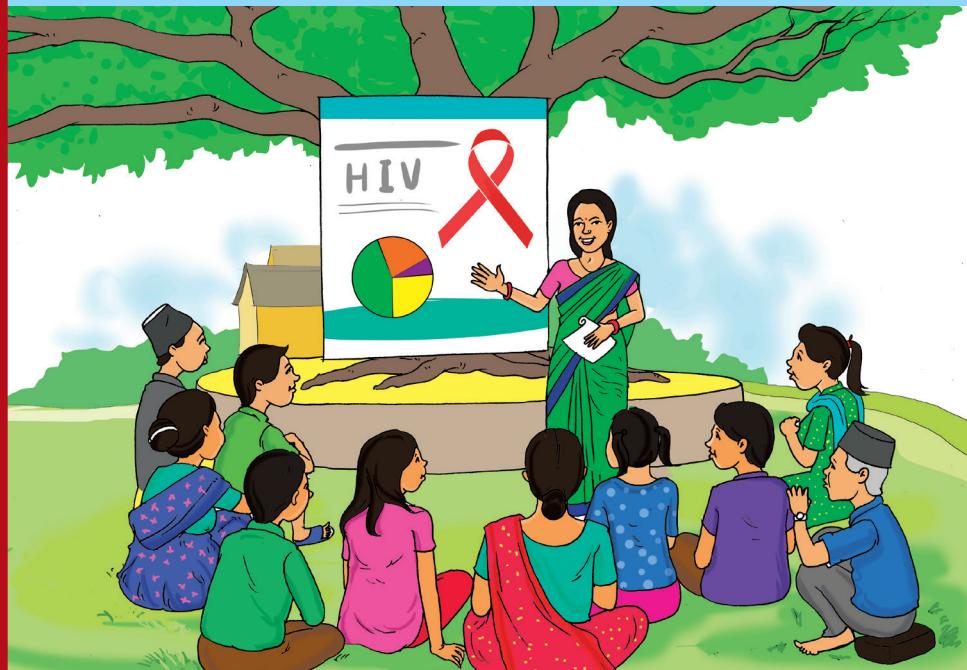


एच.आई.भी. का बारेमा खुलौर कुरा गरौं ।

एच.आई.भी. तथा एड्स सम्बन्धी जानकारीमूलक पुस्तिका



प्रकाशकः



नेपाल युथ फाउन्डेशन

२०७५

प्रकाशन: २०७९ बैशाख

जम्मा ७००० प्रति

लेखन: सुनिता रिमाल, सुधा महर्जन

दृष्टान्त: नारायण प्रसाद बोहजू

डिजाइन: संजोज महर्जन

मुद्रण: युनि ग्राफिक्स, बानेश्वर

प्रकाशक:



भूमिका

नेपालमा हाल एच.आई.भी. संक्रमणलाई केन्द्रीकृत महामारी (Concentrated epidemic) को रूपमा लिइन्छ । नेपालमा लगभग २९,५०३ एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिहरू छन् (२०२०) । संक्रमितमध्ये ८० प्रतिशतभन्दा बढीमा एच.आई.भी. असुरक्षित यौन सम्पर्कबाट सरेको पाइन्छ । नेपालमा एच.आई.भी.को उच्च जोखिममा रहेका समूहमा यौनकर्मी, सूईद्वारा लागुपदार्थ प्रयोगकर्ताहरू, पुरुष समलिङ्गी तथा यौनिक अल्पसंख्यकहरू र बैदेशिक रोजगारमा जाने व्यक्तिहरू पर्दछन् । सन् २०२० को तथ्याङ्क अनुसार नेपालमा नयाँ संक्रमितहरू ७९० जना छन् भने एडसबाट मृत्यु हुनेको संख्या ७३९ रहेको छ । यसैगरी ० देखि १४ वर्ष उमेर समूहका १,१७१ बालबालिका र १५ देखि ४९ वर्ष उमेर समूहमा १९,५१० व्यक्तिहरू एच.आई.भी. संक्रमित छन् ।

मानव जीवनमा किशोरावस्था अत्यन्त संवेदनशील र महत्वपूर्ण अवस्था हो । यो अवस्थामा किशोर किशोरीहरूमा हर्मोन परिवर्तन हुनाले शारीरिक, भावनात्मक तथा यौनिक परिवर्तनका साथै उनीहरूको व्यवहारमा समेत परिवर्तन आउनुलाई स्वभाविक प्रक्रियाका रूपमा लिइन्छ । यो उमेरमा किशोर किशोरीहरूमा कौतुहलता ज्यादै हुने, विपरीत लिङ्गीप्रति आकर्षित हुने, अभिभावकभन्दा साथीभाइले भनेको कुरा सुन्ने र अनुसरण गर्ने हुन्छन् । ज्ञानको अभाव र हुनसक्ने जोखिमबाट अनभिज्ञ भएकै कारणले धेरै किशोर किशोरीहरू असुरक्षित यौनसम्पर्क, मादकपदार्थ सेवनजस्ता दुर्व्यसनमा फस्न सक्छन् र यिनै व्यवहारका कारणले उनीहरू एच.आई.भी. संक्रमण तथा यौनजन्य रोगका सिकार बन्न सक्छन् । किशोर किशोरीहरूलाई विभिन्न प्रलोभन देखाएर यौन शोषण गर्ने, आफ्नो आम्दानीको लागि यौन पेशामा लगाउने र मादकपदार्थ तथा लागुपदार्थको दुर्व्यसनमा पार्ने गिरोह पनि समाजमा सक्रिय हुन्छन् । यस्तै गिरोहको प्रलोभनमा परेर किशोर किशोरीहरू एच.आई.भी. संक्रमणको जोखिममा पर्न सक्छन् ।

त्यसैले किशोरावस्थामा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी उचित शिक्षा दिनु जरूरी हुन्छ जसले यस्ता जोखिमलाई कम गर्नका साथै विभिन्न यौनरोगहरू लाग्नबाट समेत बच्न र बचाउन सहयोग पुऱ्याउँछ । यस बारे शिक्षा दिनको लागि विद्यालय, शिक्षक / शिक्षिकाका साथै अभिभावकको अहम् भूमिका रहन्छ ।

समाजमा एच.आई.भी. संक्रमित प्रतिको दृष्टिकोण फरक छ । यो समस्या आर्थिकरूपमा विपन्न, देह व्यापारजस्ता क्रियाकलापमा संलग्न व्यक्ति र सीमान्तकृत जातिमा हुन्छ भन्ने मानसिकता बोकेको हाम्रो समाज संक्रमितहरूलाई तिरस्कार र समाजबाटै बहिस्कार गर्न पनि पछि पर्दैन । अतः एच.आई.भी. संक्रमितप्रतिको व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउनका लागि यो विषयमा खुलेर कुरा गर्ने वातावरण सृजना गर्नु पर्दछ । सामाजिक तिरस्कारका डरले आफ्नो अवस्था लुकाएर उपचारमा समेत नपुगेका संक्रमितले खुलेर उपचारमा आउने वातावरण बनाउनु पर्दछ । तसर्थ यी विषयमा किशोर किशोरीहरूलाई सजग गराउन सकियो भने नयाँ एच.आई.भी. संक्रमितको संख्यामा न्यूनीकरण गर्नमा सहयोग पुरदछ भने संक्रमितहरूप्रति गरिने भेदभावको अन्त गर्न मद्त मिल्दछ ।

सही सूचनाको प्रवाह गरी समाजमा विद्यमान एच.आई.भी. प्रतिको गलत धारणालाई हटाई यसको रोकथाम, नियन्त्रण, उपचारमा आउन प्रोत्साहन, सो विषयमा निर्धक्कसाथ कुरा गर्ने तथा संक्रमितहरूलाई अन्य व्यक्तिसरह व्यवहार हुने वातावरणको सृजना होस् भन्ने उद्देश्यका साथ नेपाल युथ फाउन्डेशनले विद्यालयका भाइ बहिनीहरू तथा सम्बन्धित अन्य सरोकारवालाहरूलाई लक्षित गरी यो पुस्तिका प्रकाशन गरेको हो ।

यो पुस्तिकाको परिकल्पना तथा लेखनका लागि सहकर्मी सुनिता रिमाल, प्रत्यक्षरूपमा सहयोग पुऱ्याउने सुधा महर्जन, मनोसामाजिक पक्षको प्रस्तुतिमा सहयोग पुऱ्याउने डा. छोरी लक्ष्मी महर्जन, आवश्यक सुभाव दिई पुस्तकलाई यो अवस्थामा ल्याइपुऱ्याउन सहयोग गर्नुहुने अंजिता पराजुली, राजन पण्डित तथा रिस्व राम गोखाली धन्यवादका पात्र हुनुहुन्छ । यसैगरी विषयबस्तुलाई प्राविधिक पक्षबाट हेरी सहयोग पुऱ्याउनु हुने डा. लक्ष्मण श्रेष्ठ, भाषा सम्पादन गर्नुहुने श्री दिपक लाल श्रेष्ठ र यो पुस्तिकाको आवरण तथा पुस्तिका डिजाइन गरी प्रकाशनसम्म सहयोग पुऱ्याउने सहकर्मी संजोज महर्जनलाई पनि म हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

राजु धमला
कार्यकारी निर्देशक

विषयसूची

विषय	पृष्ठ
१. एच.आई.भी. भनेको के हो ?	१
२. एड्स भनेको के हो ?	१
३. एच.आई.भी./एड्स कसरी सर्दछ ?.....	२
४. एच.आई.भी./एड्स के गर्दा सदैन ?.....	३
५. एच.आई.भी./एड्स का लक्षणहरू के के हुन ?.....	४
६. एच.आई.भी.का चरणहरू के कस्ता हुन्छन् ?.....	४
६.१. पहिलो चरण: शीघ्र एच.आई.भी. संक्रमण (Acute HIV infection).....	४
६.२. दोस्रो चरण: दीर्घ एच.आई.भी. संक्रमण (Chronic infection).....	५
६.३. तेस्रो चरण: एड्स (AIDS) अवस्था	६
७. एच.आई.भी. तथा एड्स संक्रमित व्यक्तिमा कस्ता अवसरवादी संक्रमणहरू हुन सक्छन् ?	६
८. अवसरवादी संक्रमणबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?	७
९. एच.आई.भी.को उपचारमा ARV कतिको प्रभावकारी हुन्छ ?	८
१०. एच.आई.भी. संक्रमणको जोखिममा कस्ता व्यक्तिहरू पर्दछन् ?	८
११. एच.आई.भी. संक्रमणबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?	९
१२. किशोर किशोरीहरू किन एच.आई.भी. संक्रमणको जोखिममा पर्न सक्छन् ?.....	९
१३. एच.आई.भी. परीक्षणका फाइदाहरू के के हुन् ?	१०
१४. के एच.आई.भी. उपचारबाट निको हुन्छ ?	११

१५. एच.आई.भी./एड्स बारे समाजमा के कस्ता गलत धारणाहरू विद्यमान छन् ?	१२
१६. एच.आई.भी. तथा एड्स लागेका व्यक्तिहरूलाई कसरी स्याहार तथा सहयोग गर्ने ?	१३
१७. एच.आई.भी. संक्रमितहरूप्रति समाजमा के कस्ता लान्छना र भेदभाव विद्यमान छन् ?	१३
१८. समाजमा विद्यमान भेदभाव र लान्छनाका उदाहरणहरू:	१४
१९. एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिले यसबारे बोल्न र भन्न किन चाहैनन् ?	१४
२०. व्यक्तिको संवेदनशिलता तथा मानसिक स्वास्थ्यमा लान्छना र भेदभावको कस्तो प्रभाव पर्दछ ?	१५
२१. समाजमा विद्यमान विभेद हटाउन के गर्न सकिन्छ ?	१६
२२. PrEP (Pre-exposure prophylaxis) / PEP (Post-exposure prophylaxis) भनेको के हो ?	१६
२३. PMTCT (Prevention of Mother to Child Transmission) भनेको के हो ?	१७
२४. एच.आई.भी./एड्ससँग मानसिक स्वास्थ्यको कस्तो सम्बन्ध छ ?	१७
२५. मनोपरामर्श कहिले र किन गर्ने ?	१८
२५. असल खानपान भन्नाले के बुझिन्छ ?	२०

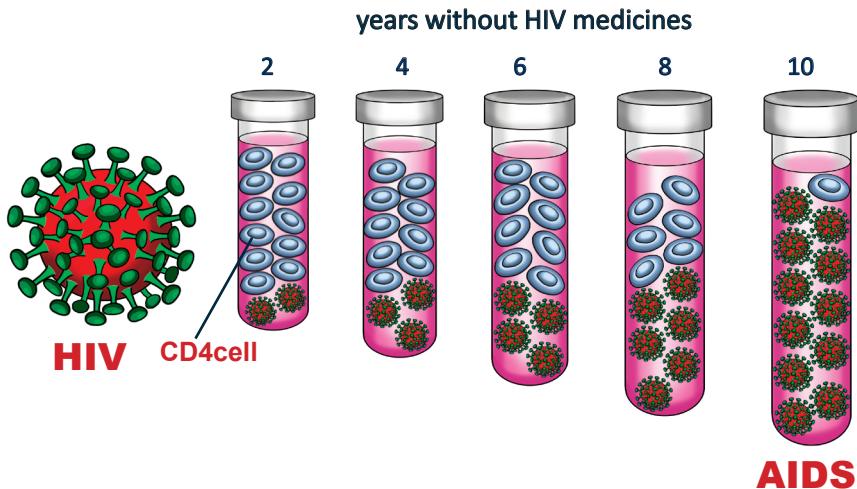
१. एच.आई.भी. भनेको के हो ?

एच.आई.भी. (Human Immunodeficiency Virus-HIV) एक प्रकारको जीवाणु हो जसले एच.आई.भी. संक्रमण गराउँदछ । रगत जचाउँदा यो भाइरस देखिएमा सो व्यक्तिलाई एच.आई.भी. संक्रमित भएको मानिन्छ । एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिको रोगसँग लड्ने प्रतिरक्षा प्रणाली (immunity) का कोषहरू (CD4 cells) नष्ट हुँदै जाने हुनाले शरीर कमजोर बन्छ । एक पटक एच.आई.भी. संक्रमण भइसकेपछि पूर्ण रूपमा निको हुँदैन ।

२. एड्स भनेको के हो ?

शरीरमा एच.आई.भी.को भार बढी हुँदा शरीर कमजोर हुँदै जान्छ र विभिन्न अवसरबादी संक्रमणहरू (Opportunistic infections) हुन थाल्दछन् जसले स्वास्थ्यमा जटिलता उत्पन्न हुन्छ । शरीरमा संक्रमणका विभिन्न लक्षण तथा चिन्हहरू देखिन थाल्दछन् । यो अवस्थालाई नै एड्स (Acquired Immunodeficiency Syndrome- AIDS) भनिन्छ ।

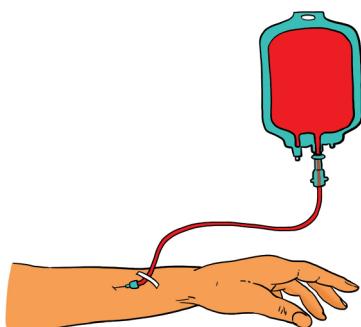
HIV and AIDS



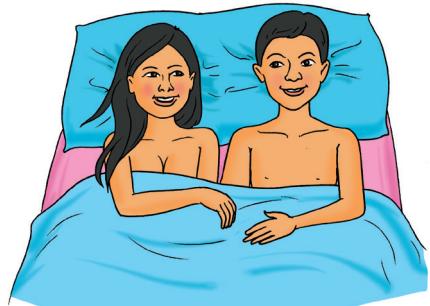
३. एच.आई.भी./ एड्स कसरी सर्दछ ?

- ▶ असुरक्षित यौनसम्पर्क राखेमा
- ▶ संक्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेको सुई, दान्ही काट्ने ब्लेड, छाला छेड्ने औजार वा सामागीलाई निर्मलीकरण नगरी प्रयोग गरेमा
- ▶ संक्रमित व्यक्तिको रगत स्वस्थ व्यक्तिलाई दिएमा
- ▶ संक्रमित व्यक्तिको अंग स्वस्थ व्यक्तिमा प्रत्यारोपण गरेमा
- ▶ संक्रमित गर्भवती महिलाबाट जन्मेको शिशुमा

एच.आई.भी. सर्ने माध्यमहरू



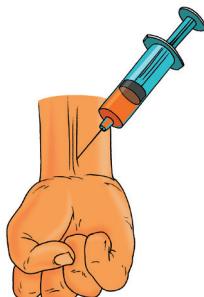
संक्रमित व्यक्तिको रगतबाट



असुरक्षित यौन सम्पर्कबाट



संक्रमित महिलाबाट जन्मिएको शिशुमा



संक्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेको सुईबाट

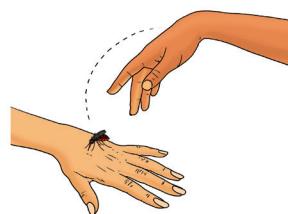
४. एच.आई.भी./एड्स के गर्दा सर्वेन ?

- संकमित व्यक्तिसँग हात मिलाउँदा, अङ्गमाल गर्दा, चुम्बन गर्दा
- सँगै बसेर खाँदा, खेल्दा, खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा
- एउटै चर्पीको प्रयोग गर्दा, लामखुट्टे तथा किराको टोकाइबाट
- एउटै कपडा, सावुन, स्याम्पु आदि प्रयोग गर्दा
- एउटै पोखरीमा नुहाउँदा वा पौडी खेल्दा

एच.आई.भी. के गर्दा सर्वेन



हात मिलाउँदा



लामखुट्टे तथा किराको टोकाइबाट



एउटै कपडा प्रयोग गर्दा



सँगै बसेर खाँदा



खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा



अङ्गमाल गर्दा

५. एच.आई.भी./एड्सका लक्षणहरू के के हुन् ?

- बारम्बार ज्वरो आउने वा रातिराति धेरै पसिना आउने तथा अत्यधिक थकान लाग्ने
- छाला, मुख, मलद्वारमा घाउ हुने र जनै खटिरा आइरहने
- निमोनिया भइरहने, तौल कम हुदै जाने र ख्याउटे हुने
- स्मरणशक्ति कमजोर हुने, मानसिक समस्या देखिने
- एक हप्ताभन्दा बढी समयसम्म पखाला लाग्ने
- लामो समयसम्म लिम्फ गन्थिहरू सुन्निने, जस्तै शरीरभित्र विशेष गरी काखी, घाँटी, काछ आदिमा गिर्खाहरू आउने

एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आएको व्यक्तिलाई रुधा खोकीजस्ता कुनै पनि लक्षण देखिएना सफैसम्म चाँडी एच.आई.भी. को परीक्षण गरी शीघ्र संक्रमणको अवस्था थाहा पाउन सकिन्छ र उपचार सुरु गर्न सकिन्छ ।

६. एच.आई.भी.का चरणहरू के कस्ता हुन्दैन् ?

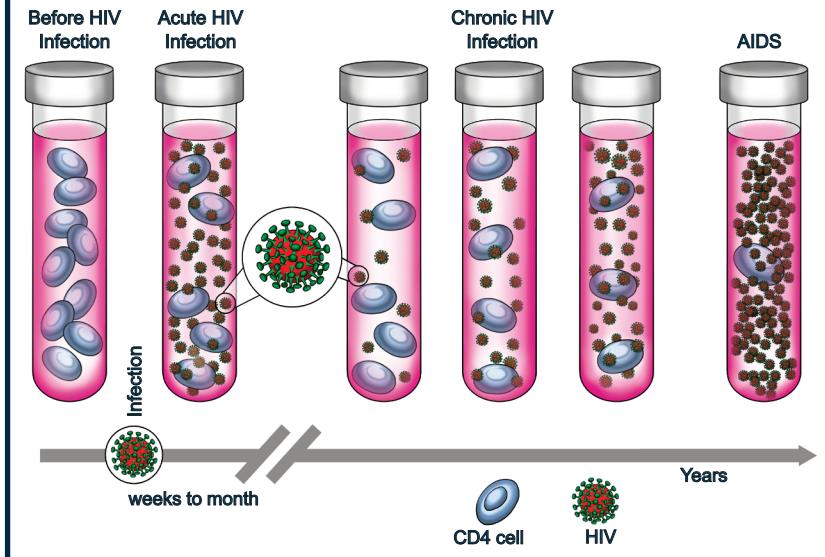
एच.आई.भी. संक्रमणलाई सामान्यतया ३ चरणमा बाँडिएको छ ।

६.१. पहिलो चरण: शीघ्र एच.आई.भी. संक्रमण (Acute HIV infection)

- सामान्यतया व्यक्ति एच.आई.भी. संक्रमित भएको २ देखि ४ हप्ताबाट पहिलो चरण सुरु हुन्छ । यो अवस्थामा संक्रमित व्यक्तिको रगतमा एच.आई.भी.का जिवाणु गुणात्मक रूपमा वृद्धि हुने हुनाले संक्रमित व्यक्तिले आफूबाट अरुमा रोग सार्न सक्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।
- संक्रमित व्यक्तिमा सामान्य रुधाखोकी लाग्ने जस्ता लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन् तर सबैमा यस्ता लक्षणहरू नदेखिन पनि सक्छ ।

एन्टीबडी जाँच वा न्यूक्लिक एसिड जाँच (NATs) ले नात्रै शीघ्र एच.आई.भी. संक्रमणको अवस्था पता लगाउन सकिन्छ ।

HIV progression



६.२. दोस्रो चरण: दीर्घ एच.आई.भी. संक्रमण (Chronic infection)

- यो चरणमा एच.आई.भी. का लक्षणहरू देखिदैनन् । त्यसैले संक्रमित व्यक्ति विरामी नहुन पनि सक्छ ।
- यो चरणमा शरीरमा भाइरसको वृद्धिदर पहिलो चरणको भन्दा कम भएतापनि रोग सार्न सक्ने सम्भावना भने बढी हुन्छ ।
- यस अवस्थालाई संक्रमण रहितको अवस्था (asymptomatic stage) वा clinical latency period पनि भनिन्छ ।
- विना उपचार यो चरण १० वर्ष वा सोभन्दा लामो हुनसक्छ तर केही व्यक्तिहरू पहिले नै एड्स अवस्थामा पुग्न पनि सक्छन् ।
- यो चरणको अन्त्यमा, संक्रमित व्यक्तिको रगतमा एच.आई.भी. को मात्रा (Viral Load) अत्यधिक बढ्ने र सिडीफोर काउन्ट (CD4 Count) निकै घट्दछ । यसले गर्दा विभिन्न लक्षणहरू देखा पर्न थाल्छन् र संक्रमित व्यक्ति तेस्रो चरणमा प्रवेश गर्दछ ।

समयमै एच.आई.भी.को चरण थाहा पाई उचित उपचार जरैमा
तैन्स्रो चरणमा पुग्ने सम्भावना कम हुन्छ ।

६.३. तेस्रो चरण: एड्स (AIDS) अवस्था

- यो चरण एच.आई.भी. संक्रमणको सबैभन्दा जटिल अवस्था हो ।
- यो अवस्थाका व्यक्तिहरूको सिडीफोर कोषहरूको मात्रा (CD4 count) १ एम.एल. रगतमा २०० भन्दा पनि कम हुने भएकोले जटिल किसिमका अवसरवादी संक्रमणले बारम्बार आक्रमण गरी व्यक्तिको सम्पूर्ण स्वास्थ्य प्रणालीमा नै गम्भीर असर पुऱ्याउँदछ । यो अवस्थामा रहेका व्यक्तिमा भाइरसको मात्रा बढी हुने हुनाले अन्य व्यक्तिमा एच.आई.भी. सर्वे सम्भावना अभ बढी हुन्छ ।

तैस्रो चरण अर्थात् एड्स अवस्थाका व्यक्तिहरूले उपचार बगरैमा बढीमा
५ वर्षसम्म मात्र बाँच्न सक्दृश्व ।

७. एच.आई.भी. तथा एड्स संक्रमित व्यक्तिमा कस्ता अवसरवादी संक्रमणहरू हुन सक्छन् ?

एच.आई.भी.संक्रमित व्यक्तिको रोगसँग लड्ने सिडीफोर कोषहरू(CD4 cells) नष्ट हुँदै जाँदा शरीर कमजोर हुन्छ । यस्तो अवस्थामा विभिन्न संक्रमणले पटकपटक सताउने गर्दछ जसलाई अवसरवादी संक्रमण (Opportunistic Infection) भनिन्छ ।

सामान्यतया एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिमा देखिने अवसरवादी संक्रमणहरू यस प्रकारका छन् :

- शरीरका विभिन्न अंगहरूको क्षयरोग
- जनै खटिरा
- निमोनिया
- आन्द्रासम्बन्धी संक्रमण— भाडापखाला
- मुख, खानानली, फोक्सो तथा यौनाङ्गमा संक्रमण (Fungal infection)
- फोक्सो, आँखा तथा दिमागमा असर (Pneumocystic pneumonia, CMV retinitis, Toxoplasmosis, cryptococcal infection) आदि



Herpes Zoster
(जनै खटिरा)



Wasting Syndrome
(अत्यधिक दुखाउदै जाने)

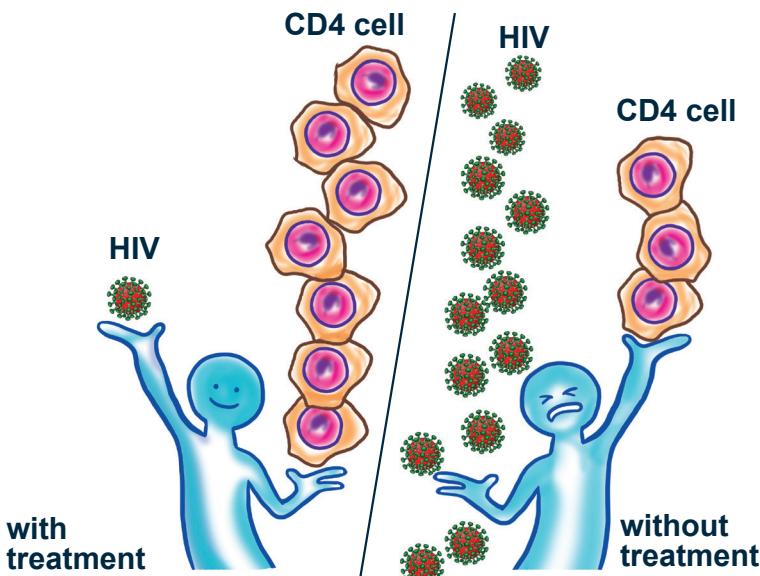


Candidiasis
(मुखमा ढुसी वा घाउ)

८. अवसरवादी संक्रमणबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?

समयमै गरिने एच.आई.भी. को औषधि (Anti Retro Viral – ARV) को प्रयोग नै अवसरवादी संक्रमणबाट बच्ने प्रभावकारी उपाय हो । यो औषधिले मानिसको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई बलियो बनाई शरीर स्वस्थ राख्न मद्दत पुऱ्याउँदछ । असल खानपान, स्वस्थ जीवनशैली र तनाव व्यवस्थापन गर्न सकेमा अवसरवादी संक्रमणबाट बच्न सहायता गर्दछ ।

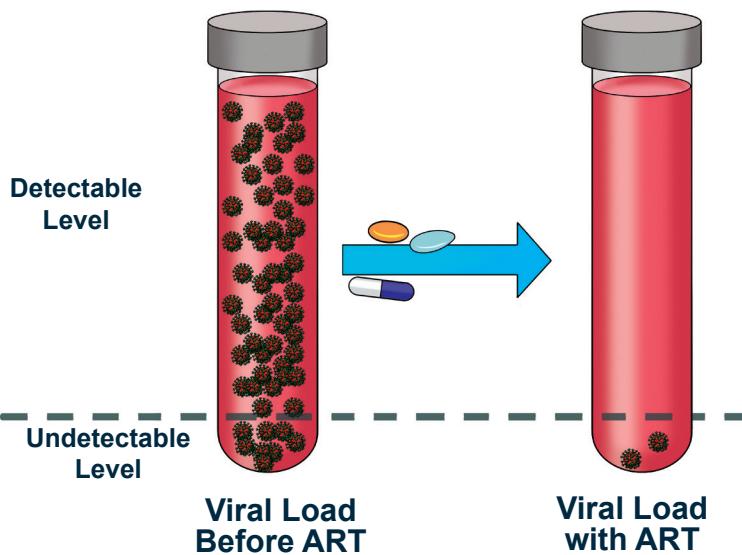
Effectiveness of ARV



५. एच.आई.भी. को उपचारमा ARV कत्तिको प्रभावकारी छ ?

ARV को निरन्तर प्रयोगले रगतमा भएका एच.आई.भी. जीवाणुको संख्या ज्यादै घट्छ, जसलाई अंग्रेजीमा **Viral load suppression** भनिन्छ । रगत परीक्षण गर्दा समेत यो जीवाणु देखिँदैन जसलाई अंग्रेजीमा **undetectable viral load level** भनिन्छ । यो अवस्थामा यौन सम्पर्कबाट समेत एच.आई.भी. सर्वे सम्भावना न्यून हुन्छ ।

Undetectable Viral Load



१०. एच.आई.भी. संक्रमणको जोखिममा कस्ता व्यक्तिहरू पर्दछन् ?

एच.आई.भी. संक्रमणको जोखिममा प्रायजसो तल उल्लेखित व्यक्तिहरू पर्न सक्दछन्:

- ▶ लागूपदार्थ दुर्व्यसनमा लागेका व्यक्तिहरू
- ▶ एउटै सूई तथा सिरिन्ज प्रयोग गर्ने व्यक्तिहरू
- ▶ पुरुष पुरुष बीच यौनसम्बन्ध राख्ने व्यक्तिहरू
- ▶ महिला तथा पुरुष यौनकर्मीहरू साथै उनीहरूका ग्राहकहरू

- एक भन्दा बढी व्यक्तिसँग शारीरिक सम्पर्क राख्ने व्यक्तिहरू
- परीक्षण नगरिएको रगत चढाइएका व्यक्तिहरू
- संक्रमित आमाबाट जन्मिएका शिशुहरू

११. एच.आई.भी. संक्रमणबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?

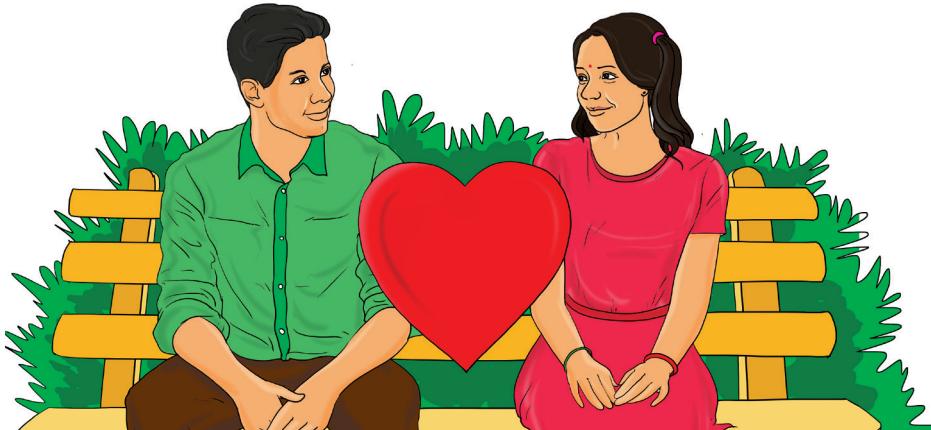
- सुरक्षित यैनसम्पर्क राख्ने (जस्तै, यैन सम्पर्क गर्दा सही तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्ने) ।
- शरीरमा रगत चढाउनु पर्ने अवस्था आएमा एच.आई.भी. परीक्षण गरी संक्रमणरहित रगत मात्र चढाउने ।
- सुई, दाढी काट्ने ब्लेड, अथवा छाला छेड्ने सामाग्रीहरू आफ्नो बाहेक अरूको प्रयोग नगर्ने । प्रयोग गर्ने पर्ने भएमा निर्मलीकरण गरेर मात्र प्रयोग गर्ने ।
- गर्भवती महिलाले एच.आई.भी. परीक्षण गराउने र एच.आई.भी देखिएमा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार औषधि सुरु गर्ने र सुरक्षित तवरले अस्पतालमै सुत्केरी गराउने ।

१२. किशोर किशोरीहरू किन एच.आई.भी. संक्रमणको जोखिममा पर्न सक्छन् ?

मानव जीवनमा किशोरावस्था अत्यन्त संवेदनशील अवस्था हो । यो अवस्थामा आन्तरिक तथा बाहिरी अझमा परिवर्तन हुन थाल्दछ । शरीरमा हर्मोन परिवर्तन हुनाले भावनात्मक परिवर्तनका लक्षणहरू जस्तै विपरीत लिङ्गीप्रति आर्कषित हुने, उनीहरूसँग समय विताउन मन पराउने, जे देखे पनि हाँस्ने, घुम्न र ढुल्न रुचाउने, राम्रो देखिन प्रयास गर्ने जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन् भने उनीहरूमा यौनिक परिवर्तन पनि देखिन थाल्दछ ।

ज्ञानको अभावका कारण र हुनसक्ने जोखिमबाट अनभिज्ञ भएकै कारणले साथीहरूको लहलहैमा लागेर धेरै किशोर किशोरीहरू असुरक्षित यैनसम्पर्क राख्ने, मादकपदार्थ सेवन गर्ने, दुर्व्यसन आदिमा फस्न सक्छन् र यिनै व्यवहारका कारणले उनीहरू एच.आई.भी. तथा अन्य यैन रोगको सिकार बन्न सक्छन् । किशोर

किशोरीहरूलाई विभिन्न प्रलोभन देखाएर यौन शोषण गर्ने, आफ्नो आम्दानीको लागि यौन पेशामा लगाउने, मादकपदार्थ तथा लागुपदार्थको दुर्व्यस्नमा पार्ने र मानव बेचबिखन गर्ने गिरोहसमेत समाजमा सक्रिय हुन सक्छन्। यस्तै प्रलोभनमा परेर किशोर किशोरीहरू एच.आई.भी. संक्रमणको जोखिममा पर्न सक्छन्।

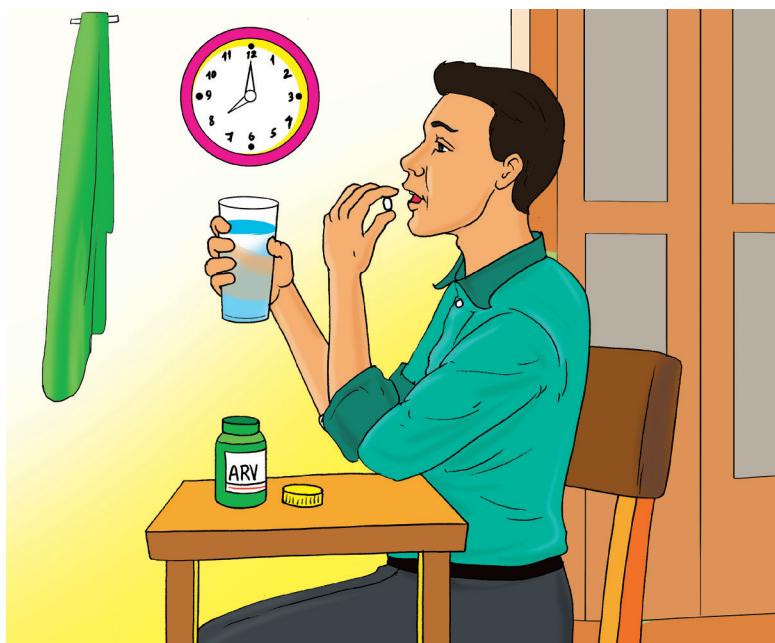


१३. एच.आई.भी. परीक्षणका फाईदाहरू के के हुन् ?

- परीक्षण गर्नाले समयमै एच.आई.भी. को अवस्था थाहा पाउन सकिन्छ।
- परीक्षण गर्दा एच.आई.भी. नेगेटिभ देखिएमा ढुक्क हुन सकिन्छ।
- एच.आई.भी. देखिएमा चिकित्सकको सल्लाहमा समयमै औषधि (ARV) सुरु गरी स्वास्थ्य समस्या आउनबाट जोगिन सकिन्छ।
- संक्रमित व्यक्तिले आफ्नो यौनसाथी तथा आफ्ना सन्तानहरूको एच.आई.भी. परीक्षण गराई सोको अवस्था थाहा पाउन र एच.आई.भी संक्रमित भएमा उपचार गराउन सकिन्छ।
- समयमै औषधि सुरु गरी भविष्यमा एक स्वस्थ व्यक्तिसरह जीवनयापन गर्न सकिन्छ।

१४. के एच.आई.भी. उपचारबाट निको हुन्छ ?

एच.आई.भी. संक्रमण र एड्स निर्मूल पार्नको लागि हालसम्म कुनै पनि औषधि पत्ता लागेको छैन तर जिवाणुको भार घटाउन, संक्रमितको आयु बढाउन, स्वास्थ्यमा सुधार गर्ने उपचार पद्धति ART (Anti Retro Viral Therapy) उपलब्ध छ । यो औषधि सुरु गरेपछि नियमित रूपमा जीवनभर खाइरहनु पर्दछ । यो उपचारसँगै नियमित पोषिलो र स्वस्थकर खानपान, उचित जीवनशैली, राम्रो हेरचाह तथा यौनसाथी बीच नियन्त्रित व्यवहार कायम राखेमा एच.आई.भी. संक्रमण जटिल हुदैन र स्वतः संक्रमित व्यक्तिको आयु लम्बिन मदत मिल्छ । ए.आर.भी. औषधि नेपालका प्रायजसो सरकारी अस्पतालहरूमा निःशुल्क पाइन्छ । त्यसैले समयमै एच.आई.भी. र एड्सको उपचार गरेर स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन सकिन्छ र अरुलाई पनि एच.आई.भी. / एड्स सर्नबाट बचाउन सकिन्छ ।



एच.आई.भी. विरुद्धको औषधि (ए.आर.भी.) सेवन गरिरहेको व्यक्तिहरूबाट अन्य व्यक्तिहरूमा सर्वे सम्भावना ज्यादै कम हुन्छ । त्यसैले समयमै आफ्नो एच.आई.भी. अवस्था थाहा पाई तुरन्तै औषधि सुरु गरी स्वस्थ जीवन बिताउन सकिन्छ ।

१५. एच.आई.भी./एड्स बारे समाजमा के कस्ता गलत धारणाहरू विद्यमान छन् ?

मानिसहरूमा एच.आई.भी. एड्स, यसको सर्वे तरिका र यसबारे सही ज्ञानको कमी भएकै कारणले हालसम्म पनि नयाँ संक्रमितहरू यदाकदा भेटिन्छन् । प्रायः जसो संक्रमितहरू आफू रोगी, कमजोरी र मृत्युको भयले आफ्नो जीवन सकिएको ठानी निराश र निस्कृत्य जीवन विताउन थाल्छन् भने समाजले उनीहरूलाई फरक व्यवहार गरेको देखिन्छ । तसर्थ सही सूचनाको प्रवाह गरी समाजमा रहेको गलत धारणालाई हटाउन अत्यन्त जरूरी छ ।

गलत धारणा	यथार्थता
एच.आई.भी. भएको व्यक्तिको स्याहार सुसार गर्दा, नजिक रहेंदा, बस्दा एच.आई.भी. सर्च ।	एच.आई.भी. भएको व्यक्तिको सुरक्षित तरिकाले स्याहार, सुसार गर्दा एच.आई.भी. सदैन ।
हात मिलाउँदा, सँगै खाना खाँदा, एउटै कपडा, काँगियो, नड काट्ने औजार प्रयोग गर्दा एच.आई.भी. सर्च ।	हात मिलाउँदा, सँगै खाना खाँदा, एउटै कपडा, काँगियो, नड काट्ने औजार प्रयोग गर्दा एच.आई.भी. सदैन ।
एच.आई.भी. संक्रमण भएपछि संक्रमित व्यक्तिको मृत्यु हुन्छ ।	संक्रमिक व्यक्तिले उचित उपचार र स्वस्थ जीवनशैली अपनाएमा स्वस्थ व्यक्ति सरह बाँच्न सक्छ ।
एच.आई.भी. गरीव तथा सीमान्तकृत वर्गलाई मात्र हुन्छ ।	एच.आई.भी. धनी, गरीव जो कोहीलाई पनि हुन सक्छ ।
एच.आई.भी. खराव आचरणको मात्र परिणाम हो ।	एच.आई.भी. खराव आचरणको नतिजा नभई असावधानिको परिणाम हो ।
विद्यालयमा सँगै पढ्दा, खेल्दा, बस्दा एच.आई.भी. भएका वालवालिकाहरूबाट अरुलाई एच.आई.भी. सर्च ।	सँगै पढ्दा, खेल्दा, बस्दा एच.आई.भी. सदैन ।

१६. एच.आई.भी. तथा एड्स लागेका व्यक्तिहरूलाई कसरी स्थाहार तथा सहयोग गर्ने ?

एच.आई.भी. तथा एड्स भएका व्यक्तिहरूलाई माया ममता दिनु, परिवार तथा समुदायका व्यक्तिहरू सरह व्यवहार गर्नु, भेदभाव र तिरस्कारबाट बचाउनु र उनीहरूको स्वास्थ्य तथा सामाजिक जीवनमा हास आउन नदिनु हामी सबैको जिम्मेवारी हो । यसका लागि उनीहरूलाई निम्नानुसार सहयोग गर्न सकिन्छ ।

- नियमित रूपमा पोषिलो खानाको व्यवस्था मिलाउने
- अन्य संक्रमण हुनबाट जोगाउन व्यक्तिगत सरसफाई र वातावरणीय सरसफाईमा ध्यान दिने
- भावनात्मक रूपमा ढाडस् वा हौसला प्रदान गर्ने
- आवश्यकता अनुसार मनोसामाजिक परामर्श दिने
- कुनै पनि स्वास्थ्य समस्या देखिएमा सोको उचित उपचार समयमै गराउने
- उनीहरूको वास्तविकतालाई स्वीकारी भेदभाव नगर्ने
- उनीहरू पनि परिवार र समाजका अभिन्न अङ्ग हुन् भन्ने कुरा कहिल्यै नविर्सने

१७. एच.आई.भी. संक्रमितहरूप्रति समाजमा के कस्ता लाज्ञना र भेदभाव विद्यमान छन् ?

परिवार तथा समाजले कुनै पनि व्यक्तिलाई उसले गर्दै नगरेको कामको दोषी मानी आरोप या अभियोग लगाउनुलाई लाज्ञना भनिन्छ । जस्तै एच.आई.भी. नराम्रो आचरणको परिणाम हो भनी दोष लगाउनु । बोट बिरुवा मर्दा एच.आई.भी. भएकोले छोएर मरेको हो भनी संक्रमितलाई आरोप लगाउनु आदि । कुनै व्यक्ति वा समूहलाई एच.आई.भी. भएकै कारणले पक्षपातपूर्ण तथा पुर्वाग्रही भएर गरिने अनुचित व्यवहारलाई भेदभाव भनिन्छ । जस्तै छुट्टै व्यवहार गर्नु, बहिष्कार गर्नु, छेकथुन गर्नु, सहभागी नगराउनु, निकाला गर्नु आदि ।

संक्रमित हुनुमा सो व्यक्ति तथा उसको परिवार कै दोष हो भन्ने जस्ता गलत मानसिक धारणाहरूले गर्दा समाजमा एच.आई.भी. संक्रमितहरूप्रति विभेद अझै पनि कायमै छ ।



१८. समाजमा विद्यमान भेदभाव र लाजद्वनाका उदाहरणहरूः

- अवस्था थाहा पाएपछि अस्पतालमा भर्ना नलिने वा उपचारमा ढिलाइ गर्ने
- संक्रमित वालवालिकाहरूलाई विद्यालयमा भर्ना लिन आनाकानी गर्ने
- विद्यालयमा साथीभाइले हेला गर्ने, होच्चाउने, सँगै नबस्ने, सँगै नखेल्ने
- सामाजिक कार्यक्रममा सहभागी नगराउने
- समाजमा देखै नचाहने, छिं छिं र दुरदुर गर्ने आदि

१९. एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिले यसबारे बोल र भन्न किन चाहौंदैनन् ?

कुनै पनि व्यक्तिको आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था वा रोगको बारेमा अरूलाई भन्ने वा नभन्ने कुराको निर्णय गर्ने अधिकार व्यक्ति स्वयंलाई मात्र हुन्छ । संक्रमित व्यक्तिलाई समाज तथा परिवारका सदस्यले समेत भेदभाव गर्दछन् र विभिन्न पारिवारिक र सामाजिक कार्यक्रममा समेत उनीहरूलाई विहिष्कार गर्ने गर्दछन् । यी सबै एच.आई.भी. सम्बन्धी ज्ञान र चेतनाको कमीले गर्दा भझरहेको छ । यस्तै

भेदभाव र धृणाको सिकार बनिने डरले संक्रमित व्यक्तिले आफ्नो अवस्था गोप्य राख्दछ, र यसबारे खुलेर कुरा गर्न रुचाउदैनन्। फलस्वरूप कतिपय अवस्थामा राज्यबाट पाउनु पर्ने सुविधा तथा सम्बन्धित व्यक्तिको नैसर्गिक अधिकारबाट समेत बच्चित हुन्छन्।

२०. व्यक्तिको संवेदनशिलता तथा मानसिक स्वास्थ्यमा लाज्ञना र भेदभावको कस्तो प्रभाव पर्दछ ?

एच.आई.भी. प्रतिको गलत धारणाका कारण संक्रमित व्यक्तिहरूले संक्रमणको भन्दा पनि विभेदको कष्ट सहनु परेको छ, जसले गर्दा उनीहरूको संवेदनशिलता र मानसिक स्वास्थ्यमा नराम्रो असर परेको हुन्छ। आफू संक्रमित भएको थाहा पाएर यसै पनि पीडा भइरहेको अवस्थामा भन् अरूले विभेदपूर्ण व्यवहार गर्दा जीवनप्रति नै आकोश र निरासा बढ्ने गर्दछ। यही कारण प्रायजसो संक्रमित व्यक्तिहरू आफ्नो अवस्थाका बारेमा खुल सक्दैनन् वा चाहैनन्। यसैगरी आफूले आफैलाई दोषी मान्ने तथा लाज, डर र हीनतावोधका कारण समाजबाट टाढिने गर्दछन् ता कि कसैलाई पनि उनीहरूको अवस्थाका बारेमा थाहा नहोस्।



२१. समाजमा विद्यमान विभेद हटाउन के गर्न सकिन्छ ?

एच.आई.भी.को बारेमा समाजमा विद्यमान लाञ्छना र भेदभाव हटाउनको लागि सर्वप्रथम खुलेरै कुरा गर्नु पर्दछ । यो विषय पनि अन्य स्वास्थ्य समस्याजस्तै नै हो भन्ने कुरा सबैले बुझ्न र बुझाउन जरूरी छ । यसो गर्नाले एच.आई.भी. सम्बन्धी गलत धारणाहरू हटेर जाने र नयाँनयाँ कुराहरू सिक्ने मौका मिल्दछ । कतै कसैले विभेद गरेको थाहा भएमा पीडकलाई सजग गराउने र आवश्यक परेमा कानुनी उपचार मार्फत दोषीलाई सजाय दिलाउन पहल गर्नु पर्दछ । समय समयमा संक्रमितहरूप्रति राज्य, सामाजिक संघ संस्था तथा नागरिक समाजको जिम्मेवारीका बारेमा सरोकारवालाहरूलाई सुसूचित गराइरहनु पर्दछ ।



२२. PrEP (Pre-Exposure Prophylaxis) / PEP (Post-Exposure Prophylaxis) भनेको के हो ?

PrEP र PEP एच.आई.भी. संक्रमण हुनबाट बच्नका लागि प्रयोग गरिने औषधि हो जुन चिकित्सकको सल्लाहबाट मात्र प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

PrEP - यो औषधि एच.आई.भी. संक्रमण नभएका व्यक्तिले एच.आई.भी. संक्रमितसँग जोखिमपूर्ण यौनसम्पर्क राख्नु अगाडि सुरु गरी २८ दिनसम्म नियमित रूपमा सेवन गर्नु पर्दछ । PrEP ले कुनै पनि यौनरोग सर्नबाट र गर्भवती हुनबाट भने बचाउदैन । यसको लागि कण्डमको प्रयोग नै सुरक्षित उपाय हो ।

PEP - यो औषधि एच.आई.भी. सर्वे जोखिमबाट बचनको लागि छोटो अवधिको लागि दिइने औषधि हो । घटना घटेपछि जतिसक्दो चाँडो वा ७२ घण्टा भित्रमा यो औषधि सुरु गरिसक्नु पर्दछ । यो औषधि २८ दिनसम्म दैनिकरूपमा सेवन गर्नु पर्दछ ।

एच.आई.भी. संक्रमण नभएको व्यक्तिले संक्रमणको जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्नका लागि निम्न अवस्था भएमा यो औषधिको प्रयोग गरिन्छ ।

- ▶ अकस्मात हुने जोखिमपूर्ण व्यवहार
- ▶ असुरक्षित यौनसम्पर्क
- ▶ एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेको सियोले अकस्मात चोट लागेमा
- ▶ बलात्कारको सिकार भएमा

२३. PMTCT (Prevention of Mother to Child Transmission) भनेको के हो ?

एच.आई.भी. संक्रमित आमाबाट जन्मिने शिशुलाई एच.आई.भी. नहोस् भनी अपनाइने उपचार विधिलाई PMTCT भनिन्छ । यो उपचार विधि नेपालमा बि.सं. २०६१ माघ (सन् २००५ फेब्रुवरी) बाट सुरु भई हाल नेपालका सबैजसो जिल्लामा यो सेवा उपलब्ध छ । एच.आई.भी. संक्रमित आमाले गर्भधारण गरेपछि जतिसक्दो चाँडो ARV औषधि सेवन गरेमा गर्भमा रहेको बच्चा वा जन्मिने बेलामा बच्चालाई हुनसक्ने एच.आई.भी. संक्रमणको जोखिमबाट बचाउन सकिन्छ ।

२४. एच.आई.भी. एड्ससँग मानसिक स्वास्थ्यको कस्तो सम्बन्ध छ ?

हरेक व्यक्तिले जीवनको कुनै न कुनै समयमा मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी चुनौतीको सामना गर्नु परेको हुन्छ । विशेषत: जटिल परिस्थितिहरूले, जस्तै प्रिय व्यक्तिको मृत्यु, ठूलो आर्थिक क्षति, दुर्घटना, दीर्घकालीन रोग आदि घटनाले मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पुऱ्याउन सक्दछ । एच.आई.भी. र एड्सजस्तो रोग लाग्नाले पनि व्यक्तिमा तनाव पैदा भई मानसिक स्वास्थ्यमा असर पर्न सक्दछ । मानसिकरूपले स्वस्थ्य रहिरहन सकेमा एच.आई.भी.को उपचार प्रभावकारी हुन्छ । यसका लागि मनोपरामर्श निकै नै सहयोगी हुन्छ ।

२५. मनोपरामर्श कहिले र किन गर्न ?

एच.आई.भी. परीक्षण गर्नु पूर्व

- जोखिमपूर्ण व्यवहारहरू (एकभन्दा बढी व्यक्तिसँग असुरक्षित यौनसम्पर्क, यौन व्यवसायमा संलग्न, सुईको प्रयोग गरी लागुपदार्थको सेवन) को बारेमा बुझ्न र यस किसिमको व्यवहार गरे/नगरेको जाँच गर्न ।
- एच.आई.भी. भए/नभएको थाहा पाउँदा हुने फाइदाहरू र उपचारका विकल्पहरू बारे बुझ्न ।
- एच.आई.भी. परीक्षण र यसको नतिजाको बारेमा कसलाई (परिवार, श्रीमान्/श्रीमती, प्रेमी/प्रेमिका, साथी) र कहिले जानकारी गराउने बारे छलफल गर्न ।
- परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएमा त्यस अवस्थाको सामना गर्न के कस्तो सहायता उपलब्ध (पारिवारिक सहयोग, सहयोगी समूह, साथीभाइ, सहकर्मी, परामर्शदाता) छ, भनी छलफल गर्न ।



एच.आई.भी. परीक्षण पश्चात्

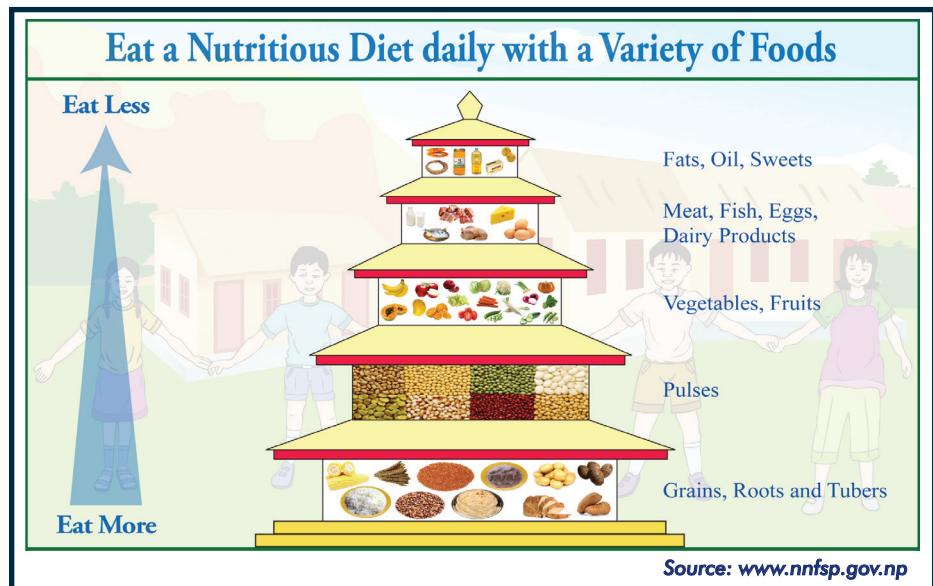
- परीक्षण र यसको नतिजा बारे जानकारी गराउँदा अरूबाट आउनसक्ने प्रतिक्रियाहरू र यसको व्यवस्थापन गर्न
- जोखिमपूर्ण व्यवहारहरूलाई कम गर्न

- ▶ उपचारको विकल्पहरू र यसको प्रभावहरू बारे थप जानकारी पाउन
- ▶ परीक्षणको नतिजाको कारण आउनसक्ने तनाव साथै अन्य मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाहरू
- ▶ डिप्रेशन, आत्महत्याको सोच/प्रयास र यसको व्यवहारिक व्यवस्थापन गर्ने उपायहरू र उपलब्ध हुनसक्ने सहायता (साथीभाइ, परिवार, सहकर्मी आदि)हरूको पुनः पहिचान गरी त्यसको प्रयोग गर्ने ।
- ▶ एच.आई.भी. भएको कुरा अरूले थाहा पाएमा आफूलाई हुनसक्ने भेदभाव, पारिवारिक असहयोग, अन्तरव्यक्ति सम्बन्धमा आउने समस्याहरूसँग सामना गर्ने ।
- ▶ यौन चाहना र यौन व्यवहारलाई कसरी स्वस्थ तरिकाले व्यक्त/व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ भनी छलफल गर्ने ।
- ▶ गर्भवती हुन चाहने महिलाहरूको लागि हुनसक्ने विकल्पहरू बारे छलफल गर्ने ।
- ▶ बाँकीको जिन्दगीलाई अर्थपूर्ण र स्वस्थ तरिकाले अघि बढाउने रणनीतिहरू बारे पहिचान गर्ने ।
- ▶ सहयोगी समूह/साथी परामर्श साथ–साथै अन्य व्यवसायिक सहायताको बारे बुझ्न र ती सेवाहरूको प्रयोग गर्न (हटलाइन नम्बर, उपचार दिने सेवा प्रदायकहरू) आदि ।



२६. असल खानपान भन्नाले के बुमिन्दू ?

शरीरलाई पर्याप्त मात्रामा आवश्यक पोषण प्रदान गर्ने खाद्यपदार्थ प्रयोग गरी बनाइएको खानालाई पोषिलो खाना भनिन्छ । त्यसैगरी प्राकृतिक वा गाउँधरमै उत्पादित खाद्यपदार्थ, शरीरलाई फाइदा पुऱ्याउने पेयपदार्थ उपभोग गर्ने र धुम्रपान तथा मद्यपानरहित व्यवहार अपनाउनुलाई असल खानपान भन्न सकिन्छ । एच.आई.भी. संक्रमित व्यक्तिलाई सामान्य व्यक्तिभन्दा पोषणको बढी आवश्यकता पर्दछ ।



असल खानपानका लागि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:

- बजारीया खाना भन्दा गाउँधरमै उत्पादित खाद्यवस्तु वा घरमै बनाइएको खाजा जस्तै हलुवा, चामल, कोदो, फापर, चिउरा तरकारी, मकै, भटमास, मुरी र यिनीहरूबाट बनेका परिकार जस्तै रोटी, जाउलो, हलुवा, खिचडी, गेडागुडी आदि स्वादिलो र स्वस्थकर हुन्छ ।
- एकै प्रकारको दालभन्दा सबै प्रकारका दालहरू मिसाएको, गेडागुडी अझ पोषिलो हुन्छ र यस्ता खानेकुराको सेवन गर्नुपर्दछ । जस्तै: क्वाटीलाई टुसा उमारेर कम्तिमा हप्तामा दुई पटक समावेश गर्नुपर्दछ ।

► खानामा दाल, भात, तरकारी र अचार समावेश गरे खाना सन्तुलित बन्दछ । अचार नभएको अवस्थामा कागती दिन सकिन्छ ।

► सम्भव भएसम्म दैनिकरूपमा दूधको उपभोग गर्नु पर्दछ । बालवालिकाको हकमा सोको मात्रा ३ पटकसम्म गर्न सकिन्छ ।

► ताजा हरिया सागपात र पहेला तरकारीहरू प्रत्येक दिन विहान वा बेलुकाको खानामा समावेश गर्नुपर्दछ । साग उपलब्ध नभएको अवस्थामा पुदिना, धनियाँको अचार दिन सकिन्छ । बेमौसममा फलाइएका तरकारीहरू भन्दा मौसमी तरकारीहरू पोषिलो र स्वादिलो हुन्छ ।

► मासु सम्भव भएसम्म हप्तामा २ पटकसम्म खान सकिन्छ । मासुको सट्टामा गेडागुडी र दाल पनि खान सकिन्छ ।

► प्रत्येक दिन सर्वोत्तम पिठोबाट बनेको लिटो, हलुवा, रोटी खाजामा समावेश गर्न सकिन्छ ।

► सम्भव भएसम्म अण्डा दैनिक रूपमा उपभोग गर्दा शरीरलाई फाइदा पुगदछ ।

► गाउँधरमै फले केरा, मेवा, सुन्तला, आरू, अम्बा, हलुवावेद, आँप आदि फलफुलमध्ये कृनै एक थरी फलफुलको उपभोग गर्नु पर्दछ ।

► खाना राम्ररी पाकेको र नरम हुनु पर्दछ । धेरै पीरो र मसलादार खाना उपयुक्त हुदैन, यस्तो खाना पचाउन गाहो हुन्छ । तारेका खानेकुरा जस्तै: पुरी, मालपुवा, पकौडा दैनिक खाने गर्नु हुदैन । यस्ता खानेकुरा पच्च धेरै समय लाग्छ ।

► धेरै रेसादार र काँचै खाइने खानेकुरा जस्तै गाजर, मुला, काँको आदि ठिक्क मात्रामा उपभोग गर्नु पर्दछ । अत्यधिक रेसादार आहारले पोषकतत्त्व शोषणमा अवरोध गर्दछ र यस्ता खानेकुरा पचाउन पनि गाहो हुन्छ ।

► शरीरलाई चुस्त दुरुस्त राख्न सकेमात्र शरीर स्वस्थ बन्दछ र उपभोग गरेका खाद्यपदार्थबाट शरीरले आवश्यक पोषकतत्त्वहरू ग्रहण गर्न सक्दछ । तसर्थ सधैं पोषिलो खानेकुरा उपभोग गर्नु पर्दछ ।

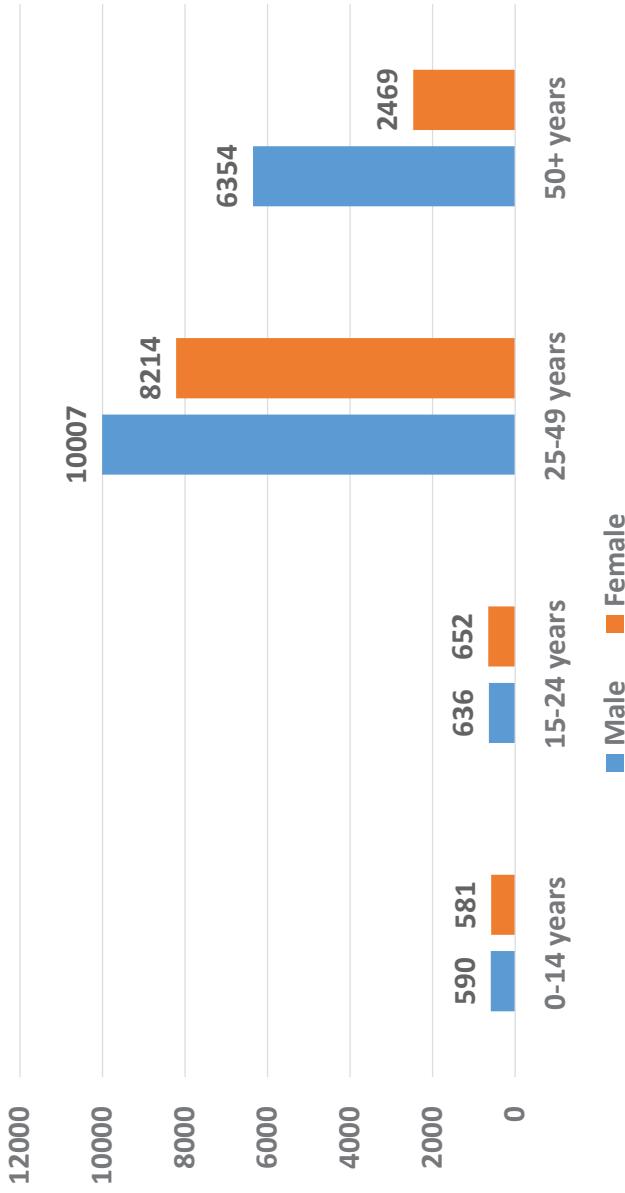


प्रांदेशिक रूपमा रिपोर्ट गरिएका एच.आई.भी. संक्षिप्ततररूपको संख्या

प्रदेश	जम्मा	पुरुष	महिला	तेचो लिङ्गी
प्रदेश नं १	२३३	१४२	८६	५
प्रदेश नं २	४३०	२५९	१५८	१३
प्रदेश नं ३ वागमती प्रदेश	७८७	४६६	२४८	५३
प्रदेश नं ४ गण्डकी प्रदेश	२३८	१२५	१०६	७
प्रदेश नं ५ लुम्बिनी प्रदेश	४७०	२४५	१९९	१६
प्रदेश नं ६ कर्णाली प्रदेश	२४	१५	९	०
प्रदेश नं ७ सुदूरपश्चिम प्रदेश	२३४	१३७	९२	५

Source: NCASC 2020

उमेर अनुसार एच.आई.भी. संक्रमितको अनुमानित संख्या (२०१८)



थाहा पाइराखौँ

१. एच.आई.भी. प्राणधातक रोग होइन । निरन्तररूपमा औषधि सेवन गरेमा अन्य व्यक्तिसरह एच.आई.भी. संक्रमित पनि बाँच्न सक्छन् ।
२. एच.आई.भी. संक्रमितहरूलाई आफू संक्रमित भएकोमा भन्दा पनि लान्छना र भेदभावको सिकार भइएला भन्ने पिरले ग्रस्त पारे को देखिन्छ ।
३. सम्बन्धित ठाउँमा आफ्नो अवस्था नबताएकै कारणले एच.आई.भी. संक्रमितहरू स्वास्थ्यसेवा लिनबाट समेत वञ्चित हुन्छन् ।
४. विभिन्न कारणवश स्वास्थ्य सेवा लिनबाट वञ्चित रहेका एच.आई.भी. संक्रमितहरूलाई सेवा लिनका लागि प्रेरित गरौँ र सेवा लिनका लागि सहज वातावरण बनाऊँ ।
५. नयाँ संक्रमण हुन नदिऊँ, भैसकेकालाई उपचारमा लगी मर्न नदिऊँ ।
६. एच.आई.भी. संक्रमितलाई लगाइने लान्छना, भेदभाव र उनीहरू प्रति गरिने नकारात्मक व्यवहारलाई हटाउन हामी सबै एकजुट भई पहल गरौँ ।

नेपाल युथ फाउन्डेशनले विगत ३० वर्षदेखि नेपालका बालबालिकाहरूका लागि स्वास्थ्य, शिक्षा र संरक्षणजस्ता आधारभूत अधिकारको सुनिश्चितता तथा युवा सशक्तिकरणमा काम गर्दै आएको छ । यिनै उद्देश्यसहित नेपाल युथ फाउन्डेशनद्वारा हाल संचालित कार्यक्रमहरू निम्न अनुसारका छन् ।

► स्वास्थ्य तथा पोषण

- » पोषण पुनर्स्थापना गृह
- » पोषण शिविर
- » पोषण शिक्षा

► एच.आई.भी. एड्स उपचार तथा चेतना (नवजीवन केन्द्र)

► छात्रवृत्ति कार्यक्रम

► व्यवसायिक तालिम कार्यक्रम

► मनोसामाजिक परामर्श तथा तालिम (अंकुर परामर्श केन्द्र)

► बालगृह (ओल्गापुरी बालग्राम)

सम्पर्क ठेगाना:



ओल्गापुरी भिलेज, चुनिखेल, बुङमती, ललितपुर

सम्पर्क नम्बर: ०१-५७९३७९७९

इमेल: info@nepalyouthfoundation.org.np

वेब: www.nepalyouthfoundation.org