AIDS InfoNet www.aidsinfonet.org

Solidarity and Action Against The HIV Infection in India

Fact Sheet Number 150
ତଥ୍ୟପୃଷ୍ଠା–୧୫୦

STOPPING THE SPREAD OF HIV
ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମଣ ରୋକିବା

କିପରି ଆପଣ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ଦ୍ଵାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୁଅନ୍ତି?

ଏଚ.ଆଇ.ଭି. (ହ୍ୟୁମାନ ଇମ୍ୟୁନୋଡେଫିସିଏନସି ଭାଇରସ/ ମଣିଷର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସକାରୀ ଭୂତାଣୁ) ସହଜରେ ବିସ୍ତାର ଲାଭ କରେନାହିଁ। ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମିତ ରକ୍ତ, ରକ୍ତଜାତ ଉପାଦାନ ବା ଯୌନାଙ୍ଗରୁ କ୍ଷରିତ ତରଳାଂଶ କୌଣସି କାରଣରୁ ପ୍ରବେଶ କରେ ତେବେ ଆପଣ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାନ୍ତି। ମଶା କାମୁଡା ବା କୌଣସି ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିର କାଶ, ଛିଙ୍କ ବା ତାଙ୍କ ଜିନିଷର ବ୍ୟବହାର, ତାଙ୍କୁ ଆଲିଙ୍ଗନ କରିବା ବା ଏକ ସାଙ୍ଗରେ ପହଁରିବା ଦ୍ଵାରା ଏହା ହୁଏ ନାହିଁ।

ଅନେକ ସମୟରେ ଲୋକ କୁହନ୍ତି ଶରୀରରୁ ନିର୍ଗତ ଝାଳ, ଲାଳ, ଛେପ, ଲୁହ ଦ୍ଵାରା ଏଚ.ଆଇ.ଭି ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ। ତେବେ ଅଦ୍ୟାବଧି ସେପରି କୌଣସି ତଥ୍ୟଭିତ୍ତିକ ଘଟଣା ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୋଇନାହିଁ। ଅଥଚ ମୁଖ ଚୁମ୍ବନ ବା ମୁଖ ମୈଥୁନ ସମୟରେ ଏହା ଜଣକଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଜଣକୁ ବ୍ୟାପିଥାଏ।ଯଦି ପାଟିରେ କୌଣସି କ୍ଷତ, ଦାନ୍ତ ଓ ମାଢି ଜନିତ ରୋଗ, ଦାନ୍ତରେ କାଠି ପୂରାଇବା, ଧାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ଦ୍ଵାରା ମୁହଁରୁ ରକ୍ତ ବାହାରିଥାଏ ତେବେ ତାହା ଯଦି ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମିତ ରକ୍ତ, ଯୌନାଙ୍ଗର ତରଳାଂଶ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରେ ତେବେ ଆପଣ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାନ୍ତି। ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ଖୋଲା କ୍ଷତ, ଘା, ଦୈହିକ ସମ୍ପର୍କ, ବ୍ୟବହୃତ ସିରିଂଜର ପୁନଃ ବ୍ୟବହାର ବା ସଂକ୍ରମିତ ରକ୍ତ ବା ରକ୍ତଜାତ ଉତ୍ପାଦନ ଗ୍ରହଣ ଦ୍ଵାରା ହୋଇଥାଏ।

ଏହା ଜଣେ ସଂକ୍ରମିତ ମା ଠାରୁ ତାର ସନ୍ତାନକୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ବା ପ୍ରସବ ସମୟରେ ବ୍ୟାପିଥାଏ। ଯାହାକୁ ସମାନ୍ତରଳ ସ୍ଥାନାନ୍ତରଣ (ଭର୍ଟିକାଲ ଟ୍ରାନ୍ସମିସନ) କୁହାଯାଏ। ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ ସଂକ୍ରମିତ ମାର ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରି ମଧ୍ୟ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପାରେ (ତଥ୍ୟ ପୃଷ୍ଠା ୬୧୧ରେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅଧିକ ତଥ୍ୟ ରହିଛି)। ତେବେ ଜଣେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମୁହଁରେ କ୍ଷତ ହୋଇଥିଲେ ବା ପାକସ୍ଥଳି ଘା ସମସ୍ୟା ଥାଇ ଯଦି ସେ ସଂକ୍ରମିତ ମହିଳାଙ୍କ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରନ୍ତି ତାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ। ସେହିପରି ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ଅସୁରକ୍ଷିତ ମୁଖ ମୈଥୁନ ଦ୍ଵାରା ମଧ୍ୟ ଜଣେ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ।

କିପରି ଆପଣ ନିଜକୁ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇପାରିବେ?

ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ଥିବା ଲୋକମାନେ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମିତ ନୁହନ୍ତି ବୋଲି ଶତ ପ୍ରତିଶତ ନିଶ୍ଚିତ ନାହାନ୍ତି ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ଉଚିତ। କାରଣ ସଂକ୍ରମଣର ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ (୨/୩ ମାସ ମଧ୍ୟରେ) ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ମଧ୍ୟ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇପାରେ। ସାଧାରଣତଃ ଏହି ସମୟରେ ସଂକ୍ରମଣର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ଥାଏ। କାରଣ ଭୂତାଣୁର ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ଥାଏ।

ଏହି ତଥ୍ୟ ପୃଷ୍ଠାରେ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାର ସମସ୍ତ ତଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି, ଯେଉଁଥିରେ ଆପଣ ଅନ୍ୟ ପୃଷ୍ଠାରୁ ସବିଶେଷ ବିବରଣୀ ହାସଲ କରିବାର ସୂଚନା ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଇଛି।

ଯୌନକ୍ରିୟା– ଯଦି ଆପଣ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ ନ କରନ୍ତି ତେବେ ଏହାଦ୍ଵାରା ବ୍ୟାପୁଥିବା ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ଆଶଙ୍କାକୁ ଏଡାଇ ଯାଇପାରିବେ। ଏଥିସହ ଉଭୟ ଆପଣଙ୍କ ଯୌନାଙ୍ଗ, ମୁଖଗହ୍ଵର, ଯୋନିଦ୍ଵାର, ମଳଦ୍ଵାର ଯଦି ଅନ୍ୟ କାହାର ଉପରୋକ୍ତ ଅଙ୍ଗ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ନଆସେ ତେବେ ସଂକ୍ରମଣ ହେବ ନାହିଁ। ଚୁମ୍ବନ, ହସ୍ତ ମୈଥୁନ, ଉଦ୍ଦିପନା ଯୁକ୍ତ ମାଲିସ ବା ମର୍ଦ୍ଦନ ଆଦି ହେଉଛି ନିରାପଦ କ୍ରିୟାକଳାପ। ଏପରିକି ଓଦା ବସ୍ତ୍ର ଦ୍ଵାରା ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମଣର କୌଣସି ଘଟଣା ଦେଖାଯାଇ ନାହିଁ।

ଏକମାତ୍ର ସାଥୀ ସହିତ (ପାରସ୍ପରିକ ବିଶ୍ଵାସ ସହ) ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ନିରାପଦ ଅଟେ, ଯଦି :

- ଉଭୟ ଏଚ.ଆଇ.ଭି ନେଗେଟିଭ ହୋଇଥିବେ
- ଆପଣ ଦୁହିଁଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦୈହିକ ସମ୍ପର୍କ ସୀମିତ ଥିବ
- ଆପଣ ଦୁଣଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେହି ବି ଡ୍ରଗ୍ସ ନେଉନଥିବେ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ଵାରା ଏଚ.ଆଇ.ଭି.ର ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇନଥାନ୍ତି। ତେବେ ପାରସ୍ପରିକ ବୁଝାମଣା ଓ ବିଶ୍ଵାସକୁ ଆଧାର କରି ଦୈହିକ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିପାରିବେ।

ଯଦି ପାଟିରେ କୌଣସି କ୍ଷତ ବା ଘା ନାହିଁ ତେବେ ମୁଖ ମୈଥୁନରେ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ଆଶଙ୍କା, ମଳଦ୍ଵାର/ଯୋନିଦ୍ଵାର ସଂସର୍ଗଠୁ କମ ଥାଏ (ତଥ୍ୟ ପୃଷ୍ଠା ୧୫୨ରେ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଥିବା ଆଶଙ୍କାର ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି)।

ଯେଉଁ ଯୌନସାଥୀଙ୍କ ଏଚ.ଆଇ.ଭି ସ୍ଥିତି ଆପଣ ଜାଣି ନାହାନ୍ତି ତାଙ୍କ ସହିତ ଯୌନ ସଂପର୍କ ରଖିଲା ବେଳେ କଣ୍ଡୋମ ପରି ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରତିରୋଧକ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଆପଣ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ଓ ଅନ୍ୟ ଯୌନ ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନାକୁ କମ କରି ପାରିବେ। ସାଧାରଣ କଣ୍ଡୋମ (ଲାଟେକ୍ସ) ପୁରୁଷର ଲିଙ୍ଗ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଏକ ନୂଆ ଧରଣର କଣ୍ଡୋମ (ପଲିଉରେଥିନ) ଏବେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଲାଣି, ଯାହା ମହିଳାମାନଙ୍କ ଯୋନି ଓ ମଳ ଦ୍ଵାରରେ ବ୍ୟବହାର ହେଉଛି। (କଣ୍ଡୋମ ଉପରେ ଅଧିକ ତଥ୍ୟ ଜାଣିବା ପାଇଁ ତଥ୍ୟ ପୃଷ୍ଠା ୧୫୩ ଦେଖନ୍ତୁ)

ଗର୍ଭଧାରଣକୁ ଏଡାଇବାକୁ କେତେକ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି, ଯାହାକୁ ସ୍ପେର୍ମିସାଇଡସ୍ କୁହାଯାଏ। ଏଗୁଡିକ ଦ୍ଵାରା କିନ୍ତୁ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମଣକୁ ରୋକାଯାଇପାରେ ନାହିଁ। ଯଦି ଏହାର ବ୍ୟବହାରରେ ଉକ୍ତ ଅଙ୍ଗ ଫୁଲିଯାଏ ବା କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ ତେବେ ଏହି ଅବସ୍ଥା ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମଣର ସମ୍ଭାବନାକୁ ବଢାଇଥାଏ।

ନିରାପଦ ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ବିଷୟରେ ତଥ୍ୟ ପୃଷ୍ଠା ୧୫୧ରେ ଅଧିକ ସୂଚନା ରହିଛି

ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ– ଯଦି ଆପଣ ଅଧିକ ଡ୍ରଗ୍ସ/ନିଶା ଗ୍ରହଣ କରୁଥାନ୍ତି ତେବେ ଯୌନକ୍ରିୟାରେ ନିରାପତାକୁ ହୁଏତ ଭୁଲିଯାଇ ପାରନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ନିଶା ଗ୍ରହଣ ସମୟରେ ଅନ୍ୟ ଦ୍ଵାରା ବ୍ୟବହୃତ ଛୁଞ୍ଚି, ତୁଳା, ସିରିଞ୍ଜ ବା ଅନ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ଵାରା ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ସଂକ୍ରମିତ ରକ୍ତ କଣିକା ଦ୍ଵାରା ମଧ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇପାରେ। ତେଣୁ ଏହି ସଂକ୍ରମଣକୁ ଏଡାଇବାକୁ ଏକମାତ୍ର ବାଟ ନିଶା ବର୍ଜନ କରିବା।

ଯଦି ଆପଣ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରୁଥାନ୍ତି, ତେବେ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ଆକାରରେ ଏହାକୁ ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଯଦି ଇଞ୍ଜେକସନ ନେଉଥାନ୍ତି ତେବେ ସେହି ଉପକରଣ ପୂର୍ବରୁ କାହା ଦ୍ଵାରା ବ୍ୟବହାର ହୋଇନଥିବା ଦରକାର। ଯଦି ଅନ୍ୟ ସହ ଏହାକୁ ବାଣ୍ଟୁଥାନ୍ତି ତେବେ ନିଜେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସମସ୍ତ ଉପକରଣକୁ ସଫା କରିବା ଦରକାର। (ଏହା ଉପରେ ଅଧିକ ସୂଚନା ୧୫୪ ତଥ୍ୟ ପୃଷ୍ଠାରେ ରହିଛି)

କେତେଗୁଡିଏ ଗୋଷ୍ଠୀ ଛୁଞ୍ଚି ଓ ସିରିଞ୍ଜ ଅଦଳବଦଳ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରୁଛନ୍ତି, ଯାହାକି ସେହି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଛୁଞ୍ଚି–ସିରିଞ୍ଜ ନିଜ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଆଦାନପ୍ରଦାନ ବନ୍ଦକରିବା ଓ ନୂଆ ସିରିଞ୍ଜ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇଛି, ଏଥିସହ ନୂଆ ଛୁଞ୍ଚି ଓ ସିରିଞ୍ଜ ମଧ୍ୟ ଯୋଗାଇ ଦେଉଛି। ସବ୍–ଲିଙ୍ଗୁଆଲ ବୁପ୍ରେନର୍ଫାଇନ ସବଷ୍ଟିଚ୍ୟୁସନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଜରିଆରେ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ନିଶା ଗ୍ରହଣ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିବା ନିଶାଗ୍ରହଣକାରିଙ୍କୁ ବୁପ୍ରେନର୍ଫାଇନ ଟାବ୍ଲେଟ ଯୋଗାଇ ଦେଉଛି। ଯାହାଦ୍ଵାରାକି ସେମାନେ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ମାଧ୍ୟମରେ ନିଶା ସେବନ କରିବେ ନାହିଁ।

ସମାନ୍ତରାଳ ସ୍ଥାନାନ୍ତରଣ (ଭର୍ଟିକାଲ ଟ୍ରାନ୍ସମିସନ): ବିକାଶଶୀଳ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ବିନା ଚିକିତ୍ସାରେ ପ୍ରାୟ ୨୫–୪୫ ପ୍ରତିଶତ ଶିଶୁ, ମା ଦ୍ଵାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପାରନ୍ତି। ଯଦି ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା କମ୍ବିନେସନ ଆଣ୍ଟିରେଟ୍ରୋଭାଇରାଲ ଥେରାପି ନେଉଥାନ୍ତି ତେବେ ସେହି ମହିଳାଠୁ ଜନ୍ମିତ ଶିଶୁଙ୍କଠାରେ ଏହି ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କା ୨ ପ୍ରତିଶତ ବା

A project of the New Mexico AIDS Education and Training Center. Partially funded by the National Library of Medicine
Fact Sheets can be downloaded from the Internet at http://www.aidsinfonet.org

ତାଠୁ କମ ରହିଥାଏ। ସେହିପରି ଯଦି ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମିତ ମା ପ୍ରସବ ବେଦନା ସମୟରେ ନେଭିରାପିନର ଗୋଟିଏ ଡୋଜ ଖାଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ୭୨ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟ ଡୋଜଟି ଶିଶୁକୁ ଦିଆଗଲେ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କା ଆଶାନୁରୂପେ କମିଯାଏ। ଯଦି ମାର ଭୂତାଣୁ ସଂଖ୍ୟା ୧୦୦୦ ତଳକୁ ଥାଏ ତେବେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସବରେ ସଂକ୍ରମଣ ଆଶଙ୍କାକୁ କମାଇ ଦିଆଯାଇପାରେ ନାହିଁ।

ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମିତ ମାର ସ୍ତନ୍ୟପାନ କଲେ ଶିଶୁ ସଂକ୍ରମଣର ଶିକାର ହୁଏ। ତେଣୁ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମିତ ମା ନବଜାତ ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟଉପଯୋଗୀ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅବଲମ୍ବନ ବା କୌଣସି ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇନଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଉଚିତ। (ତେବେ ତଥ୍ୟ ପୃଷ୍ଠା ୬୧୧ ରେ ଏଚ.ଆଇ.ଭି ଓ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଉପରେ ଅଧିକ ଦିଆଯାଇଛି)

ରକ୍ତ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବା : ଅନେକ ରୋଗ ଭଳି ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ମଧ୍ୟ ଏପରି ଏକ ରୋଗ ଯାହା ରକ୍ତ ବା ରକ୍ତଜାତ ଉପାଦାନରେ ବ୍ୟାପିଥାଏ। ତେଣୁ କୌଣସି ଲୋକର ଦୁର୍ଘଟଣା ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାରଣରୁ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ ହେଉଥିଲେ ସାବଧାନ ରୁହନ୍ତୁ। ଯଦି ଆପଣ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସମୟରେ ରକ୍ତ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସୁଥାନ୍ତି, ତେବେ ପ୍ରଥମେ ନିଜ ଶରୀରରେ ଥିବା ଖୋଲା ଘା, ଖଣ୍ଡିଆ ସହିତ ନିଜ ଆଖି, ମୁହଁ କପରି ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିର ରକ୍ତ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ନଆସେ ସେଥିପ୍ରତି ସାବଧାନ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏଥିଲାଗି ନିଯୁକ୍ତି ଦାତା ଆପଣଙ୍କୁ ଦସ୍ତାନା (ଗ୍ଲୋଭସ), ମୁଖା (ଫେସମାକସ୍) ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିରାପଦ ସାମଗ୍ରୀ ଯୋଗାଇ ଦେବା ସହିତ ରକ୍ତଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧର କୌଶଳ ବିଷୟରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଓ ସୂଚନା ଦେବା ଦରକାର।

ଯଦି ମୁଁ ଏହା ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥାଏ ତେବେ କଣ କରିବି?

ଯଦି ଆପଣ ଭାବୁଥାନ୍ତି ଆପଣ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଛନ୍ତି, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ନିଜ ଚିକିତ୍ସକ/ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ତଥା ନିଜର ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ। (ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ପରୀକ୍ଷା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅଧିକ ବିବରଣୀ ୧୦୨ ତଥ୍ୟପୃଷ୍ଠାରେ ରହିଛି)

ଯଦି ଆପଣ ନିଶ୍ଚିତ ଯେ ଆପଣ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଛନ୍ତି ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଆଣ୍ଟିରେଟ୍ରୋଭାଇରାଲ ଔଷଧ ସେବନ ଆରମ୍ଭ କରିବା ବିଷୟ ନେଇ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଯୋଗାଣକାରୀଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ। ଏହାକୁ ସଂକ୍ରମଣ ପରବର୍ତ୍ତୀ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ (ପୋଷ୍ଟ ଏକ୍ସପ୍ଲୋଜର ପ୍ରୋଫିଲେକ୍ସି ବା ପିଇପି) କୁହାଯାଏ। ଏଥିରେ ଆପଣଙ୍କୁ ହୁଏତ କିଛି ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ଦୁଇ ତିନିଥର ଔଷଧ ନେବାକୁ ପଡିବ। ଏହି ଔଷଧ ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କାକୁ କମାଇ ଦେଇପାରେ। କିନ୍ତୁ ଏଗୁଡିକର ଅନେକ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ରହିଛି (ପିଇପି ବିଷୟରେ ୧୫୬ ତଥ୍ୟପୃଷ୍ଠାରେ ଅଧିକ ସୂଚନା ରହିଛି)।

ଶେଷକଥା

ଜଣଙ୍କଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଜଣକୁ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସହଜରେ ବ୍ୟାପିନଥାଏ। ସଂକ୍ରମିତ ରକ୍ତ ବା ରକ୍ତ ଜାତ ଉତ୍ପାଦନ, ଯୌନାଙ୍ଗର ଜଳୀୟାଂଶ, କିମ୍ବା ମାର ସଂକ୍ରମିତ କ୍ଷୀର ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ ପ୍ରବେଶ କଲେ ଆପଣ ସଂକ୍ରମିତ ହେବେ। ଏତଦବ୍ୟତୀତ ସଂକ୍ରମିତ ମାଠାରୁ ତାର ନବ ଜନ୍ମିତ ଶିଶୁକୁ ଏହା ବ୍ୟାପିଥାଏ।

ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମଣର ମାତ୍ରା କାମଇବାକୁ ହେଲେ:

- ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ ସମୟରେ କଣ୍ଡୋମର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।
- ନିଶା ଇଞ୍ଜେକ୍ସନର ଉପକରଣକୁ ଅନ୍ୟ ସହ ମିଶି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ଯଦି ଆପଣ ଜଣେ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମିତ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ମାଠାରୁ ଶିଶୁକୁ ସଂକ୍ରମଣ ରୋକିବା (ପ୍ରିଭେନ୍ସନ ଅଫ ପ୍ୟାରେଣ୍ଟେ ଟୁ ଚାଇଲ୍ଡ ଟ୍ରାନସମିସନ/ପିପିଟିସିଟି) ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଯୋଗାଣକାରୀଙ୍କ ସହ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ଆପଣ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମିତ ମହିଳା, ତେବେ ନିଜ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ଯଦି ଆପଣ ଜଣେ ସେବକ ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଯତ୍ନନେବା ସମୟରେ ନିଜ ଶରୀରର କ୍ଷତ, ଘା, ଆଖି, ପାଟିକୁ ରକ୍ତ ବା ରକ୍ତ ଜାତ ଉତ୍ପାଦ ସଂସ୍ପର୍ଶରୁ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଗାନ୍ତୁ।

ଯଦି ଆପଣ ଭାବୁଥାନ୍ତି ଏଚ.ଆଇ.ଭି ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଛନ୍ତି, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଯୋଗାଣକାରୀଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ନିଜର ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନିଅନ୍ତୁ।

ବିଶ୍ଳେଷଣ– ମଇ ୧୩, ୨୦୦୭