තාරුණ්‍යයේ අභිමානය සුරකිමු

තාරුණ්‍යයට

වගකීමක්

ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග/
ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන

තාක්ෂණික උපදේශකත්වය

වෛද්‍ය සිසිර ලියනගේ
අධ්‍යක්ෂ,
ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග/ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන

වෛද්‍ය ජානකී විද්‍යාපතිරණ
ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ,
ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග/ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන

වෛද්‍ය තිළිණි හෙට්ටිආරච්චි
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

මංගලිකා වීරසිංහ
හිටපු ප්‍රධාන ව්‍යාපෘති නිලධාරී,
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

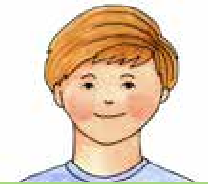
මධ්‍යම සායනය
ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග/ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන
නො. 29, ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10.
දුරකථන: 011-2667029 / 011-2667163
ක්ෂණික ඇමතුම්: (කාන්තා) 011-2695420
(පිරිමි) 011-2695430
වෙබ් අඩවිය: http://www.aidscontrol.gov.lk

මම

1. මා සුවිශේෂය.
2. මා තුළ ඇති දක්ෂතා බොහෝය.
3. මා තුළ දුර්වලතා ද තිබිය හැකිය.
4. මා වැන්නකු මේ ලෝකයේ තවත් නැත.
   එනම් මා ඒ තරමටම සුවිශේෂය.
5. එබැවින් මේ ලොවට මා ඉතා වටිනා සම්පතකි.

ඒ නිසා

- **මාගේ ජීවිතය ඉදිරියට පවත්වාගෙන යෑමේ වගකීම මා සතුය.**
- **අනාගතය සකස් කිරීමේ ගමන් මඟ මා සතුය.**
- **මා බුද්ධිමත් නිසා මාගේ බුද්ධිය මෙහෙයවා නිවරැදි අපේක්ෂිත ඉලක්ක කරා යෑමට මට ශක්තියක් ඇත.**



ගැටළු විසඳමු

1. ගැටළු ඇතිවීම ස්වභාවිකය.

2. මට මෙන් අන් අයට ද ගැටළු ඇත. නමුත් ඒවා එක් එක් පුද්ගලයා අනුව වෙනස් විය හැකි බව මම දනිමි.

3. ගැටළුවක් නිසා මම කිසිවිටකත් දුක් නොවෙමි.

4. ගැටළුවලට මම නිර්භීතව මුහුණ දෙමි.

5. ගැටළුව විසඳීමට හා නිවැරැදි තීරණ ගැනීමට මට හැකියාවක් ඇත.

නිවරැදි තීරණ ගනිමු

- මා බුද්ධිමත් මෙන්ම හොඳ පෞරුෂයක් ඇති අයෙක් ද වෙමි.

- මාගේ තීරණ නිසා කිසි විටකත් මගේ ජීවිතයට හෝ, අන් අයගේ ජීවිත වලට හෝ හානි නොවිය යුතු බව දනිමි.

- මාගේ තීරණ වලදී යුතුකම්, වගකීම් හා වටිනාකම් පිළිබඳවද මම සිතමි.

- මාගේ තීරණ, හැඟීම් වලට වහල් නොවූ නිවරැදි තීරණ බව මම දනිමි.

- අන් අයගේ බලපෑමකට යටත් නොවී මාගේ තීරණය ගැනීමට මම දනිමි.

මාගේ තීරණ

ඕනෑම තීරණයක් ගැනීමට පෙර මම පහත ආකාරයට සිතමි.

යම් තීරණයක් ගන්නා විට		යම් තීරණයක් නොගන්නා විට	
වාසි	අවාසි	වාසි	අවාසි
●	●	●	● ....
●	●	●	● ....
●	●	●	● ....
●	●	●	● ....

මම දැන් ඉහත ක්‍රියාකාරකම උපයෝගී කරගෙන මාගේ ජීවිතයටත්, අන් අයගේ ජීවිත වලටත් කරදරයක් නොවන සේ මාගේ තීරණ ක්‍රියාත්මක කරමි.

මගේ නිවැරදි තීරණ නිසා
මමත් දිනුම් - රටත් දිනුම් ....

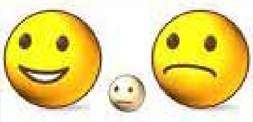
හැඟීම් නිසි ලෙස හසුරුවා ගනිමු

1. විවිධ හැඟීම් අන් අයට මෙන්ම මටත් ඇති වීම ස්වාභාවික බව මම දනිමි.

2. හිතට ඇති වන හැම හැඟීමක්ම ක්‍රියාත්මක කළ නොහැකි බව ද මම දනිමි.

3. සමහර හැඟීම් ක්‍රියාත්මක කිරීමට කාලය, වේලාව මෙන්ම ස්ථානය ද බලපාන බව දනිමි.

4. හැඟීම් ක්‍රියාත්මක කිරීම: වගකීම්, සීමාවන් හා කාලය අනුව සිදු කළ යුතු බව මම දනිමි.



මම

මම ක්‍රියාවට නංවන තීරණ හා හැඟීම්, කිසි විටෙකත් අන් අයට හිරිහැරයක් නොවන, මා අවමානයට පත් නොකරන හා මාගේ අනාගතය අඳුරු නොවන ආකාරයේ ක්‍රියාකාරකමක් වීමට වග බලා ගනිමි.

විවේක කාලය නිසි ලෙස හසුරවමු

1. මට විනෝදාංශ ඇත.

2. මාගේ විනෝදාංශ අන් අයගේ කැමැත්ත අනුව නොව මාගේ කැමැත්ත අනුව තෝරා ගැනීමට මම දනිමි.

3. මාගේ විනෝදාංශ කිසිවිටකත් අන් අයටත් මටත් හානිදායක නොවන අයුරින් තෝරා ගැනීමට මම යොමු වෙමි.

ලිංගික සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම සඳහා යෞවනයකු / යෞවනියක ලෙස ඇති වගකීම

- පෞද්ගලික සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කර ගැනීම
- ලිංගික අධ්‍යාපනය පිළිබඳව දැනුවත් වීම
- යෞවනයකු, යෞවනියක ලෙස තමාගේ සමාජ වගකීම් පිළිබඳ අවබෝධය
- ලිංගාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳව හා වැළඳෙන ආකාර පිළිබඳව දැනුවත් වීම හා වැළකී සිටීමට කුසලතා ඇතිකර ගැනීම
- නිවැරැදි පෝෂණය ලබා ගැනීම
- නිවැරැදි ආරක්ෂාකාරී චර්යා රටාවන් අනුගමනය කිරීම
- තමාගේ සීමාවන් හා යුතුකම් පිළිබඳ අවබෝධයෙන් සිටීම.

පිළිබඳ මම දනිමි.

ලිංගික හැඟීම් නිසි ලෙස හසුරවමු

යොවුන් වියේදී ලිංගික හැඟීම් ඇති වීම ස්වාභාවිකය. නමුත් ඒවා ක්‍රියාත්මක කිරීම ගැන හොඳින් සිතා බැලිය යුතුය.

- යොවුන් වියේදී හා තාරුණ්‍යයේදී තමාගේ ප්‍රධාන පරමාර්ථය විය යුත්තේ ඉගෙනීම හෝ රැකියාවක් සඳහා අවශ්‍ය කුසලතා ප්‍රගුන කිරීමයි. එයට හේතුව වන්නේ අනාගතය සඳහා මූලික අඩිතාලම දමන කාලය මෙය වීමයි.

- තමාට සහකරුවකු / සහකාරියක තෝරා ගැනීමට තරම් බුද්ධිමත් බවක් හෝ පරිණත බවක් නොමැති නිසා එය නිසි අවස්ථාව එළඹෙන තුරු අනාගතයට කල් තැබිය යුතුය.

- ලිංගික හැඟීම් ක්‍රියාත්මක කිරීම නිසි වයසේදී යුග දිවියට එළඹීමෙන් පසුව ක්‍රියාත්මක කළ හැකිය.

මේ පිළිබඳ මම දැනුවත් වෙමි.

වෙනත් අයකු ලිංගික සබඳතාවකට කෙළින්ම හෝ වක්‍රාකාරයකින් පෙළඹවීමක් ඇති කළහොත්:

- මට අන් අයගේ ලිංගික හැඟීම් පාලනය කළ නොහැකිය.
- මම කිසි විටකත් අන් අයගේ අභිමතය පරිදි ලිංගික කටයුතු වල නොයෙදෙමි.
- මගේ ලිංගික ජීවිතය හැසිරවීමේ වගකීම මා සතුය.
- අන් අයගේ පෙළඹවීම් වලට හසු නොවී සිටිය යුතු බව මම දනිමි.
- මාගේ සීමාවන්, කාලය, යුතුකම් හා වගකීම් පිළිබඳව මට අවබෝධයක් ඇත.
- කිසිවෙකුටත් මාව ලිංගිකව පාලනය කළ නොහැකිය.

මේ පිළිබඳ මම දැනුවත් ය.

එසේම එවැනි ලිංගික පෙළඹවීම් වලදී මා කළ යුතු දේ:

- පැහැදිලිව එවැනි අවස්ථාවන් හඳුනා ගැනීම
- එවැනි පුද්ගලයන් හඳුනා ගැනීම
- හැකි සෑම විටම එවැනි පුද්ගලයන් මඟ හැරීම
- එවැනි පුද්ගලයන් හා තනි නොවීම හා ඔවුන් සමඟ දුරස්ථ සබඳතාවයක් පවත්වා ගැනීම
- එවැනි පුද්ගලයන් සමඟ අනවශ්‍ය පරිදි කුළුපග නොවීම
- ආවේගශීලීව ආරාවුල් කිරීම හෝ කථා නොකිරීම
- අවශ්‍ය අවස්ථා වලදී විශ්වාසවන්ත අයකු (දෙමාපියන්/ගුරුවරු/ භාරකරු) සමඟ සාකච්ඡා කිරීම

ඉහත කරුණු පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් මා සතුව ඇත.

ලිංගික අපයෝජන

ලිංගික අපයෝජනය යනු අවුරුදු 16ට වැඩි ඕනෑම පුද්ගලයෙකු තමාගේ අකැමත්තෙන් ලිංගික කටයුත්තකට යොදා ගැනීමයි. එසේම ළමයෙකුගේ සංවර්ධනයට බාධා දෙන කුමන හෝ ලිංගික ක්‍රියාවකට ගොදුරු කර ගැනීම හෝ ඒ සඳහා කුමන ආකාරයකින් හෝ දායක වීම ළමා ලිංගික අපයෝජනය ලෙස හඳුන්වනු ලබයි.

ලිංගික හිරිහැර යනු යමෙකුගේ ලිංගික අවයව තවත් පුද්ගලයෙකු ඉදිරියේ ඔහුගේ කැමත්තෙන් තොරව ප්‍රදර්ශනය කිරීම, යමෙකුගේ ලිංගික අවයව එම තැනැත්තාගේ අකමැත්තෙන් ස්පර්ශයට ලක් කිරීම හා වෙනත් අය ලවා ස්පර්ශයට ලක් කරවීම, ලිංගිකත්වය හුවා දක්වන චිත්‍රපට, ඡායාරූප හා ප්‍රකාශන නිකුත් කිරීම යනාදීය යි.

- මෙවැනි සියළු දෑ නීති විරෝධී වන අතර එවැනි ප්‍රකාශන ළඟ තබා ගැනීම හා ඒවාට අනුබල දීම ද නීතියේ රැහැනට හසුවන වරදකි.
- මෙවැනි ඕනෑම අවස්ථාවක ජාතික ළමාරක්ෂක අධිකාරියට හෝ ඕනෑම පොලීසියක ඇති ළමා හා කාන්තා කාර්යංශයට දැන්විය හැකිය.

සෑම දෙනෙකුටම ලිංගික අතවරවලට ලක් නොවී සිටීමට අයිතියක් ඇත. කිසිවෙකුටත් තවත් කෙනෙකු ලිංගික කටයුතු සඳහා බලහත්කාරයෙන් භාවිතා කිරීමට අයිතියක් නැත.

දුරකථන අංක :

ජාතික ළමාරක්ෂක අධිකාරිය 011-2778911-4
ක්ෂණික ඇමතුම් 1929
ළමා හා කාන්තා කාර්යංශය 011-2444444

ලිංගික අපයෝජන වලින් වැළකී සිටීම සඳහා

- තමන්ගේ ශරීරය තමන්ට සුවිශේෂී බැවින් කිසිම කෙනෙකුට පෞද්ගලික ස්ථාන ස්පර්ශ කිරීමට ඉඩ නොදීමට වග බලා ගැනීමට

- ශරීරය ස්පර්ශ කිරීමට පෞද්ගලික අවයව අතපත ගෑමට කිසිවකු උත්සාහ කළ හොත් කෙළින්ම "එපා මම අකමැතියි" යනුවෙන් නිර්භීතව මුහුණ දෙස බලා පැවසීමට

- එවන් අවස්ථාවක හැකි ඉක්මනින් ආරක්ෂාකාරී ස්ථානයක් වෙත යෑම හා එසේ යෑමට නොහැකි නම් හඩ නඟා උදව් ඉල්ලීමට යටි ගිරියෙන් කෑ ගැසීමට

- කිසිවකු උදව්වට හෝ ආධාරයකට නොමැති විට කෑ ගසනවා වෙනුවට උපක්‍රමශීලීව ස්ථානය මඟ හැර යෑමට

මට කුසලතාවයක් ඇත.

තවද ලිංගික අපයෝජනවලින් වැළකීමට,

- යම් කෙනෙකු තමාට ලිංගික අතවරයක් කිරීමට උත්සාහ කළහොත් ඒ බව විශ්වාසවන්ත භාරකරුවකුට නොපමාව දැන්වීමට

- අතරමඟදී නොයෙක් පුද්ගලයන් දෙන පණිවුඩ වලට නොයෑම හා අනවශ්‍ය ලෙස තමන් ගැන උනන්දුවක් දක්වමින් උදව් කිරීමට ඉදිරිපත් වන තෑගි හෝ මුදල් පිරිනමන අය පිලිබඳව සැලකිලිමත්ව කටයුතු කිරීම හා ඒ බව භාරකරුවන්ට පැවසීමට

- නිතරම තමා සමඟ තනි වී සිටීමට උත්සාහ කරන හා තමාගේ සිරුර වර්ණනා කරන අය ගෙන් ආරක්‍ෂා වීම හා ඔවුන්ගේ අදහස් පිළිබඳ අවබෝධ කර ගැනීමට

- පාළු හුදකලා තැන් වල තනිව සිටීමෙන් හා එවැනි ස්ථාන වලට යෑමෙන් සෑම විටම වැළකීමට

- හැඟීම් සහ බලපෑම් වලට ඉඩ නොදී නිවැරැදි ශක්තිමත් තීරණ ගනිමින් කටයුතු කිරීමට අවශ්‍ය කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමට

මට කුසලතා ඇත.

ආදරය

- ආදරය ජීවිතයට අත්‍යාවශ්‍ය දෙයකි.
- ආදරය ජීවිතය පුරාම සියල්ලන්ම අපේක්ෂා කරන්නකි.
- ආදරය නිසා ජීවිතය සාර්ථක කරගත හැකිය.
- දෙමාපියන් දරුවන්ට ආදරය කිරීම
- දරුවන් දෙමාපියන්ට / සහෝදර සහෝදරියන්ට ආදරය කිරීම

මේ තුළින් සාර්ථක පවුල් ජීවිතයකට අවශ්‍ය කරුණාව, දයාව යනාදිය ගොඩ නැගේ.

- ආදරය කිරීම, ආශ්වාදය, පහසුව, ලාභ අපේක්ෂා මත සිදු නොවිය යුතු අතර අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය මත සිදු විය යුත්තකි.

එසේ නොවුන හොත්,

- ලාබාල වයසේදීම ගැබ් ගැනීම් වලට,
- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වලට,
- සමාජ අපවාද වලට

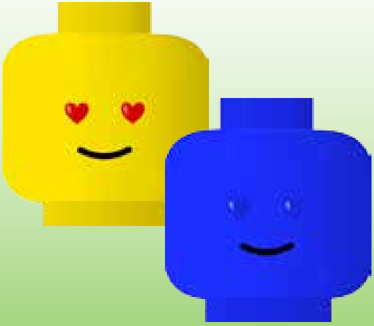
ගොදුරු වීමට සිදු වේ.

- යොවුන් වියේ දී සිදු වන හෝර්මෝන ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා කායික, මානසික, සමාජයීය වෙනස්කම් රැසක් සිරුර තුළ සිදු වේ. මේ හෝර්මෝන බලපෑම් හේතු කොට බොහෝ යෞවන දරුවන් විරුද්ධ ලිංගිකයන් වෙත ආකර්ෂණය වේ.

- යොවුන් වියේදී ආදරය සමහර විටෙක ලිංගිකත්වය හා පටලවා ගනියි. මෙම අවධියේදී යොවුන් දරුවකු පරිණත පුද්ගලයකු නොවන නිසා මෙවැනි අවස්ථා වලදී නිවරැදි තීරණ ගත යුතුය.

- "ආදරය" යන්න ලිංගික සබඳතා පමණක් නොවන බව පැහැදිලිව තේරුම් ගත යුතුය. එසේම ආදරය කිරීමට ලිංගික සබඳතා අවශ්‍ය නොවන බව ද වටහා ගත යුතුය.

මේ පිළිබඳ මා දැනුවත්ය.



HIV/AIDS වලින් වළකිමු

AIDS අභියෝගය

ජය ගැනුමේ ප්‍රයෝගය ....

රැගෙන සහයෝගය

බුද්ධියට අපි දෙමු නියෝගය .....

අපි ශක්තිමත් ....

අපේ දායකත්වය

HIV/AIDS වලින්

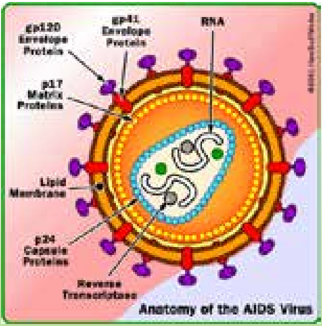
තොර ශ්‍රී ලංකාවකට ....

HIV යන්නෙහි තේරුම

H – Human මානව
I – Immunodeficiency ප්‍රතිශක්ති ඌනතා
V – Virus වෛරසය

AIDS යන්නෙහි තේරුම

A – Acquired නතු කරගත්
I – Immune ප්‍රතිශක්ති
D – Deficiency ඌනතා
S – Syndrome සහලක්ෂණය



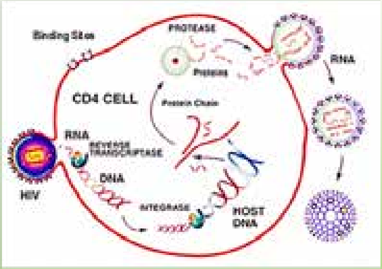
HIV/AIDS පිළිබඳ යථාර්තය

- HIV ශරීරය තුළට ඇතුළු වූ විට පුද්ගලයා HIV ආසාදිතයකු බවට පත් වේ.

- ඉන්පසු ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය පවත්වා ගෙන යෑමට වැදගත් වන රුධිරයේ ඇති CD4 ලිම්පොසයිට නමැති සුදු රුධිරාණු තුළට ඇතුල් වේ.

- CD4 සෛල තුළ සීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වන වයිරසය එම සෛල බිඳ හෙලමින් රුධිරයට මුදා හැරේ. ඒ නිසා CD4 සෛල සංඛ්‍යාව අඩු වී ක්‍රමයෙන් ප්‍රතිශක්තීකරණ හැකියාව හීන වේ.

- රෝග ලක්‍ෂණ ඇති වීමට වයිරසය ඇතුළු වී වසර 8 - 10 දක්වා කාලයක් වුවද ගත වීමට ඉඩ ඇත.



- HIV ආසාදිතයකු රෝග ලක්‍ෂණ පෙන්නුම් කරන අවස්ථාව AIDS ලෙස හැඳින්වේ.
- රෝග ලක්‍ෂණ පෙන්වන කාලය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට අනුව වෙනස් වේ.
- AIDS රෝගීන්ගෙන් මෙන්ම, HIV ආසාදිතයකුගෙන් ද, නීරෝගී පුද්ගලයෙකු හට, රෝගය බෝවන ආකාර වලින් රෝගය බෝවේ.

HIV නිසා අපගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය අඩපණ වේ. ඒ හේතුවෙන් විවිධ රෝග වලට අප පහසුවෙන් ගොදුරු වීමේ හැකියාව ඇති වේ. මේ නිසා නොයෙකුත් රෝග තත්ත්ව පහසුවෙන් ඇති වේ.

HIV ආසාදිතයා රෝග ලක්ෂණ කිසිවක් නොපෙන්වන අතර, බාහිරින් නිරෝගී පෙනුමක් දක්වයි.

HIV/AIDS ආසාදනය වන ප්‍රධාන ආකාර

HIV/AIDS ආසාදිතයකුගේ සමහර ශරීර තරල තවත් කෙනෙකුගේ ශරීරයට ඇතුළු වුවහොත්, ඔහු/ ඇය HIV ආසාදිතයකු බවට පත් වේ.

මෙසේ විය හැකි අවස්ථා නම්,

- HIV ආසාදිතයකු සමඟ පවත්වන අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා මඟින්,
- HIV ආසාදිත රුධිරය හෝ රුධිර නිෂ්පාදන ශරීරයට ඇතුළු වීමෙන්,
- HIV ආසාදිත මවගෙන් දරුවාට ආසාදනය වීමේ ප්‍රවණතාවක් ඇත.

HIV ආසාදනයෙන් පෙළෙන කාන්තාවක් ගැබ් ගත් විට උපදින දරුවාටත් ආසාදනය ඇති වීමට ඇති ප්‍රවණතාව 25% - 45% පමණ විය හැකිය.

HIV/AIDS බෝවීම වළක්වා ගැනීමේ ක්‍රම

1. **අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා මඟින් පැතිරීම වළක්වා ගැනීමට**

- විවාහය තෙක් ලිංගික සබඳතා පමා කිරීම.
- නිසි වයසට එළඹුණු පසුව විවාහය තුළ වගකීමෙන් යුතු, අන්‍යෝන්‍ය විශ්වාසයෙන් යුතු එක් සහකරුවෙකුට/ සහකාරියකට පමණක් සීමා වන ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම.
- ලිංගික සබඳතා කල් දැමීම - (අවදානම් අවස්ථා වලදී හෝ සහකරු/ සහකාරිය තාවකාලිකව වෙන්වූ විටකදී, තමාට ලිංගික ක්‍රියාවක් සඳහා අවශ්‍යතාවයක් ඇති වූ විට එය කල් දැමීම)
- එසේ නොවන සෑම අවස්ථාවකදීම කොන්ඩමයක් භාවිතා කළ යුතුය.

යොවුන් හා තරුණ වියේ පසුවන්නන්ගේ ප්‍රධාන අරමුණ විය යුත්තේ අනාගතයේදී රටට වැඩදායී පුද්ගලයෙකු වීමට අවශ්‍ය අඩිතාලම සකස් කර ගැනීමයි. එසේම වයසින් අඩු මෙන්ම මුහුකුරා ගිය බුද්ධියක් නොමැති යොවුන් දරුවකුට තම ස්ථිර සහකරු/ සහකාරිය තෝරා ගැනීම සඳහා සුදුසු කාලය එළඹ නොමැත. මේ නිසා යොවුන් වියේ හා තාරුණ්‍යයේ පසුවන්නන් විවාහය තෙක් ලිංගික සබඳතා ප්‍රමාද කිරීම තමාගේ යහපත සඳහා හේතු වේ.

2. ආසාදිත රුධිරය මඟින් HIV/AIDS බෝ වීම වැළැක්වීමට

- එන්නත් කටු, සිරිංජ හෝ අනෙකුත් සම සිදුරු කරන උපකරණ භාවිතයේදී ඒවා ජීවානුහරණය කළ බවට තහවුරු කර ගන්න.

- එවැනි උපකරණ හවුලේ භාවිත කිරීමෙන් වළකින්න.

- රුධිර පාරවිලයනය කළ යුතු අවස්ථා අවම කර ගන්න. (හදිසි අනතුරු අවම කර ගැනීම)

- අනාරක්ෂිත ලිංගික චර්යාවන්හි නිරත වී ඇත් නම් රුධිරය දන් දීමෙන් වැළකී සිටින්න.

- ඔබ රුධිර පාරවිලයනයට භාජනය වේ නම් එම රුධිරය HIV ප්‍රතිදේහ සඳහා පරීක්ෂා කර ඇත්දැයි තහවුරු කර ගන්න.

රුධිර පාරවිලයනය මගින් HIV ආසාදනය වීම වැලක්වීමට ජාතික රුධිර පාරවිලයන සේවාව අවශ්‍ය සියලුම පියවර ගෙන ඇත.

3. ආසාදිත මවගෙන් දරුවාට HIV/AIDS බෝවීම වළක්වා ගැනීමට

- ලිංගික සක්‍රීය වයසේ සිටින කාන්තාවන් HIV ආසාදනයෙන් වැළකී සිටීම.
- ගර්භනීභාවයට පත් වීමට පෙර HIV පරීක්ෂාවට ලක්වීම හා එහි ප්‍රතිඵල අනුව ආසාදිත කාන්තාවක් නම් සැලසුම් සහගත ගැබ් ගැනීමක් සඳහා අවශ්‍ය නිසි වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම.
- ගැබ් ගෙන සිටියදී HIV ආසාදිත බව දැනගත් විටදී නොපමාව වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම.
- ගැබිණි කාලයේදී ඖෂධ ලබා දීමෙන් හා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමෙන් දරුවාට රෝගය වැළදීමේ අවදානම අඩු කර ගත හැකිය.

HIV/AIDS රෝගය බෝ නොවන ක්‍රම

- ආසාදිතයකු ස්පර්ශයෙන් හෝ අතින් ඇල්ලීමෙන්,
- ආසාදිතයකු සමඟ එකට නෑමෙන්,
- ආසාදිතයකු සාමාන්‍ය ලෙස සිප වැළඳ ගැනිමෙන්,
- ආසාදිතයකු භාවිත කළ පිඟන්, කෝප්ප, තුවා හා දුරකථන ආදීය භාවිතයෙන්,
- ආසාදිතයකු සමඟ සෙල්ලම් කිරීමෙන්,
- ආසාදිතයකු සමඟ එකට සිටීමෙන්,
- කැස්ස/ කිවිසුම් ආදීය මඟින්,
- මදුරුවන්/ කෘමීන්/ මකුණන් දෂ්ඨ කිරීමෙන්,
- ඇඳුම් මඟින්,
- වැසිකිළි අසුන් මඟින්

HIV/AIDS ආසාදිතයන්

- රහස්‍ය භාවය රැක ගැනීමට,
- ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට,
- අධ්‍යාපනය ලැබීමට,
- රැකියාවක යෙදීමට,
- එකම ප්‍රජාවක ජීවත් වීමට

ආසාදිතයන්ට ඇති අයිතිය අපි සුරකිමු.

ඔවුන්ට එරෙහි නොවෙමු.
ඔවුන් ප්‍රතික්ෂේප නොකරමු.

යොවුන් අප HIV ආසාදිතයන්ට සලකමු. ඔවුන්ව අපි සුහදත්වයෙන් පිළිගනිමු. තව දුරටත් HIV පැතිරී යාම වළක්වා ගන්නට ඔවුන්ගේ සහාය ලබා ගනිමු. එය අපට අත්‍යාවශ්‍ය වේ.

මට මෙන්ම HIV ආසාදිතයන්ට ද මානව හිමිකම් ඇත.

HIV/AIDS වැළැක්වීම සඳහා එන්නතක් නැත

- **රෝගය පාලනය කළ හැකි ඖෂධ ඇතත් එය නිට්ටාවට සුව කළ නොහැකිය.**

- එයින් කළ හැක්කේ ආයු කාලය වැඩි කර ජීවිතයේ ගුණාත්මක භාවය වැඩි කිරීම පමණි.

- එබැවින් නිසි ප්‍රතිකාර ලබාදීම මගින් රෝගය සාර්ථකව පාලනය කළ හැක.

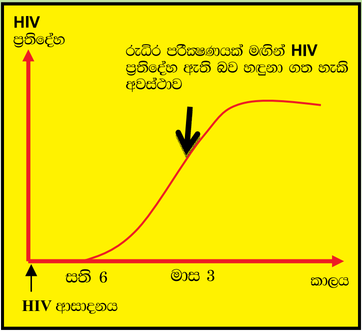
HIV ඇත්දැයි හඳුනා ගන්නේ කෙසේද?

- HIV ආසාදනය වී ඇත්දැයි හඳුනාගත හැකි එකම ක්‍රමය රුධිර පරීක්‍ෂාවයි.

- කෙනෙක් අවදානම් ලිංගික හැසිරීමකට යොමු වූයේ නම් ඒ තැනැත්තා රුධිර පරීක්‍ෂණයක් සඳහා යොමු විය යුතුය. කල් ඇතිව ආසාදනය හඳුනාගත් විට වෛද්‍ය උපදෙස් හා ප්‍රතිකාර වලට යොමු වීමට එය උපකාරී වේ. එවිට ආසාදිතයකුට වුවද ඵලදායි ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවස්ථාව සලසා ගැනීමට හැකි වනු ඇත.

- HIV සඳහා රුධිර පරීක්‍ෂාව හා උපදෙස් ලබා ගැනීම රජයේ රෝහල් වලට අනුබද්ධව ඇති ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායන වලින් නොමිලේ හා රහස්‍යභාවය රැකෙන පරිදි කර ගත හැකිය.

කවුළු සමය
(window period)



HIV ශරීරයට ඇතුළු වූ පසු ශරීරය තුළ ප්‍රතිදේහ ඇතිවේ. මෙසේ රුධිරයේ ප්‍රතිදේහ ඇති බව රුධිර පරීක්ෂණයකින් බලා ගත හැකිය. නමුත් රුධිර පරීක්ෂාවකින් මෙම ප්‍රතිදේහ ඇති බව දැන ගැනීමට හැකි වන්නේ HIV ශරීරගත වී සති 6 සිට මාස 3ක පමණ කාලයකට පසුවය. මෙම කාලය “කවුළු සමය” යනුවෙන් හඳුන්වනු ලැබේ. කවුළු සමයේ දී HIV රුධිර පරීක්ෂාව සෘණ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස දැක්වුව ද HIV ඇති නිසා මේ කාලය තුළ ද අන් අයෙකුට වයිරසය බෝ වන ක්‍රම මඟින් ආසාදනය විය හැකිය.

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගවලින් වළකිමු

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග යනුවෙන් අදහස් කරනුයේ ලිංගික හැසිරීම් නිසා ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකු වෙත පැතිරෙන රෝග වේ. අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධයක් පවත්වන ඕනෑම අයෙකුට මෙම රෝග බෝ විය හැකිය.

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ඇතැම් රෝග ලිංගික නොවන ආකාරවලින් ද තවත් අයෙකුට බෝවිය හැකිය.

එනම්,

- ආසාදිත රුධිර නිෂ්පාදන හරහා

උදා :- උපදංශය

- මවගෙන් ළදරුවාට

උදා :- උපදංශය, සුදුබිංදුම (ගොනෝරියා)

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වල පොදු ලක්‍ෂණ

- ලිංගික ප්‍රදේශ වල හට ගනු ලබන වතුර බුබුළු, තුවාල.
- මුත්‍රා මාර්ගයෙන් ස්‍රාව හෝ සැරව පිටවීම.
- මුත්‍රා පහ කිරීමේදී දැවිල්ලක්, වේදනාවක් ඇති වීම.
- යෝනි මාර්ගයෙන් අධික ලෙස ස්‍රාව/ සැරව පිටවීම.
- ලිංගික ප්‍රදේශ වල ඉන්නන් ඇති වීම.
- ලිංගික ප්‍රදේශ වල හට ගනු ලබන සැරව ගෙඩි හෝ දද.
- යටි බඩ කැක්කුම.
- ලිංගික කටයුතු වලදී ඇති වන වේදනාව.
- වෘෂණ කෝෂ වල ඉදිමීම හා වේදනාව.

ඔබගේ අවධානය සඳහා වැදගත් කරුණු කිහිපයක්

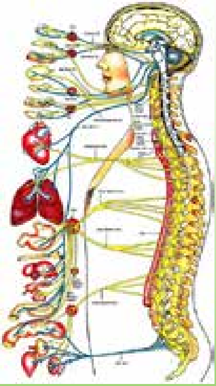
- ඇතැම් විට ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගවල රෝග ලක්ෂණ පිටතට නොපෙන්වයි. නමුත් ශරීරයේ විෂබීජ ඇත. මොවුන් සමඟ අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා පවත්වන අයට විෂබීජ ඇතුළු විය හැකිය.

- කෙනෙකුගේ බාහිර පෙනුමෙන් මෙවැනි රෝග නැතැයි අනුමාන කිරීම වැරදි සහගත විය හැකිය.

- අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා වල යෙදෙන අය, පිටතට රෝග ලක්ෂණ නොපෙන් වුවත් ළඟම ඇති ලිංගාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳ සායනයට ගොස් පරීක්ෂා කරවා ගැනීම වැදගත් වේ.

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගවලින් ඇති වන අහිතකර බලපෑම

- රෝගියාට ඇති වන මානසික බලපෑම.
- හෘදය, මොළය හා ස්නායු පද්ධතියට හානි විය හැකි වීම.
- ඇතැම් විෂබීජ ගර්භනී කාලයේදී කලලයට පැතිරීම නිසා නොමේරූ දරුවන් බිහිවීම, මළ දරු උපත් ඇති වීම හා අංග විකල දරුවන් බිහිවීම.
- ඇතැම් විෂබීජ ප්‍රසූතියේදී මවගෙන් දරුවාට පැතිරීම නිසා ඇතැම් විට දරුවන් අන්ධ භාවයට පත් වීම.
- කාන්තාවන් / පිරිමින් වඳ භාවයට පත් වීම.



ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග, බෝ වීමේ අවදානමක් ඇති කරන චර්යා

- කිහිප දෙනෙකු සමඟ ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම හෝ කිහිප දෙනෙකු සමඟ ලිංගික සබඳතා පවත්වන අයකු සමඟ ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම.
- නිතර නිතර ලිංගික සහකරු / සහකාරිය මාරු කිරීම.
- ලිංගික වෘත්තියේ යෙදීම.
- ලිංගික වෘත්තියේ යෙදෙන්නන් සමඟ ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම.
- ලිංගික අවයව වල තුවාල තිබෙන අය සමඟ ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම.
- සමලිංගික සේවනයේ යෙදීම.

නමුත් ආසාදනය වූ තැනැත්තෙකු සමග වරක් හෝ ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක් සැදීමට හේතු වේ.

යොවුන් වියේ පසුවන මා HIV ඇතුළු ලිංගාශ්‍රිත රෝගවලින් වැළකීමට

- විවාහය තෙක් ලිංගික සබඳතා ප්‍රමාද කිරීම.
- නිසි වයසට එළඹුණු පසුව විවාහය තුළ වගකීමෙන් යුතුව, අන්‍යෝන්‍ය විශ්වාසයෙන් යුතු එක් සහකරුවෙකුට / සහකාරියකට පමණක් ලිංගික සබඳතා සීමා කිරීම.

පිළිබඳ මා දැනුවත්ය.

ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායන පවත්වන මහ රෝහල් හා මූලික රෝහල්

- රාගම 011 2960224
- කළුබෝවිල 011 4891055
- මාතර 041 2232302
- ගම්පහ 033 2234383
- කුරුණෑගල 037 224339
- අනුරාධපුර 025 2236461
- කෑගල්ල 035 2231222
- යාපනය 021 2222261
- නුවරඑළිය 052 2222261
- මහනුවර 081 2203622
- අම්පාර 063 3636301
- හම්බන්තොට 047 2222247
- මාතලේ 066 3664870
- මොණරාගල 055 2276261
- මහමෝදර 091 2245998
- මහියංගනය 055 2257261
- මීගමුව 031 2224156
- රත්නපුර 045 2226561
- මඩකලපුව 065 2222261
- හලාවත 032 2220750
- කළුතර 034 2236937
- බලපිටිය 091 2255447
- බදුල්ල 055 2222578
- පොළොන්නරුව 027 2225787
- ත්‍රිකුණාමලය 026 2222261
- ඇඹිලිපිටිය 047 2230141
- වව්නියාව 024 2224575
- කල්මුනේ 067 2223660
- මන්නාරම 023 2250573

මධ්‍යම සායනය
ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග/ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන
නො. 29, ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10.
දුරකථන: 011-2667029 / 011-2667163
ක්ෂණික ඇමතුම්: (කාන්තා) 011-2695420
(පිරිමි) 011-2695430
වෙබ් අඩවිය: http://www.aidscontrol.gov.lk

මධ්‍යම සායනය
ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග/ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන
නො. 29, ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10.
දුරකථන: 011-2667029 / 011-2667163
ක්ෂණික ඇමතුම්: (කාන්තා) 011-2695420
(පිරිමි) 011-2695430
වෙබ් අඩවිය: http://www.aidscontrol.gov.lk