AIDS InfoNet www.aidsinfonet.org

STOPPING THE SPREAD OF HIV

এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের প্রসার রুখতে

Fact Sheet Number 150

ফ্যাক্ট শিট নং ১৫০

আপনার শরীরে কি ভাবে এইচ.আই.ভি সংক্রমণ হতে পারে?

দ্য হিউম্যান ইমিউনো ডেফিসিয়েন্সি ভাইরাস (এইচ.আই.ভি.)-এর সংক্রমণের প্রসার সহজে সম্ভব নয়। আপনার শরীরে এইচ.আই.ভি.-র সংক্রমণ ঘটতে পারে যদি এইচ.আই.ভি সংক্রমিত রক্ত, রক্তজাত পদার্থ, যৌনরস আপনার শরীরে প্রবেশ করে। মশার কামড়, কাশি বা হাঁচি, এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত ব্যক্তির বাড়ির জিনিসপত্র ব্যবহার করলে, আলিঙ্গন বা একই সুইমিং পুলে এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত ব্যক্তির সাথে সাঁতার কাটলে সংক্রমণ হয় না।

অনেকে বলে থাকেন যে সংক্রমিত ব্যক্তির দেহরস থেকে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ হতে পারে, কিন্তু ঘাম, লালা বা চোখের জল এইচ.আই.ভি.-র জন্য ঝুঁকিপূর্ণ এমন কোনো প্রমাণ পাওয়া এখনও পর্যন্ত পাওয়া যায়নি। তবে মুখের মধ্যে কোনো ক্ষত বা ঘা থাকলে মুখ মৈথুন বা চুম্বনের সময় সামান্যতম রক্তও এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ ঘটাতে পারে। মুখ থেকে নানান কারণে রক্তক্ষরণ হতে পারে, যেমন দাঁত পরিষ্কারের সময় ছড়ে গেলে, বা মাড়ির কোনো ক্ষত থেকে বা খুব গরম বা তীক্ষ্ণ ধার আছে এমন কোনো খাবার খেলে ক্ষত সৃষ্টি হতে পারে এবং রক্ত বেরোতে পারে।

কারো শরীরে এইচ.আই.ভি.-র সংক্রমণ হতে হলে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে অতিক্রম করে তবেই সংক্রমণ হওয়া সম্ভব। শরীরের প্রতিরোধকগুলির মধ্যে অন্যতম হলো ত্বক ও লালা। যদি আপনার ত্বকে কোনো কাটাছেঁড়া না থাকে, এটি আপনাকে রক্ত বা যৌনরস দ্বারা যে সংক্রমণ তার থেকে রক্ষা করবে। লালা এইচ.আই.ভি.-কে মুখের মধ্যে নষ্ট করে দেয়।

যদি এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত রক্ত বা যৌনরস আপনার শরীরের মধ্যে প্রবেশ করে তাহলে আপনি এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত হতে পারেন। যৌনক্রিয়ার সময় যদি কোনো উন্মুক্ত ঘা বা ক্ষত থেকে থাকে তাহলে তার মাধ্যমে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ ঘটতে পারে। অথবা এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত কোনো ব্যক্তির ব্যবহৃত কোনো সরঞ্জাম ব্যবহার করলে আপনি এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত হতে পারেন।

গর্ভাবস্থায় বা প্রসবের সময় মার থেকে শিশুর এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ হতে পারে। এটিকে ‘উল্লম্ব সংক্রমণ‘ বলা হয়। একজন শিশু এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত মা-এর স্তন্যপানের মাধ্যমে সংক্রমিত হতে পারে। সমান ভাবে অসুরক্ষিত যোনি সঙ্গম / মুখ মৈথুনের সময়ও এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত ব্যক্তির যৌনরসের মাধ্যমে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ হতে পারে।

আপনি কিভাবে নিজেকে ও অন্যান্যদের সুরক্ষিত করতে পারেন?

আপনি বা আপনার আশেপাশে যারা রয়েছেন তারা এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত কি না এ সম্বন্ধে একশো ভাগ নিশ্চিত না হলে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ প্রতিরোধের ব্যবস্থা নেওয়া উচিত। যে সকল ব্যক্তিরা সদ্য সংক্রমিত হয়েছেন (গত দু বা তিন মাসের মধ্যে), অথচ যাদের শরীরে এইচ.আই.ভি.-এর সন্ধান মেলেনি, তারা অন্যদের খুব সহজেই এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত করতে পারেন কারণ সার-কনভারশান পিরিয়ডে (তীব্র এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ) তাদের শরীরে ভাইরাসের পরিমাণ সবথেকে বেশী থাকে। সাধারণ ভাবে বলা যায় ভাইরাসের পরিমাণ বেশী হলে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের ঝুঁকিও বেড়ে যায়।

এই ফ্যাক্টশিট আপনাকে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ প্রতিরোধের একটা সাধারণ ছবি দেখাবে মাত্র। নির্দিষ্ট কোনো বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য নির্দিষ্ট যে ফ্যাক্টশিটের উল্লেখ রয়েছে এখানে, সেটি দেখতে হবে।

যৌন কার্যকলাপ: আপনি যদি যৌনক্রিয়ায় লিপ্ত না হন তাহলে আপনি যৌন সম্পর্কের মাধ্যমে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের ঝুঁকি এড়াতে পারবেন। এছাড়াও যদি আপনার লিঙ্গ, মুখ, যোনি বা পায়ু অন্য কারও লিঙ্গ, মুখ, যোনি বা পায়ু স্পর্শ না করে তাহলেও আপনি এইচ.আই.ভি সংক্রমণের ঝুঁকি এড়াতে পারবেন। নিরাপদ যোনক্রিয়া হলো চুম্বন, যৌন-উত্তেজনাপূর্ণ দেহমর্দন, হস্তমৈথুন বা পারস্পরিক হস্তমৈথুন। বীর্যস্খলনের ফলে কাপড়জামার ভিজে গিয়ে তার মাধ্যমে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের কোনো প্রমাণ এখনো পাওয়া যায়নি।

একগামী (পারস্পরিক বিশ্বস্ত) সম্পর্কে যৌন কার্যকলাপ নিরাপদ যদি

- আপনারা দুজনেই অসংক্রমিত (এইচ.আই.ভি নেগেটিভ) হয়ে থাকেন
- আপনারা দুজনেই কেবলমাত্র পরস্পর সঙ্গেই যৌনক্রিয়ায় লিপ্ত হয়ে থাকেন
- যদি না আপনাদের দুজনের একজনও মাদক সেবন বা অন্যান্য কার্যকলাপ দ্বরা এইচ.আই.ভি সংক্রমিত. হয়ে থাকেন

যদি মুখে কোনো ক্ষত বা ঘা না থাকে তাহলে যোনি বা পায়ু মৈথুন অপেক্ষা মুখমৈথুনে এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের ঝুঁকি অনেক কম হয়।

বিভিন্নরকম যৌনক্রিয়ায় ঝুঁকি সম্পর্কিত আরও তথ্যের জন্য ফ্যাক্টশিট ১৫২ দেখুন।

আপনি যে সকল যৌনসঙ্গীর এইচ.আই.ভি. স্থিতি জানেন না, তাদের সাথে যৌনক্রিয়ায় লিপ্ত হবার সময় কন্ডোম ব্যবহার করে এইচ.আই.ভি. বা অন্যান্য যৌনরোগের সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে পারেন। সনাতন কন্ডোম (ল্যাটেক্স) লিঙ্গতে ব্যবহার করা হয় এবং একটি নতুন ধরনের কন্ডোম (পলিয়ুরেথান) যোনি বা পায়ুতে ব্যবহার করা হয়। **কন্ডোম সম্পর্কিত আরও তথ্যের জন্য ফ্যাক্টশিট নং ১৫৩ দেখুন।**

কিছু রাসায়নিক পদার্থ যেমন স্পারমিসাইডস্ গর্ভধারণ রোধ করতে পারে কিন্তু সেগুলি এইচ.আই.ভি. রোধ করতে পারে না। এই রাসায়নিক পদার্থগুলি ব্যবহারের ফলে যদি

চুলকানি হয় বা ফুলে যায় তাহলে সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়। **সুরক্ষিত যৌন আচরণ সম্পর্কিত আরও তথ্যের জন্য ফ্যাক্টশিট ১৫৩ দেখুন।**

মাদকের ব্যবহার: যদি আপনি অতি মাত্রায় মাদকাসক্ত হয়ে থাকেন, তাহলে আপনি যৌনক্রিয়ার আগে সুরক্ষার ব্যাপারটি ভুলে যেতে পারেন। যদি আপনি অন্য কারও মাদক সেবনের সরঞ্জাম ব্যবহার করেন (সূচ, সিরিঞ্জ, কুকারস, তুলো, অন্যান্য টুকিটাকি জিনিসপত্র বা ধোয়ার জল) তাহলে আপনি খুব সামান্য রক্ত দ্বারাও সংক্রমিত হতে পারেন। সংক্রমণ এড়ানোর সবথেকে ভালো উপায় হলো মাদক দ্রব্য ব্যবহার না করা।

আপনি যদি মাদকদ্রব্য গ্রহন করেন সেক্ষেত্রে সেটি ইঞ্জেকশন সিরিঞ্জের মাধ্যমে গ্রহন না করে সংক্রমণের সম্ভাবনা এড়াতে পারেন। আবার আপনি যদি ইঞ্জেকশন সিরিঞ্জের মাধ্যমেই মাদক গ্রহন করতে চান সেক্ষেত্রে ইঞ্জেকশন সিরিঞ্জ ও অন্যান্য সরঞ্জাম কারো সাথে ভাগাভাগি করবেন না। আর যদি আপনি ইঞ্জেকশন সিরিঞ্জ ও অন্যান্য সরঞ্জাম কারো সাথে ভাগাভাগি করেন, তাহলে প্রতিবার ব্যবহারের আগে সেগুলি জল ও ব্লিচ দিয়ে ধুয়ে নিন। **মাদক সেবন ও এইচ.আই.ভি. সংক্রমণ প্রতিরোধ সম্পর্কিত আরও তথ্যের জন্য ফ্যাক্টশিট ১৫৪ দেখুন।**

কিছু গোষ্ঠী সূচ-সিরিঞ্জ বিনিময় প্রোগ্রাম শুরু করেছে যেখানে বিনামূল্যে পরিষ্কার সিরিঞ্জ দেওয়া হচ্ছে যাতে তারা একে অন্যের সাথে সিরিঞ্জ বিনিময় না করে। সাবলিঙ্গুয়াল বিউপ্রিনরফাইন সাবস্টিটিউশন অপর একটি প্রয়াস যেখানে যারা সাধারণত রাসায়নিক মাদকের উপর নির্ভরশীল তাদের বিনামূল্যে বিউপ্রিনরফাইন ট্যাবলেট দেওয়া হচ্ছে যাতে তাদের ইঞ্জেকশন নিতে না হয়।

উল্লম্ব সংক্রমণ: উন্নয়নশীল দেশে কোনো চিকিৎসা ছাড়া পঁচিশ থেকে পঁয়তাল্লিশ শতাংশ এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত মায়েদের শিশু সংক্রমণ নিয়েই জন্ম নেয়। যদি মা কম্বিনেশন অ্যান্টিরেট্রোভাইরাল থেরাপি গ্রহন করেন তাহলে ঝুঁকি দুই শতাংশ বা তার কম হবে। যদি এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত গর্ভবতী মা নেভিরাপাইনের একটি ডোজ গ্রহন করেন (প্রসব বেদনা শুরুর আগে) এবং সদ্যজাত শিশুটিকে জন্মানোর ৭২ ঘন্টার মধ্যে অপর একটি ডোজ দেওয়া হয় তবে যথেষ্ট মাত্রায় এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের ঝুঁকি কমানো যায়। তবে শিশুর মা-এর ভাইরাল লোড যদি হাজারের কম হয় তাহলে সিজারিয়ান পদ্ধতিতে শিশু জন্ম নিলেও সম্ভবত এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের ঝুঁকি কম হয় না।

শিশুরা এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত মায়েদের স্তন্যপান করলে এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত হতে পারে। এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত মায়েদের বেবি ফর্মুলা ব্যবহার করা বা এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত নন এমন মহিলার স্তন্যদুগ্ধ শিশুদের পান করানো উচিত। **এইচ.আই.ভি. ও গর্ভাবস্থা সম্পর্কিত আরও তথ্যের জন্য ফ্যাক্টশিট ৬১১ দেখুন।**

রক্তের ছোঁয়া / রক্তের সংস্পর্শে আসা: এইচ.আই.ভি. হলো এমন একটি সংক্রমণ যেটি রক্ত বা রক্তজাত পদার্থের মাধ্যমে সংক্রমিত হয়। রক্তক্ষরণ হচ্ছে এমন ব্যক্তিকে সাহায্য করলে সর্বদা সাবধান হতে হবে। যদি কাজের জন্য আপনাকে রক্তের সংস্পর্শে আসতেই হয় তবে আপনার ত্বকের কোনো কাটা-ছেঁড়া, উন্মুক্ত ক্ষত, আপনার চোখ ও মুখ সম্বন্ধে সতর্ক হন। আপনার নিয়োগ কর্তার উচিত আপনাকে গ্লাভস, মুখোশ বা মুখের আবরণ ও আপনার সুরক্ষার জন্য অন্যান্য প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম দেওয়া এবং আপনাকে রক্ত দ্বারা সংক্রমিত অসুখ ও সংক্রমণোত্তর প্রতিষেধক সম্বন্ধীয় তথ্য জানানো।

যদি আমার এইচ.আই.ভি সংক্রমণের সম্ভাবনা থাকে তাহলে আমি কি করব?

যদি আপনার এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের সম্ভাবনা থাকে তাহলে আপনি স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারী সংস্থা বা সরকারি স্বাস্থ্য কেন্দ্রের সাথে কথা বলুন এবং স্বাস্থ্য পরীক্ষা করান।

এইচ.আই.ভি. পরীক্ষা সম্পর্কিত আরও তথ্যের জন্য ফ্যাক্টশিট ১০২ দেখুন।

আপনি যদি আপনার এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের সম্ভাবনা সম্বন্ধে নিশ্চিত হয়ে থাকেন তাহলে শীঘ্র স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন ও আপনার অ্যান্টিরেট্রোভাইরাল ড্রাগস (এ.আর.ভি.) নেওয়া শুরু করা উচিত কিনা সে সম্বন্ধে পরামর্শ করুন। একে বলে

সংক্রমণোত্তর প্রতিষেধক বা 'পোস্ট এক্সপোজার প্রফিলাক্সিস' বা পেপ (পি.ই.পি)। আপনাকে কিছু সপ্তাহ ধরে দইু বা তিনবার ওষুধ খেতে হবে। এই ওষুধ আপনার এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের সম্ভাবনা কমিয়ে দিতে পারে যদিও এই ওষুধের কিছু নির্দিষ্ট পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া আছে।

পোস্ট এক্সপোজার প্রফিলাক্সিস সম্পর্কিত আরও তথ্যের জন্য ফ্যাক্টশিট ১৫৬ দেখুন।

মূল কথা

এইচ.আই.ভি. সহজে এক ব্যক্তির থেকে অন্য ব্যক্তিতে সংক্রমিত হয় না। সংক্রমণের জন্য সংক্রমিত রক্ত বা রক্তজাত পদার্থ, যৌনরস বা সংক্রমিত মায়ের স্তন্যদুগ্ধ আপনার শরীরে প্রবেশ করা দরকার। সংক্রমিত গর্ভবতী মা তার সদ্যজাত শিশুকে সংক্রমিত করতে পারেন।

এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের সম্ভাবনা কমানোর জন্য:

- যৌনক্রিয়ার সময় কন্ডোম ব্যবহার করুন
- অন্যের মাদক সেবনের সরঞ্জাম ব্যবহার করবেন না বা নিজের মাদক সেবনের সরঞ্জাম শুধু নিজেই ব্যবহার করুন
- যদি আপনি এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত গর্ভবতী মা হন তাহলে আপনি স্বাস্থ্যপরিষেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলে আপনার গর্ভের শিশুকে সংক্রমিত হওয়া থেকে দূরে রাখুন
- যদি আপনি এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত মহিলা হন তাহলে কোনো শিশুকে মাতৃদুগ্ধ পান করাবেন না
- আপনি যদি সেবাকার্যের সাথে যুক্ত থাকেন তাহলে আপনার কাটা-ছেঁড়া, উন্মুক্ত ক্ষত এবং আপনার চোখ, মুখকে সুরক্ষিত রাখুন যাতে এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত কোনো ব্যক্তিকে সেবাদানের সময় আপনার ক্ষতগুলি এইচ.আই.ভি. সংক্রমিত রক্ত বা রক্তজাত পদার্থের সংস্পর্শে না আসে

যদি আপনার মনে হয় যে আপনার এইচ.আই.ভি. সংক্রমণের সম্ভাবনা রয়েছে তাহলে আপনি শীঘ্র স্বাস্থ্যপরিষেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলে চিকিৎসার ব্যবস্থা করুন।

পুনর্বিচার করা হয়েছে মে ১৩, ২০০৭

Partially funded by the National Library of Medicine and the New Mexico Department of Health
Fact Sheets can be downloaded from the Internet at http://www.aidsinfonet.com