දැන් හොඳම වේලාවයි

ඔබත් අදම තීරණයක් ගන්න...

1 අප සැම කෙනෙකුටම HIV අවදානමක් තිබේද?

ඔව්... අපි සැම කෙනෙකුම HIV අවදානමට ලක්ව සිටිනවා. මේ නිසා HIV සඳහා ලේ පරීක්ෂාවක් කරගෙන HIV ඇති-නැති බව සැකහැර දැන ගනිමු.

ඒ සඳහා දැන් හොඳම වේලාවයි.

2 HIV සහ AIDS කියන්නේ මොකක්ද?

- **HIV කියන්නේ වෛරසයක්**

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

HIV වෛරසය අපගේ ප්‍රතිශක්තිය අඩපණ කරයි. ඒ හේතුවෙන් විවිධ රෝග බෝවීමේ හා ඒඩ්ස් (AIDS) තත්ත්වයට පත්වීමේ අවදානම ඇති වේ.

A -	Aquired	නතුකරගත්
I -	Immune	ප්‍රතිශක්ති
D -	Deficiency	ඌනතා
S -	Syndrome	සහලක්ෂණ

3 HIV බෝ වන ක්‍රම (ආසාදනයවීම)

- HIV අසාදිතයෙකු සමග පවත්වන **අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා** මගින් (යෝනි, ගුද, මුඛ).
- HIV **අසාදිත රුධිරය** ශරීරයට ඇතුලු වීමෙන් (සිරින්ජර් කටු වැනි උපකරණ හවුලේ භාවිතය).
- HIV **අසාදිත මවකගෙන්** තම කුස තුළ සිටින දරුවාට.

4 HIV බෝ නොවන ක්‍රම

මදුරුවන් මැස්සන් මඟින් සහ සාමාන්‍ය සමාජ ඇසුරෙන් HIV බෝ නොවේ.

5 HIV වළක්වා ගතහැකි ක්‍රම

- **අනාරක්ෂිත** ලිංගික සම්බන්ධතා වලින් වැළකී සිටීම.
- සැමවිටම නිසි ආකාරයෙන් **කොන්ඩමයක්** භාවිත කර ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම.
- ඉදිකටු, සිරිංජර හෝ අනෙකුත් සම සිදුරු කරන උපකරණ **හවුලේ භාවිතයෙන්** වැළකීම.
- ගැබ් ගැනීමට පෙර HIV සඳහා **රුධිර පරීක්ෂාවක්** සිදුකර ගැනීම හා වෛද්‍ය උපදෙස් පිළිපැදීම.

6 ඔබ HIV පරීක්ෂාවක් කර ගැනීමේ වාසි

- උපදේශනය සහ සුහදශීලි සේවාවන් **නොමිලේ** රහසිගතව ලබා ගැනීමට හැකිවීම.
- තමන්ගේ **සැකය සහ බිය** දුරු කර ගෙන තෘප්තිමත් පවුල් ජීවිතයක් ගතකිරීමට හැකිවීම.
- ඔබට HIV ආසාදනයවී ඇත්නම් ඉක්මනින් නිසි ප්‍රතිකාර නොමිලේ ලබාගෙන **නිරෝගීව දිගු කලක්** ජීවත්වීමට හැකිවීම.
- ඉක්මනින් **නිසි ප්‍රතිකාර** ලබාගැනීමෙන් ඒඩ්ස් තත්ත්වයට පත්වීම වළක්වාගත හැකිවීම.
- අනාගතයේදී **නිරෝගී,** HIV වලින් තොර දරු සම්පතක් ලබා ගැනීමට හැකිවීම.
- රැකියාවේ **සුරක්ෂිතභාවය** රැකගැනීමට හැකිවීම.

7 ඔබත් අදම නොමිලේ HIV පරීක්ෂාවක් කරගන්න

පුද්ගලිකයි...
රහසිගතයි...
සුහදශීලී සේවාවක්...

ආසාදිතයින් කොන් නොකරමු.
සැමගේ අයිතිවාසිකම් සුරකිමු.

8 HIV පරීක්ෂා කරගත හැකි ස්ථාන සහ තොරතුරු ලබාගැනීම

මධ්‍යම සායනය
නො: 29, ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10.
ක්ෂණික ඇමතුම්
පිරිමින් සඳහා - 011 2 695 430
කාන්තාවන් සඳහා - 011 2 695 420

ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායන පවත්වන රජයේ රෝහල් මඟින්

ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමය
37/27, බුලර්ස් පටුමග, කොළඹ 07.
www.happylife.lk
ක්ෂණික ඇමතුම්: 011 2 588 488

මෙතනින් ඉරන්න

ඔබේ කැමැත්තෙන්ම HIV සඳහා රුධිර පරීක්ෂාවක් **නොමිලේ** සිදුකර ගන්න...

සැමට සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක්...

මෙතනින් ඉරන්න

HIV සඳහා රුධිර පරීක්ෂාවක් මම කැමැත්තෙන් කර ගත්තෙමි.

සායනයේ නම (ස්ථානය)

ස්ත්‍රී / පුරුෂභාවය ------------------------

දුරකතනය ------------------------------

වයස -------------------------------------

මෙය පුරවා සායනයේ තබා ඇති පෙට්ටියට දෙසැම්බර් 01 ට පෙර දමන්න.

කම්කරු හා කම්කරු සබඳතා අමාත්‍යාංශය

NATIONAL STD/AIDS CONTROL PROGRAMME
ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග/ ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන

International Labour Organization
ජාත්‍යන්තර කම්කරු සංවිධානය

fpa SRI LANKA enriching relationships
ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමය

THE EMPLOYERS' FEDERATION OF CEYLON