உலக எய்ட்ஸ் தினம் – 2025

# உலக எய்ட்ஸ் தினம் – 2025 ஊடகச் சுருக்கம்

டிசம்பர் 1, 2025 அன்று, உலகம் தனது 37வது உலக எய்ட்ஸ் தினத்தை (WAD) எச்.ஐ.வி.யால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுடன் ஒற்றுமையைக் காட்ட, “சவால்களை சமாளித்து எய்ட்ஸை புதிய வழிகளில் போராடுதல்”என்ற கருப்பொருளின் கீழ் கொண்டாடுகிறது. WAD ஐ நினைவுகூரும் வகையில், சுகாதார அமைச்சின், தேசிய பாலியல் நோய்/எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டமானது , எச்.ஐ.வி. பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும், பொது சுகாதார அச்சுறுத்தலான எய்ட்ஸை முடிவுக்குக் கொண்டுவருவதற்கும் பொதுவான இலக்கை நோக்கி சமூகங்களுடன் இணைந்து பணியாற்றுவதற்கான வாய்ப்பை வழங்க இலங்கைத்தீவு முழுவதும் பின்வரும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும்.

## 2025 உலக எய்ட்ஸ் தின – செயற்பாடுகள்

### 1. எய்ட்ஸ் தின நடைபயணம் (முக்கிய நிகழ்வு)

2025 டிசம்பர் 1 ஆம் தேதி காலை 8.00 மணிக்கு கொழும்பு காலி முகத்திடலில் இருந்து ஆரம்பமாகும்.

பாதை: கொல்லுபிடிய, லிபர்டி சந்தி, தர்மபால மாவத்த, விஹாரமஹாதேவி பூங்கா வழியாக → தேசிய STD/எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாட்டு திட்டம், சுகாதார அமைச்சு வரை.

பங்காளர்கள் (சுமார் 1000 ) – பங்காளர்களாக, சுகாதார பணியாளர்கள், முப்படை, இளைஞர் குழுக்கள், HIV மூலம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், முக்கிய மக்கள் தொகை, NGO மற்றும் CBO அமைப்புகள். இலங்கையின் எய்ட்ஸ் தடுப்பு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டுள்ள அனைத்து பங்குதாரர்களின் ஒத்துழைப்புடன் NSACP இந்த நிகழ்வை ஏற்பாடு செய்துள்ளது.

### 2. HIV பரிசோதனை இலக்கு திட்டங்கள்

2025 அக்டோபர் 19 முதல் நவம்பர் 24 வரை மற்றும் டிசம்பர் 1 அன்றும், கொழும்பு மற்றும் புறநகர் ஹாட்ஸ்பாட்களை இலக்காகக் கொண்ட பரிசோதனை நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படும்.

### 3. ஊடக மாநாடு

2025 நவம்பர் 26 புதன்கிழமை காலை 10.00–12.00 வரை

இடம்: சுகாதார மேம்பாட்டு பணியகம் (HPB)

நோக்கம்: எய்ட்ஸ் தின செயற்பாடுகள் மற்றும் நாட்டின் தற்போதைய HIV தொற்றுநிலை அறிமுகப்படுத்தல்.

**5. பதாதைகள் மற்றும் பிரசுரங்கள் விநியோகம்**

நாடு முழுவதும் HIV பரிசோதனை, சிகிச்சை மற்றும் பராமரிப்பு சேவைகளைப் பிரச்சாரம் செய்யவும், 2030க்குள் எய்ட்ஸை முடிவுக்குக் கொண்டுவரும் இலக்கை அடையவும் நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படும்.

**6. சமூக ஊடகப் பிரச்சாரம்**

2025 நவம்பர் 28 – டிசம்பர் 31

know4sure.lk தளங்கள் (Facebook, YouTube, TikTok, Instagram, Twitter) வழியாக HIV பரிசோதனை, தடுப்பு, சிகிச்சை மற்றும் சுய பரிசோதனை முறைகள் பிரச்சாரம் செய்யப்படும்.

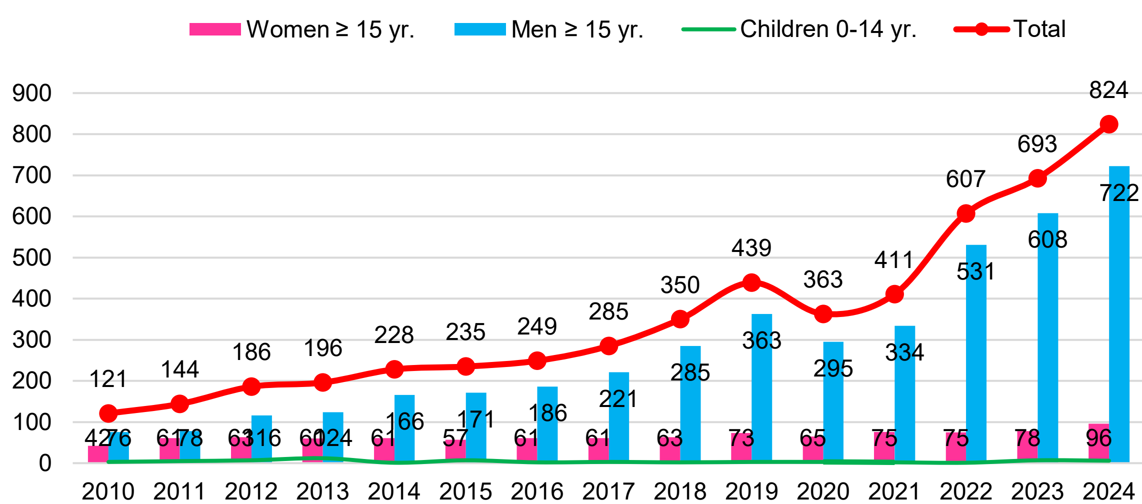
இணை அனுசரணை: Global Fund, Family Planning Association.

**இலங்கையின் HIV தொற்றுநிலை**

1. இறுதி மதிப்பீட்டின்படி, இலங்கையில் சுமார் 5,700 (4,900– 6,500) பேர் HIV உடன் வாழ்கின்றனர். வயதுவந்த பொதுமக்களிடையிலான HIV பரவல் 0.1% க்கும் குறைவாகவே உள்ளது.
2. UNAIDS இன் படி, 2010 உடன் ஒப்பிடும்போது 2024 ஆம் ஆண்டில் உலகளவில் புதிய HIV தொற்றுகள் 40% ஆக குறைந்துள்ளன. இருப்பினும், உலகின் பல்வேறு பகுதிகளில் மாறுபட்ட சரிவு விகிதங்கள் காணப்படுகின்றன. இதேவேளை இலங்கையில் மதிப்பிடப்பட்ட புதிய HIV தொற்றுகள் (48%) அதிகரித்து வரும் போக்கில் காணப்படுகிறது, இது HIV பரவல் அதிகரிப்பதைக் குறிக்கிறது.

3. 1987 முதல் 2024 இறுதி வரை பதிவான எச்.ஐ.வி நோயாளிகளின் ஒட்டுமொத்த எண்ணிக்கை படிப்படியாக அதிகரித்து வருகிறது, 2024 ஆம் ஆண்டில் மட்டும் மொத்தம் 824 புதிய எச்.ஐ.வி நோயாளிகள் பதிவாகியுள்ளனர்.

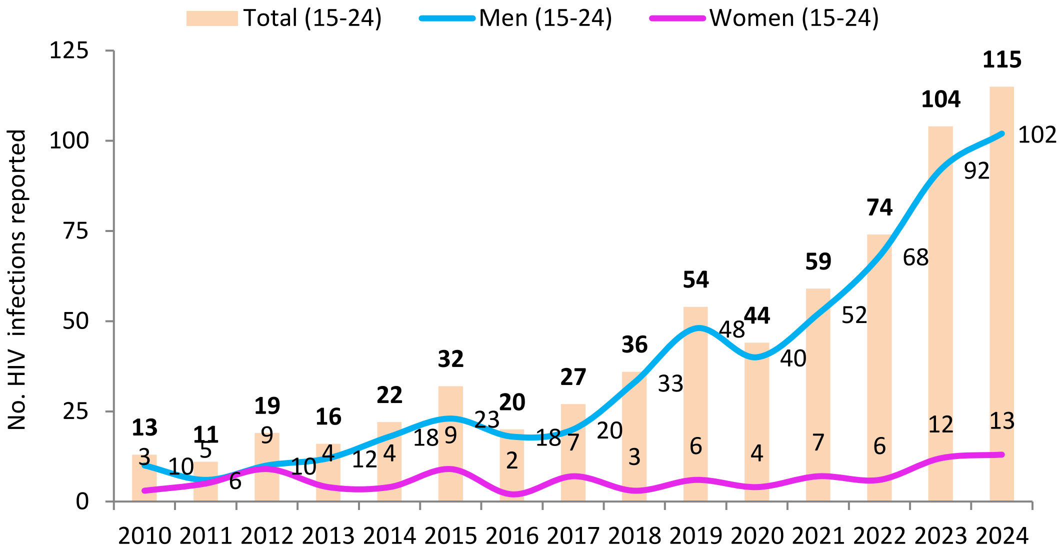
*படம் 1.1 2010-2024 வரை ஆண்டுதோறும் பதிவான எச்.ஐ.வி. பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகள் போக்கு*




4. 2010 முதல் 2024 வரை, பதிவான மொத்த எச்.ஐ.வி நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை நிலையான மற்றும் கணிசமான அதிகரிப்பைக் காட்டியுள்ளது, இது 2010 இல் 121 ஆக இருந்து 2024 இல் 824ளாக உயர்ந்துள்ளது.

5. பெரும்பாலான பதிவுகள் 15 வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆண்களிடையே தொடர்ந்து பதிவாகியுள்ளன, இது 2010 இல் 76 ஆக இருந்து 2024 இல் 722 ஆக ஒன்பது மடங்கிற்கும் மேலாக அதிகரித்துள்ளது.

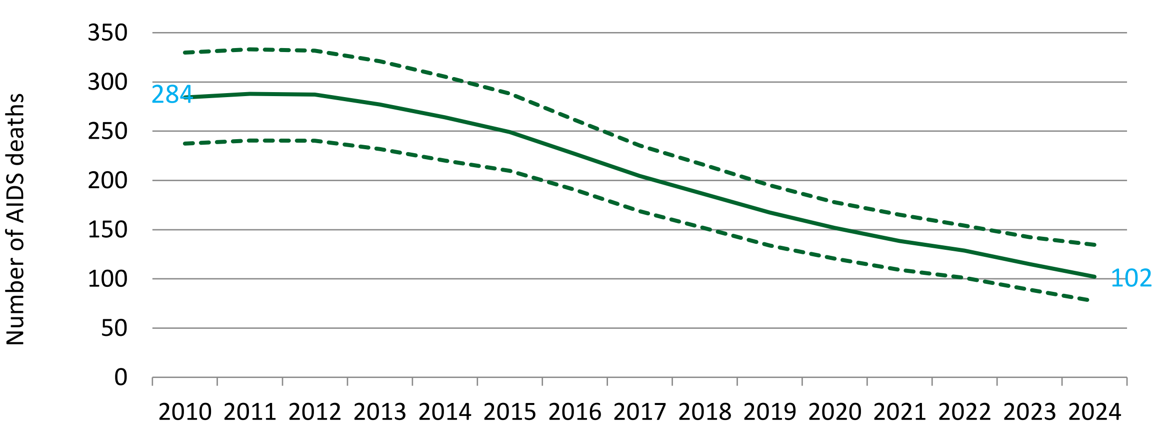
6. 2010 தொடக்கம் 2024 க்கு இடையில், 15–24 வயதுடைய நபர்களிடையே பதிவான HIV எண்ணிக்கை குறிப்பிடத்தக்க அளவில் அதிகரித்துள்ளது, மொத்த பதிவு 2010 இல் 13 ஆக இருந்தது 2024 இல் 115 ஆக உயர்ந்தது. முக்கியமாக 20–24 வயதுடைய ஆண்களிடையே குறிப்பிடத்தக்களவு அதிகரிப்பு காணப்பட்டது, 2010 இல் 10 ஆக இருந்த வழக்குகள் 2024 இல் 91 ஆக அதிகரித்தன.




7. ஸ்ரீலங்காவில், ஆண்களுக்கு இடையிலான எச்ஐவி பாதிப்புகளின் அளவு அதிகமாக இருப்பது, பல பிற நாடுகளோடு போன்றே, முதன்மையான பரவல் வழி ஆண்களுக்கு இடையிலான பாலியல் தொடர்பாகும் என்பதை குறிக்கிறது

8. எச்.ஐ.வி நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் இறப்புகள் இன்னும் கவலைக்குரிய ஒரு முக்கிய பகுதியாகவே உள்ளன. UNAIDS இன் படி, 2024 ஆம் ஆண்டில் இலங்கையில் எச்.ஐ.வி நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களிடையே 200 க்கும் குறைவான இறப்புகள் பதிவாகியுள்ளன. இதற்கான முக்கிய காரணம் ஆன்டிரெட்ரோவைரல் (ART) சிகிச்சை திட்டம் மேம்படுத்தப்பட்டதே காரணம்.

***இலங்கையில் 2010-2024 ஆம் ஆண்டுக்கான மதிப்பிடப்பட்ட எய்ட்ஸ் இறப்புகள்***



## HIV பரிசோதனை சேவைகளின் விரிவாக்கம்

2030 ஆம் ஆண்டுக்குள் எய்ட்ஸ் நோயை முடிவுக்குக் கொண்டுவருவதற்கான இலக்கை அடைவதற்கான முதல் திறவுகோல் எச்.ஐ.வி பரிசோதனையாகும், மேலும் 2025 ஆம் ஆண்டுக்குள் 95-95-95 இலக்குகளை அடைய UNAIDS பரிந்துரைக்கிறது. இதன் பொருள் எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழும் 95% மக்கள் தங்கள் எச்.ஐ.வி நிலையை அறிந்திருக்க வேண்டும், மேலும் தாங்கள் எச்.ஐ.வி என்று அறிந்தவர்களில் 95% பேர் வாழ்நாள் முழுவதும் ART-யில் இருக்க வேண்டும், மேலும் ART-யில் உள்ள 95% பேர் வைரஸ் ஒடுக்கப்பட்ட நிலையில் இருக்க வேண்டும். எனவே, அதிக ஆபத்துள்ள மக்கள்தொகைக்கு எச்.ஐ.வி பரிசோதனை செய்வது அவசியம், மேலும் தேசிய திட்டம் பல புதுமையான மற்றும் பயநாளர்களுக்கு உகந்த முறைகளைப் பயன்படுத்தி எச்.ஐ.வி பரிசோதனைகள் பரந்தளவான மக்களுக்கு கிடைக்கச் செய்ய கூடுதல் முயற்சி எடுத்துள்ளது. நாடு முழுவதும் உள்ள எஸ்.ரி.டி மருத்துவமனைகளில் **ரகசியத்தன்மையைப் பேணும்** வகையில் எச்.ஐ.வி.யைக் கண்டறிய இரத்தப் பரிசோதனைகள் **இலவசமாக செய்யப்படுகின்றன**. இந்தப் பரிசோதனைகளால் ஆரம்ப கட்டத்திலேயே தொற்றுநோயைக் கண்டறிய முடியும், மேலும் எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழும் மக்கள் வைரஸ் தடுப்பு மருந்துகளைப் பெற்று சாதாரண வாழ்க்கையை நடத்துவதை சாத்தியமாக்குகின்றன. சுகாதார ஊழியர்கள் தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்கள் மற்றும் சி.பி.ஓ.க்களுடன் இணைந்து முக்கிய மக்கள்தொகை குழுக்களுக்கு சோதனைகளை கிடைக்கச் செய்து தடைகளைத் தாண்ட உழைக்கின்றனர்.

நாடு முழுவதும் உள்ள STD கிளினிக்குகள், NGOக்கள் மற்றும் ஆன்லைன் மூலமாகவும் HIV சுய பரிசோதனை கிடைக்கிறது. இதன் மூலம் மக்கள் இலகுவாக வாய்வழி திரவத்தைப் பயன்படுத்தி HIV பரிசோதனை செய்து கொள்ளவும், எளிய வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் வீட்டிலேயே

சில நிமிடங்களில் சோதனை முடிவுகளைப் பெறவும் முடியும். மேலும் NSACP “Know4Sure.lk” என்ற இணைய தளத்தை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது, இதன் மூலம் ஒருவர் HIV தொடர்பான சரியான தகவல்கள்களைப் பெறவும், HIV சுய பரிசோதனை கருவியை ஆன்லைனில் ஆர்டர் செய்யது வீட்டிலேயே டெலிவரி செய்யவும், அருகிலுள்ள STD கிளினிக்கில் நியமனத்தை முன்பதிவு செய்யவும் முடியும். நோய் கண்டறிதல் மற்றும் ART சிகிச்சையில் ஏற்படும் தாமதங்களைக் குறைக்க, மூன்று விரைவான சோதனைகளைப் பயன்படுத்தி HIV நோயறிதலுக்கான மூன்று சோதனை வழிமுறையை ஏற்றுக்கொள்ள WHO பரிந்துரைத்ததை NSACP ஏற்றுக்கொண்டது. இதன் மூலம் 2025 ஆம் ஆண்டுக்குள் UNAIDS இன் 95-95-95 இலக்கை அடைய முயற்சி செய்யலாம். NSACP தற்போதைய WHO பரிந்துரையை ஏற்று HIV நோயறிதலுக்காக மூன்று

வேகமான (Rapid) சோதனைகள் (Three Test Algorithm) முறையைப் பயன்படுத்துகிறது, இதனால் நோயறிதல் மற்றும் ART துவக்கம் தாமதப்படாமல் நடைபெறும். இதன் மூலம் 2025 வரையில் UNAIDS இன் 95-95-95 இலக்கை எட்ட முயற்சிக்கப்படுகிறது.

**எச்.ஐ.வி சிகிச்சை சேவைகள்**

25 மாவட்டங்களை உள்ளடக்கிய அனைத்து STD மருத்துவமனைகள் மூலமாகவும் கண்டறியப்பட்ட அனைத்து நோயாளிகளுக்கும் ஆன்டி-ரெட்ரோவைரல் சிகிச்சை (ART) இலவசமாகக் கிடைக்கும். தற்போதைய பரிந்துரை, நோயறிதலின் அதே நாளில் அல்லது முதல் வாரத்திற்குள் ART-ஐத் தொடங்கி தேவையற்ற தாமதங்களைக் குறைக்க முயற்சிப்பதாகும். ஆன்டிரெட்ரோவைரல் சிகிச்சையைப் பின்பற்றுவது வைரஸ் சுமையை கண்டறிய முடியாத அளவிற்கு அடக்கும் என்றும், பாலியல்ரீதியான பரவலை மிகக் குறைவாக ஆக்குகிறது U=U (கண்டறிய முடியாதது = கடத்தப்பட முடியாதது) என்றும் ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. மேலும் சமூக ஆதரவு, எச்.ஐ.வி.யுடன் வாழும் மக்கள் அதிகபட்ச பின்பற்றலுடன் பராமரிப்பில் இருக்க உதவுகிறது, இது நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் மேலும் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கும் முக்கியமாகும். அனைத்து அமைப்புகளிலும் எச்.ஐ.வி (PLHIV) உடன் வாழும் மக்களுக்கு எதிரான களங்கம் மற்றும் பாகுபாட்டைத் தடுக்க தேவையான நடவடிக்கைகளை எடுப்பது முக்கியம், இது அவர்களின் உரிமைகளைப் பாதுகாக்கவும் நிலைநிறுத்தவும் அவசியமாகும்.

**எச்.ஐ.வி தடுப்பு உத்திகள்**

பாதுகாப்பான நடத்தைகள், மருத்துவ தலையீடுகள் மற்றும் நிலையான பராமரிப்பு அணுகல் ஆகியவையே பயனுள்ள எச்.ஐ.வி தடுப்புக்கு அவசியமாகும். முக்கிய உத்திகள் பின்வருமாறு:

- பாதுகாப்பான உடலுறவிற்கு பழகுதல்: நீங்கள் தயாராகும் வரை பாலியல் செயல்பாடுகளை தாமதப்படுத்துங்கள், மேலும் பரஸ்பர நம்பிக்கையுள்ள, பாதிக்கப்படாத ஒரு துணையுடன் உடலுறவு கொள்ளத் தேர்வுசெய்யவும்.
- ஆணுறை பயன்பாடு: எச்.ஐ.வி மற்றும் பிற பாலியல் நோய்களின் அபாயத்தைக் கணிசமாகக் குறைக்க ஒவ்வொரு செயற்பாட்டின் போதும் ஆணுறைகளை சரியாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் பயன்படுத்தவும்.

- தடுப்பு சிகிச்சை (U=U): ஆன்டிரெட்ரோவைரல் சிகிச்சை (ART) எடுத்துக்கொண்டு கண்டறிய முடியாத வைரஸ் சுமையைப் பராமரிக்கும் எச்.ஐ.வி உள்ளவர்களால் பாலியல் ரீதியாக எச்.ஐ.வி பரவுவதில்லை.
- முன்-வெளிப்பாடு தடுப்பு (PrEP): அதிக ஆபத்தில் உள்ள நபர்களுக்கு, முக்கிய மக்கள் தொகை உட்பட, வெளிப்படுவதற்கு முன்பு எச்.ஐ.வியைத் தடுக்க PrEP பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.
- வெளிப்பாட்டிற்குப் பிந்தைய தடுப்பு (PEP): அதிக ஆபத்துள்ள பாலியல் அல்லது தொழில் ரீதியான HIV பாதிப்பு ஏற்பட்டவுடன், PEP-ஐ விரைவில் - 72 மணி நேரத்திற்குள் - எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இந்த உத்திகள் தொடர்ச்சியான எச்.ஐ.வி பரிசோதனை, வெளிப்படையான தொடர்பாடல் மற்றும் ஆதரவான சுகாதார சேவைகளை அணுகக்கூடிய நிலைகளுடன் இணைந்தால் சிறப்பாக செயல்படும்.

**மேலும் தகவல்களுக்கு**

1. www.aidscontrolgov.lk website
2. Twitter - https://twitter.com/know4surelk
3. Instagram - https://www.instagram.com/know4sure.lk/
4. Facebook - https://web.facebook.com/know4surelk
5. YouTube - https://www.youtube.com/@Know4Surelk
6. TikTok-https;//www.tiktok.com/know4sure.lk