Swastho Bhawan Leaflet_5X8:Layout 1 8/30/2011 11:48 AM Page 2

Is ART a complete cure for HIV/ AIDS?

ART does not cure HIV. ART only controls the multiplication of HIV. Therefore to control growth of HIV, one has to take medication **EVERYDAY WITHOUT FAIL.**

But being HIV positive does not mean ART is required immediately. ART is only required when CD4 count is low or when oppontunistic infections develop. This can be decided by a Doctor and no one else.

What are the advantages of ART?

> Live longer and healthier. Better quality of life.

> Opportunity to continue work and earn.

> Reduces mother to child transmission of HIV.

How to maintain good health inspite of HIV infection?

> Eat nutritious food and maintain your natural weight.

> Avoid uncooked food and unwashed fruits or vegetables.

> Quit smoking. Avoid alcohol, ganja, charas.
Addictions weaken the body's ability to fight infections.

> Exercise regularly, it helps both the mind and the body.

> Avoid worry and stress as far as possible.
Sleep and rest regularly.

> Avoid multiple sexual partners.

> Use a condom every time to keep your partner safe.

WEST BENGAL STATE AIDS PREVENTION AND CONTROL SOCIETY
Swasthya Bhawan, 1st Floor, Wing-B, GN-29, Sector V
Salt Lake City, Kolkata- 700091
Website: www.wbhealth.gov.in/wbsapcs

KNOW ABOUT AIDS 1097 TOLL FREE

Be Informed : Be Safe

Swastho Bhawan Leaflet_5X8:Layout 1 8/30/2011 11:49 AM Page 4

What is HIV? What is AIDS?

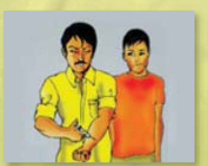
HIV (Human Immunodeficiency Virus) is the virus that reduces the immunity of a person due to which he/she becomes vulnerable to various opportunistic infections.

The acute condition of the same is called AIDS (Acquired Immuno Deficiency Syndrome).

How does HIV spread?

Unprotected Sex

Infected Blood & Blood Products



Sharing infected Needle, Syringe

Infected Pregnant Mother to Child

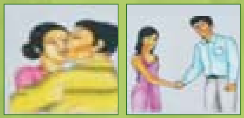
HIV does not spread by:

Tear, vomit, spit, sweat, urine

Sharing toilet, towels, bed-sheets, soaps

Sneeze, cough, swimming

Social contact: workplace, school



Personal contact: Kiss, hug, hand-shake

Mosquito/ insect bite

How to prevent HIV?

> By using condom correctly and consistently.

> By receiving blood, blood products or body parts tested free of HIV.

> By always using disinfected syringes, needles and surgical instruments.

> By having a single faithful life partner.

> Every pregnant mother should visit ICTC atleast once during pregnancy.

What is STI?

STIs (Sexually Transmitted Infection) are communicable diseases caused by germs that are passed from one person to another through sexual contact. Most STIs are curable by proper treatment.

What are the symptoms of STI?

The symptoms are:

1. Genital sore/ ulcer
2. Discharge (Urethral/ Vaginal/ Anal)
3. Burning sensation while urinating
4. Inguinal bubo
5. Lower adominal pain (female only)
6. Scrotal swelling (male only)

What is the link between STI and HIV?

Genital ulcers or discharges due to STI makes it easy for HIV to enter human body. Therefore, STI increases the risk of acquiring HIV infection.

Use a Condom every time to avoid HIV/ AIDS and Sexually Transmitted Infections

Get tested: Avoid uncertainty

HIV can only be detected through certain blood tests. These blood tests are conducted at ICTCs (Integrated Counselling and Testing Centre) in Medical College Hospitals, State General Hospitals, District Hospitals, Sub-divisional Hospital, Block Primary Health Centre & Rural Hospitals of the state.

Free counselling and HIV testing facilities are available here. The results of the tests are kept fully CONFIDENTIAL.

What to do if tested positive?

If anyone is detected HIV positive, there is nothing to worry. Get him/her registered at the ART centres in the designated Government hospitals to get ART (Anti Retroviral Therapy) free of cost. This treatment will help him/ her to live a long and healthy life.

ANTI - RETROVIRAL THERAPY

Swastho Bhawan Leaflet_5X8:Layout 1 8/30/2011 11:49 AM Page 6

এ আর টি - কি এইচ আই ভি/এইড্স সম্পূর্ণ নিরাময় করে ?

এ আর টি, এইচ আই ভি - কে সম্পূর্ণ নিরাময় করতে পারেনা। এ আর টি শুধুমাত্র এইচ আই ভি বৃদ্ধি-র মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে। প্রত্যেক দিন নির্দিষ্ট সময়ানুযায়ী ওষুধ অবশ্যই খেতে হবে।

তবে এইচ আই ভি পজিটিভ জানা গেলেই যে এ আর টি ওষুধ খাওয়া শুরু করতে হবে তা নয়, শুধুমাত্র যখন সি ডি ৪ কোষের পরিমান কমে যাবে বা সুযোগসন্ধানী সংক্রমণ হতে থাকবে তখন চিকিৎসকের সিদ্ধান্ত অনুযায়ী ওষুধ খাওয়া শুরু করতে হবে।

এ আর টি-র সুবিধা গুলি কি কি?

> দীর্ঘ ও সুস্থ জীবন-যাপন করতে সাহায্য করে।

> উপার্জনক্ষম থাকতে সাহায্য করে।

> গর্ভবতী মা থেকে শিশুর মধ্যে সংক্রমণ প্রতিরোধ করে।

এইচ আই ভি / এইড্স সংক্রমণ হলেও সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার উপায় কী ?

> পুষ্টিকর খাবার খান এবং নিজের স্বাভাবিক ওজন ঠিক রাখুন।

> রান্না না করা, না ধোয়া শাক-সবজি ও ফল-মূল খাবেন না।

> ধূমপান করা ছেড়ে দিন। মদ, চরস, গাঁজা ইত্যাদি এড়িয়ে চলুন। নেশা করলে দেহের প্রতিরোধ ব্যবস্থা আরও দুর্বল হয়ে পড়ে।

> নিয়মিত ব্যায়াম করুন। তাতে দেহ ও মন দুইই ভাল থাকবে।

> চিন্তামুক্ত থাকার চেষ্টা করুন। নিয়মিত ঘুমান ও বিশ্রাম নিন।

> সুরক্ষিত যৌন জীবন যাপন করুন। একাধিক সঙ্গীর সঙ্গে যৌন সম্পর্ক করবেন না।

> আপনার সঙ্গীকে সুরক্ষিত রাখতে প্রত্যেকবার যৌন মিলনের সময় কণ্ডোম ব্যবহার করুন।

পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য এড্স প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ সংস্থা কর্তৃক প্রচারিত

স্বাস্থ্য ভবন, প্রথম তল, শাখা-বি, জি এন-২৯, সেক্টর-৫,
সল্ট লেক সিটি, কলকাতা - ৭০০০৯১

Website: www.wbhealth.gov.in/wbsapcs

এড্স - এর বিষয়ে জানুন ১০৯৭ টোল ফ্রী

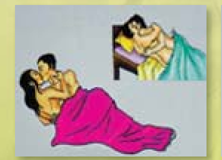
সচেতনতাই সুরক্ষা

Swastho Bhawan Leaflet_5X8:Layout 1 8/30/2011 11:49 AM Page 8

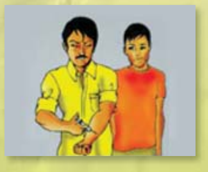
এইচ আই ভি কি? এইড্‌স কি?

এইচ আই ভি (হিউম্যান ইমিউনোডেফিসিয়েন্সি ভাইরাস) এক ধরনের জীবানু যা মানবদেহে প্রবেশ করলে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়, যার ফলে বিভিন্ন সুযোগ-সন্ধানী সংক্রমনের ঝুঁকি বেড়ে যায়।

এইচ আই ভি কিভাবে ছড়ায় ?


অসুরক্ষিত যৌনসঙ্গমের মাধ্যমে

সংক্রমিত রক্ত ও রক্তজাত দ্রব্যাদির আদান প্রদানের মাধ্যমে


সংক্রমিত সূঁচ ও সিরিঞ্জের মাধ্যমে

সংক্রমিত গর্ভবতী মা থেকে শিশুর মধ্যে

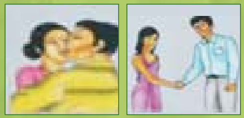
এইচ আই ভি কিভাবে ছড়ায় না?

চোখের জল, বমি, থুতু, ঘাম, মূত্র

একই স্নানাগার/শৌচালয়, গামছা, বিছানার চাদর, সাবান ইত্যাদির ব্যবহার

হাঁচি, কাশি, একসাথে সাঁতার কাটা

সামাজিক মেলামেশা : কর্মক্ষেত্র, বিদ্যালয়, সিনেমা, থিয়েটার রেস্টুরেন্ট


ব্যক্তিগত মেলামেশা : চুম্বন করা, জড়িয়ে ধরা, করমর্দন করা

মশা বা অন্যান্য পোকা মাকড়ের কামড়

কিভাব এইচ আই ভি প্রতিরোধ করব ?

> প্রত্যেকবার সঠিকভাবে কন্ডোমের ব্যবহারের মাধ্যমে।
> এমন রক্ত ও রক্তজাত দ্রব্য ব্যবহার করা যা এইচ আই ভি মুক্ত পরিক্ষিত।
> প্রত্যেকবার পরিশোধিত সূঁচ, সিরিঞ্জ ও যন্ত্রপাতি ব্যবহার করা।
> বহু যৌনসঙ্গ পরিহার করা, শুধুমাত্র একজন বিশ্বস্ত জীবনসঙ্গী থাকা।

এস টি আই কি ?

যৌনমিলনের দ্বারা পরিবাহিত জীবানু সংক্রমণকেই সেক্সুয়ালি ট্রান্সমিটেড ইনফেকশন বা এস টি আই বলে। অধিকাংশ এস টি আই সুচিকিৎসায় সম্পূর্ণ নিরাময়যোগ্য।

এস টি আই-এর লক্ষণগুলি কি ?

এস টি আই-র লক্ষণগুলি হলো -

১ যৌনাঙ্গে ক্ষত	৪ কুঁচকি ফোলা
২ ক্ষরন	৫ তলপেট ব্যাথা
৩ প্রস্রাবে জ্বালা	৬ শুক্রাশয় ফোলা

এইচ আই ভি ও এস টি আই-র মধ্যে সম্পর্ক কি ?

এস টি আই-র ফলে যৌনাঙ্গে ক্ষত বা ক্ষরন থাকলে খুব সহজেই মানবদেহে এইচ আই ভি সংক্রমণ হয় অর্থাৎ এস টি আই থাকলে এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি বেড়ে যায়।

এইড্‌স বা যে কোনও যৌন ব্যাধি এড়াতে কণ্ডোম বা নিরোধ অবশ্যই ব্যবহার করুন

পরীক্ষা করুন সুনিশ্চিত থাকুন

শুধু মাত্র রক্ত পরীক্ষাই একমাত্র উপায় যার মাধ্যমে এইচ আই ভি সংক্রমণ সম্পর্কে নিশ্চিত হওয়া যায়।এই রক্ত পরীক্ষা সম্পূর্ণ **বিনামূল্যে** সকল স্টেট জেনারেল হাসপাতাল, জেলা হাসপাতাল, মহকুমা হাসপাতাল এবং গ্রামীন হাসপাতাল আই সি টি সি (ইন্টিগ্রেটেড কাউন্সিলিং অ্যান্ড টেস্টিং সেন্টার) - তে করা হয়। পরীক্ষার ফলাফল সম্পূর্ণ **গোপণ** রাখা হয়।

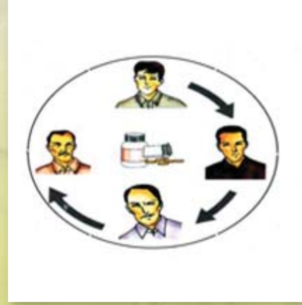
এইচ আই ভি সংক্রমণ হয়েছে জানলে কি করবেন ?

অ্যান্টি রেট্রোভাইরাল থেরাপি

যদি আপনি এইচ আই ভি সংক্রামিত হন, তাহলে ভয় পাবেন না। বিনামূল্যে এ আর টি চিকিৎসা পাওয়ার জন্য নির্দিষ্ট সরকারি হাসপাতালের এ আর টি (অ্যান্টি রেট্রোভাইরাল থেরাপি) কেন্দ্রে নাম নথিভুক্ত করুন। এই চিকিৎসা আপনাকে দীর্ঘ ও সুস্থ জীবন-যাপন করতে সাহায্য করবে।

Swastho Bhawan Leaflet_5X8:Layout 1 8/30/2011 11:49 AM Page 10

क्या एआरटी एच. आई. वी./एड्स के लिए पूरा इलाज है?



एआरटी एच. आई. वी का पूरा इलाज नहीं है। एआरटी केवल एच. आई. वी वायरस को बढ़ने से रोकता है इसलिए एच. आई. वी को बढ़ने से रोकने के लिए आपको प्रतिदिन दवा लेना होगा पर व्यक्ति के एच. आई. वी पॉज़ीटिव होने का यह अर्थ नहीं कि उसे तुरन्त ए. आर. टी की जरूरत है। ए. आर. टी की जरूरत तभी है जब सीडी 4 कम हो या अवसरवादी संक्रमण हो। यह फैसला सिर्फ एक डाक्टर को ही लेना चाहिए।

ए. आर. टी के क्या फायदे है?

आप एक लम्बा एवं स्वस्थ जीवन जी सकतें हैं।

काम करने की क्षमता में बढ़ावत।

माँ से उसके गर्भ के शिशु में एच. आई. वी संचारण कम होना।

एच. आई. वी से संक्रामित होने के बावजुद कैसे स्वस्थ रहें?

> पौष्टिक आहार लेना और अपने को नियंत्रण में रखना।

> फल एवं सब्जी को हमेशा धो कर खाइए और अनपका खाना मत खाइए।

> धूम्रपान छोड़ दीजिए। शराब, चरस, गांजा, इत्यादी जैसे नशीली पदार्थों से दूर रहें।

> प्रतिदिन व्यायाम कीजिए। इससे शरीर और मन दोनों ही स्वस्थ रहेगा।

> मानसिक तनाव और चिन्ता से दूर रहिए। समय समय पर पर्याप्त विश्राम कीजिए।

> एकाधिक यौन संगी न रखिए।

> कन्डोम का सही इस्तेमाल हर बार कीजिए और अपने संगी को सुरक्षित रखिए।

पश्चिमबंग राज्य एड्स प्रतिरोध व नियत्रण संस्था
पश्चिमबंग सरकार
स्वास्थ भवन, प्रथम माला, शाखा बी, जी एन–29, सेक्टर 5
सॉल्ट लेक सीटी, कोलकाता 700091
Website: www.wbhealth.gov.in/wbsapcs

एड्स सम्बन्धित जानकारी के लिए
१०९७
टोल फ्री

जनकारी ही बचाव है

एच. आई. वी. क्या है? एड्स क्या है?

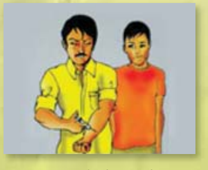
एच. आई. वी एक वायरस (किटाणु) है जो हमारे शरीर में रोगों से लड़ने की क्षमता को कमजोर कर देता है जिसके कारण व्यक्ति कइ बीमारीयों से ग्रसित हो जाता है।

उपर्युक्त लिखित स्थिति के तीव्र अवस्था को एड्स कहते है।

एच. आई. वी. कैसे फैलता है?

असुरक्षित यौन सम्बन्ध से।

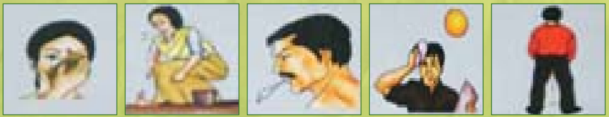
संक्रामित रक्त या रक्त उत्पादों से।



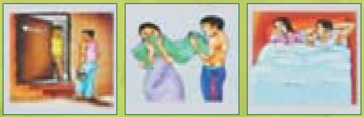
सिरिंज, सुई जैसे औजारों से जो संक्रामित रक्त के सम्पर्क में आया हो।

एच. आई. वी. संक्रामित गर्भावती माँ से उसके बच्चे को।

एच. आई. वी कैसे संचारित नहीं होता?



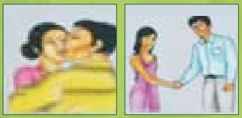
आँसू, उल्टी, लार, पसीना, मूत्र से।



एक ही शौचालय, तौलिए, चादर या साबुन के इस्तेमाल से।

छीकनें, खाँसने या तैरने से।

सामाजिक संपर्क-कर्मक्षेत्र, विद्यालय, सिनेमा, थियेटर या रेस्तरं से।



व्यक्तिगत संपर्क जैसे मुँह से चुम्बन, आलिगंन, हाथ मिलाना।

मच्छर या अन्य कीड़ों के काटने से।

एच. आई. वी. को फैलने से कैसे रोका जा सकता है?

> कन्डोम के सही एवं नियमित इस्तेमात से।
> रक्त, रक्त सम्बन्धी यनत्र या शारीरिक अंग के एच. आई. वी. मुक्त होने पर ही शरीर में ग्रहण करने से।
> हमेशा रोगाणु मुक्त किए गए सिरिंज, सुई या शस्त्र के इस्तेमाल से।
> एक ही विश्वस्त जीवन संगी रखने से।
> गर्भवती महिलाओं का कम से कम एक बार एकीकृत समुपदेशन / सलाह एवं परीक्षण केन्द्र (आइ. सी. टी. सी.) में जाने से।

एस. टी. आई (STI) क्या है?

एस. टी. आई अर्थात यौनमिलन द्वारा संक्रामित व्याधि के किटाणु जो किसी संक्रामित व्यक्त के संग असुरक्षित यौन सम्पर्क बनाने पर फैलता है। प्राय सभी एस. टी. आई समय पर सही इलीज करवाने पर ठीक हो जाते हैं।

एस. टी. आई. के लक्षण :-

इनके लक्षण है –

1. जनन सम्बन्धी घाव
2. स्राव
3. मूत्र त्याग करते समय जलन होना
4. पेट के निचले अंश में दर्द (महिलाओं में)
5. अण्डकोश का सूजन (पुरूषों में)

एस. टी. आई और एच. आई. वी. में सम्पर्क :-

एस. टी. आई के कारण होने वाले जनन सम्बन्धी घाव और स्राव मनुष्य में एच. आई. वी के प्रवेश को आसान बना देता है, जिसके कारण एच. आई. वी संक्रमण बड़ जाता है।

एस. टी. आई और एच. आई. वी का प्रतिराध करने के लिए हर बार कन्डोम का इस्तेमाल करे।

परीक्षण करवाइए, निश्चित हो जाइए।

एच. आई. वी का जाँच केवल कुछ रक्त परीक्षा द्वारा ही सम्भव है। राज्य के हर एकीकृत समुपदेशन / सलाह केन्द्र (आई. सी. टी. सी.) राज्य जनरल अस्पताल, जिला अस्पताल तथा महकुमा अस्पताल में यह सुविधा उपलब्ध हैं। यहाँ निःशुल्क परामर्श सलाह एवं एच. आई. वू. परीक्षण की सुविधाएँ उपलब्ध है। सारे परीक्षण के रिपोर्ट यहाँ गुप्त रखें जातें हैं।

अगर हम संक्रमित हुए तो फिर क्या करना चाहिए?

एन्टी रेट्रोवाइरल थेरपी

अगर कोई व्यक्ति एच. आई. वी से संक्रामित हो तो उसे सरकारी अस्पताल में नतीभुक्त करवाइए ताकि उसका सही जाँच हो एवं निःशुल्क ए. आर. टी. की सुविधा प्रात हो सके। यह चिकित्सा उसे लम्बे समय तक स्वस्थ जीवन जीने में सहायता करेगा।