



ह्यूमन इम्यूनो डिफिशिएंसी वायरस (HIV)

एचआईवी (HIV) क्या है?

एचआईवी का अर्थ है ह्यूमन इम्यूनो डिफिशिएंसी वायरस। एचआईवी (HIV) संक्रमित व्यक्ति के साथ गूदे या योनिमार्ग से किए गए असुरक्षित सेक्स के दौरान पारित हो सकता है।

बिना कंडोम के इस्तेमाल या डॉक्टर द्वारा निर्धारित प्री-एक्सपोजर प्रोफिलैक्सिस (PrEP) लिए बिना किया गया सेक्स असुरक्षित सेक्स कहलाता है।

PrEP वह दवा है जिससे एचआईवी (HIV) के संक्रमण का खतरा नहीं रहता।

एचआईवी (HIV) का संक्रमण निम्नलिखित कारणों से भी हो सकता है:

- माँ से बच्चे में गर्भावस्था, शिशु जन्म या स्तन पान के दौरान
- अपनी त्वचा को ऐसे उपकरण से छेदना जो कीटाणु-रहित नहीं है (सुई साझा करना, ड्रग इंजेक्शन उपकरण एवं टैटू करवाते हुए)

HIV का संक्रमण चूमने, गले लगने, हाथ पकड़ने, थूकने, खांसने, छींकने, शौचालय की सीट या खाना या पीना साझा करने से नहीं होता।

HIV के संक्रमण का कैसे पता चलता है?

एचआईवी (HIV) से पीड़ित अधिकांश लोगों में लक्षण नहीं होते हैं, इसलिए बिना HIV टेस्ट के आपको अपने या अपने साथी के संक्रमित होने का नहीं पता लग सकता।

एचआईवी के कई लक्षण हैं। सभी में एक जैसे लक्षण नहीं होते। इसके लक्षण निम्नलिखित हैं:

- फ्लू जैसे लक्षण
- गले में खराश
- ग्रंथियों में सूजन
- चकत्ते/रश

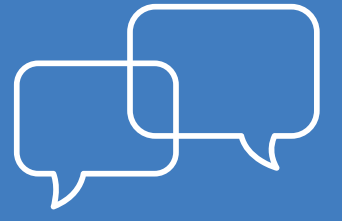
ये लक्षण आमतौर पर एचआईवी से संक्रमित होने के कुछ हफ्तों के भीतर होते हैं और आपके शरीर के वायरस से लड़ने की कोशिश करने का संकेत हो सकते हैं। यदि आपको लंबे समय तक बिना ईलाज के एचआईवी (HIV) है, तो आप में एड्स (AIDS) के लक्षण मिल सकते हैं।

एचआईवी शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर करता है जिससे शरीर की संक्रमण से लड़ने की क्षमता काम हो जाती है। HIV बिना सही ईलाज के एड्स (AIDS) में तब्दील हो सकता है। एड्स (AIDS) का अर्थ है उपाजित प्रतिरक्षी अपूर्णता सहलक्षण।

जो लोग एचआईवी का ईलाज करवा रहे हैं उन्हें एड्स नहीं होता।

खुद को एचआईवी से कैसे बचाया जा सकता है?

- मुख और गुदा मैथुन के दौरान कंडोम का उपयोग कर। कंडोम एचआईवी के संक्रमण को रोकेंगे। पार्टनर के बीच और सेक्स टॉयस को साझा करते समय कंडोम को जरूर बदलें।
- सुई, सिरिज या अन्य इंजेक्शन उपकरण साझा न कर।
- अगर आपको एचआईवी का खतरा है तो पहले से ही प्री एक्सपोजर प्रोफिलैक्सिस लें। PrEP एक दवा है जो एचआईवी (HIV) के संक्रमण को रोकने के लिए ली जाती है। PrEP पर अधिक जानकारी के लिए 1800 451 624 (फ्री कॉल) पर [Sexual Health Info Link](#) पर कॉल कर।
- अगर आपको लगता है कि आप एचआईवी के संपर्क में आए हैं तो पोस्ट एक्सपोजर प्रोफिलैक्सिस (PEP) लें। PEP एक ऐसी दवा है जो एचआईवी के खतर को कम करने के लिए एक महीने तक लेनी होती है। यह जरूरी है कि आप असुरक्षित यौन - संबंध के 72 घंटे के अंतराल में PEP लें। PEP पर अधिक जानकारी के लिए 1800 737 669 (फ्री कॉल) पर [NSW PEP hotline](#) पर कॉल कर।
- एसटीआई और एचआईवी के लिए हर 3-12 महीने में परीक्षण महत्वपूर्ण है और स्वस्थ यौन जीवन का हिस्सा है।



ह्यूमन इम्यूनो डिफिशिएंसी वायरस (HIV)

एचआईवी (HIV) को रोकने का एक और तरीका यह है कि एचआईवी (HIV) से पीड़ित व्यक्ति का एचआईवी (HIV) उपचार हो। यदि एचआईवी से पीड़ित व्यक्ति के रक्त में वायरस की मात्रा सही तरीके से ली जाती है तो यह बहुत कम (अपरिवर्तनीय) है और इसे यौन भागीदारों में पारित नहीं किया जा सकता है। एचआईवी से पीड़ित हर व्यक्ति को मुफ्त इलाज मिल सकता है। एचआईवी (HIV) उपचार के बारे में अधिक जानकारी के लिए और इसे कहाँ से प्राप्त करने के लिए, आप अपने डॉक्टर से बात कर सकते हैं या 1800 451 624 पर बिना किसी लागत के [Sexual Health Infolink](#) पर कॉल कर।

मैं एचआईवी की जांच कैसे करता हूँ?

डॉक्टर एचआईवी का पता लगा सकते हैं। एचआईवी की जांच रक्त परीक्षण से की जा सकती है। हर बार जब आपके रक्त परीक्षण होता है, तब एचआईवी की जांच नहीं की जाती है।

[Rapid HIV tests](#) और [dried blood spot \(DBS\) tests](#) के भी विकल्प हैं। डीबीएस टेस्ट एचआईवी की जांच के लिए एक मुफ्त, आसान और निजी तरीका है।

एचआईवी और अन्य एसटीआई के लिए परीक्षण दर्दनाक नहीं है। एचआईवी और एसटीआई परीक्षण आसान, गोपनीय हैं और इसके बारे में शर्मिंदा होने की कोई बात नहीं है।

कैसे कर एचआईवी का इलाज?

एचआईवी का कोई इलाज नहीं है लेकिन सुरक्षित और प्रभावी इलाज है। एचआईवी का उपचार टैबलेट या इंजेक्शन से किया जाता है। यह आपके इम्यून सिस्टम को बचाता है और एड्स से बचाता है। एचआईवी (HIV) उपचार आपको स्वस्थ रख सकता है और इसे दूसरों तक पहुंचने से रोकने में मदद कर सकता है। जितनी जल्दी आप इसे लेना शुरू करोगे, उतना बेहतर होगा।

जिन लोगों का इलाज चल रहा है, उन्हें लंबी उम्र तक स्वस्थ जीवन मिलता है और उन्हें अपने पार्टनर या परिवार में संक्रमण का खतरा नहीं होता है।

मैं एचआईवी और एसटीआई के बारे में अधिक जानकारी कहाँ से पा सकता हूँ?

एसटीआई, एचआईवी और आपके यौन स्वास्थ्य के बारे में जानकारी और समर्थन के लिए, आप एक विशेषज्ञ यौन स्वास्थ्य नर्स से बात करने के लिए 1800 451 624 (फ्री कॉल) पर [Sexual Health Infolink](#) पर कॉल कर। यह स्वतंत्र, गोपनीय और गैर-न्यायाधीश है। आप [International Student Health Hub](#) का भी दौरा कर सकते हैं।

यदि आप एचआईवी से पीड़ित हैं, तो आप अकेले नहीं हैं। [ACON](#), [Positive Life](#), [Multicultural HIV and Hepatitis Service \(MHAHS\)](#) और [Pozhet](#) और पॉज़ेट जैसी सेवाएं एचआईवी से पीड़ित लोगों को सहायता प्रदान करती हैं।

यदि आप एक दुभाषिया को स्वास्थ्य सेवाओं या जानकारी तक पहुंचने में मदद करना चाहते हैं, तो कृपया [Translating and Interpreting Service](#) को 131 450 पर संपर्क कर।

Scan the QR code to find out more about HIV and STIs.

