෙන් හා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමෙන් දරුවා HIV වලට ගොදුරුවීමේ අවදානම අඩුකර ගත හැකිය.

HIV බෝ වීම සිදුනොවන ක්‍රම

- පිඟන් කෝප්ප හවුලේ පාවිච්චියෙන්
- අත ගෑමෙන්
- ආහාර හවුලේ බෙදාගෙන කෑමෙන්
- සිප වැළඳ ගැනීමෙන්
- මදුරුවන් මැස්සන් මගින්
- සාමාන්‍ය සමාජ ඇසුරෙන්
- වැසිකිළි ආසන හවුලේ භාවිතය මගින්
- ඇඳුම් පැළඳුම් හා තුවා හවුලේ භාවිතයෙන්
- කැස්සෙන්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සහ කිවිසුම් මගින්
- වැව්, ඇල දොල හෝ පිහිනුම් තටාක පොදුවේ භාවිතය මගින්
- HIV අසාදිතයෙකුට හෝ AIDS තත්ත්වයට පත්වුවෙකුට සාත්තු කිරීමෙන්

කෙනෙකුට HIV ආසාදනයවී ඇත්දැයි දැනගත හැක්කේ කෙසේද ?

HIV හඳුනාගැනීම කළ හැක්කේ ඒ සඳහා සිදු කරන රුධිර පරීක්ෂාවන් මගිනි.

HIV ශරීරගතවී ඇතැයි දැනගත හොත් කළ යුත්තේ කුමක්ද?

- පළමුව වෛද්‍ය උපදෙස් සහ උපදේශන වෙත යොමුවන්න.
- හැකි ඉක්මනින් ප්‍රතිකාර ලබාගන්න.
- තවත් කෙනෙකුට තමන්ගෙන් සම්ප්‍රේෂණයවීමට අවස්ථාවක් ඇති නොවන ලෙස හැසිරෙන්නට වගබලා ගන්න.

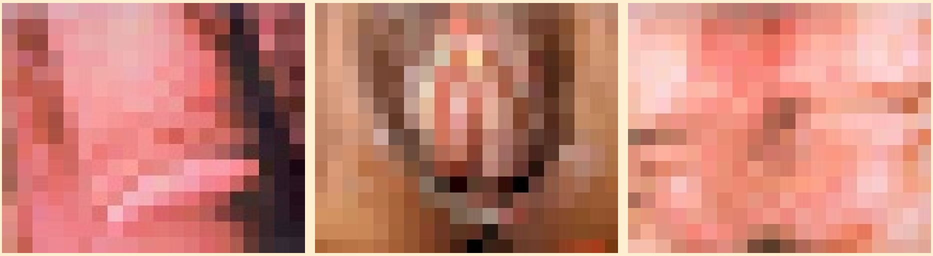
8

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග ලෙස හැඳින්වෙන්නේ

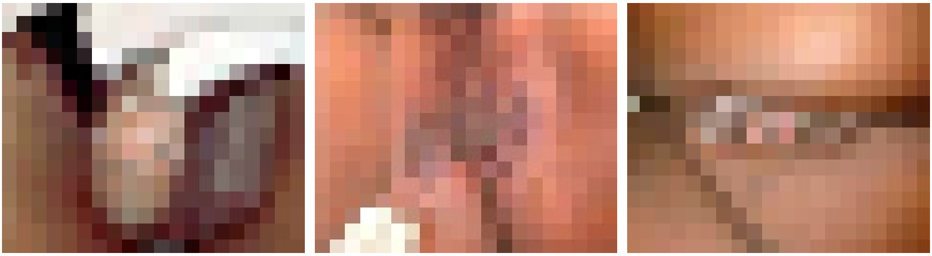
ප්‍රධාන වශයෙන් ලිංගික සබඳතා හරහා බෝවන රෝගයි.

ලංකාවේ බහුලව දැකිය හැකි ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග

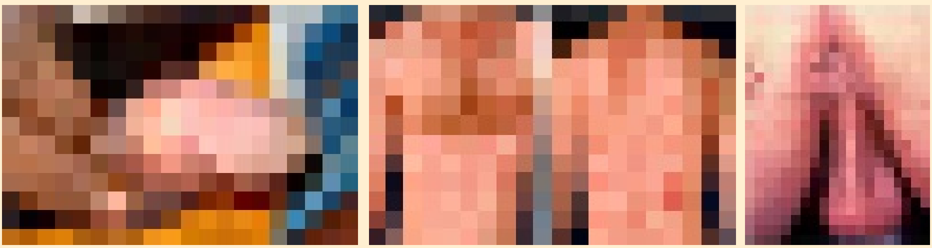
ලිංගික හර්පීස්



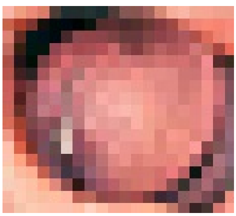
ලිංගික ඉන්නන්



සිෆිලිස්



ගොනෝරියා



රෝග ලක්ෂණ

- **තුවාල** - ලිංගික අවයවවල තුවාල (සිපිලිස්, හර්පීස්)
- **ස්‍රාවයන්** - පිරිමි මුත්‍ර මාර්ගයෙන්/යෝනි මාර්ගයෙන් සහ පිරිමි / කාන්තා ගුද මාර්ගයෙන් ස්‍රාවයන් පිටවීම, මුත්‍රා දැවිල්ල (ගොනෝරියා, ක්ලැමීඩියා ආසාදනය)
- **ගැටිති / ඉන්නන්** - ලිංගික ප්‍රදේශයේ මාංශමය වර්ධනයන් / ගැටිති ඇති වීම.
- **වෘෂණ කෝෂ ඉදිමීම**

ඇති වන බලපෑම්

- ස්ත්‍රී - පුරුෂ වඳභාවය. (සුදු බිංදුම, ක්ලැමීඩියාව)
- හෘදය වස්තුව, මොළය හා ස්නායු පද්ධතියට බලපෑම. (සිෆිලිස්)
- ඇතැම් රෝග වල රෝග ලක්ෂණ නැවත නැවතත් මතුවිය හැක. (හර්පීස්, ලිංගික ඉන්නන්)
- ඇතැම් රෝග ගර්භණී කාලයේ මවගෙන් ළදරුවාට පැතිරිය හැක. (සිෆිලිස්, HIV)
- සමහර රෝග ප්‍රසූතියේ දී මවගෙන් ළදරුවාට පැතිරීම. (සුදු බිංදුම, ක්ලැමීඩියා ආසාදනය, HIV)
- පවුල් ප්‍රශ්න ඇතිවීම හා යුවල සම්බන්ධතා බිඳවැටීම

HIV **බෝවීමට බලපාන අනතුරුදායක ලිංගික හැසිරීම්**

- කීප දෙනෙකු සමග අනාරක්ෂිත ලෙස ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම.
- තම ලිංගික සහකරු විටින් විට මාරු කිරීම.
- මත් භාවයෙන් සිටයදී ලිංගිකව සම්බන්ධතාවල යෙදීම.
- අනාරක්ෂිතව ලිංගික සේවනයේ යෙදීම හෝ යෙදෙන්නන් සමග ලිංගික සම්බන්ධතා (යෝනි, ගුද හෝ මුඛ) පැවැත්වීම.

10

HIV සහ වෙනත් ලිංගාශ්‍රිතව බෝවෙන රෝගවලට ගොදුරුවීමේ අවදානම වැඩි අනාරක්ෂිත (කොන්ඩම් භාවිතයෙන් තොර) ලිංගික චර්යා

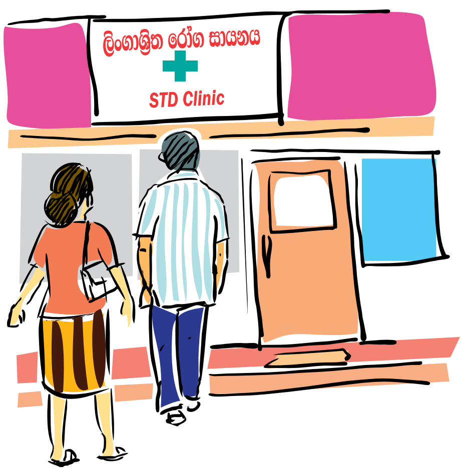
- ශිෂ්ණ - ගුද සංසර්ගය
- ශිෂ්ණ - යෝනි සංසර්ගය

HIV සඳහා වැඩිම අවදානම

- ශිෂ්ණ - මුඛ සංසර්ගය
- යෝනි - මුඛ ලිංගික සම්බන්දතා
- ගුද - මුඛ ලිංගික සම්බන්දතා

රෝග ලක්‍ෂණ ඇත්නම්

- **හැකි ඉක්මනින් ළගම ඇති ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායනයෙන් හෝ සමීප රෝහලේ වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් නිසි ප්‍රතිකාර ගැනීම.**
- නිසි ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුවන තෙක් ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීමෙන් වැළකීම.
- පිටතට රෝග ලක්‍ෂණ නොපෙන් වුවත් වෛද්‍යවරයා නියම කළ අකාරයට නියමිත දින ගණන තුළ ප්‍රතිකාර ගැනීම.
- වෛද්‍යවරයා නියම කළ දිනට නැවත සායනයට ගොස් අවශ්‍ය පරීක්‍ෂණ වලට භාජනය වී තමාට රෝගය සුව වී ඇතිදැයි තහවුරු කර ගැනීම.
- තමාට ලිංගික රෝගයක් ඇතැයි හඳුනා ගතහොත් තමා සමඟ ලිංගිකව එක්වූ අයත් සායනයට යොමු කිරීම ඔබගේ වගකීමයි.



ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායන පවත්වන රජයේ රෝහල් හා ඒවායේ දුරකථන අංක

මධ්‍යම සායනය

නො.29 ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10.

දුරකතනය 011 2 667 163

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

විශේෂයෙන් දැනගත යුතු දේ

- පුද්ගලයෙකුට **රෝග ලක්ෂණ නොමැතිව ද** ලිංගාශ්‍රිත රෝග තිබිය හැකිය
- දැනටමත් **අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා (කොන්ඩම් භාවිතයකින් තොරව)** පවත්වා ඇත්නම් ළඟම ඇති ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායනයකට ගොස් උපදෙස් ලබා ගන්න
- රජයේ ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායනයකින් **නොමිලේ** සියලු පරීක්ෂණ හා ප්‍රතිකාර ලබා ගත හැකිය.
- HIV ආසාදනය **මුල් කාලය තුළම හදුනා ගැනීම මගින් ප්‍රතිකාර වලට යොමු වුවහොත්** දිගුකලක් ගුණාත්මක ජීවිතයක් ගත කළ හැකියි.

අපේ වගකීම - යුතුකම

- අවදානම් - අනාරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීම් වලින් වළකින්න.
- එවැනි දේ සඳහා පොළඹවන්නන්ගෙන් ඈත් වන්න.
- ලිංගික රෝගයක් ගැන හෝ එක්වීමක් සම්බන්ධව සැකයක් ඇත්නම් වෛද්‍ය උපදෙස් නොපමාව ලබා ගන්න.
- HIV සහ අනෙකුත් ලිංගාශ්‍රිත ව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගවලින් තමන් ආරක්ෂා වනවා මෙන්ම අන් අයගේ ආරක්ෂා ව ගැනත් වගකීමෙන් කටයුතු කරන්න.

ජාතික
ලිංගාශ්‍රිත රෝග
/ඒඩ්ස් මර්දන
වැඩසටහන

නො.29 ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10.
දුරකතනය 011 2 667 163
www.aidscontrol.gov.lk

SRI LANKA
enriching relationships

නො.37/27 බුලර්ස් පටුමග, කොළඹ 07.
දුරකතනය 011 2 555 455
www.fpasrilanka.org / www. happylife.lk

මෙම තොරතුරු සංග්‍රහය ගෝලීය අරමුදලේ අනුග්‍රහයෙන් ඔබ අතට පත්වේ.