HIV/AIDS වළකමු

ඔබට ශ්‍රී ලංකාව තුළ වෙනසක් ඇති කළ හැක

HIV/AIDS

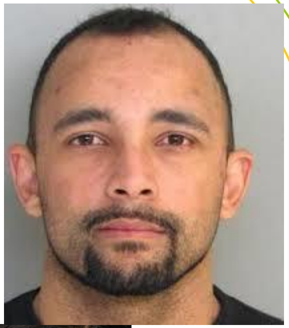
HIV - **මානව ප්‍රතිශක්ති ඌනතා වයිරසය**

Human Immunodeficiency Virus

AIDS - **නතුකරගත් ප්‍රතිශක්ති ඌනතා සහලක්ෂණය**

Acquired Immunodeficiency Syndromes

HIV/AIDS



HIV ශරීරය ඇතුලට ඇතුළු වූ පසු HIV ආසාදිතයෙකු බවට පත් වේ **HIV+VE**

- HIV ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය හීන කරයි
- HIV ඇඟට ඇතුළු වී අවුරුදු 8 - 10 යන තෙක් වුව ද රෝග ලක්ෂණ නො පෙන්විය හැකි ය.
- HIV ආසාදිතයකු රෝගී තත්ත්වයකට පත් වන අවධිය AIDS යනුවෙන් හඳුන්වයි
- නමුත් මෙම කාලය තුළදී ද මොවුන්ගෙන් තවත් අයෙකුට HIV ආසාදනය විය හැකි ය.

මුහුණ බලා HIV ආසාදිතයන් හඳුනා ගත හැකිද?

NO

How you are going to identify an HIV infected person?

HIV infected lady

Young HIV infected children

Magic Johnson - basketball player

Dr. Kamalika Abeyrathna

Hon Justice Edwin Cameron

HIV infected young girls

HIV පවතින්නේ මිනිසා තුළ පමණය

අධික සාන්ද්‍රණයකින් යුත් තරල වලින් **HIV** බෝවේ.

- ශුක්‍රතරලය
- යෝනි තරලය
- මව්කිරි
- රුධිරය

උඩු සාන්ද්‍රණයකින් යුත් තරල වලින් **HIV** බෝ නොවේ.

- කඳුළු
- මුත්‍රා
- අසූචි
- කෙල
- දහඩිය

HIV Facts

- **HIV** වෙනත් සත්ත්ව ශරීරවල ජීවත් විය නො හැකි යි **HIV** පිටතට පැමිණි විට හිරු එළියේ දී විනාශ වේ

- කඳුළු, කෙළ, මුත්‍රා, අසූචි ආදියේ ඉතා අඩු සාන්ද්‍රණයකින් **HIV** පවතින හෙයින් ඒවාට රෝගය බෝ කිරීමේ හැකියාවක් නොමැත.

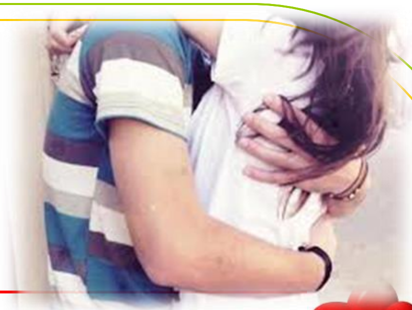
- **HIV** මිනිස් සිරුර තුළට ඇතුළු වීමට නම් ශ්ලේෂ්මල පටල වැනි තුනී පටලයක් තුළින් වයිරසය ගමන් කිරීම අවශ්‍ය යි

උදා :

යෝනි මාර්ගය, ශිෂ්ණ මුණ්ඩය, ගුද මාර්ගය, මුඛ කුහරය.

- සාමාන්‍ය සම මත **HIV** ආසාදිත රුධිරය වැටුණු විට සම පසාරු කර ගෙන **HIV** වයිරසයට ගමන් කළ නො හැකි යි

HIV/AIDS ආසාදනය වන ක්‍රම:



1. **HIV/AIDS** ආසාදිතයකු සමඟ පවත්වන අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතාව මඟින් (යෝනි, ගුද හා මුඛ සම්බන්ධතා මඟින්)

2. **HIV** ආසාදිත මවක ගෙන් උපදින දරුවාට රෝගය වැළඳීමට 15-45% ක අවදානමක් ඇත

3. **HIV/AIDS** ආසාදිතයකු ගේ රුධිරය හෝ රුධිර නිෂ්පාදන ශරීරයට ඇතුළු වීමෙන්

AIDS, 90% වඩා බෝ වන්නේ අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා මගිනි

- මෙය ආසාදිතයකු සමග ඇති කර ගත් අනාරක්ෂිත යෝනි, මුඛ හා ගුද ලිංගික සබඳතා මගින් සිදු විය හැකිය.
- අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා යනු ලිංගික සබඳතාව පවත්වන දෙදෙනා අතර ලිංගික තරල හුවමාරුවක් සිදු වීමයි.
- ආරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා යනු ලිංගික තරල හුවමාරුවක් සිදු නොවන ලිංගික සබඳතාවයන්ය.

HIV/AIDS ආසාදිතයකු ගේ රුධිරය හෝ රුධිර නිෂ්පාදන ශරීරයට ඇතුළු වීමෙන්.........

- ආසාදිතයකු භාවිත කළ ජීවාණුහරණය නො කළ ඉදිකටු, සිරිංජ භාවිත කිරීමෙන්

බ්ලේඩ් තල හවුලේ භාවිතා නොකල යුතුය

- එක් අයෙකු රැවුල කැපීමේ දී සම සිදුරු වී එහි තැවරුණු රුධිරය; එම අවස්ථාවේ දී ම වෙනත් කෙනෙකු රැවුල කපන විට ඔහුගේ තුවාළ වූ සම තුළින් ඇතුළු වීමේ සම්භාවිතාව ඉතා අල්පය.
- මෙසේ බ්ලේඩ් තලයකින් **AIDS** වැලඳී ඇති අයෙකු මෙතෙක් වාර්තා වී නොමැත.
- **HIV** ආසාදනය බෝවීමේ සම්භාවිතාවය ඉතා අඩු වුවත් සෙංගමාල **B** සහ **C** යන රෝග හවුලේ බ්ලේඩ් තල භාවිතයෙන් වැලදීමට ඉඩ ඇත.

ආසාදිත මව ගෙන් දරුවාට HIV ව්‍යාප්ත වීම

HIV ආසාදිත මවක් ගැබ් ගත හොත් ඇය ගෙන් එම වයිරසය දරුවාට යා හැකි ය

1. ගර්භිණී කාලය තුළ දී

2. දරු ප්‍රසූතියේ දී

3. මවු කිරි දීමෙන්

අවදානම - 25 - 45%

HIV/AIDS ආසාදනය නො වන ක්‍රම

1 ආසාදිතයකු ස්පර්ශයෙන් හෝ අතින් ඇල්ලීමෙන්

2. ආසාදිතයකු සමඟ එකට නෑමෙන්

3. ආසාදිතයකු සමඟ සාමාන්‍ය සිප වැළඳ ගැනීමෙන්

4. ආසාදිතයකු භාවිත කළ පිඟන් කෝප්ප, තුවා, ඇඳුම් හා දුරකථන ආදිය භාවිතයෙන්

5. ආසාදිතයකු සමඟ සෙල්ලම් කිරීමෙන්

6. ආසාදිතයකු සමඟ එකට විසීමෙන්

7. කැස්ස/කිවිසුම මඟින්

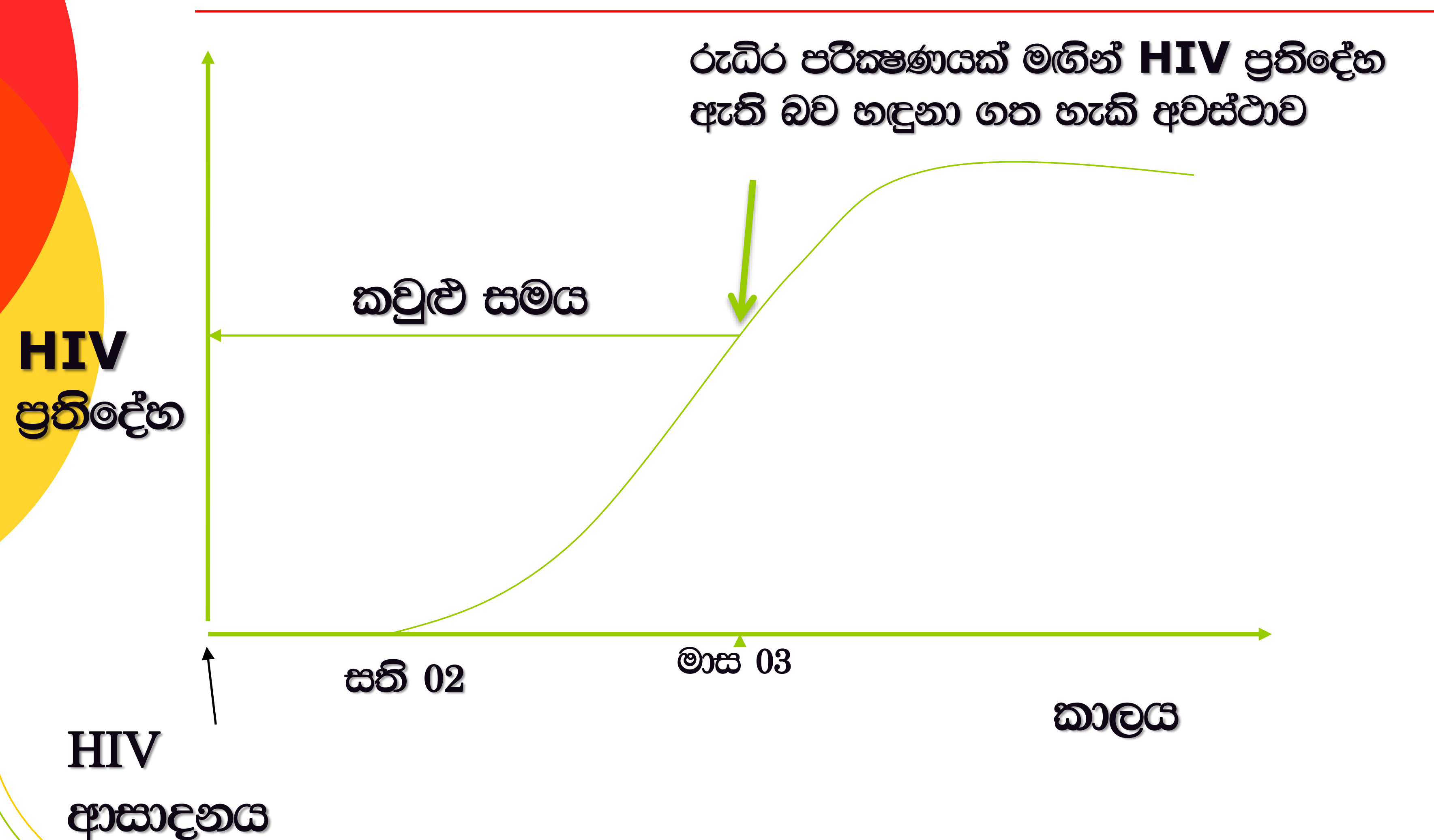
8. මදුරුවන්/කෘමීන්/මකුණන් දෂ්ඨ කිරීමෙන්

9. වැසිකිළි අසුන් මඟින්

කවුළු සමය (Window period)

- **HIV** ශරීරයට ඇතුළු වූ පසු ශරීරය තුළ ප්‍රතිදේහ ඇති වේ.
- රුධිරයේ ඇති ප්‍රතිදේහ පරීක්ෂා කිරීම මඟින් **HIV** ඇති බව දැන ගත හැකි ය.
- රුධිර පරීක්ෂාවට මෙම ප්‍රතිදේහ ඇති බව හසු වන්නේ වයිරසය ශරීර ගත වී සති 2 සිට මාස 3ක් පමණ කාලයක් ගත වූ පසු ව යි මේ කාලය කවුළු සමය යැ යි හඳුන්වනු ලැබේ.
- කවුළු සමයේ දී **HIV** රුධිර පරීක්ෂාව සෘණ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස දැක්වුව ද **HIV** රුධිරයේ ඇති නිසා, මේ කාලය තුළ වයිරසය බෝ වන ක්‍රම මඟින් වෙනත් කෙනකුට ආසාදනය විය හැකි ය.

HIV ආසාදනය හා කවුළු සමය



HIV/AIDS

- **AIDS** සඳහා ඇති ඖෂධවලින් **AIDS** තත්ත්වය සම්පූර්ණයෙන් ම සුව නො වන අතර එයින් කළ හැක්කේ ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය හා ආයු කාලය වැඩි කිරීම පමණි

- එන්නතක් නොමැත

- රෝගය වැඩිපුර ම බෝ වන්නේ අනාරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීම් මගිනි.

HIV/AIDS

AIDS තත්ත්වයට වැඩි වශයෙන් නතු වන්නේ ලිංගික සක්‍රිය වයසේ පසුවන්නන් ය. මොවුහු ශ්‍රම බලකායට අයත් වන්නෝ වෙති.

5. දෙමාපියන් **AIDS** නිසා මිය යන විට දරුවන් අනාථභාවයට පත් වේ.

HIV/AIDS බෝ වීම වැළැක්වීමේ ක්‍රම

- අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා මඟින් බෝ වීම වැළැක්වීම සඳහා වගකිව යුතු ලිංගික චර්යා

- ආරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රියා යනු -
  HIV/AIDS ඇතුළු ලිංගාශ්‍රිත රෝග වලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා හා ලිංගික සුවය සඳහා ගනු ලබන ආරක්ෂක ක්‍රියා මාර්ග

Safe Sex

ආරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා → ලිංගික තරල හුවමාරුවක් සිදු නො වීම

(1) අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා මඟින් බෝ වීම වැළැක්වීම සඳහා වගකිව යුතු ලිංගික චර්යා

1. ලිංගික සබඳතා කල් දැමීම

- විවාහය තෙක් ලිංගික සබඳතා පමා කිරීම
- අවදානම් අවස්ථාවල දී සහ සහභකරු / සහකාරිය ගෙන් තාවකාලික ව වෙන් වී සිටින විට

2. වගකීමෙන් ලිංගික සබඳතා පැවැත්විය හැකි

වයසට එළඹුණු පසු වගකීමෙන් යුතුව **අන්‍යෝන්‍ය** විශ්වාසයෙන් යුත් එක් සහකරුවෙකු/සහකාරියකට පමණක් ලිංගික සබඳතා සීමා කිරීම.

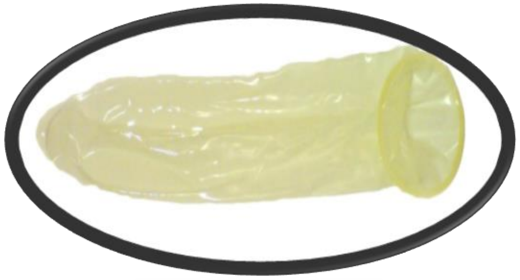
3. නිවැරදි ලෙස වගකීමෙන් යුතු ව කොන්ඩමයක් පැළඳීම

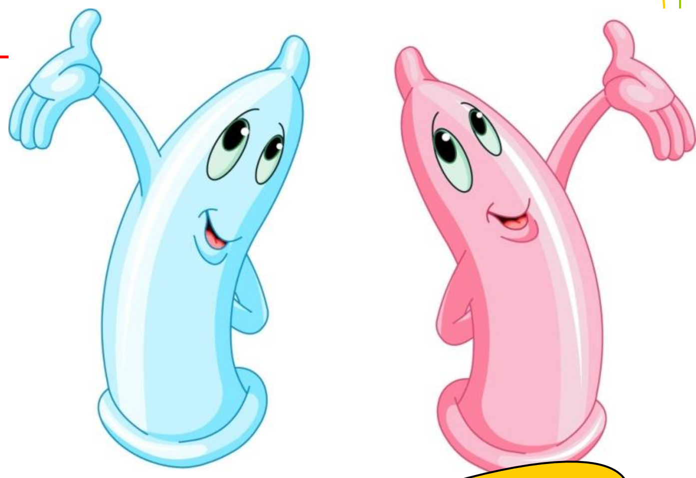
තම විශ්වාසවන්ත සහකරුට/සහකාරියට පරිබාහිර අය සමඟ ලිංගික සබඳතා පැවත්වුව හොත් සෑම විට ම නිවැරදි ලෙස වගකීමෙන් යුතු ව කොන්ඩමයක් පැළඳීම

ලිංගික සම්බන්ධතාවල දී කොන්ඩම් පැළඳීමේදී වාසි

1. **HIV** ඇතුළු අනෙකුත් ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග නො වැලැඳීම

2. අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීමක් සිදු නො වීම.





Safety first

කොන්ඩම් පැළඳීමට ඇති ගැටළු

- විශ්වාසය පිලිබඳ ප්‍රශ්න
- සහකරු අකමැති වීම
- තෘප්තිය පිලිබඳ ඇති මිත්‍යා මත

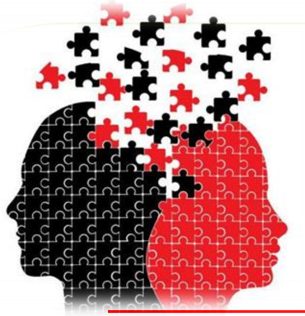
පවුල් සංස්ථාව ශක්තිමත් කිරීම

- වගකීම
- අන්‍යෝන්‍ය විශ්වාසය
- අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය

NSACP

තුරුළු කර ගැනීම, සාමාන්‍ය සිප ගැනීම, කලවා අතර සංසර්ගය හා ස්වයං වින්දනය යන ආසාදනය වීමේ ප්‍රවණතාවයක් නොමැති ආරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රියා වේ.

තමා ගේ ජීවිතය පිළිබඳ වගකීම තමා ම ගත යුතු බවත්, ජීවිතයේ සතුට රැඳවා ගැනීම සඳහා වගකීමෙන් යුතු ව හැසිරිය යුතුය.



අවදානම් ලිංගික චර්යා

- කිහිප දෙනකු සමඟ අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම හෝ
- කිහිපදෙනකු සමඟ ලිංගික සම්බන්ධතා පවත්වන කෙනකු සමඟ අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම
- නිතර නිතර ලිංගික සහකරු හෝ සහකාරිය හෝ මාරු කිරීම්
- ලිංගික වෘත්තියේ යෙදීම
- ලිංගික වෘත්තියේ යෙදෙන්නන් සමඟ අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම.

එක් වරක් හෝ අනාරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීමක යෙදී ඇත් නම් ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග ඇති වීමේ අවදානමක් ඇත.

(2) රුධිරය මඟින් HIV/AIDS බෝ වීම වැළැක්වීම

1 ඉදිකටු, සිරිංජ හෝ අනෙකුත් සම සිදුරු කරන උපකරණ භාවිතයේ දී ඒවායේ ජීවාණුහරණය ගැන සැලකිලිමත් වන්න. මෙ වැනි උපකරණ හවුලේ භාවිත නො කරන්න

2 අනාරක්ෂිත ලිංගික චර්යාවන්හි යෙදී ඇති නම්, රුධිරය දන් දීමෙන් වළකින්න

3. රුධිර පාරවිලයනය කළ යුතු අවස්ථා අඩු කර ගන්න

4. ඔබට රුධිරය පාරවිලයනය කරයි නම්, එය **HIV** ප්‍රතිදේහ සඳහා පරීක්ෂා කර ඇත් දැ යි තහවුරු කර ගැනීමට ඔබට අයිතියක් ඇත.

(3) ආසාදිත මව ගෙන් දරුවාට HIV ව්‍යාප්ත වීම වළක්වා ගැනීම

කාන්තාවන් HIV ආසාදනයෙන් වැළකී සිටීම

- ගර්භිණීභාවයට පත් වීමට පෙර **HIV** පරීක්ෂාවට ලක්වීම
- ගැබ් ගෙන සිටිය දී HIV පරීක්ෂාවට ලක්වීම අනිවාර්ය වේ
- ගැබ් ගෙන සිටිය දී HIV ආසාදිත බව දැන ගත් විට නොපමාව වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.
- ගැබිණි කාලයේ දී ඖෂධ ලබාදීමෙන් හා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමෙන් දරුවාට රෝගය වැළදීමේ අවදානම අඩු වේ

(මෙම ඖෂධ රජයෙන් නොමිලේ සපයා දෙනු ලැබේ.)

සැළසුම් සහගත ගැබ් ගැනීම

- ආසාදිත කාන්තාවක් නම් සැළසුම් සහගත ගැබ් ගැනීමක් සඳහා අවශ්‍ය නිසි වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත හැකිය.

කොන්ඩමය සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණ උපාංගයක් නිසා එය ළඟ තබා ගැනීම නීතිය ඉදිරියේ දඬුවම් ලැබිය යුතු වරදක් නොවන බව සලකන්න

National list of Essential Medicines Sri Lanka 2013-2014 , Ministry of Health, 5th Edition

NSACP

මගේ එකම බලාපොරොත්තුව තව කෙනෙකුට HIV ආසාදනය නොවිය යුතු බවයි.

"I LOVED AND LIVED WITH ONE MAN, NOW I LIVE WITH HIV"

Princy Mangalika

President - Positive Women's Network – Sri Lanka

The Changing Views : Patient Prognosis

2001, CD4 30, TB

2003, CD4 330

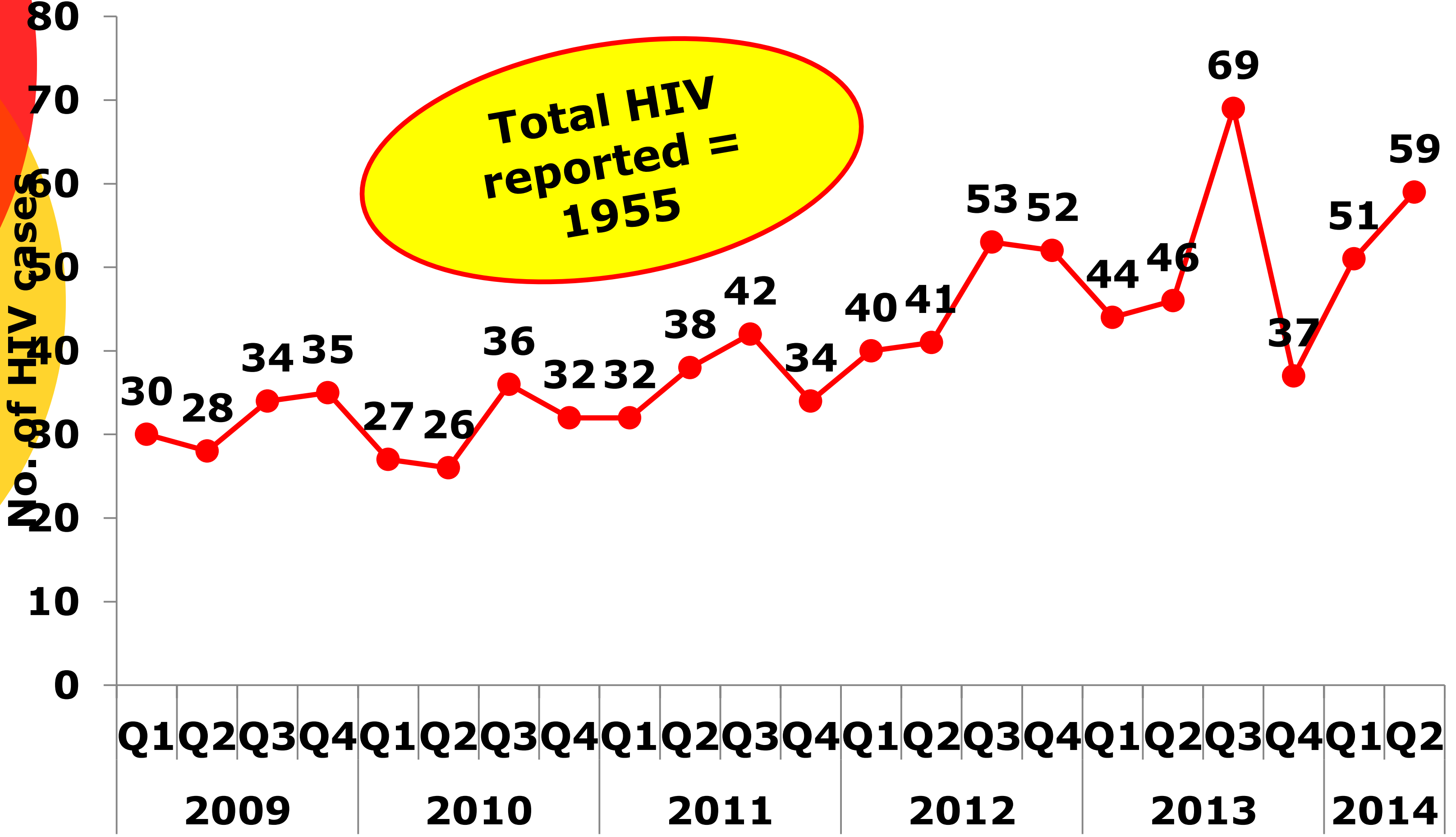
2005, CD4 670

with permission

HIV/AIDS situation of Sri Lanka

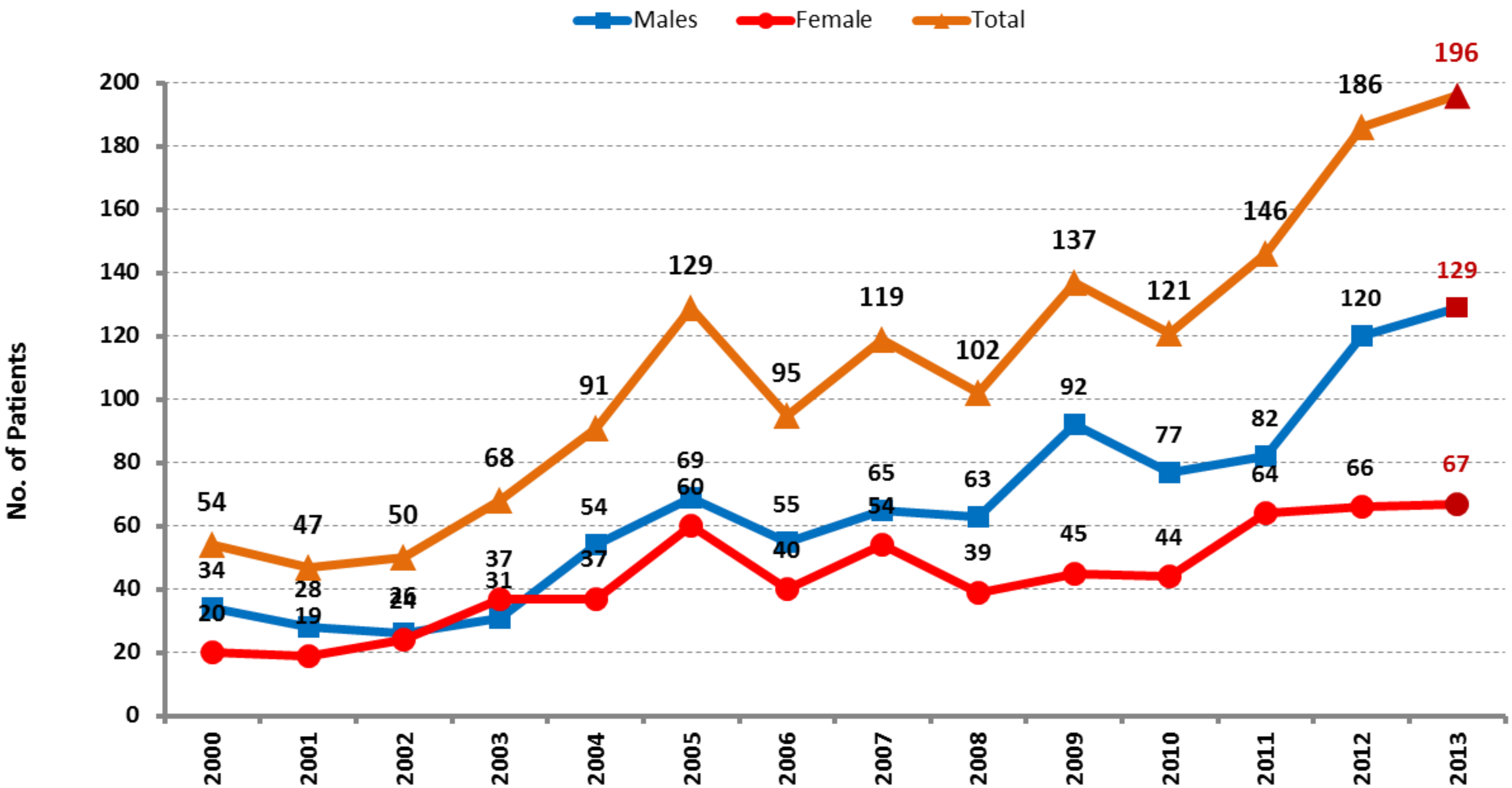
Estimated number of HIV infected people (year 2011)	3000
Adult HIV prevalence (> 15 years)	<0.1%
children < 15 years)	75
Male to Female ratio	1.6:1

Trend of newly Reported HIV cases



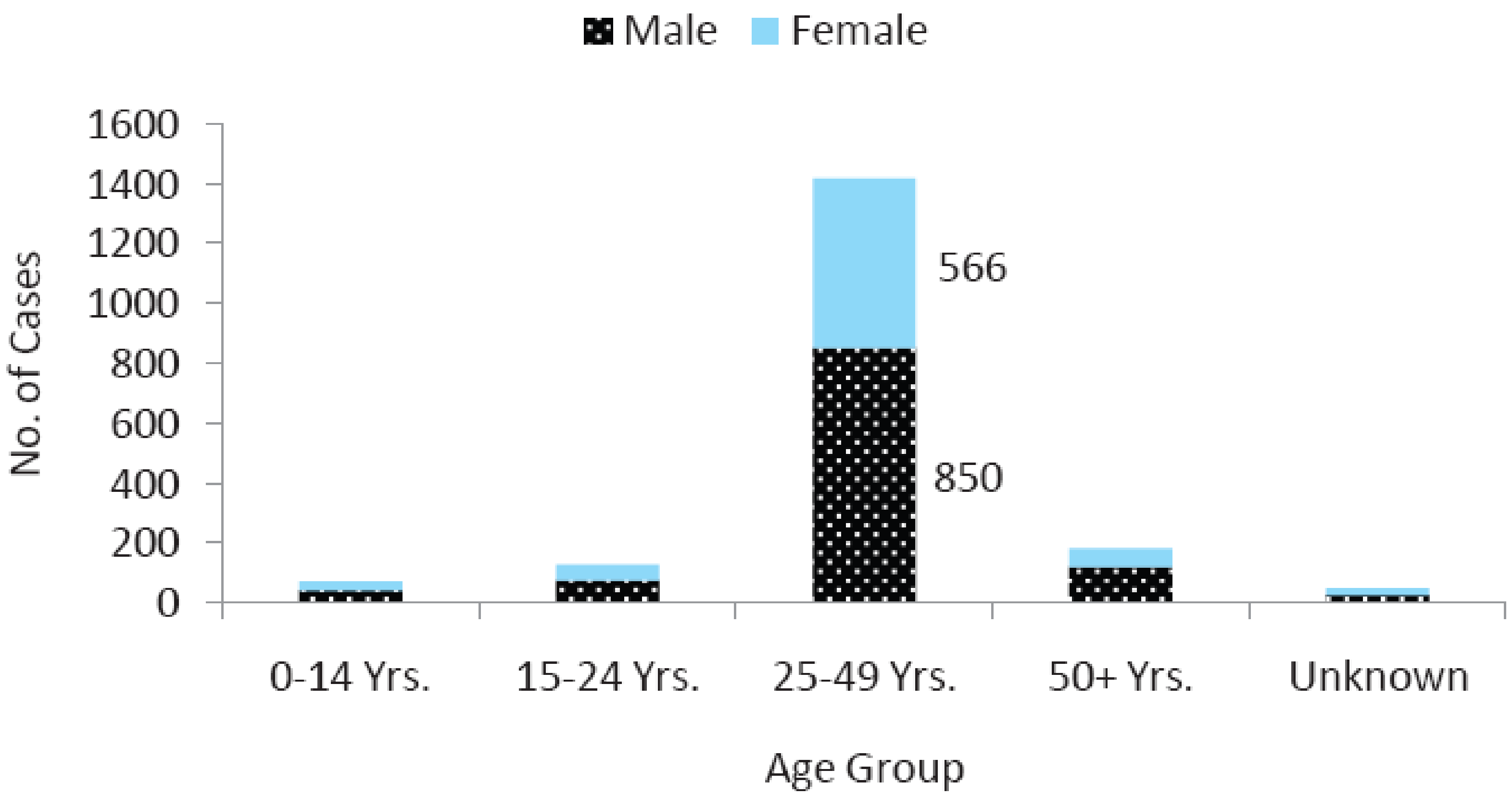
Source: SIMU/NSACP

New HIV Cases by Sex as of end 2013 (N=1845)

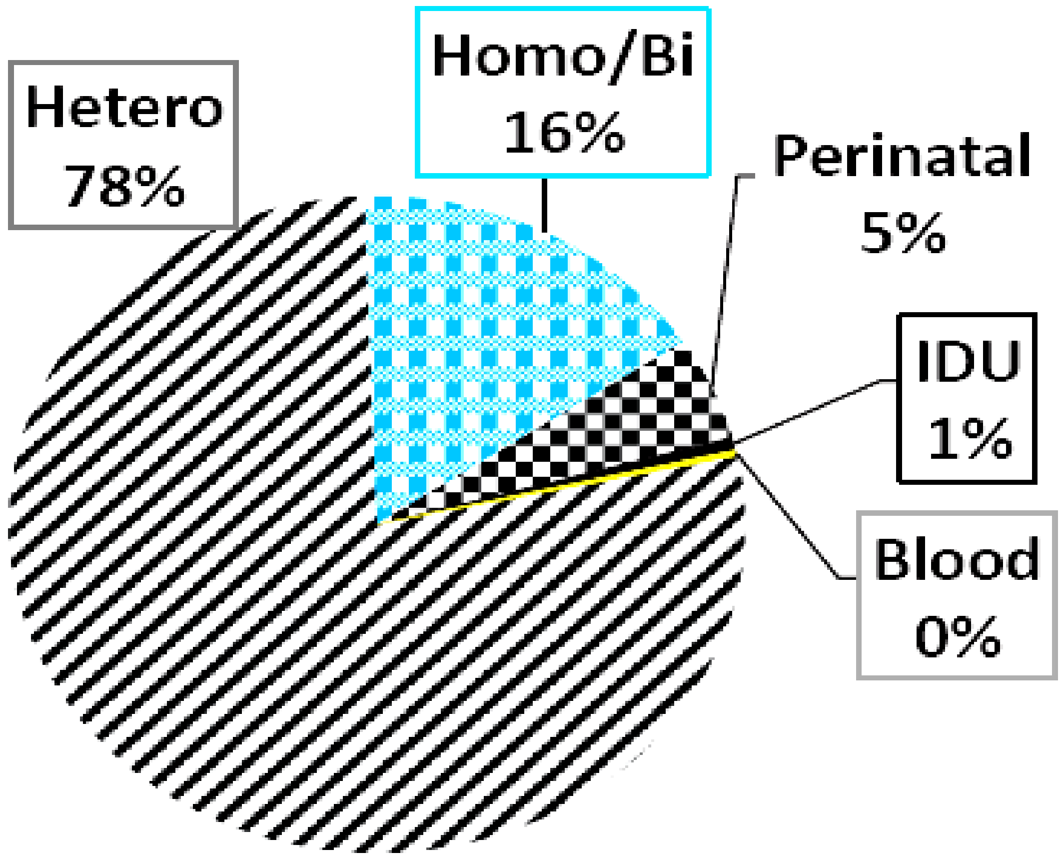


Prepared by SIM Unit, National STD/AIDS Control Programme, Sri Lanka, 2013

Age and Sex of HIV Cases Reported during 1987-2013



Mode of transmission of HIV Cases reported up to end of 2013 N=1378 (In 427 (31%) cases mode of transmission is not reported)



Thank you!