FACT SHEET

मानव इम्युनोडेफशियिन्सी भाइरस (HIV)

HIV के हो?

HIV भनेको मानव इम्युनोडेफिशियन्सी भाइरस हो। HIV भएको व्यक्तिसँग असुरक्षित योनि वा गुदा सेक्स गर्दा HIV एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्छ।

असुरक्षित यौनसम्पर्क भनेको कन्डम (ढाल) बिना वा डाक्टरले तोकेबमोजिम प्रि-एक्सपोजर प्रोफिलेक्सिस (PrEP) नलिई यौन सम्पर्क गर्नु हो। PrEP एक औषधि हो जसले एउटा जोखिममा रहेका मानिसहरूलाई HIV संक्रमणबाट रोक्न सकिन्छ।

HIV निम्नबाट पनि सर्छ:

- गर्भावस्था, जन्मदा वा स्तनपान गराउँदा आमाबाट बच्चामा सर्न सक्छ।
- आफ्नो छालालाई गैर-बाँटाणुरहित उपकरणले छेड्दा (सुई साझेदारी गर्दा, औषधि सुईबाट हाल्ने उपकरण र ट्याटू गर्ने क्रियाकलाप)

चुम्बन गर्ने, अँगालो हाल्ने, हात समाले, थुक्ने, खोक्ने, हाछ्युँ गर्ने, शौचालय सिटहरू वा खाना वा पेयहरू साझेदारी गर्दा तपाईंलाई HIV लाग्न सक्दैन।

मलाई HIV छ भनेर कसरी थाहा पाउने?

HIV भएका अधिकांश मानिसहरूमा लक्षणहरू हुँदैनन् त्यसैले तपाईंले HIV परीक्षण नगरेसम्म तपाईंलाई वा तपाईंको पार्टनरलाई HIV छ कि छैन भन्ने थाहा नहुन सक्छ।

HIV का धेरै लक्षणहरू छन्। सबैमा एउटै लक्षण हुँदैन। लक्षणहरू यसप्रकार हुन सक्छन्:

- रुघा जस्तै लक्षण
- घाँटी दुखेको
- सुन्निएको ग्रंथिहरू
- एउटा दाग

यी लक्षणहरू सामान्यतया HIV संक्रमित भएको केही हप्ता भित्र देखा पर्छन् र तपाईंको शरीरले भाइरससँग लड्न खोजेको संकेत हुन सक्छ। यदि तपाईंलाई लामो समयसम्म उपचार नगरी HIV छ भने तपाईंलाई एक्वायड् इम्युनोडेफिशियन्सी सिंड्रोम (AIDS) का लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन्।

HIV ले शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई कमजोर बनाउँछ जसले तपाईंको शरीरलाई संक्रमणसँग लड्न गाह्रो बनाउँछ। उचित उपचार नगरेमा, HIV AIDS मा विकास हुन सक्छ। AIDS भनेको एक्वायड् इम्युनोडेफिशियन्सी सिन्ड्रोम हो। HIV उपचार गराइरहेका मानिसहरूलाई AIDS हुँदैन।

म कसरी HIV बाट आफूलाई बचाउन सक्छु?

- मुख वा गुदा सेक्स गर्दा कन्डम (ढाल) प्रयोग गर्नुहोस्। कण्डम (ढाल) ले HIV लाई सर्नबाट रोक्न सक्छ। निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंले साझेदारहरू बीच र यौन खेलौनाहरू साझा गर्दा कण्डम (ढाल) परिवर्तन गर्नुभयो।
- सुई, सिरिन्ज वा अन्य सुई लगाउने उपकरण हरू साझा नगर्नुहोस्।
- यदि तपाई HIV को जोखिममा हुनुहुन्छ भने प्रि-एक्सपोजर प्रोफिलैक्सिस (PrEP) लिनुहोस्। PrEP संक्रमित हुने जोखिममा रहेका मानिसहरूलाई HIV रोक्नको लागि लिइएको औषधि हो। PrEP मा थप जानकारीको लागि Sexual Health Info Link लाई 1800 451 624 मा (निःशुल्क) फोन गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंलाई HIV को सम्पर्कमा आएको छ जस्तो लाग्छ भने पोस्ट एक्सपोजर प्रोफिलेक्सिस (PEP) लिनुहोस्। PEP एक औषधि हो जुन तपाईंले HIV लाग्ने जोखिम कम गर्न एक महिनासम्म लिनुहुन्छ। तपाईंले असुरक्षित यौनसम्पर्क गरेपछि र घटना भएको ७२ घन्टा नपुग्दै सकेसम्म चाँडो सुरु गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। PEP मा थप जानकारीको लागि, NSW PEP hotline लाई 1800 737 669 मा (निःशुल्क) फोन गर्नुहोस्।
- हरेक ३-१२ महिनामा STI र HIV को परीक्षण गर्नुहोस्। यो महत्त्वपूर्ण र स्वस्थ आत्मविश्वासपूर्ण यौन जीवनको भाग हो।

FACT SHEET

मानव इम्युनोडेफिशियिन्सी भाइरस (HIV)

HIV बाट बच्ने अर्को तरिका HIV भएको व्यक्तिले HIV उपचार लिनु हो। यदि सही उपचार लिएमा HIV भएका व्यक्तिको रगतमा भाइरसको मात्रा धेरै कम हुन्छ (पहिचान गर्न नसकिने) र यौन साझेदारहरूलाई सर्न सकिँदैन। HIV संक्रमित प्रत्येक व्यक्तिले नि:शुल्क HIV उपचार पाउन सक्छन्। HIV उपचार र कहाँबाट प्राप्त गर्ने बारे थप जानकारीको लागि, तपाईंले आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ वा Sexual Health Infolink लाई 1800 451 624 मा कुनै शुल्क नतिरिकन फोन गर्न सक्नुहुन्छ।

मैले HIV को लागि कसरी परीक्षण गर्ने?

HIV डाक्टर द्वारा निदान गर्न सकिन्छ। रगत परीक्षण गरेर HIV परीक्षण गर्न सकिन्छ। प्रत्येक पटक रगत परीक्षण गर्दा HIV को परीक्षण हुँदैन, तपाईंले HIV परीक्षण गराउन आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुपर्छ।

Rapid HIV tests र dried blood spot (DBS) tests. का लागि विकल्पहरू पनि छन्। DBS परीक्षण HIV परीक्षण गर्ने नि:शुल्क, सजिलो र निजी तरिका हो।

HIV र अन्य STI हरूको लागि परीक्षण पीडादायी हुदैन । HIV र STI परीक्षणहरू सजिलो, गोप्य र लाज मान्नु पर्ने कुरा होइन।

तपाई HIV को उपचार कसरी गर्नुहुन्छ?

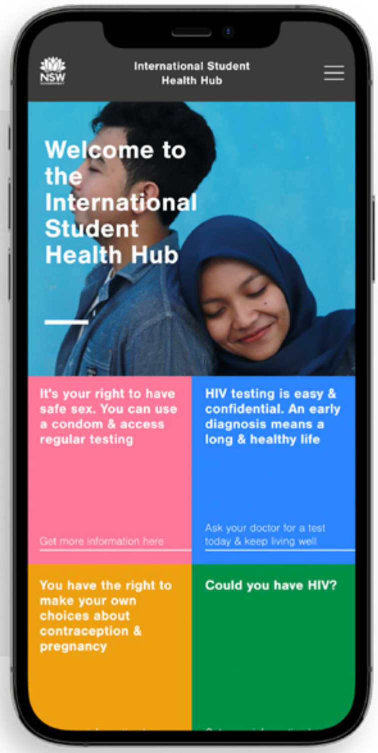
HIV निको हुदैन तर सुरक्षित र प्रभावकारी उपचार छ। HIV को उपचार औषधी वा इंजेक्शनद्वारा गरिन्छ। यसले तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई र AIDS बाट बचाउँछ। HIV उपचारले तपाईलाई स्वस्थ राख्न सक्छ र यसलाई अरूलाई सर्नबाट रोक्न मद्दत गर्दछ। जति चाँडो तपाईंले यसलाई लिन सुरु गर्नुहुन्छ, त्यती राम्रो।

HIV भएका व्यक्तिहरू जो उपचारमा छन् स्वस्थ लामो जीवन हुन्छन् र उनीहरूको साथी वा परिवारमा सर्ने जोखिम बिना बच्चाहरू जन्माउन सक्छन्।

म HIV र STIs बारे थप जानकारी कहाँ पाउन सक्छु?

STIs, HIV र तपाईंको यौन स्वास्थ्य बारे जानकारी र सहयोगको लागि, तपाईंले Sexual Health Infolink लाई 1800 451 624 मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ (नि:शुल्क) एक यौन स्वास्थ्य विशेषज्ञ नर्ससँग कुरा गर्न। यो नि:शुल्क, गोप्य र गैर-निर्णयक हो। तपाईले International Student Health Hub मा भ्रमण गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईंलाई HIV भएको भए, तपाइँ एक्लै हुनुहुन्न। ACON, Positive Life, Multicultural HIV and Hepatitis Service (MHAHS) र Pozhet जस्ता सेवाहरूले HIV भएका मानिसहरूलाई सहायता प्रदान गर्दछ।

यदि तपाईंलाई स्वास्थ्य सेवाहरू वा जानकारीहरू प्राप्त गर्न मद्दत गर्ने दोभाषे चाहनुहुन्छ भने, कृपया 131 450 मा Translating and Interpreting Service लाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

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