NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™ *Health Education for Patients and Families*

HIV रोकथाम
HIV Prevention (Nepali)

ह्युमन इम्युनोडिफिसिएन्सी भाइरस (HIV) शरीरभित्र मात्र बाँच्न सक्छ। यसले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई आक्रमण गर्छ र त्यसलाई कमजोर बनाउँछ। यसले तपाईंको शरीरलाई सङ्क्रमणसँग लड्न गाह्रो बनाउँछ र HIV सङ्क्रमणको उपचार नगरे स्वास्थ्यसम्बन्धी धेरै समस्या निम्तिन सक्छ।

HIV कसरी फैलिन्छ

HIV रगत, सेमेन, योनिबाट निस्किने तरल पदार्थ र आमाको दुधबाट फैलिन्छ। यो प्रायजसो निम्नद्वारा फैलिन्छ:

- सङ्क्रमित व्यक्तिसँग यौन सम्पर्क राख्नाले।
- आपूर्ति र सुईहरू साझा गर्ने सहित तपाईंले इन्जेक्सन दिनुहुने औषधिहरू प्रयोग गर्नाले।

रोकथाम

यौन सम्बन्ध नराख्नु HIV र अन्य यौनबाट सर्ने सङ्क्रामक (STIs) बाट बच्ने उत्तम तरिका हो। तपाईं यौन सम्बन्ध राख्नुहुन्छ भने, तपाईं निम्न कुराहरू गरेर HIV को फैलावलाई रोक्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ:

- आफ्नो जीवनसाथी(हरू) र उनीहरूको यौन इतिहास जानेर।

 ©2021, **संशोधित** 2024, Nationwide Children's Hospital **क्रमश**:…

- हरेक पटक यौनसम्पर्क गर्दा **कण्डमको प्रयोग गरेर**।
- सुई, सिरिन्ज वा तपाईंले इन्जेक्सन दिनुभएको औषधि तयार गर्न प्रयोग गरिएको कुनै पनि कुरा साझा नगरेर।
- प्रि-एक्सपोजर प्रोफिलेक्सिस (PrEP) का बारेमा आफ्नो चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सोधेर। PrEP तपाईंले HIV बाट बच्न प्रत्येक दिन एक पटक सेवन गर्ने एउटा चक्की हो। तपाईंको चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले तपाईंलाई HIV सङ्क्रमणबाट बचाउन यो औषधि प्रिस्क्राइब गर्न सक्नुहुन्छ।
- तपाईं 13 देखि 64 वर्ष उमेरको हुनुहुन्छ र यौन सम्बन्ध राख्नुहुन्छ भने HIV परीक्षण गराउनुहोस्। तपाईंले HIV का लागि कम्तीमा पनि एक पटक परीक्षण गर्नुपर्छ। तपाईंको चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले धेरै पटक परीक्षण गर्न सिफारिस गर्न सक्नुहुन्छ।
- तपाईंसँग भएको अन्य कुनै पनि STIs को परीक्षण र उपचार गराउने। अन्य STI(हरू) ले तपाईंलाई HIV हुने उच्च जोखिममा राख्छ।

पत्ता लगाउन नसकिने = अप्रसारणयोग्य (U=U)

- तपाईंको कुनै पनि यौन साझेदारलाई HIV छ भने, उनीहरूलाई HIV औषधिहरू लिन सम्झाउनुहोस्। उनीहरूले आफ्नो औषधिहरू लिँदा र भाइरस पत्ता लगाउन नसकिने (रगतमा HIV को मात्रा अत्यन्त कम) अवस्थामा हुँदा, उनीहरूले यौन सम्पर्कमार्फत तपाईंलाई भाइरस (अप्रसारणयोग्य) सार्न सक्दैनन्।
- तपाईंलाई HIV भएको पत्ता लागेको छ भने, सधैँ आफ्नो HIV औषधिहरू प्रिस्क्राइब गरिएअनुसार लिनुहोस्। तपाईंको शरीरमा HIV को मात्रा पर्याप्त कम हुँदा (पत्ता लगाउन नसकिने) तपाईंले यौन सम्पर्कको माध्यमबाट भाइरस (अप्रसारणयोग्य) सार्न सक्नुहुन्न।

- तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ र HIV छ भने, सधैँ आफ्नो HIV को औषधि प्रिस्क्राइब गरिएअनुसार लिनुहोस् र आफ्नो चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई बारम्बार जाँच गराउनुहोस्। यसले तपाईंको बच्चालाई गर्भावस्थामा HIV बाट बचाउने छ।
- तपाईंलाई HIV छ र मेडिकल होम चाहिन्छ भने Nationwide Children's Hospital Family AIDS क्लिनिक र शिक्षा सेवाहरू (FACES) कार्यक्रमलाई (614) 722-6060 मा फोन गर्नुहोस्।

PrEP सुरु गर्ने र STIs का लागि परीक्षणसहित HIV रोक्न मद्दत गर्ने तरिकाहरूको बारेमा आफ्नो चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

Nationwide Children's Primary Care मा अपोइन्टमेन्ट निर्धारित गर्नका लागि, (614) 722-6200 मा फोन गर्नुहोस्।