World AIDS Day – 2025

2025 ලෝක AIDS දිනය

මාධ්‍ය දැනුවත් කිරීම

2025 දෙසැම්බර් මස 1 වන දින, **"අභියෝග ජය ගෙන, ඒඩ්ස් නිවාරණය නව මගකට "** යන තේමාව යටතේ ලෝකය සිය 37 වන **ලෝක ඒඩ්ස් දිනය (WAD)** සමරනු ලබන්නේ HIV අවදානමට ලක්ව සිටින සහ HIV සමග ජීවත්වන පුද්ගලයන් ප සමඟ සහයෝගයෙනි.

ලෝක ඒඩ්ස් දින සැමරුමට සමගාමීව, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය යටතේ ඇති ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග/ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන (NSACP), HIV පිළිබඳ දැනුවත්භාවය ඉහළ නැංවීමට සහ මහජන සෞඛ්‍ය තර්ජනයක් ලෙස ඒඩ්ස් අවසන් කිරීමේ පොදු ඉලක්කය කරා ප්‍රජාවන් සමඟ එක්ව වැඩ කිරීමට අවස්ථාවක් ලබා දෙමින් පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් දිවයින පුරා සිදු කිරීමට නියමිතය.

<u>ලෝක ඒඩ්ස් දිනය 2025 ක්‍රියාකාරකම්</u>

1. **ඒඩ්ස් දින පා ගමන (ප්‍රධාන උත්සවය):**
    - 2025 දෙසැම්බර් 1 වැනි දින උදෑසන 7.30 ට කොළඹ ගාලු මුවදොර පිටියෙන් ආරම්භ වී කොල්ලුපිටිය, ලිබර්ටි හන්දිය, ධර්මපාල මාවත, විහාරමහාදේවි උද්‍යානය හරහා ගොස් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග/ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන් කර්යාලයෙන් (NSACP) අවසන් කිරීමට නියමිත මහජන දැනුවත් කිරීමේ පා ගමන පැවැත්වේ.
    - සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය, ත්‍රිවිධ හමුදාව, තරුණ කවුන්සිල, HIV ආසාදිත පුද්ගලයින්, අවදානම් කණ්ඩායම්, රාජ්‍ය නොවන සහ ප්‍රජා පදනම් වූ සංවිධාන (NGO සහ CBO) නියෝජනය කරමින් සහභාගිවන්නන් 1000ක් පමණ මේ සඳහා එක්වනු ඇත.
    - මෙය ශ්‍රී ලංකාවේ ඒඩ්ස් ප්‍රතිචාරය සඳහා වූ සියලුම පාර්ශවකරුවන්ගේ සහයෝගය ඇතිව NSACP මඟින් සංවිධානය කරනු ලබයි.
2. **HIV පරීක්ෂණ ඉලක්කගත වැඩසටහන්:**
    - නොවැම්බර් 21 වැනි දින දක්වා සිට දෙසැම්බර් 1 වැනි දින කොළඹ සහ තදාසන්න ප්‍රදේශවල පිහිටි විවිධ ස්ථාන ඉලක්ක කර ගනිමින් HIV පරීක්ෂණ වැඩසටහන් ආරම්භ කරනු ඇත.

3. **මාධ්‍ය හමුව:**

   - ඒඩ්ස් දින ක්‍රියාකාරකම් සහ HIV වසංගතයේ වර්තමාන ප්‍රවණතාව හඳුන්වා දීම සඳහා 2025 නොවැම්බර් 26 වැනි බදාදා උදෑසන 10.00 සිට දහවල් 12.00 දක්වා සෞඛ්‍ය ප්‍රවධර්න කර්යාංශයේදී (HPB) මාධ්‍ය හමුවක් පැවැත්වීමට නියමිතය.

4. **බැනර් සහ අත් පත්‍රිකා බෙදා හැරීම:**

   - HIV පරීක්ෂණ සහ සත්කාර සේවා ප්‍රවධර්නය කිරීම සහ 2030 වන විට ඒඩ්ස් අවසන් කිරීමේ ඉලක්කය සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා දිවයින පුරා බැනර් සහ අත් පත්‍රිකා බෙදා හැරීම සිදු කෙරේ. මෙම වැඩසටහන සියළු දිස්ත්‍රික් ලිංගාශ්‍රිත රෝග (STD) සායන සමඟ එක්ව සිදු කරයි.

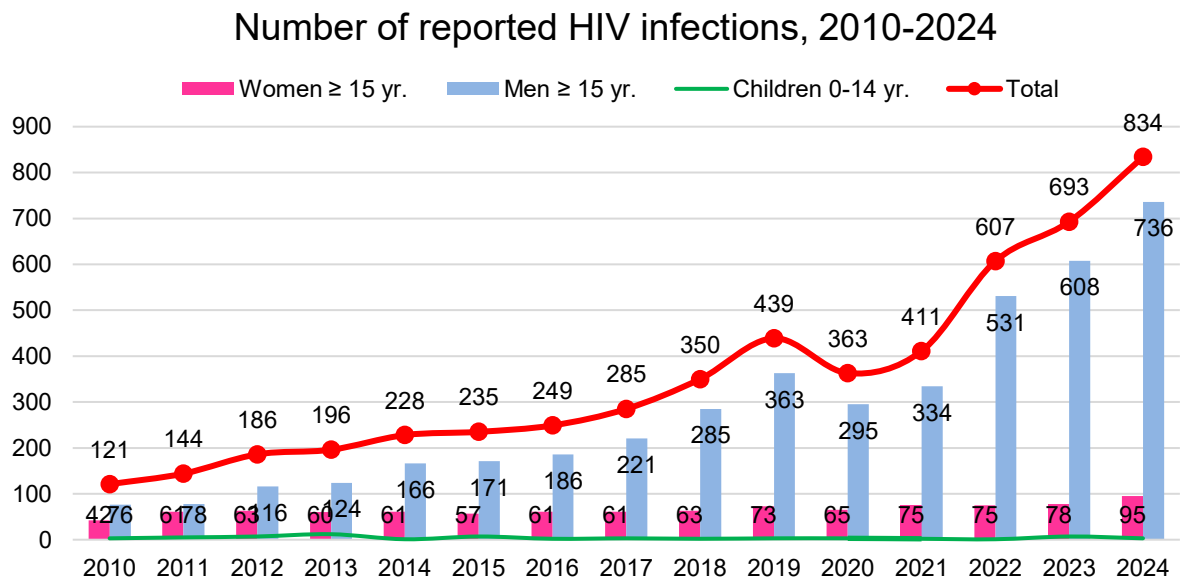
5. **සමාජ මාධ්‍ය ප්‍රචාරණ කටයුතු**

   - HIV පරීක්ෂණ, නිවාරණ උපාය මාර්ග, සත්කාර සහ ප්‍රතිකාර සේවා ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා නොවැම්බර් 28 සිට දෙසැම්බර් 31 දක්වා know4sure.lk Facebook, YouTube, TikTok, Instagram, සහ Twitter ඔස්සේ සමාජ මාධ්‍ය ප්‍රචාරණ කටයුතු ක්‍රියාත්මක කෙරේ. මෙම වැඩසටහන තුළින් HIV ස්වයං පරීක්ෂණය (self-testing) ප්‍රවර්ධනය කරනු ඇත. බහුවිධ ඩිජිටල් නාලිකා හරහා HIV නිවාරණය පිළිබඳ මහජන දැනුවත්භාවය සහ සහභාගීත්වය වැඩි කිරීමේ අරමුණින්, ගෝලීය අරමුදල (Global Fund) සහ පවුල් සැලසුම් සංවිධානය (Family Planning Association) සමඟ හවුල්කාරිත්වයෙන් මෙය ක්‍රියාත්මක කෙරේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ HIV තත්ත්වය

1. නවතම ඇස්තමේන්තු අනුව, ශ්‍රී ලංකාවේ HIV ආසාදිතයන් (PLHIV) 5,700 ක් පමණ සිටින බවට ගණන් බලා ඇත .සමස්ත වැඩිහිටි ජනතාව අතර HIV ව්‍යාප්තිය 0.1% ට වඩා අඩු ඉතා සුළු මට්ටමක පවතී.
2. UNAIDS වාතර්‍රාවලට අනුව අනුව, ගෝලීය වශයෙන් 2010 සමඟ සංසන්දනය කරන විට 2024දී නව HIV ආසාදන 40%කින් අඩුවී ඇත. එහෙත් ලෝකයේ විවිධ කලාප වල මෙම අඩු වීම විවිධ මට්ටම් වලින් දැකිය හැක . 2024දී ශ්‍රී ලංකාවේ නව HIV ආසාදන වල ඇස්තමේන්තුගත වර්ධන ප්‍රවණතාවයක් (48%) සමඟ සම්ප්‍රේෂණය වැඩි වීමක් පෙන්වයි.
3. 2024 අවසානය දක්වා වාෂර්‍රිකව හඳුනාගන්නා සහ වාර්තා වන HIV ආසාදන වල වල ප්‍රවණතාවයේ වැඩිවීමක් දක්නට ලැබේ. 2024දී සමස්ත නව HIV රෝගීන් 824ක් වාර්තා විය.

රූප සටහන 1.1: 2010 සිට 2024 දක්වා වාර්ෂිකව වාර්තා වූ HIV රෝගීන්ගේ ප්‍රවණතාව



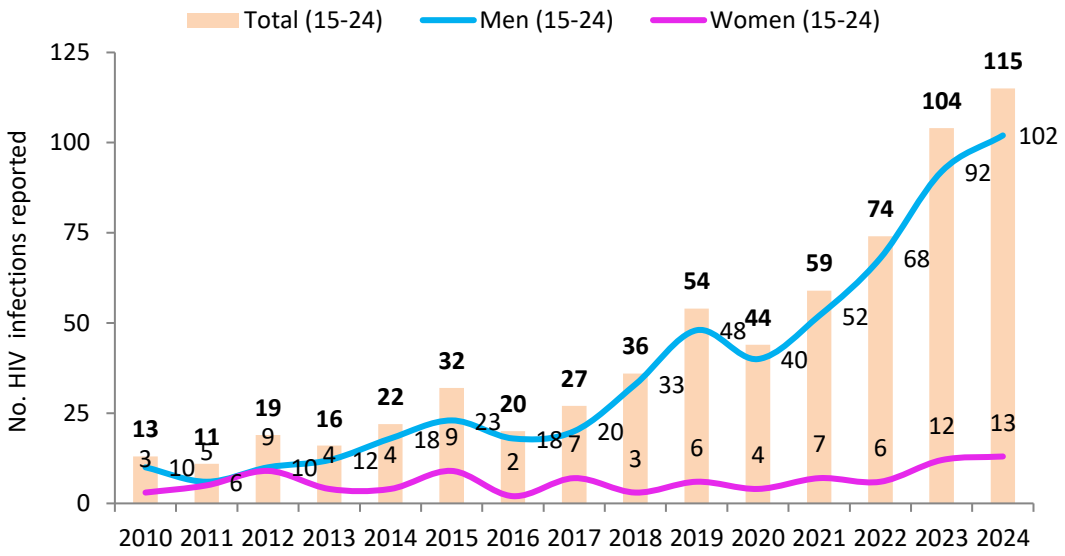
4. 2010 සිට 2024 දක්වා කාලය තුළ වාර්තා වූ මුළු HIV රෝගීන්ගේ සංඛ්‍යාව ස්ථාවර හා සැලකිය යුතු ලෙස ඉහළ ගොස් ඇත. එනම්, 2010 දී රෝගීන් 121 ක් සිටි අතර, එය 2024 දී 824 ක් දක්වා වැඩි විය.

5. රෝගීන්ගෙන් බහුතරයක් සෑම විටම වාර්තා වී ඇත්තේ අවුරුදු 15 ට වැඩි පිරිමි අය අතරින් වන අතර, එම සංඛ්‍යාව 2010 දී 76 සිට 2024 දී 722 දක්වා නව ගුණයකටත් වඩා වැඩි වී ඇත

6. 2010 සිට 2024 දක්වා කාලය තුළ අවුරුදු 15–24 අතර වයස් කාණ්ඩයේ වාර්තා වූ HIV රෝගීන්ගේ සංඛ්‍යාව කැපී පෙනෙන ලෙස වැඩි වී ඇත. එම වයස් කාණ්ඩයේ මුළු රෝගීන් සංඛ්‍යාව 2010 දී 13 ක් වූ අතර, එය 2024 දී 115 ක් දක්වා ඉහළ ගොස් තිබේ. මෙහිදී වඩාත් ම වැඩිවීම දැකිය හැකි වූයේ අවුරුදු 20–24 අතර පිරිමි අය අතරින් වන අතර, එම රෝගීන් සංඛ්‍යාව 2010 දී 10 සිට 2024 දී 91 දක්වා වැඩි වී ඇත.

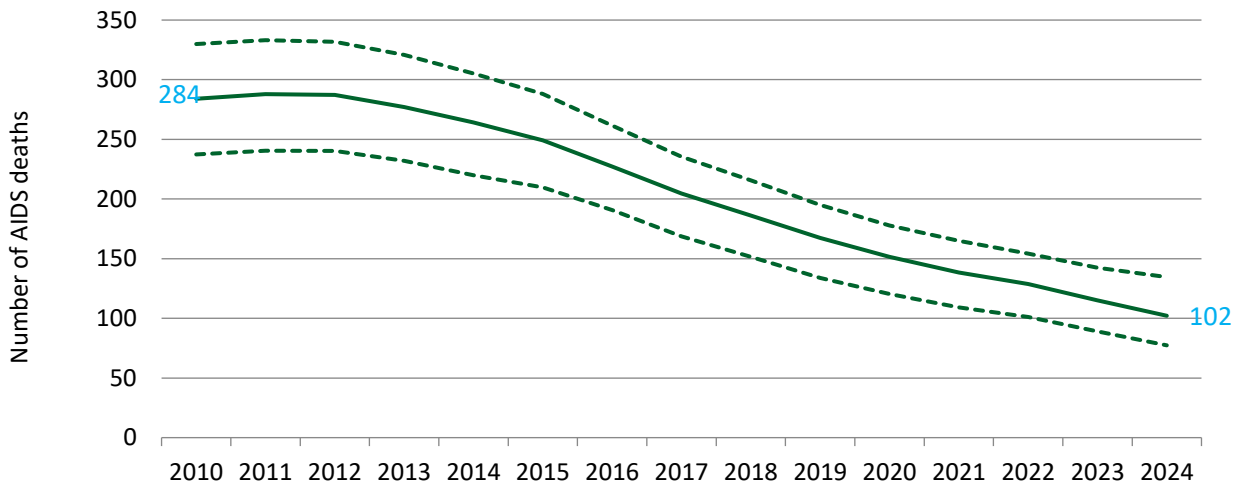
7. පිරිමින් අතර අසමානුපාතික HIV ආසාදන සංඛ්‍යාවෙන් පෙනී යන්නේ, වෙනත් බොහෝ රටවල මෙන්, ශ්‍රී ලංකාවේ ද ප්‍රධාන සම්ප්‍රේෂණ ක්‍රමය පිරිමින් අතර ලිංගික සම්බන්ධතා හරහා බවයි

Fig 3 2010 සිට 2024 දක්වා, වයස් කාණ්ඩය හා ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අනුව, වයස අවුරුදු 15-24 අතර තරුණයින් අතර වාර්තා වූ HIV රෝගීන්ගේ සංඛ්‍යාව



8. HIV ආසාදිත බවට හඳුනාගත් පුද්ගලයන් අතර මරණ තවදුරටත් සැලකිලිමත් විය යුතු වැදගත් ක්ෂේත්‍රයක්ව පවතී. UNAIDS ආයතනයට අනුව, 2024 වසරේදී ශ්‍රී ලංකාවේ HIV සමඟ ජීවත් වූ පුද්ගලයන් අතර සිදුවී ඇති මරණ සංඛ්‍යාව 200 ට වඩා අඩු බවට ගණන් බලා ඇත. ඒඩ්ස් නිසා සිදුවන මරණ අඩුවීමට ප්‍රධාන වශයෙන්ම හේතු වී ඇත්තේ ප්‍රතිවෛරස් ප්‍රතිකාර වැඩසටහන වැඩි දියුණු වීමයි.

Fig 5 2010 සිට 2024 දක්වා HIV/AIDS රෝගීන්ගෙන් වාර්තා වූ මරණ සංඛ්‍යාව



HIV පරීක්ෂණ සේවා වැඩි දියුණු කිරීම (Scale Up HIV Testing Services)

2030 වන විට ඒඩ්ස් වසංගතය අවසන් කිරීමේ ඉලක්කය සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා ප්‍රධානතම ක්‍රමය වන්නේ HIV පරීක්ෂණ සේවා සැපයීමයි.

එක්සත් ජාතීන්ගේ ඒඩ්ස් වැඩසටහන (UNAIDS) විසින් 2025 වන විට 95-95-95 ඉලක්ක සපුරා ගැනීමට නිර්දේශ කරනු ලැබේ. මෙහි අර්ථය වන්නේ:

- HIV ආසාදිතව ජීවත් වන පුද්ගලයන්ගෙන් 95%ක් ඔවුන්ගේ HIV තත්ත්වය දැන සිටිය යුතු වීම;
- තම තත්ත්වය දැන සිටින පුද්ගලයන්ගෙන් 95%ක් ජීවිත කාලය පුරාවටම ප්‍රතිවෛරස් ප්‍රතිකාර (ART) ලබා ගත යුතු වීම;
- සහ ප්‍රතිවෛරස් ප්‍රතිකාර ලබන පුද්ගලයන්ගෙන් 95%ක් සාර්ථක ලෙස වෛරසය මර්දනය කර තිබීමයි (virally suppressed).

එබැවින්, අධි අවදානම් සහිත ජනගහනය HIV සඳහා පරීක්ෂා කිරීම අත්‍යාවශ්‍ය වේ.

ජාතික වැඩසටහන විසින් විවිධ නව්‍ය සහ පරිශීලක-හිතකාමී ක්‍රමවේදයන් භාවිතා කරමින් පුළුල් ජනගහනයක් වෙත HIV පරීක්ෂණ ලබා දීම සඳහා අතිරේක ප්‍රයත්නයක් ගෙන ඇත.

රට පුරා පිහිටි ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන (STI) සායන තුළ, දැඩි රහස්‍යභාවය පවත්වා ගනිමින්, HIV හඳුනාගැනීමේ රුධිර පරීක්ෂණ නොමිලයේ සිදු කෙරේ.

මෙම පරීක්ෂණ මගින් දැන් ආසාදනය මුල් අවධියේදීම හඳුනා ගැනීමට හැකි වී ඇති අතර, එය HIV සමඟ ජීවත් වන පුද්ගලයන්ට ප්‍රතිවෛරස් ඖෂධ ලබා ගනිමින් සාමාන්‍ය සහ සඵලදායී ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවස්ථාව සලසා දෙයි.සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන (NGO) සහ ප්‍රජා පාදක සංවිධාන

(CBO) සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කරමින් ප්‍රධාන අවදානම් කණ්ඩායම් සඳහා පරීක්ෂණ පහසුකම් සලසා දීමටත්, පවතින බාධක ජය ගැනීමටත් කැපවීමෙන් ක්‍රියා කරයි.

HIV ස්වයං පරීක්ෂාව (Self-Testing)

- HIV ස්වයං පරීක්ෂාව දිවයින පුරා ඇති STD සායන, රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන සහ ඔන්ලයින් හරහා ද ලබා ගත හැකිය.
- මෙමගින්, රුධිර සාම්පලයක් ලබා ගැනීමකින් තොරව මුඛ තරල භාවිතා කරමින්, සරල උපදෙස් අනුගමනය කිරීමෙන් විනාඩි කිහිපයක් ඇතුළත තමන්ටම නිවසේදී පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකිය.
- තවද, NSACP විසින් **"Know4Sure.lk"** නමින් වෙබ් පාදක යෙදුමක් හඳුන්වා දී ඇත.
    - මෙහිදී පුද්ගලයෙකුට ළඟම ඇති STD සායනයෙන් වේලාවක් වෙන් කරවා ගැනීමට,
    - HIV සම්බන්ධ නිවැරදි තොරතුරු දැන ගැනීමට,
    - සහ නිවසට ගෙන්වා ගැනීමට HIV ස්වයං පරීක්ෂණ කට්ටලයක් ඔන්ලයින් ඇණවුම් කිරීමට හැකිය.

වේගවත් රෝග නිර්නය

- රෝග විනිශ්චය සහ ප්‍රතිකාර (ART) පටන් ගැනීම ප්‍රමාද වීම අවම කිරීම සඳහා,ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග සහ ඒඩ්ස් මධර්න වැඩසටහන (NSACP විසින් දැනට ලෝක සෞක්‍යය සංවිධානය (WHO) නිදෙර්ශිත වේගවත් පරීක්ෂණ තුනක් භාවිතා කරමින් HIV රෝග නිණර්ය සඳහා වූ පරීක්ෂණ තුනේ ක්‍රමවේදය (three test algorithm) අනුගත කර ඇත.
- මේ සියල්ලෙන් උත්සාහ කරන්නේ 2025 අවසන් වන විට UNAIDS හි 95-95-95 ඉලක්කය කරා ළඟා වීමටයි.

HIV ප්‍රතිකාර සේවා (HIV Treatment Services)

- HIV ආසාදිත බවට හඳුනාගත් සියලුම රෝගීන්ට දිස්ත්‍රික්ක 25 පුරා ඇති සියලුම STD සායන මගින් ප්‍රතිවෛරස් ඖෂධ ප්‍රතිකාර (ART) නොමිලේ ලබා ගත හැකිය.
- දැනට නිර්දේශ කරන්නේ රෝග විනිශ්චය කළ එදිනම හෝ පළමු සතිය තුළ ART ප්‍රතිකාර ආරම්භ කිරීමයි.
- ART නිසි ලෙස ගැනීමෙන් වෛරස් ප්‍රමාණය හඳුනාගත නොහැකි මට්ටමකට (undetectable levels) අඩු කර ගත හැකි බව අධ්‍යයනවලින් පෙන්වා දී ඇත. මෙහිදී ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය නොසැලකිය හැකි තරම් අඩු වේ. මෙය U=U (Undetectable = Untransmissible) සංකල්පය ලෙස හැඳින්වේ.
- HIV සමඟ ජීවත් වන පුද්ගලයන්ට (PLHIV) ප්‍රතිකාර සඳහා උපරිම අවධානය යොමු කිරීමට සහයෝගය ලබා දීම, රෝගය පාලනය කිරීමට හා සම්ප්‍රේෂණය වැලැක්වීමට ඇති ප්‍රධානතම මාර්ගයයි.

- HIV ආසාදිත පුද්ගලයන්ගේ අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා කිරීමට සහ ඔවුන්ට එරෙහිව ඇති කොන් කිරීම සහ වෙනස් කොට සැලකීම (stigma and discrimination) වැළැක්වීමට අවශ්‍ය පියවර ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

නිවාරණ උපාය මාර්ග

ඵලදායී ලෙස HIV වැළැක්වීම සඳහා ආරක්ෂිත හැසිරීම්, වෛද්‍යමය මැදිහත්වීම්, සහ සත්කාර සඳහා ස්ථාවර ප්‍රවේශයක සංයෝජනයක් අවශ්‍ය වේ.

ප්‍රධාන උපාය මාර්ග අතරට ඇතුළත් වන්නේ:

- ආරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීම් : ඇසුරකදී මානසිකව සූදානම් නම් පමණක් ලිංගික සම්බන්දතා ආරම්භ කිරීම.එකිනෙකාට විශ්වාසවන්ත වූ, ආසාදිත නොවන එක් සහකරුවෙකු සමඟ පමණක් ලිංගික ඇසුරට යොමු යොමු විම.
- කොන්ඩම භාවිතය : ලිංගික සම්බන්ධතා වලදී කොන්ඩමයක් නිවැරදිව හා සැමවිට භාවිත කිරීම.
- ART ප්‍රතිකාරයට අනුගත වීම : වෛරස් ප්‍රමාණය හඳුනාගත නොහැකි මට්ටමකට අඩු කර ගැනීම සඳහා ප්‍රතිවෛරස් ප්‍රතිකාරයට (ART) අනුගත වීම. එවිට ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය නොසැලකිය හැකි තරම් අඩු වේ. (මෙය U=U ලෙස හැඳින්වේ.)
- පූර්ව නිරාවරණ වළක්වා ගැනීමේ ප්‍රතිකාරය : අධි අවදානම් හැසිරීම් වල නිරත වන පුද්ගලයන්ට (විශේෂයෙන් අධි අවදානම් කණ්ඩායම් සඳහා) පූර්ව නිරාවරණ වළක්වා ගැනීමේ ප්‍රතිකාරය (PrEP) ලබා ගැනීම.
- පශ්චාත් නිරාවරණ වළක්වා ගැනීමේ ප්‍රතිකාරය : අධි අවදානම් ලිංගික හෝ වෘත්තීය නිරාවරණයකින් පසු පශ්චාත් නිරාවරණ වළක්වා ගැනීමේ ප්‍රතිකාරය (PEP) ලබා ගැනීම.

HIV වළක්වා ගැනීම සඳහා, ආරක්ෂිත පුරුදු, වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර, සහ සෞඛ්‍ය සේවා යන තුනම අවශ්‍ය වේ. මේවා වඩාත් සාර්ථක වීමට නම්, ඔබ නිතර HIV පරීක්ෂා කර, විවෘතව අදහස් හුවමාරු කර, උපකාරක සෞඛ්‍ය සේවා වෙත ප්‍රවේශ විය යුතුය.

වැඩිදුර තොරතුරු

1. www.aidscontrolgov.lk වෙබ් අඩවිය (Web aḍaviya)
2. ට්විටර් (Twitter) - https://twitter.com/know4surelk
3. ඉන්ස්ටග්‍රෑම් (Instagram) - https://www.instagram.com/know4sure.lk/
4. ෆේස්බුක් (Facebook) - https://web.facebook.com/know4surelk
5. යූටියුබ් (YouTube) - https://www.youtube.com/@Know4Surelk
6. ටික්ටොක් (TikTok) - https://www.tiktok.com/know4sure.lk