

मैं अपनी सुरक्षा कैसे करूँ?

HIV के लिए कोई टीकाकरण नहीं है। अपनी और दूसरों की सुरक्षा के लिए निम्नलिखित विधियों का उपयोग करना बहुत महत्वपूर्ण है:

- HIV की रोकथाम करने के लिए कंडोम का प्रयोग करें। कंडोम यौन संचारित संक्रमण (STIs) और गर्भवस्था की रोकथाम भी कर सकते हैं।
- सीधे रक्त संपर्क से बचें।
- HIV की रोकथाम करने की दवाई लें:

- प्री-एक्सपोजर प्रोफिलैक्सिस (PrEP) उन लोगों द्वारा लिया जाता है जिन्हें एचआईवी नहीं है, ताकि उन्हें एचआईवी होने से सुरक्षा दी जा सके। PrEP यह एक वैक्सीन नहीं है, यह एक दवा है। यह केवल तभी काम करती है जब आप हर रोज़ इसका सेवन करते/ती हैं। यदि आप इसका सेवन करना बंद करते/ती हैं, तो आप सुरक्षित नहीं रहेंगे। PrEP अन्य STIs की रोकथाम नहीं करती है। कोई भी जी.पी. प्री-एक्सपोजर प्रिस्क्राइब कर सकते हैं। यदि आपके पास मेडिकेयर कार्ड नहीं है, तो आप www.greencrosspharmacy.online पर PrEP ऑर्डर कर सकते/ती हैं।

क्योंकि PrEP दवाई है, इसका सेवन करने पर दुष्प्रभाव हो सकते हैं। HIV की रोकथाम करने के लिए आप किसी अन्य व्यक्ति की HIV दवाई नहीं ले सकते/ती हैं।

- पोस्ट-एक्सपोजर प्रोफिलैक्सिस (PEP) एंटी-एचआईवी दवा का 28-दिवसीय कोर्स है जो एचआईवी के संभावित संपर्क के बाद एचआईवी संक्रमण को रोक सकता है। यह ज़रूरी है कि PEP की शुरुआत 72 घंटों के भीतर की जाए, परन्तु जितनी जल्दी आप PEP की शुरुआत करते/ती हैं, उतना ही बेहतर है।

PEP केवल यौन स्वास्थ्य क्लिनिकों, क्लिनिकों के अस्पतालों में आपातकालीन विभागों और एचआईवी दवा प्रिस्क्राइब करने वाले जीपी (डॉक्टरों) द्वारा निर्धारित किया जा सकता है।

कृपया हमसे www.eccq.com.au/bbv पर संपर्क करें अथवा एचआईवी, हेपेटाइटिस और STIs के बारे में अधिक जानकारी के लिए हमारी वेबसाइट से **Let's Talk About It (लेट्स टॉक अबाउट इट)** पुस्तिका की एक प्रति डाउनलोड करें। आप हमें मुफ्त में हार्ड कॉपी भेजने के लिए भी कह सकते हैं।

How do I protect myself?

There is no vaccination for HIV. It is very important to use the following methods to protect you and others:

- Use condoms to prevent HIV. Condoms can also prevent sexually transmissible infections (STIs) and pregnancy.
- Avoid direct blood contact.
- Take HIV prevention medicine:

- Pre-Exposure Prophylaxis (PrEP) is taken by people who don't have HIV to protect them from getting HIV. PrEP is not a vaccine, it is medicine. It only works when you take it every day. If you stop taking PrEP, you will not be protected. PrEP doesn't prevent other STIs. Any GP can prescribe PrEP. If you don't have a Medicare card, you can order PrEP online at www.greencrosspharmacy.online.

Because PrEP is medicine, there may be side effects when you take it. You cannot take another person's HIV medicine to prevent HIV.

- Post-Exposure Prophylaxis (PEP) is a 28-day course of anti-HIV medicine that may prevent HIV infection **after** possible exposure to HIV. PEP must be started within 72 hours, but the sooner you start PEP, the better.

PEP can only be prescribed by doctors at sexual health clinics, Emergency Departments in hospitals in Queensland, and GPs who prescribe HIV medicine.

Please contact us at www.eccq.com.au/bbv or download a copy of the **Let's Talk About It** booklet from our website for further information about HIV, Hepatitis and STIs. You can also ask us to send you hard copies for free.



हमें संपर्क करें

वेबसाइट: www.eccq.com.au/bbv

फोन: 07 3844 9166

फैक्स: 07 3846 4453

ई-मेल: health@eccq.com.au

Contact Us

Website: www.eccq.com.au/bbv

Phone: 07 3844 9166

Fax: 07 3846 4453

Email: health@eccq.com.au



एचआईवी/ AIDS के बारे में जानकारी

Information about HIV/AIDS



HIV क्या है?

HIV का अर्थ **हमन एम्पुनोडे फ़िशियेंसी वायरस** (HIV)। यह एक वायरस है जो शरीर के इम्युन (प्रतिरक्षा) सिस्टम को नुकसान पहुँचाता है। इलाज के बिना, HIV आपके इम्युन सिस्टम को कई वर्षों के संक्रमण के बाद बहुत कमज़ोर कर देता है।

AIDS क्या है?

AIDS का अर्थ है **एक्वायर्ड एम्पुनोडेफिशियेंसी सिंड्रोम**। यह अनुपचारित एचआईवी का अंतिम चरण है। इस चरण पर, शरीर को कैंसर, टी.बी. और अन्य संक्रमणों जैसे विभिन्न रोगों से खुद की रक्षा करने में कठिनाई होती है। एचआईवी से पीड़ित कई लोगों की इन बीमारियों के कारण AIDS से मृत्यु हो जाती है, लेकिन ऑस्ट्रेलिया में, एचआईवी वाले अधिकांश लोगों का इलाज हो रहा है और इसलिए उनको आगे चलकर AIDS नहीं होता है। लोगों के बीच केवल HIV का संक्रमण हो सकता है, AIDS का नहीं।

लोगों को HIV कैसे होता है?

HIV केवल शारीरिक द्रव-पदार्थों के माध्यम से संचारित होता है, जिनमें शामिल हैं:

- रक्त
- वीर्य
- योनि से सम्बन्धित द्रव-पदार्थ
- स्तन का दूध

ऐसी कुछ ही गतिविधियाँ हैं जो लोगों को HIV होने के खतरे में डाल सकती हैं:

- सुरक्षा के बिना सैक्स (यौन-क्रिया) करना, जैसे कि कंडोम के बिना।
- माँ से बच्चे में: यदि कोई माँ HIV से ग्रस्त है तो वह गर्भावस्था, बच्चे के जन्म या स्तनपान कराने के दौरान इसे आगे अपने बच्चे को संक्रमित कर सकती है। परन्तु, ऑस्ट्रेलिया में यह खतरा बहुत कम है क्योंकि माँ-से-बच्चे में संक्रमण की रोकथाम करने के तरीके हैं। HIV से ग्रस्त माँ एक स्वस्थ शिशु को जन्म दे सकती है।
- रक्त संपर्क जैसे कि गैर-रोगाणुरहित चिकित्सा उपकरणों का उपयोग करना, सुईयाँ और सीरिज साझा करना, या HIV से दूषित रक्त संक्रमण और अंग/टिशू प्रत्यारोपण प्राप्त करना। यह खतरा ऑस्ट्रेलिया में बहुत ही कम है।

HIV का संक्रमण निम्न तरीकों से **नहीं** होता है:

- गले लगाना
- चुंबन
- भोजन, कप, ड्रिंक बोतलें या बर्तन साझे करना
- हाथ मिलाना
- थूक
- पसीना
- पेशाब
- मच्छर से

What is HIV?

HIV stands for **H**uman **I**mmunodeficiency **V**irus (HIV). It is a virus that damages the body's immune (defence) system. Without treatment, HIV makes your immune system very weak after many years of infection.

What is AIDS?

AIDS stands for **A**cquired **I**mmuno-**D**eficiency **S**ndrome. It is the late stage of untreated HIV. At this stage, the body has trouble defending itself against various diseases such as cancer, TB and other infections. Many people with HIV die from AIDS due to these diseases, but in Australia, most people with HIV are on treatment and therefore do not progress to AIDS. Only HIV can be transmitted between people, but AIDS cannot.

How do people get HIV?

HIV can only be transmitted through body fluids including:

- blood
- semen
- vaginal fluids
- breast milk

There are only a few activities that can put people at risk of getting HIV:

- Sex without protection, such as without condoms.
- Mother to child: a mother who has HIV can pass it on to her child during pregnancy, childbirth and breastfeeding. However, this risk is very low in Australia because there are ways to prevent mother-to-child transmission. A mother living with HIV can have a healthy baby.
- Blood contact such as using unsterile medical equipment, sharing needles and syringes, or receiving blood transfusions and organ/tissue transplants that are contaminated with HIV. This risk is extremely low in Australia.

HIV is **not** transmitted by:

- hugging
- kissing
- sharing food, cups, drink bottles or utensils
- shaking hands
- saliva
- sweat
- urine
- mosquitoes

आपको यह कैसे पता चलता है कि आपको HIV है?

HIV से ग्रस्त कई लोगों को कई वर्षों के लिए लक्षण नहीं होते हैं। केवल HIV टेस्ट ही यह बता सकता है कि क्या व्यक्ति संक्रमित है या नहीं। सभी जी.पी. गोपनीय HIV टेस्ट प्रदान कर सकते हैं। आप अपनी स्थानीय स्वास्थ्य क्लिनिक से भी टेस्ट प्राप्त कर सकते/ती हैं।

ऑस्ट्रेलिया में हर साल 800 से अधिक लोगों का HIV का निदान होता है। यदि आप चिंतित हैं या आपको लगता है कि आपको HIV का खतरा है, तो आपको टेस्ट करवाना चाहिए।

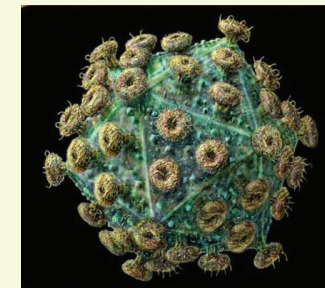
क्या HIV का कोई इलाज है?

हाँ। इसे एंटीरेट्रोवाइरल थेरेपी (ART) कहा जाता है। इलाज सामान्य और प्रभावी है परन्तु इससे आप ठीक नहीं होते/ती हैं। शुरूआती परीक्षण और इलाज से निम्नलिखित हो सकता है:

- HIV के आगे बढ़कर AIDS बनने की रोकथाम।
- आपके शरीर में HIV को बहुत कम स्तर तक कम करना, यहां तक कि इतना कम कि इसका पता नहीं चल पाता है।
- HIV को अन्य लोगों को पारित करने की संभावना को कम करना।
- आपको अधिक लंबे और स्वस्थ जीवन जीने में सहायता करना।

कामयाब इलाज शरीर में HIV को इस स्तर तक बहुत कम कर सकता है जहाँ वर्तमान टेस्ट HIV का पता नहीं लगा सकते हैं। इसे **'पता न लगने वाला वायरल लोड'** कहते हैं। जिन लोगों में पता न लगने वाला वायरल लोड लगातार रहता है, वे यौन संपर्क द्वारा संक्रमित नहीं कर सकते हैं, परन्तु HIV का 'इलाज' नहीं किया जाता है। यदि इलाज बंद किया जाता है, तो वायरस की मात्रा फिर से बढ़ जाएगी। पता न लगने वाले वायरल लोड को बनाए रखने के लिए उपचार जारी रखना बहुत महत्वपूर्ण है।

केवल जी.पी. जिन्हें HIV प्रशिक्षण प्राप्त हो और स्पेशलिस्ट ही HIV इलाज प्रदान कर सकते हैं। आप www.ashm.org.au पर जी.पी. का पता लगा सकते/ती हैं जो HIV दवा प्रिस्क्राइब कर सकते हैं।



How do you know you have HIV?

Many people with HIV don't have symptoms for many years. Only an HIV test can tell whether a person is infected. All GPs can provide a confidential HIV test. You can also get a test at your local sexual health clinic.

Over 800 people are diagnosed with HIV in Australia each year. If you are concerned or think that you have been at risk of HIV, then you should get tested.

Is there treatment for HIV?

Yes. It is called Antiretroviral Therapy (ART). The treatment is simple and effective but not a cure. Early testing and treatment can:

- Prevent HIV progressing to AIDS.
- Reduce HIV in your body to a very low level even undetectable.
- Reduce the chance of passing HIV on to other people.
- Help you to live a longer and healthier life.

Successful treatment can greatly reduce HIV in the body to a level where current tests cannot detect HIV. This is called an **'undetectable viral load'**. People with a consistently undetectable viral load cannot transmit HIV by sexual contact, but HIV is not 'cured'. If treatment is stopped, the virus will increase again. It is very important to continue treatment to maintain an undetectable viral load.

Only GPs with HIV training and specialists can provide HIV treatment. You can find a GP who can prescribe HIV medicine at www.ashm.org.au.

