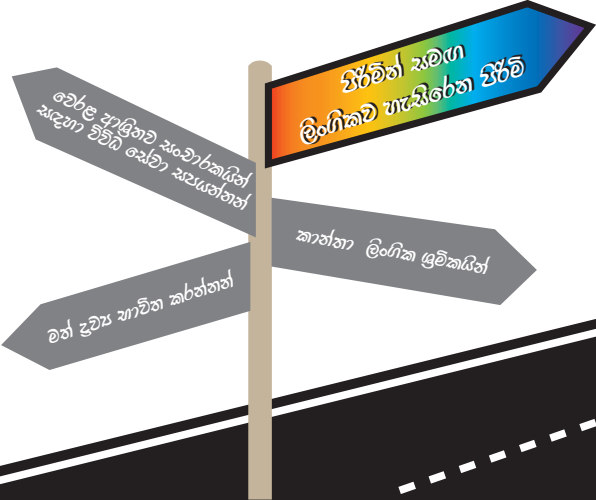


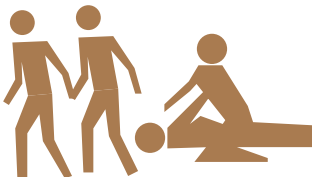


**අවවාදයයි
ප්‍රවේශම්වන්න!**

HIV අධි අවදානම් මාර්ග



HIV අවදානම් මාර්ගයකට ඔබ පිවිස සිටින්නේ නම් ඉන් ආරක්ෂාවීමට කළ යුත්තේ කුමක්දැයි නිවැරදිව දැනගන්න...



තවත් එක් ජිවිතයක්
 සමඟ භෞත ජිවිත
 කිහිපදෙනෙක් සමඟ

තවත් ජිවිත සමඟ මෙන්ම
 ගැහැණුන් සමඟ



ජිවිත සමඟ ලිංගිකව
 හැසිරෙන ජිවිතගේ
 ලිංගික හැසිරීම්



සංක්‍රාන්තික ලිංගිකයින් සමඟ

ඔබ වඩාත් සැලකිලිමත් විය යුත්තේ ඇයි?

- ඔබේ ඇසුරට එක්වන්නන්ට HIV හෝ වෙනත් ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක් ඇතැයි බාහිරව කිව නොහැකිවීම
- ඔබ එකිනෙකාට විශ්වාසවන්ත එක් සහකරුවෙකු පමණක් ඇසුරට නොකරන්නේ නම් HIV සහ වෙනත් ලිංගාශ්‍රිත රෝග අවදානම වැඩිවීම



පිරිමින් සමඟ ලිංගිකව
හැසිරෙන පිරිමින් ලෙස



ඔබට කළ හැකි දේ...

- සෑම ලිංගික එක්වීමක් සඳහාම කොන්ඩෝමයක් භාවිත කිරීම (ගැදු, මුඛ හෝ යෝනි ලිංගික සම්බන්ධතා)
- බාහිර භෝග ලක්ෂණ නොමැතිව ලිංගිකව බෝවන භෝග නිබ්බිය හැකි බැවින් මාසිකව ලිංගික භෝග සායනයකට යාම හා එච්. අයි. වී. පරීක්ෂාවක් කර ගැනීම
- ගැදු සම්බන්ධතාවලදී කොන්ඩෝමය සමඟ ජල පාදක ඊසී ග්ලයිඩ්, කේ වයි ජෙලි (Eazy Glide / K-Y Jelly) වැනි ලිහිස් ද්‍රව්‍යක් පාවිච්චි කර වේදනා අපහසුව අඩුකර ගැනීම සහ භෝග බෝවීමේ හැකියාව අඩුකර ගැනීම
- මත් ගතියෙන් ලිංගික සම්බන්ධතා වලට නොයත්ත. එය භෝග වලින් ආරක්ෂාවීමේ බුද්ධිය යටපත් කරයි.

HIV නව කෙනෙකුට බෝවන මාර්ග

- ලිංගික සම්බන්ධතා මගින්
(යෝනි, ගුද, මුඛ)



- රුධිරය හෝ රුධිර සංඝටක
භූවමාරු වීමෙන්



- ආසාදිත මවකගෙන් දරුවාට
(ගර්භණීකාලයේ දී, ප්‍රසූතියේ දී
හෝ මව් කිරි දීමේදී)



කෙනෙකුට HIV ආසාදනය වී ඇත්දැයි දැනගත හැක්කේ
ඒ සඳහා සිදු කරන රුධිර පරීක්ෂාවන් මගින් පමණි.

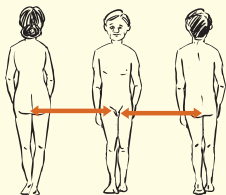
HIV ගැන විශේෂයෙන් දැන ගතයුතු දේ...

- HIV වෛරසය කෙනෙකුගේ සිරුරට ඇතුළු වුවහොත් එම පුද්ගලයා HIV ආසාදිතයෙකු වේ.
- HIV වෛරසය අපේ සිරුරේ **ප්‍රතිශක්තිය දුර්වල කරයි.** එවිට විවිධ රෝග වලට ඉතා පහසුවෙන් ගොදුරු වේ.
- HIV ශරීරයට ඇතුළු වූ පසු එය **සම්පූර්ණයෙන්ම සුව කරන්න බැහැ.** හැබැයි **ඉක්මනින් දැනගතහොත් ඒක පාලනය කරන්න පුළුවන්.**

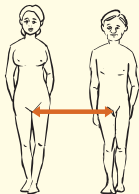
HIV හෝ වෙනත් ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක් පිළිබඳව
බලව සැකයක් ඇති වුවහොත් විශාල පැමිණිය යුතු තැන
ලිංගාශ්‍රිත රෝග වෛද්‍ය සායනය

HIV සහ වෙනත් ලිංගාශ්‍රිතව ගොදුරුවීමේ අවදානම

HIV සඳහා වැඩිම අවදානමක් ඇති ලිංගික වර්ගය

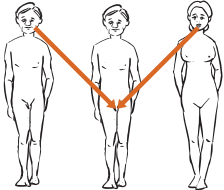


● ගිණුණ - ගුද සංසර්ගය

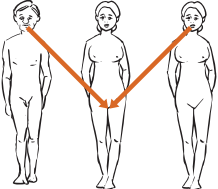


● ගිණුණ - යෝනි සංසර්ගය

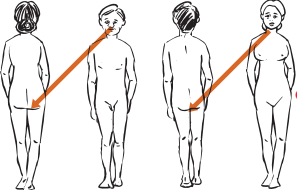
බෝවන රෝග වලට වැඩි ලිංගික වර්යා



● ශිෂ්ණ - මුඛ සංසර්ගය



● යෝනි - මුඛ සම්බන්ධතා



● ගුද - මුඛ සම්බන්ධතා

ලිංගික සම්බන්ධතා හරහා බෝවන අපේ රටේ බහුලව දැකිය හැකි රෝග

- ලිංගික හර්පීස්

- ලිංගික ඉන්ෂන්

- සිරිලිස්

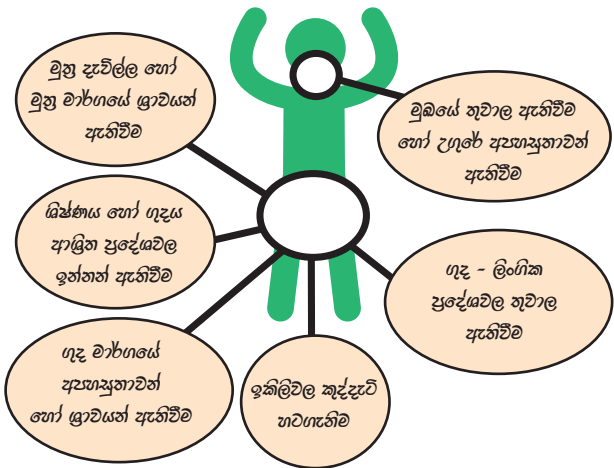
- ගොනෝරියා

පිරිමින් සමඟ ලිංගිකව ගැසිරෙන පිරිමි අනාරක්ෂිතව ගැසු, සංසර්ග, යෝනි සංසර්ග සහ මුඛ සම්බන්ධතා පැවැත්වීම HIV අවදානම් තත්ත්වයකි.

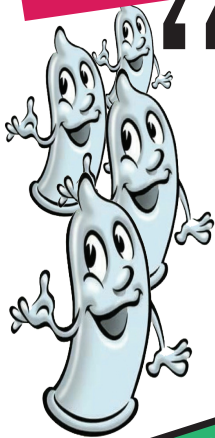
විශේෂයෙන්ම ගැසු ලාභගය ලිංගික සංසර්ගයකට සුදුසු ශ්‍රාවීය ස්වභාවයක් නොමැත. මේ නිසා එය තුළට ප්‍රාභාවිත ශිෂ්ණයක් අපහසුවෙන් ඇතුළු කිරීමේ දී එහි ඇති සියුම් පටක වලට හානි සිදුවී තුවාල ඇති විය හැක.

කොන්ඩමයක් භාවිත නොකර මෙවැනි ලිංගික ගැසීම්වලදී HIV ආසාදනයක් සමඟ සිදුවුවහොත් අනෙක් පුද්ගලයාගේ රුධිරයට අපහසුවෙන් HIV වෛරසය එක් විය හැක.

පහත සඳහන් රෝග ලක්ෂණ
අත්හැරීමේ නොපමාව ප්‍රතිකාර
සඳහා යොමුවන්න.



කොන්ඩම් බලකාය



අපි පුංචි වුනාට අපේ "වැඩ" සමහරු තාම දන්නෙ නෑ...

HIV වලින් වගේම සමහර ලිංගාශ්‍රිත රෝගවලින් ඔබව ආරක්‍ෂා කරගන්න තමයි අපි ඉන්නෙ.

අපව නිවැරදිව පාවිච්චි කළොත් කරන දෙයක් පරිස්සමින් කර ගන්න පුළුවන්... හරිද?... හොඳට මතක තියාගන්න.

ඔබ දැන් ඇතුළු වන්නේ
ආරක්‍ෂිත චාරිගයකටයි

”

ඔබට සම්පතම මිතුරා හෝ මිතුරිය සමඟ හෝ ඔබ පැමිණෙන්න නැතහොත් අමතන්න

මධ්‍යම සායනය

නො.29 ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10.

කෘෂික අැමතුම්

පිරිමිනි සඳහා 011-2-695-430,

කාන්තාවන් සඳහා 011-2-695-420

කළුබෝවිල	- 011-4891055	මීගමුව	- 031-2224156
යාපනය	- 021-2222245	රාගම	- 011-2960224
වවුනියාව	- 024-2224575	අම්පාර	- 063-2222261
මන්නාරම	- 023-2232261	නුවරඑළිය	- 052-2234393
ත්‍රිකුණාමලය	- 026-2222261	කොළඹ	- 011-2667163
කල්මුණේ	- 067-2229496	බදුල්ල	- 055-2276261
අනුරාධපුරය	- 025-2236461	කළුතර	- 034-2236937
පොළොන්නරුව	- 027-2222384	රත්නපුර	- 045-2225396
මඩකලපුව	- 065-2222641	මොණරාගල	- 055-2276261
කුරුණෑගල	- 037-2224339	ගාල්ල	- 091-2245998
ගම්පහ	- 033-2222261	හම්බන්තොට	- 047-2220247
හලාවත	- 032-2220750	මාතර	- 041-2232302
මාතලේ	- 066-2222261	අැඹිලිපිටිය	- 047-2230261
මහනුවර	- 081-2203622	බලපිටිය	- 091-2255447
කෑගල්ල	- 035-2222261		



ලිංගාශ්‍රිත රෝග වෛද්‍ය සායනයේ දී...

ඔබගේ රහස්‍යභාවය සුරැකේ.

ඔබට වඩාත් විශ්වාසවන්ත සේවාවක් සැපයේ.

ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක් ඇතැයි සැකයක් ඇත්නම් නොපමාව ලිංගාශ්‍රිත රෝග වෛද්‍ය සායනයට හෝ ඒ පිළිබඳ වෛද්‍යවරයෙක් වෙත යොමුවන්න

ඔබ ඉන්නා තැන සිටම අපට කථා කරන්න...

වෛද්‍ය උපදෙස් හා
තොරතුරු සහ උපදේශන සේවා
ලබාගැනීම සඳහා
අමතන්න **011 2 588 488**
පිවිසෙන්න **www.happylife.lk**
SMS කරන්න **071 6 408 408**



අවදානම මගහරවා ගැනීම සඳහා

හතු නිවේදනය

1. මුඛ, ගුද හෝ යෝනි ලිංගික සම්බන්ධතාවකට යන්නේ නම් අනිවාර්යයෙන්ම නිවැරදිව කොන්ඩෝමයක් පළඳින්න.
2. ප්‍රේමාන්විත බව පෙන්වීමට කොන්ඩෝමයක් තැනිව සිටීමට හේතුවක් නොවේ.
3. කොන්ඩෝමය සමඟ ඊසී ග්ලයික්, කේ වයි පේලි වැනි ලිහිසි ද්‍රව්‍යක් භාවිත කර ලිංගික ප්‍රදේශ තුවාලවීමේ කොන්ඩෝමයට හානි සිදු වීමත් වළක්වා ගත හැක .
4. මත් භාවයෙන් ලිංගික සම්බන්ධතා වලට නොයන්න. එහිදී ආරක්ෂාවීමේ බුද්ධිය යටපත් වී හැඟීම් ඉස්මතු වේ.



ලිංගාශ්‍රිත රෝග සහ ඒඩ්ස් මර්දන ජාතික වැඩසටහන
නො.29 ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10.



ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමය
37/27 බුලර්ස් පටුමග, කොළඹ 07.
දුරකතනය 011 2 555 455
www.fpasrilanka.org

ගෝලීය අරමුදල අනුග්‍රහය ඇතිව ලිංගාශ්‍රිත රෝග සහ ඒඩ්ස් මර්දන ජාතික වැඩසටහන සහායෙන් ක්‍රියාත්මක වන HIV අධි අවදානම් කණ්ඩායම් සඳහා වූ ව්‍යාපෘතිය සඳහා නිකුත් කරන ලදී.