टी एम इ

थारे माची शिक्षा (एजुकेशन)

ज्ञान र आशा ल्याउने प्रविधि

अनुवादको निमित्त अङ्ग्रेजी लेखाइ

एचआईभी/एड्स

भाषाः-__ नेपाली____

अनुवादकको नामः-________उद्धव प्रसाद घिमिरे, सक्रिय शाथ ____________________

अनुवादकको ईमेल/फोन नं. sakriyas@mail.com.np ___________________________

________________________Phone 977 9841295315___________________________

वेभ पेटटलसँग सम्पर्क गर्नुहोस्

थारे माची शिक्षा (एजुकेशन)

mail@tme.org.uk

+४४१ ९२६ ४२२७११

एचआईभी/एड्स

१. आज हामी एउटा ज्यादै चिन्ताजनक सङ्क्रमणको बारेमा कुराकानी गर्ने छौं । जसलाई एड्स भनिन्छ । एड्सले तपाईंको शरीरलाई कमजोर बनाउछ र बिभिन्न सङ्क्रमणकारी रोगहरू बिरूद्ध लड्न असक्षम बनाउँछ ।

२. एड्सलाई निको पार्न सकिन्न, यदि तपाईंलाई एड्स भएमा अरू सङ्क्रमणकारी रोगहरू लाग्न सक्छ र यसले तपाईंलाई मार्न सक्छ ।

३. एड्स एचआईभी भनिने सूक्ष्म जीवाणु (भाईरस) को कारणबाट हुन्छ । यदि तपाईंलाई एचआईभी छैन भने तपाईंलाई एड्स हुने छैन ।

४. अब तपाईंले एउटा प्रश्नको उत्तर दिनुपर्ने छ । नियन्त्रकमा रहेको बटन (सूचकहरू) को प्रयोग गरि उत्तर दिनुहोस् ।

५. के एड्सलाई निको पार्न सकिन्छ ?

६. यदि तपाईंलाई यो कुरा हो भन्ने लाग्छ भने माथितिर फर्केको सङ्केत चिन्ह (एरो) थिच्नुहोस् ।

७. वा यदि तपाईंलाई यो कुरा होइन भन्ने लाग्छ भने तलतिर फर्केको सङ्केत चिन्ह (एरो) थिच्नुहोस् ।

८. अब एउटा बटन थिच्नुहोस् ।

९. त्यो ठीक हो । एड्स निको पार्ने कुनै उपचार छैन ।

१०. एड्स के कारणले हुन्छ ?

११. कसैलाई जानकारी छैन, यो त्यसै हुन्छ ।

१२. वा यो एचआईभीको कारणबाट हुन्छ ।

१३. अब एउटा बटन थिच्नुहोस् ।

एचआईभी/एड्स

१४. हो, एड्स एचआईभीको कारणबाट हुन्छ । यदि तपाईंलाई एचआईभी भएको छैन भने, तपाईंलाई एड्स हुँदैन ।

१५. मानिसहरूलाई एचआईभी हुन सक्ने केही कारणहरू छन् । यी हुनः एचआईभी भएका व्यक्तिहरूसँग असुरक्षित यौन सम्पर्क गरेमा वा एचआईभी भएको कुनै व्यक्तिको रगतको संसर्ग भएमा ।

१६. अथवा एचआईभी सङ्क्रमित व्यक्तिहरूले प्रयोग गरेको सूई, सिरिन्ज, वा दारि काट्ने पत्तिको पुनः प्रयोगबाट, वा एचआईभी सङ्क्रमित आमाबाट बच्चा जन्मेमा त्यो बच्चालाई एचआईभी हुन सक्छ ।

१७. हामी यो पाठमा यिनीहरू सबैको विस्तारमा पछि हेर्ने छौं । अहिले यो प्रश्नको उत्तर दिने प्रयास गर्नुहोस् ।

१८. के तपाईंलाई यौन सम्पर्कको माध्यमबाट एचआईभी हुन सक्छ ?

१९. हो ।
२०. वा होइन ।

२१. अब एउटा बटन थिच्नुहोस् ।

२२. ठीक । एउटा एचआईभी सङ्क्रमित व्यक्तिले असुरक्षित यौन सम्पर्कको माध्यमबाट अर्को व्यक्तिलाई एचआईभी सार्न सक्छ ।

२३. तपाईंले एचआईभी सङ्क्रमित व्यक्तिहरूको रगत लिंदा तपाईंलाई एचआईभी हुन सक्छ हो ?

२४. हो ।
२५. वा होइन

२६. ठीक । एचआईभी भएको कुनै व्यक्तिसँग रगत लिनु भएमा वा एचआईभी भएका व्यक्तिले प्रयोग गरेको सूई, सिरिन्ज वा दारि काट्ने पत्ति प्रयोग गर्नु भएमा तपाईंलाई एचआईभी सर्न सक्छ ।

२७. के एचआईभी भएको आमाबाट जन्मिएको बच्चामा एचआईभी सर्न सक्छ ?

२८. हो ।
२९. वा होइन ।

एचआईभी/एड्स

३०. राम्रो गर्नु भयो । यदि तपाईं गर्भवती हुनु हुन्छ र तपाईंलाइ एचआईभी भएको छ भने तपाईंले विशेष निगरानीमा बस्नु पर्ने हुन्छ । स्वास्थ्य संस्थामा सल्लाहको लागि भन्नुहोस् ।

३१. त्यहाँ एउटा ठूलो समस्या छ । तपाईं कुनै व्यक्तिलाई हेरेर मात्र एचआईभी भएको छ भन्न सक्नु हुन्न ।

३२. एचआईभी भएको मानिस स्वस्थ देखिन्छ ।

३३. कुनै व्यक्तिलाई एचआईभी भएको छ वा छैन भनेर थाहा पाउन स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा गएर रगत परीक्षण गरे पछी मात्र भन्न सकिन्छ।

३४. के तपाईं कुनै व्यक्तिलाई हेरेर उसलाई एचआईभी भएको छ वा छैन भन्न सक्नु हुन्छ ?

३५. हो।

३६. वा होइन ।

३७. त्यो ठीक हो । तपाईं एचआईभी भएको कुरा कुनै व्यक्तिलाई हेरेर मात्र भन्न सक्नु हुन्न । एचआईभी भएको व्यक्ति स्वस्थ देखिन सक्छ ।

३८. यदि तपाईंलाई एचआईभी भएको हुन सक्छ भन्ने लागेमा तपाईं के गर्नु हुन्छ ?

३९. तपाईं बिरामी परून्जेल पर्खनु हुन्छ ।

४०. वा स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा जानु हुन्छ र एचआईभी परीक्षण गराउनु हुन्छ ?

४१. ठीक । यदि तपाईं आफूलाई एचआईभी छ भन्ने सोच्नु हुन्छ भने तपाईंले रगत परीक्षण गराउनु पर्छ । तपाईं आफु निश्चय गर्नुहोस् यदी तपाईंलाई एचआईभी भएमा अरू व्यक्तिहरूलाई सार्न सक्नु हुन्छ ।

४२. सम्फनुहोस् एचआईभी सङ्क्रमित व्यक्तिसगँको असुरक्षित यौन सम्पर्कबाट, एचआईभी भएको व्यक्तिको रगतसँगको सम्पर्कबाट, एचआईभी सङ्क्रमितले प्रयोग गरेको सूई वा दारि काट्ने पत्तिको पुनः प्रयोगद्वारा, वा एचआईभी सङ्क्रमित आमाबाट बच्चा जन्मदा एचआईभी सर्न सक्छ।

४३. एचआईभी भएका व्यक्तिलाई छुँदैमा वा नजिक बस्दा यो सर्ने सम्भावना छैन ।

४४. चुम्वन गर्दा, अङ्कमालगर्दा वा हात मिलाउँदा एचआईभी सर्दैन । एचआईभी सङ्क्रमितले खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा एचआईभी सर्दैन । एउटै शौचालयहरू, खानाको थालहरू, गिलासहरू वा चम्चाहरू अथवा लुगाहरूबाट पनि एक व्यक्तीबाट अर्को ब्यक्तिमा एचआईभी सर्दैन ।

४५. के तपाईंलाई कुनै एचआईभी भएको व्यक्तिलाई छुँदैमा एचआईभी हुन सक्छ ?

४६. हो ।
४७. वा होइन ।

४८. ठीक । एचआईभी भएको मानिसलाई छुँदैमा यो सर्दैन ।

४९. के कुनै एचआईभी भएको मानिससँग चुम्बन गर्दा वा अङ्कमाल गर्दा एचआईभी सर्न सक्छ ?

५०. हो ।
५१. वा होइन ।

५२. यो ठीक हो । तपाईंलाई अङ्कमाल गर्दा वा चुम्बन गर्दा एचआईभी सर्न सक्दैन ।

५३. के तपाईंले एचआईभी भएको मानिसको खाने थालहरू, चम्चाहरू, गिलासहरू वा लुगाहरू प्रयोग गर्दा एचआईभी सर्न सक्छ ?

५४. हो ।
५५. वा होइन ।

५६. राम्रो । तपाईंले एचआईभी भएको मानिसको खाने थालहरू, चम्चाहरू, गिलासहरू वा लुगाहरू प्रयोग गर्दा एचआईभी सर्न सक्दैन ।

५७. यहाँ एचआईभी हुनेबाट कसरी बच्ने भन्ने कुरा छ ।

५८. एचआईभी असुरक्षित यौन सम्पर्कको माध्यमबाट सर्न सक्छ । तर तपाईं यौन सम्पर्क नगरेर यो जोखिम उच्च मात्रामा कम गर्न सक्नु हुन्छ ।

५९. यदि तपाईं असुरक्षित यौन सम्पर्क राख्न गईरहनु भएको छ भने कन्डम प्रयोग गर्न सक्नु हुन्छ । कन्डमले एचआईभी भाईरसलाई तपाईंको शरीर भित्र जानबाट रोक्छ ।

एचआईभी/एड्स

६०. यदि तपाईं असुरक्षित यौन सम्पर्क राख्न गईरहनु भएको छ भने के तपाईंले कन्डमको प्रयोग गर्नु पर्छ ?

६१. हो ।
६२. वा होइन ।

६३. त्यो ठीक हो । कन्डमले एचआईभी भाईरसलाई तपाईंको शरीर भित्र जानबाट रोक्छ ।

६४. जब तपाईं यौन सम्पर्क राख्दै हुनुहुन्छ भने निश्चय गर्नु होस् यो सुरक्षित छ ।

६५. सुरक्षित यौन सम्पर्क भन्नाले एउटै मात्र यौन साथीसँग यौन सम्पर्क गर्ने र आफ्नो यौन साथीलाई एचआईभी छैन भने पक्का गर्ने ।

६६. यदि तपाईंलाई पक्का छैन भने, कन्डम प्रयोग गर्नुहोस् ।

६७. सुरक्षित यौन सम्पर्क भनेको के हो ?

६८. यौन सम्पर्क जुन छिटो सम्पन्न हुन्छ ।

६९. वा यौन सम्पर्क गर्दा आफू र आफ्नो साथीलाई एचआईभी विरूद्ध सुरक्षित राख्न सक्नु हुन्छ ?

७०. ठीक । सुरक्षित यौन सम्पर्क भन्नाले तपाईं आफुलाई पनि एचआईभी सर्न दिनु हुन्न र आफूबाट अर्कोलाई पनि एचआईभी सर्न दिनु हुन्न । यदि तपाईंलाई निश्चय नभएमा कन्डम प्रयोग गर्नु होस् ।

७१. तपाईंले एचआईभी हुने जोखिमलाई घटाउन एउटैमात्र यौन साथीसँग सम्पर्क राख्न सक्नु हुन्छ ।

७२. तपाई वा तपाईंको यौन साथीले धेरै मानिससँग असुरक्षित यौन सम्पर्क राखेमा तपाईंलाई एचआईभी सर्ने जोखिम बढी हुन्छ ।

७३. सम्झनु होस्, यदि तपाईं असुरक्षित यौन सम्पर्कको लागि गइरहनु भएको छ भने, सधैं कन्डम प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

७४. यदि तपाईंको यौन साथीले एचआईभी भएको कुनै व्यक्तिसँग यौन सम्पर्क गरेमा के तपाईंलाई एचआईभी हुन सक्छ ?

७५. हो ।
७६. वा होइन ।

७७. त्यो ठीक हो । असुरक्षित यौन सम्पर्कको माध्यमबाट तपाईंको यौन साथीलाई एचआईभी सर्न सक्छ र त्यसपछि तपाईंलाई पनि सर्न सक्छ ।

७८. सूई वा सिरिन्ज एकपल्ट प्रयोग गरेपछि त्यसमा रगत रहन्छ । यो रगतमा एचआईभी जीवाणु हुन सक्छ ।

७९. यदि एचआईभी सङ्क्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेको सूई वा सिरिन्जहरू निर्मलीकरण नगरिकन अरू स्वस्थ व्यक्तिहरूले प्रयोग गरेमा एचआईभी सर्न सक्छ । यदि छालामा काटिएको छ भने यो दारि काट्ने पत्ति आदिबाट सङ्क्रमित रगतको सम्पर्कबाट एचआईभी सर्न सक्छ ।

८०. यसमा राम्रो सल्लाह के छ भने सूई र सिरिन्जहरू एक पटकमात्र प्रयोग गर्नुहोस् र अरूको दारि काट्ने पत्ति प्रयोग नगर्नु होस् । यदि यो सम्भव छैन भने सूईहरू, सिरिन्जहरू र पत्तिहरूलाई पुनः अर्को व्यक्तिले प्रयोग गर्नु अगावै लामो समयसम्म पानीमा उमालेर एचआईभी जीवाणुहरूलाई मारेर मात्र प्रयोग गर्नुहोस ।

८१. अब, यो प्रश्नको उत्तर दिने प्रयास गर्नुहोस् ।

८२. के तपाईंलाई सङ्क्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरिसकेको सूई प्रयोग गर्दा एचआईभी हुन सक्छ ?

८३. हो ।
८४. वा होइन ।

८५. त्यो ठीक हो । सङ्क्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरिसकेको सूई, सिरिन्ज वा दारि काट्ने पत्ति प्रयोग गरेमा तपाईंलाई एचआईभी हुन सक्छ ।

८६. सूईहरू वा सिरिन्जहरू प्रयोग गर्ने सबैभन्दा राम्रो सल्लाह के हो ?

८७. यसलाई प्रयोग गरि सकेपछि राम्रोसँग पुछ्नु ।

८८. वा, यो एक पटक मात्र प्रयोग गर्नु हो ?

८९. हो, यो ठीक हो । सूईहरू र सिरिन्जहरू एकै पल्टमात्र प्रयोग गर्नुहोस् ।

९०. यदि तपाईंलाई सूई, सिरिन्ज वा पत्ति पुनः प्रयोग गर्नु परेमा तपाईंले के गर्नु पर्ला ?

९१. यसलाई पानीमा उमाल्नु पर्छ ?

९२. वा यसलाई साबुन र पानीले पखाल्नु पर्छ ?

९३. त्यो ठीक हो । तपाईंले सूई, सिरिन्ज र पत्तिहरूलाई जति धेरै समयसम्म सकिन्छ त्यति पानीमा उमालेर एचआईभीको जीवाणुलाई नष्ट गर्न सक्नु हुन्छ ।

९४. यो कुरा तपाईंले बच्चाहरूलाई सिकाउनु जरूरी छ कि सूई सिरिन्जहरू वा दारि काट्ने पत्तिहरू लिई खेल्नु खतरापूर्ण हुन्छ ।

९५. यी वस्तुहरू खतरायुक्त छन् र यसमा सङ्क्रमित रगत हुन सक्छ । यसबाट तपाईंको बच्चाहरूलाई एचआईभी सङ्क्रमण हुन सक्छ ।

९६. यदि बच्चाहरूले त्यस्ता प्रयोग भइसकेका सूई सिरिन्ज वा पत्ति भेट्टाए भने त्यसलाई नचलाइकन कोही ठूला मानिसलाई भन्ने गर्नु पर्छ । ठूला मानिसले यस्ता खतराका सामान सुरक्षितसाथ हटाउनु पर्छ ।

९७. यदि तपाईंका बच्चाहरूले प्रयोग गरिसकेका सूई, सिरिन्ज वा पत्ति भेट्टाए भने के गर्नु पर्ला ?

९८. त्यसलाई त्यसै नचलाइकन छाड्ने र ठूला मानिसलाई सूचना गर्ने ।

९९. वा त्यसलाई लिने र त्यससँग खेल्नु पर्छ ?

१००. ठीक । यदि बच्चाहरूले सूई, सिरिन्ज वा दारि काट्ने पत्ति भेट्टाए भने त्यसलाई त्यसै छाड्ने र ठूला मानिसलाई भन्नु पर्छ ।

१०१. हामीले यो पनि थाहा पायौं कि एचआईभी भएको आमाबाट प्रसुतिको समयमा उनको बच्चामा एचआईभी सर्न सक्छ । बच्चा धेरै बिरामी पर्न सक्छ र मृत्यु हुन सक्छ । एउटी गर्भवती आमाले आफ्नो बच्चामा एचआईभी सार्ने जोखिम घटाउन औषधीहरू खान सक्छिन् ।

१०२. यदि तपाईं गर्भवती हुनु हुन्छ र आफूमा एचआईभी भएको हुन सक्छ भन्ने शंका लाग्छ भने स्वास्थ्य चौकी वा अस्पताल जानुहोस् र भन्नुहोस् । यसबाट तपाईंको बच्चाको जीवन बच्न सक्छ ।

एचआईभी/एड्स

१०३. के बच्चा जन्मनु अगावै बच्चालाई एचआईभी हुनबाट रोक्न सक्ने कुनै औषधी छ ?

१०४. छ ।
१०५. वा छैन ।

१०६. ठीक हो । यदि तपाईंलाई एचआईभी भएको छ र गर्भवती हुनुहुन्छ भने औषधीले तपाईंको बच्चाको जीवन बचाउन सक्छ ।

१०७. यदि तपाईंलाई एचआईभी भएको छ भने यसलाई तपाईंको शरीरबाट निकाल्ने कुनै उपाय छैन । एचआईभी वा एड्सको निमित्त निको पार्ने कुनै उपचार पत्ता लागेको छैन । तपाईंले एचआईभी सार्नु हुने छैन भन्ने निश्चय गर्नुहोस् ।

१०८. "सुरक्षित यौन सम्पर्कलाई" सम्झनुहोस् । कोही मानिसहरू भर्खरकी लड्की वा उमेर नपुगेकी केटीसँग यौनकार्य गरेमा एड्स निको हुन्छ भन्ने विश्वास गर्दछन् । यो सत्य होइन । यसबाट त्यस्तो मानिसलाई निको पनि हुनेछैन र सम्भवत त्यो केटीलाई भने एचआईभी हुन सक्छ ।

१०९. एचआईभी वा एड्स निको हुँदैन ।

११०. के एचआईभी वा एड्स निको हुने उपाय छ ?

१११. छ ।
११२. वा छैन ।

११३. ठीक छ, एचआईभी वा एड्सको कुनै उपचार छैन ।

११४. के एउटी भर्खरकी लड्की वा उमेर नपुगेकी केटीसँग यौन सम्पर्क गरेमा कुनै पुरूषलाई एचआईभी वा एड्स निको हुन सक्छ ?

११५. हो ।
११६. वा होइन ।

११७. तपाईंले ठीक भन्नुभयो । कुनै भर्खरकी लड्की वा उमेर नपुगेकी केटीसँग यौन सम्पर्क गरेर कुनै पनि मानिसलाई एचआईभी वा एड्स कुनै हालतमा निको हुँदैन र त्यो केटी वा लड्कीलाई भने सम्भवतः एचआईभी हुन सक्छ ।

एचआईभी/एड्स

११८. तपाईं आफु र तपाईंको यौन साथी एचआईभी र एड्सबाट सुरक्षित रहनुको साथ साथै तपाईंको बच्चाहरूलाई पनि सुरक्षित राख्नु महत्वपूर्ण छ ।

११९. निश्चय गर्नुहोस् उनीहरूले एचआईभी सङ्क्रमणको जोखिम बारे थाहा पाएका छन र यसबाट कसरी बच्ने भन्ने बारे बुझेका छन् । यसबाट धेरै मानिसहरूमा एचआईभी/एड्स फैलिनबाट रोकिन्छ ।

१२०. आफ्ना बच्चाहरूको संरक्षण गर्नुहोस् र एड्स रोक्न सहयोग गर्नुहोस् ।

१२१. तपाईंले कसरी बढी मानिसहरूलाई एचआईभी र एड्स हुनबाट रोक्न सहयोग गर्न सक्नु हुन्छ ।

१२२. यसको जोखिमबारे आफ्ना बच्चाहरूलाई भनेर ?

१२३. वा चुप लागेर र कसैलाई नभनेर ?

१२४. ठीक । आफ्नो बच्चाहरूलाई यसको जोखिम बारे जानकारी गराएर पनि एचआईभी र एड्सबाट टाढा राख्न मद्दत पुग्छ ।

---

२२५. त्यो गलत जवाफ थियो । फेरी पहिलेकैमा फर्कौं र फेरी सुनौं ।

१२६. माफ गर्नुहोस् गलत उत्तर ।

१२७. हेलो । यो पाठको शीर्षक “एचआईभी/एड्स्” हो । सुरू गर्न दायाँ तर्फ फर्केको सङ्केत चिन्ह (एरो) थिच्नुहोस् । यो पाठ सिध्याएपछि तलतिर फर्केको ‘सङ्केत चिन्ह’ (एरो) ले तपाईंलाई हाजिरी जवाफ प्रतियोगिता पुऱ्याउँछ । पुनः सुन्न फेरी बीचको बटन थिच्नु होस् ।

१२८. तपाईंले पाठ सिध्याउनु भयो । राम्रो गर्नुभयो । अब ‘सङ्केत चिन्ह’ (एरो) जुन हाजिरी जवाफ प्रतियोगिता खेल्न सङ्केत गर्छ त्यसलाई थिच्नुहोस् र गोल्ड स्टार जित्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

१२९. ठीक भयो ।

१३०. “एचआईभी/एड्स”