

## এইডস সম্পর্কে আরও জানুন

### এইডস কি?

এইডস হল অধিগত ইমিউনোডেফিসিয়েন্সি সিনড্রোম। এইডস হিউম্যান ইমিউনোডেফিসিয়েন্সি ভাইরাস (এইচআইভি) দ্বারা সৃষ্ট। এইচআইভি CD4 কোষকে আক্রমণ করে এবং রোগ প্রতিরোধকারী কোষ ধ্বংস করে দেয়। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা মারাত্মকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ায় সংক্রামিত ব্যক্তি ক্যান্সারের ঝুঁকিপূর্ণতা এবং সংক্রমণের সম্ভাবনা থাকে। এই ধরনের সংক্রমণটি সুবিধাবাদী সংক্রমণ হিসাবে পরিচিত কারণ তারা কোন ব্যক্তির দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা ব্যবহার করে।



### কীভাবে এইচআইভি একজনের থেকে অন্য আরেকজনের কাছে ছড়িয়ে যায়?

এইচআইভি প্রাথমিকভাবে সংক্রামিত ব্যক্তির রক্ত, বীর্য বা যোনির পানিতে পাওয়া যায়। এইচআইভি এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে সংক্রামিত হওয়ার সবচেয়ে সাধারণ উপায়:

- এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যৌন সম্পর্ক (যোনি, মৌখিক বা পায়ুপথ) দ্বারা। হংকংয়ে, প্রায় ৮০% এইচআইভি সংক্রামিত লোক যৌন সঙ্গমের মাধ্যমে সংক্রামিত হয়েছিল;
- এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তির ইনজেকশনের সাথে সূঁচ, সিরিঞ্জ বা ইনজেকশন সরঞ্জাম ভাগ করে;
- এইচআইভি আক্রান্ত মহিলাদের থেকে বাচ্চাদের, জন্মের আগের সময়কালে বা জন্মের পরে বুকের দুধ খাওয়ানোর মাধ্যমে;
- আক্রান্ত ব্যক্তির রক্ত বা রক্তের পণ্য গ্রহণের মাধ্যমেও এইচআইভি সংক্রমণ হতে পারে।

### আমি কি অনিয়মিত যোগাযোগের কারনেও এইচআইভি আক্রান্ত হতে পারি?

প্রতিদিনের কাজ যেমন করমর্দন এবং আলিঙ্গন দ্বারা এইচআইভি সংক্রামিত হয় না। গালে চুম্বন, খাবার ভাগাভাগি করে বা টয়লেট আসনে বসার দ্বারা আক্রান্ত হয় না। এ ছাড়া মশার মাধ্যমে এইচআইভি আক্রমণ করতে পারে এমন কোন প্রমাণ পাওয়া যায়নি।

### কারও এইচআইভি আছে তা আমি কীভাবে জানতে পারি?

এইচআইভি আক্রান্ত বেশিরভাগ মানুষকে অসুস্থ দেখা যায় না, কেবলমাত্র তার(পুরুষ/মহিলা) সাথে কথা বলে বা কথা না বলেও কোন ব্যক্তির ভাইরাস রয়েছে কিনা তা বলা অসম্ভব। এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তির কোন লক্ষণ উপস্থিত না থাকলেও অন্যের কাছে ভাইরাস সংক্রমণ করতে পারে। কারও এইচআইভি আছে কিনা তা জানার একমাত্র উপায় হল এইচআইভি অ্যান্টিবডি পরীক্ষা।

### এইচআইভি অ্যান্টিবডি পরীক্ষা কী?

অ্যান্টিবডি আপনার রক্তে তৈরি হয় যখন আপনার শরীরের কোন সংক্রমণের মুখোমুখি হয়। জীবাণুর বিরুদ্ধে লড়াইয়ের জন্য অ্যান্টিবডি শরীরের অন্যতম একটি উপাদান। এইচআইভির বিরুদ্ধে অ্যান্টিবডিগুলো যদিও মূলত প্রতিরক্ষামূলক নয়। এইচআইভি অ্যান্টিবডি টেস্টিং হল রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে এইচআইভি সংক্রমণ হয়েছে কিনা তা খুঁজে বের করা।

যদি এইচআইভি অ্যান্টিবডি উপস্থিত থাকে তবে পরীক্ষাটি ইতিবাচক। এর অর্থ হল যে ব্যক্তি এইচআইভি আক্রান্ত

উইন্ডো সময়কালের যদি আপনি কোন নেতিবাচক ফলাফলও পান তবে এর অর্থ হল আপনি এখনো সংক্রমণের মুখোমুখি হননি।

### উইন্ডো সময়কাল কি?

উইন্ডো সময়কাল হল এইচআইভি সংক্রমণের প্রাথমিক সময় এবং পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হতে পারে।

এইচআইভি পরীক্ষার জন্য উইন্ডো সময়কাল ৩ মাস। উইন্ডো সময়কালে সংক্রামিত ব্যক্তিকে ভাইরাস আক্রমণ করতে পারে যদিও এইচআইভি অ্যান্টিবডি পরীক্ষা নেতিবাচক ফলাফল দেখায়।

## এইডস এর কোন প্রতিকার আছে কি?

এখন পর্যন্ত এইডসের কোন নিরাময় নেই, তবে ঔষধ ব্যবহারে এইচআইভি এবং এর জটিলতার বিরুদ্ধে লড়াই করা সম্ভব। উন্নত এইচআইভি রোগের সাথে সংযুক্ত অন্যান্য সংক্রমণ এবং অসুস্থতা প্রতিরোধ বা চিকিত্সার জন্য বেশ কয়েকটি ঔষধ পাওয়া যায়। অ্যান্টিরেট্রোভাইরাল থেরাপির ব্যবহার কার্যকরভাবে এইচআইভি নিয়ন্ত্রণ করতে পারে এবং এইচআইভি যেভাবে প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল করে দেয় তা কমিয়ে দিতে সক্ষম।

এইচআইভি চিকিত্সা এইচআইভি পজিটিভ লোকদের যথাসম্ভব দীর্ঘতর স্বাস্থ্যকর রাখতে সহায়তা করে। অন্যান্য রোগের মতো প্রাথমিক সনাক্তকরণে চিকিত্সা এবং প্রতিরোধমূলক যত্নের জন্য অন্যান্য বিকল্প সরবরাহ করতে পারা যায়।

## আমার পরীক্ষা করা উচিত কি?

আপনার বা আপনার যৌন সঙ্গীর যদি কখনও অসুরক্ষিত যৌনতা, যৌন সংক্রমণ, এবং / অথবা ভাগ করা সূঁচ বা সিরিঞ্জগুলোর মাধ্যমে ওষুধ ইনজেকশন দেওয়া হয় সেক্ষেত্রে আপনার জন্য পরীক্ষা করা বিবেচনা করা উচিত। বিনামূল্যে এবং বেনামে এইচআইভি অ্যান্টিবডি টেস্টিং পরিষেবা পাওয়ার জন্য দয়া করে এইডস হটলাইনে 2780 2211 এ কল করুন।

## কীভাবে আমি এইচআইভি সংক্রমণ থেকে নিজেকে রক্ষা করতে পারি?

1. যৌন মিলনে সর্বদা কনডম ব্যবহার করে নিজেকে এবং আপনার সঙ্গীকে রক্ষা করুন। যোনি, মুখে এবং পায়ুপথে সেক্সের জন্য একটি কনডমের যথাযথ এবং ধারাবাহিক ব্যবহার এইচআইভি সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস করতে পারে। কেউ এইচআইভি আক্রান্ত কিনা তা দেখে বলার উপায় নেই। আপনার সঙ্গী যদি কনডম ব্যবহার করতে অস্বীকার করেন তবে সহবাসে না করাই উত্তম।
2. যৌন মিলনের পূর্বে অ্যালকোহল বা ড্রাগ ব্যবহার করবেন না। এই পদার্থগুলি আপনার রায়কে প্রভাবিত করতে পারে, আপনার কনডম ব্যবহারের সম্ভাবনা কমে আসে।
3. সূঁচ, সিরিঞ্জ বা অন্য কোন ইনজেকশন সরঞ্জাম ভাগ করবেন না।
4. আপনি যদি গর্ভবতী হন বা হওয়ার পরিকল্পনা থাকে তবে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব এইচআইভি পরীক্ষা করুন। ওষুধের মাধ্যমে চিকিত্সায় আপনাকে এবং আপনার শিশুর কাছে এইচআইভি সংক্রমণের সম্ভাবনা হ্রাস করা সম্ভব।

## কনডমের যথাযথ ব্যবহারের জন্য পদক্ষেপ

1. একটি নতুন, ভাল মানের ল্যাটেক্স কনডম ব্যবহার করুন এবং ব্যবহারের আগে মেয়াদোত্তীর্ণ তারিখটি দেখে নিন।
2. লিঙ্গ যোনি, মুখ বা মলদ্বার স্পর্শ করার আগে কনডমটি পরিধান করুন।
3. যত্ন সহকারে, বাতাস বের করে দেওয়ার জন্য কনডমের টিপটি ধরে রাখুন। এটি বীর্ষপাতের জন্য জায়গা করে দেয়।
4. খাড়া লিঙ্গের শেষ পর্যন্ত কনডম পরিধান করুন। এটি পুরোপুরি চুলের নীচে খাড়া লিঙ্গের উপর পর্যন্ত উদ্ঘাটিত করুন।
5. পানি-ভিত্তিক লুব্রিকেন্ট ব্যবহার করুন। তেল ভিত্তিক লুব্রিকেন্ট কনডমটি ভেঙে দিতে পারে।
6. বীর্ষপাতের পরে এবং লিঙ্গ নরম হওয়ার আগে কনডমের রিমটি ধরুন এবং সাবধানে তা খুলে নিন।
7. ধীরে ধীরে লিঙ্গ থেকে কনডম টানুন এবং নিশ্চিত করুন যে বীর্ষটি ছড়িয়ে যাতে না পড়ে।
8. কনডমটি একটি টিস্যুতে জড়িয়ে ময়লার মধ্যে ফেলে দিন।

## সংশ্লিষ্ট হটলাইন

এইডস হটলাইনঃ: (852)2780 2211 (বিনামূল্যে, অজ্ঞাতপরিচয়ে, গোপনে এইচআইভি অ্যান্টিবডি পরীক্ষা এবং পরামর্শ পরিষেবা সরবরাহ করে)

এইডস হটলাইন (তাগালগ, ভিয়েতনামী ও থাই): (852) 2539 9112

এইডস হটলাইন (হিন্দি, ইন্দোনেশিয়ান, নেপালি এবং উর্দু): (852) 2112 9980

সমকামী পুরুষ এইচআইভি পরীক্ষার হটলাইন: 2117 1069

ক্ষতিকারক বিষয় হ্রাস হটলাইন: 2112 9977

সেক্স ডাঃ হটলাইন: 2337 2121

## সম্পর্কিত ওয়েবসাইট

হংকংয়ের ভার্চুয়াল এইডস অফিস: [www.adis.gov.hk](http://www.adis.gov.hk)

রেড রিবন কেন্দ্রীয় ওয়েবসাইট: [www.rrc.gov.hk](http://www.rrc.gov.hk)

এইডস হটলাইন ওয়েবসাইট: [www.27802211.com](http://www.27802211.com)

সমকামী পুরুষ এইচআইভি তথ্য ওয়েবসাইট: [www.21171069.gov.hk](http://www.21171069.gov.hk)

রেড রিবন সেন্টার দ্বারা উত্পাদিত - হংকংয়ের টেকনিক্যাল সাপোর্টের জন্য ইউএন এইডস সহযোগিতা কেন্দ্র

