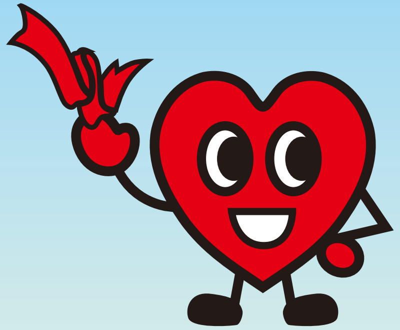
Urdu version
巴基斯坦語

ایڈز کے بارے میں زیادہ سے زیادہ جاننا

ڈیپارٹمینٹ آف ہیلتھ
سینٹر فور ہیلتھ پروٹیکشن
ریڈربین سینٹر
UNAIDS یواین ایڈز
کلوبوریٹینگ سینٹر فور ٹیکنیکل سپورٹ



کنڈم کے صیح استعمال کا طریقہ

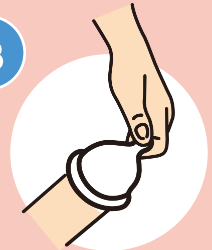
1

نئے، اچھے میعار کا لیٹکس کنڈم استعمال کریں اور استعمال سے پہلے ختم ہونے کی میعاد چیک کر لیں۔

2

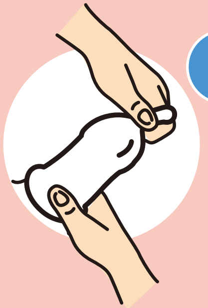
عضو تناسل کے فرج، منہ یا مقعد کو چھونے سے پہلے کنڈم چڑھا لیں۔

3



کنڈم کو احتیاط سے نوک (سرے) سے پکڑ کر ہوا نکالیں۔ اس سے منی کی لئے جگہ بنے گی۔

4



اٹھے ہو ئے (کھڑے) عضو تناسل کے سرے پر کنڈم چڑھائیں۔ اور اسے دوسرے سرے (بالوں) تک کھول دیں۔

5

پانی سے تیار کردہ چکنائی دار مادہ استعمال کریں۔ تیل سے تیار شدہ چکنائی دار مادہ کنڈم کو پھاڑ سکتا ہے۔

6

انزال کے بعد اور عضو تناسل کے نرم ہونے سے پہلے، کنڈم کو حلقہ (پچھلا گھیرا) سے پکڑیں اور احتیاط سے نکالیں۔

7

آہستہ سے کنڈم کو عضو تناسل سے اتاریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کے منی باہر نہ کرے۔

8

کنڈم کو ٹشو میں لپیٹ دیں اور کوڑے دان میں پھینکیں۔

متعلقہ ہاٹ لائنیز

ایڈز ہاٹ لائن (پوتنگھوا, کنٹونیز,انگاش) : 2211 2780 (852)
(آپکی شناخت گمنامی اور صیغہ راز میں رکھتے ہوئے ایچ آئی وی (HIV) کیلئے مفت اینٹی باڈی (خون اور بافتوں میں پایا جانے والا ایک مادہ) ٹیسٹ اور مشورہ کی سہولت فراہم کی جاتی ہے)

ایڈز ہاٹ لائن (ٹیگالوگ (فلپائن کی زبان)، ویت نامی اور تھائی): 9112 2359 (852)

ایڈز ہاٹ لائن (ہندی، انڈونیشین، نیپالی اور اردو): 9980 2112 (852)

ہم جنس پرست مردوں کی ایچ آئی وی ٹیسٹینگ ہاٹ لائن (پوتنگھوا, کنٹونیز,انگاش) : 1069 2117 (852)

ہارم ریڈکشن (نقصان میں تخفیف) ہاٹ لائن (پوتنگھوا, کنٹونیز,انگاش) : 9977 2112 (852)

ڈاکٹر سیکس ہاٹ لائن (پوتنگھوا, کنٹونیز,انگاش) : 2121 2337 (852)

متعلقہ ویب سائٹس (چینی / انگاش)

ہانگ کانگ کا ورچوئل(آن لائن) ایڈز کا دفتر: www.aids.gov.hk

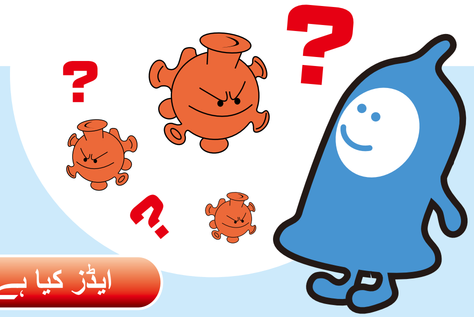
ریڈ ربن سنٹر ویب سائٹ: www.rrc.gov.hk

ایڈز ہاٹ لائن ویب سائٹ: www.27802211.com

ہم جنس پرست مردوں کیلئے ایچ آئی وی کی معلومات کے لئے ویب سائٹ: www.21171069.gov.hk

PA/AO/20-09(O)/GEN-INF

ریڈ ربن سنٹر - یواین ایڈز (UNAIDS) کولیبرٹنگ سنٹر فار ٹکنیکل سپورٹ، ہانگ کانگ کیجانب سے تیار شدہ۔



ایڈز کیا ہے؟

ایڈز کا پورا نام ایکوائرڈ ایمو ڈیفیشنسی سینڈروم ہے۔ ایڈز ہومن ایمو ڈیفیشنسی وائرس (HIV) کیوجہ سے ہوتی ہے۔ ایچ آئی وی، CD4 خلیوں جوکہ مدافعتی نظام میں بیماری کے خلاف لڑتے ہیں، پر حملہ کرکے انہیں تباہ کرتا ہے۔ چونکہ مدافعتی نظام بری طرح سے بگڑ جاتا ہے، اسلئے متاثرہ شخص آسانی سے کچھ اقسام کے کینسر اور بہت سی دوسری بیماریوں کا شکار ہو سکتا ہے۔ ان قسم کی بیماریوں کو موقع پرست بیماریاں کہا جاتا ہے کیونکہ یہ انسان کے کمزور مدافعتی نظام سے فائدہ اٹھاتی ہیں۔

ایچ آئی وی ایک شخص سے دوسرے کو کیسے منتقل ہوتا ہے؟

ایچ آئی وی بنیادی طور پر متاثرہ شخص کے خون، نطفہ یا اندام نہانی کے مائع میں پایا جاتا ہے۔ مندرجہ ذیل ایچ آئی وی ایک شخص سے دوسرے کو منتقل ہونے کے سب سے عام طریقے ہیں:

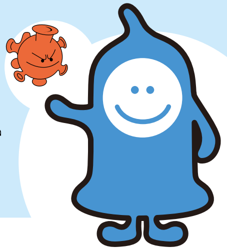
- ایچ آئی وی سے متاثرہ شخص کے ساتھ مباشرت کرنے سے (فرجی، منہ سے یا مقعدی)۔ ہانگ کانگ
  میں ایچ آئی وی سے متاثرہ 80 فیصد لوگوں میں یہ جنسی تعلق کے ذریعے منتقل ہوتا ہے؛
- کسی ایچ آئی وی سے متاثرہ شخص کے ساتھ سوئیاں، سرنجیں یا دوسرے انجکشن کے آلات کو استعمال کرنا؛
- ایچ آئی وی سے متاثرہ خواتین سےانکے بچوں کو پیدائش کے دوران یا پہلے یا پیدائش کے بعد بچے کو اپنا دودھ پلانے سے؛
- ایچ آئی وی، متاثرہ خون یا خون والی اشیاء کے ذریعے بھی منتقل ہو سکتا ہے۔

کیا عام میل سے مجھے ایچ آئی وی ہو سکتا ہے؟

ایچ آئی وی روزمرہ کی سرگرمیوں جیسا کہ ہاتھ ملانا یا بغل گیر ہونے سے نہیں پ ھیلتا۔
آپ گالوں پر بوسہ کرنے، ساتھ کھانا کھانے یا ایک ہی لیٹرین سیٹ استعمال کرنے سے متاثر نہیں ہوسکتے۔ اسکے علاوہ اس بات کا بھی کوئی ثبوت نہں کہ مچھر بھی ایچ آئی وی منتقل کر سکتے ہیں۔

مجھے کیسے پتا چل سکتا ہے کہ کسی کو ایچ آئی وی ہے؟

ایچ آئی وی سے متاثرہ بہت سے لوگ بیمار نظر نہیں آتے، کسی کو دیکھ کر یا اس سے باتیں کر کے یہ بتانا ناممکن ہے کہ اس شخص کو ایچ آئی وی ہےایچ آئی وی سے متاثرہ شخص دوسروں کو وائرس منتقل کر سکتا ہے حتی کہ جب کوئی علامات بھی نہ ظاہر ہو۔
کسی کو ایچ آئی وی ہے اسکا پتا صرف ایچ آئی وی اینٹی باڈی ٹیسٹ کے ذریعے ہی لگ سکتا ہے۔



ایچ آئی وی اینٹی باڈی ٹیسٹ کیا ہے؟

آپکے جسم کو کوئی بیماری لگنے کی صورت میں اینٹی باڈیز آپ کے خون میں بنتی ہیں۔ اینٹی باڈیز بیماریوں کے خلاف جسم کا ہتیھار ہیں۔ لیکن ایچ آئی وی کے خلاف اینٹی باڈیز قدرتی طور پر مدافعتی نہیں۔ ایچ آئی وی اینٹی باڈی ٹیسٹنگ خون کا ایک ٹیسٹ ہے جو آپ میں ایچ آئی وی کا پتا چلانے کیلئے کیا جاتا ہے۔

اگر ایچ آئی وی اینٹی باڈیز موجود ہیں تو ٹیسٹ مثبت ہے۔ اسکا مطلب ہے شخص ایچ آئی وی سے متاثرہ ہے۔

اگر ونڈو پیریڈ (مخصوص وقت جو ایچ آئی وی سے متاثرہ شخص میں وائرس کے خلاف اینٹی باڈیز بننے میں لگتاہے) کے گزر جانے کے بعد آپ کا نتیج جہ منفی ہے تو اسکا مطلب ہے آپ ایچ آئی وی سے متاثرہ نہیں ہے۔

ونڈو پریڈ کیا ہے؟

ونڈو پریڈ پہلے ایچ آئی وی انفکشن سے لیکر مثبت نتیجہ آنے تکؔ کا درمیانی وقت ہے۔ ایچ آئی وی ٹیسٹنگ کیلئے ونڈو پریڈ تین ماہ ہے۔ ونڈو پریڈ کے دوران، نتیجہ منفی ہونے کے باوجود، متاثرہ شخص وائرس منتقل کر سکتا ہے ۔

کیا ایڈز کا کوئی علاج ہے؟

اس وقت ایڈز کا کوئی علاج نہیں لیکن ادو یات ایچ آئی وی اور اسکی پیچیدگی کے ساتھ لڑنے میں موثر ہیں۔ کچھ دوائیاں موقع پرست بیماریوں اور ایچ آئی وی سے متعلق دیگر بیماریوں کو روکنے یا علاج کرنے کیلئے دستیاب ہیں۔ اینٹی ریٹروائرل تھراپی (جنیاتی وائرسز مثلا ایچ آئی وی کی روک تھام کی تکنیک) کا استعمال موثر طور پر ایچ آئی وی پر قابو پا کر اسکی دفاعی نظام کو کمزور کرنے کی رفتار کو کم کر دیتا ہے۔

ایچ آئی وی ٹریمنٹ، ایچ آئی وی سے متاثرہ لوگوں کو زیادہ عرصہ تک زندہ رکھنے میں مددگار ہے۔ دوسری بیماریوں کی طرح ، جلدی انکشاف علاج اور روک تھام کے زیادہ مواقع فراہم کرتا ہے۔

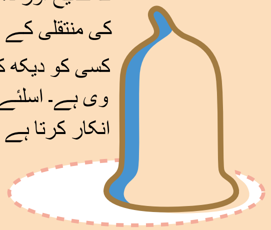
کیا مجھے ٹیسٹ کروانا چاہیے؟

اگر آپ یا آپ کے مباشرتی ساتھی نےکبھی غیر محفوظ مباشرت، جنسی بیماریوں یا کسی کے ساتھ سوئیاں یا سرنجیں استعمال کی ہوتو آپکو ٹیسٹ کر وانا چاہیے۔ برائے مہربانی مفت اور شناخت کو صیغہ راز میں رکھتے ہوئے ایچ آئی وی (HIV) اینٹی باڈی ٹیسٹنگ کے لئے **ایڈز کی ہاٹ لائن (852) 2780 2211 پر فون** کریں۔

ایچ آئی وی انفکشن سے میں اپنے آپ کو کیسے بچا سکتا/سکتی ہوں؟

1

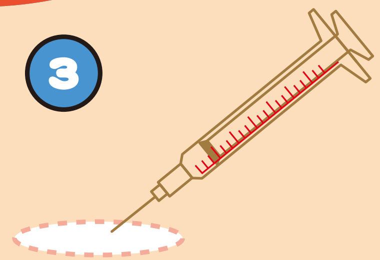
اگر آپ مباشرت کریں تو ہمیشہ کنڈم کا استعمال کر کے خود کو اور اپنے ساتھی کو محفوظ بنائیں۔ فرجی، منہ سے یا مقعدی مباشرت کے وقت کنڈم کا صیح اور ڈھنگ سے استعمال ایچ آئی وی کی منتقلی کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔
کسی کو دیکھ کر یہ بتانا ممکن نہیں کہ اس شخص کو ایچ آئی وی ہے۔ اسلئے اگر آپکا ساتھی کنڈم کے استعمال سے انکار کرتا ہے تو مباشرت ہی نہ کریں۔



2

مباشرت سے پہلے شراب یا منشیات کا استعمال نہ کریں۔ ایسی چیزیں آپکے فیصلہ کی قوت پر اثر انداز ہوکر کنڈم کے استعمال سے روک سکتی ہیں۔

3



سوئیاں، سرنجیں یا دوسرے انجکشن کے آلات کے استعمال میں شراکت دار مت بنیں۔

4

اگر آپ حاملہ ہے یا ہونے کا ارادہ ہے تو جلد از جلد ا یچ آئی وی کا ٹیسٹ کروائیں۔ نیتجہ مثبت آنے کی صورت میں، کچھ ادوایات کا علاج ایچ آئی وی کی بچے میں منتقلی کے خطرے کو کم کر دیتا ہے۔