## एचआइवी को रोकने में आपकी क्या भूमिका है?

- महिलाओं और समुदाय को यह जानकारी दें कि एचआईवी संक्रमण को कैसे रोका जा सकता है।,
- अगर कोई महिला और पुरुष अपनी एचआईवी जांच कराना चाहे तो उसे आईसीटीसी के बारे में बताएं।
- गर्भवती महिला को अपनी एचआईवी जांच और अस्पताल में प्रसव कराने के लिए प्रेरित करें।

- अगर गांव के किसी व्यक्ति को एचआईवी है तो उसके परिवार को उसका उपचार सरकारी अस्पताल के एआरटी केंद्र में कराने के लिए प्रेरित करें।
- आप काम के लिए दूर के शहरों में जाने वाले लोगों को सुरिक्षत व्यवहार के बारे में जानकारी दे सकती हैं।
- महिलाओं को यौन संचारित रोगों (एसटीआईज) के बारे में जानकारी और चिकित्सा सहायता प्राप्त करने में मदद करें।
- आप युवा लड़कियों, लड़कों और विवाहित जोड़ों को सुरक्षित यौन व्यवहार अपनाने के लिए सलाह दे सकती हैं
- स्वयं सहायता समूह की बैठकों के दौरान आईसीटीसी और एआरटी केंद्रों में उपलब्ध सेवाओं के बारे में चर्चा करें।
- एचआईवी और एड्स के साथ जीने वालों के साथ खुला और दोस्ताना व्यवहार करके आप एक मिसाल प्रस्तुत कर सकती हैं। इससे और लोग भी अपना व्यवहार बदलेंगे।
- अगर आप एचआईवी संक्रमित या प्रभावित महिलाओं और बच्चों के साथ भेदभाव की कोई घटना देखें तो तुरन्त उसे जिला अधिकारियों और पंचायत सदस्यों की नजर में लायें और उनसे सहायता मांगें।

- जिन बच्चों के माता–पिता एचआईवी से संक्रमित है, उनको शिक्षा और सामान्य जीवन जीने के सभी अवसर उपलब्ध कराएं।
- एचआईवी संक्रमित महिलाओं को स्वयं सहायता समूह से जोड़े जिससे कि आपातकालीन और संकट की स्थिति में उनको सहायता मिल सकें।

**अन्त में:**

**समुदाय के विकास में महिलाएं अपनी विभिन्न भूमिकाएं निभा सकें, इसके लिए महिलाओं और लड़कियों के अधिकारों की रक्षा करना जरूरी है। समुदायों के साथ मिल कर काम करते हुए हम यह बदलाव ला सकते हैं।**

NACO

National AIDS Control Organisation

India's voice against AIDS
Department of AIDS Control
Ministry of Health & Family Welfare Government of India
www.nacoonline.org

MPSACS


**मध्यप्रदेश राज्य एड्स नियंत्रण समिति**

द्वितीय तल, तिलहन संघ भवन, 1 अरेरा हिल्स, भोपाल म.प्र.
Email : mpsacs@gmail.com, www.mpsacsb.org


MPSACS

# एचआईवी और एड्स से जीवन की रक्षा

(स्वयं सहायता समूह, आशा कार्यकर्ता, आँगनवाड़ी कार्यकर्ता एवं अन्य सभी महिला समूहों के लिए एचआईवी मार्गदर्शिका)

हमारे समुदाय में ऐसी बहुत सी स्थितियां हैं जिसकी वजह से महिलाओं के लिए एचआईवी से बचना मुश्किल हो जाता है।

### एचआईवी के बारे में महिलाओं को जानकारी देना क्यों जरूरी है?

- कई बार महिलाओं में जागरूकता की कमी के कारण वे जानकारी प्राप्त नहीं कर पाती।
- महिलाएं कण्डोम के उपयोग के लिए पुरुषों पर दबाव नहीं डाल पातीं, जिसकी वजह से वे एचआईवी के प्रति असुरक्षित हो जाती है।
- हमारे देश में बड़ी संख्या में पुरुष घर से दूर पैसा कमाने (रोजी–रोटी) के लिए जाते हैं तथा कई बार जानकारी के अभाव में एचआईवी संक्रमित हो जाते हैं।
- कई बार महिलायें उचित उपचार से वंचित रह जाती है क्योंकि आर्थिक रूप से वे अपने पतियों पर निर्भर होती है। इसलिए जांच में एचआईवी पॉजिटिव पाये जाने पर भी महिलाएं जानकारी और रोकथाम सेवाएं प्राप्त नहीं कर पातीं।

- एचआईवी होने पर विशेष मामलों में ऐसा भी सुनने में आता है कि परिवार महिलाओं पर दोष मढ़ते हैं और उन्हें घर से निकाल देते हैं।

अगर हम मिलकर काम करें और सही जानकारी दें तो हम एचआईवी को फैलने से रोक सकते हैं। इसके लिए हमें खुद एचआईवी की सही जानकारी प्राप्त करनी होगी।

### एच.आई.वी./एड्स क्या है?

Human Immuno-deficiency Virus

(ह्यूमन इम्यिनो डेफिएन्सी वायरस) एचआईवी एक ऐसा वायरस है जो कि केवल मानव शरीर में पाया जाता है तथा मनुष्य की प्रतिरोधक क्षमता को धीरे-धीरे कम कर देता है या नष्ट कर देता है।

**एड्स**

| | | | |
|---|---|---|---|
| A | - | Acquired | प्राप्त करना |
| I | - | Immuno | प्रतिरोधक |
| D | - | Deficiency | कमी |
| S | - | Syndrome | कई बीमारियों का समूह |

यह एचआईवी की आखिरी अवस्था है जब शरीर रोगों से लड़ने की अपनी ताकत खो बैठता है। यह वह अवस्था है जिसमें मनुष्य में एचआईवी के साथ-साथ एक से अधिक बीमारियों के लक्षण दिखने लगते हैं।

### एचआईवी कैसे फैलता है?

एचआईवी चार तरीकों से फैलता है:

- एचआईवी संक्रमित व्यक्ति के साथ असुरक्षित यौन संबंध से
- एचआईवी संक्रमित रक्त एवं रक्त उत्पाद के उपयोग से
- एचआईवी संक्रमित सुईयों व सिरिंजो के इस्तेमाल से
- एचआईवी संक्रमित गर्भवती माता से उसके होने वाले शिशु को

### एचआईवी से बचने के उपाय:

- अपने साथी के साथ वफादारी
- यौन संबंध के दौरान कण्डोम का सही और सतत् इस्तेमाल
- केवल लाइसेंस प्राप्त रक्त बैंक से जांच किए गए खून का इस्तेमाल
- हर बार नई या उबली हूई सुई और सीरिंज का इस्तेमाल
- गर्भावस्था के दौरान एचआईवी की जांच और उपयुक्त इलाज

### एचआईवी किन माध्यमों से नहीं फैलता:

- एचआईवी संक्रमित व्यक्ति के साथ रहने से
- एचआईवी संक्रमित व्यक्ति के साथ हाथ मिलाने से या छूने से
- एचआईवी संक्रमित व्यक्ति के साथ खाना खाने से
- सामूहिक स्नानघर और शौचालय के इस्तेमाल करने से
- मच्छर के काटने से

### आपके आस-पास एचआईवी और स्वास्थ्य संबंधी सुविधाएं:

#### 1. एकीकृत परामर्श और जांच केंद्र (आईसीटीसी)

आईसीटीसी में एचआईवी की जांच मुफ्त उपलब्ध है। जांच से पहले और बाद में परामर्श दिया जाता है। यह जांच पूरी तरह गोपनीय होती है। यह सुविधा सभी जिला अस्पतालों, कुछ सिविल अस्पतालों और चिकित्सा महाविद्यालयों में उपलब्ध है।

#### 2. एन्टी रिट्रो वायरल थिरैपी (एआरटी)

एआरटी दवाइयों का मिश्रण है जिसे उन एचआईवी संक्रमित लोगों को दिया जाता है जिनकी रोगों से लड़ने की क्षमता बहुत कम हो जाती है। एआरटी डॉक्टर से जांच के बाद ही शुरू की जाती है। यह सुविधा चुनिंदा जिला अस्पतालों और चिकित्सा महाविद्यालयों में मुफ्त उपलब्ध है।

#### 3. डाट्स योजना

एचआईवी संक्रमित लोगों को टीबी होने की संभावना होती है। इसका इलाज नजदीक के टीबी जांच केंद्र (डीएमसी) में उपलब्ध है। ये केंद्र सभी चिकित्सा महाविद्यालय, जिला अस्पताल, सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र और कुछ चुने हुए प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में होते हैं।

#### 4. जननी सुरक्षा योजना (जेएसवाई)

जेएसवाई राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अंतर्गत गर्भवती महिलाओं के लिए एक सरकारी योजना है। यह योजना गर्भवती महिला को प्रसव–पूर्व देखभाल और अस्पताल में प्रसव की सुविधा प्रदान करती है। गांव के साथ जुड़ी हुई आशा और एएनएम के द्वारा इस योजना की जानकारी और सेवाएं प्राप्त कर सकते हैं।

NATIONAL RURAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन