

තාරකාසයේ අභිමානය සුරකිමු



ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග/
ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන

තාක්ෂණික උපදේශකත්වය:

වෛද්‍ය ජානකී විද්‍යානපතිරණ

ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ

ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග/වීඩීස් මර්දන වැඩසටහන

වෛද්‍ය ගීතානී සමරවීර

වැ.බ. ලිංගාශ්‍රිත රෝග විශේෂඥ

ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග/වීඩීස් මර්දන වැඩසටහන

එස්. එල්. එම්. චන්ද්‍රසිරි

බන්ධනාගාර අධිකාරී (සුභසාධක)

බන්ධනාගාර දෙපාර්තමේන්තුව

පුබුදු සුමනසේකර

විධායක අධ්‍යක්ෂක

මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය (ADIC)

කවි සංකල්පනා:

නදී අමා ජයසේකර

ව්‍යාපෘති නිලධාරී,

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

එස්. එච්. නෙත්මිණි තාමරසී

කළමනාකරන සහකාරී

ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග/වීඩීස් මර්දන වැඩසටහන

සම්බන්ධීකරණය:

බහුආංශික අංශය

ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග/වීඩීස් මර්දන වැඩසටහන

දුරකථන: 011 2687625

ඊමේල්: multiunit@yahoo.com

මධ්‍යම සායනය

ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග/වීඩීස් මර්දන වැඩසටහන

නො. 29, ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10.

දුරකථන: 011-2667029 / 011-2667163

කෂණික ඇමතුම්: 011-2695420 (කාන්තා)

011-2695430 (පිරිමි)

වෙබ් අඩවිය: <http://www.aidscontrol.gov.lk>

මම

1. මා සුවිශේෂය.
2. මා තුළ ඇති දක්ෂතා බොහෝය.
3. මා තුළ දුර්වලතා ද තිබිය හැකිය.
4. මා වැන්නකු මේ ලෝකයේ තවත් නැත.
වනම් මා ඒ තරමටම සුවිශේෂය.
5. විඛේදය මේ ලොවට මා ඉතා වටිනා සම්පතකි.

ඒ නිසා

- මාගේ ජීවිතය ඉදිරියට පවත්වාගෙන යෑමේ වගකීම මා සතිය.
- මාගේ අනාගතය සකස් කිරීමේ ගමන් මඟ මා සතිය.
- මා බුද්ධිමත් නිසා මාගේ බුද්ධිය මෙහෙයවා නිවැරදි අපේක්ෂිත ඉලක්ක කරා යෑමට මට ශක්තියක් ඇත.



සවිමත් දෑතක දිය දෝතක් අපි
රැකවරණින් සැනැසුම ලබනා,
සුසිනිඳු දෑතක මල් දෝතක් අපි
මිහිරි සුවඳ ඔබ වෙත ගෙනෙනා...

කවුරුවත් එපා මට
මගේ ගැන කියන්නට...
මං අහලා බැලුවා
මගේ ම හදවතින්.
මගේ හදවත මට කිව්වෙ...
මං හොඳයි කියලා ම ඔයි...

පුන් සඳේ රැස් වැටී
මගේ දිවි මඟ එළිය වී
අර පෙනෙන දිගු මාවතේ
පෙරට යන්නෙමි සන්නොසින්...

සුදු සේද වලාකුළක් ගෙනත්
සුවඳ කුසුම් යායක අතුරා
රවුමට හිඳ ගෙන එය මත
අපි හිඳිමු ගිරා රැනක් වී
ගීත ගය ගයා...



ගැටළු විසඳුම

1. ගැටළු ඇතිවීම ස්වභාවිකය.
2. මට මෙන් අන් අයට ද ගැටළු ඇත. නමුත් ඒවා එක් එක් පුද්ගලයා අනුව වෙනස් විය හැකි බව මම දනිමි.
3. ගැටළුවක් නිසා මම කිසිවිටකත් දුක් නොවෙමි.
4. ගැටළුවලට මම නිර්භීතව මුහුණ දෙමි.
5. ගැටළුව විසඳීමට හා නිවැරදි තීරණ ගැනීමට මට හැකියාවක් ඇත.



ඇස් දෙක අත් දෙකෙන් වසා
එළා හඬන විට ඉති බිඳ
කඳුළු බිංදු බිම වැටුණා
අතැඟිලි අතරින් ඊංගා...
අද ශි ආයෙ බිම බැලුවේ
මෙන්න මගේ පය පා මුල
මුතු වරැසාවක් වැහැලා...!



නිවැරදි තීරණ ගනිමු

- මා බුද්ධිමත් මෙන්ම හොඳ පෞරුෂයක් ඇති අයෙක් ද වෙමි.
- මාගේ තීරණ නිසා කිසි විටකත් මගේ ජීවිතයට හෝ, අන් අයගේ ජීවිතවලට හෝ හානි නොවිය යුතු බව දනිමි.
- මාගේ තීරණවලදී යුතුකම්, වගකීම් හා වටිනාකම් පිළිබඳවද මම සිතමි.
- මාගේ තීරණ, හැඟීම්වලට වහල් නොවූ නිවැරදි තීරණ බව මම දනිමි.
- අන් අයගේ බලපෑමකට යටත් නොවී මාගේ තීරණය ගැනීමට මම දනිමි.



මාගේ තීරණ

මූනෑම තීරණයක් ගැනීමට පෙර මම පහත ආකාරයට සිතමි.

යම් තීරණයක් ගන්නා විට		යම් තීරණයක් නොගන්නා විට	
වාසි	අවාසි	වාසි	අවාසි
●	●	●	●
●	●	●	●
●	●	●	●
●	●	●	●

මම දැන් ඉහත ක්‍රියාකාරකම උපයෝගී කරගෙන මාගේ ජීවිතයටත්, අන් අයගේ ජීවිතවලටත් කරදරයක් නොවන සේ මාගේ තීරණ ක්‍රියාත්මක කරමි.

මගේ නිවැරදි තීරණ නිසා

මමත් දිනුම් - රටත් දිනුම්



හැඟීම් නිසි ලෙස හසුරවා ගනිමු

1. විවිධ හැඟීම් අන් අයට මෙන්ම මටත් ඇති වීම ස්වාභාවික බව මම දනිමි.
2. හිතට ඇතිවන හැම හැඟීමක්ම ක්‍රියාත්මක කළ නොහැකි බව ද මම දනිමි.
3. සමහර හැඟීම් ක්‍රියාත්මක කිරීමට කාලය, වේලාව මෙන්ම ස්ථානය ද බලපාන බව දනිමි.
4. හැඟීම් ක්‍රියාත්මක කිරීම: වගකීම්, සීමාවන් හා කාලය අනුව සිදු කළ යුතු බව මම දනිමි.



අඹ ගහ මට කිවු කතා...
"මුලින් ම කපා දැමීමත්
මට තරහ යන්නෙ නැහැ
මං අලුතින් දැව් දාලා
ආයෙමත් ගෙඩි හදනවා
ඒ ගෙඩිවලට ගල් ගැහුවත්
මට තරහ යන්නෙ නැහැ
ඒවා ඉදුණා ම එයාලාට ම කන්න
බීමට වට්ටනවා
ඔයා දන්නවා ද...
මං හරි සැනසිල්ලේ ඉන්නවා,
මොනවා කළත් මට
තරහ යන්නෙ නැති නිසා"



එයාට හැමෝම ගැහුවා
ඒ නිසයි එයා නපුරු වුණේ
දැන් එයා නපුරුයි කියලා
හැමෝම වටකරලා ගහන්න හදනවා
මං ඒකට ඉඩ දුන්නේ නැහැ
මං කිව්වා මෙහෙම...
"එයා හොඳ කරන්න
ඕනෙ නම්...
හැමෝම එයාට
හොඳ වෙන්න"





මම

මම ක්‍රියාවට නංවන තීරණ හා හැඟීම්,
කිසි විටෙකත් අන් අයට හිරිහැරයක්
නොවන, මා අවමානයට පත් නොකරන
හා මාගේ අනාගතය අඳුරු නොවන
ආකාරයේ ක්‍රියාකාරකමක් වීමට වග
බලා ගනිමි.

එයා නරකයි - මෙයා නරකයි
එපා එන්නට මට කියන්නට
අනිත් අයගේ වැරැදි දැකිනට
පුරුද්දක් ඇයි තබා ගන්නේ?
මගේ නැත්නම් කිසි වැරැද්දක්
නොඳැයි මට ඒ හැමෝමත්

විවේක කාලය නිසි ලෙස හසුරවමු

1. මට විනෝදාංශ ඇත.
2. මාගේ විනෝදාංශ අන් අයගේ කැමැත්ත අනුව නොව මාගේ කැමැත්ත අනුව තෝරා ගැනීමට මම දනිමි.
3. මාගේ විනෝදාංශ කිසිවිටකත් අන් අයටත් මටත් හානිදායක නොවන අයුරින් තෝරා ගැනීමට මම යොමු වෙමි.



එදා වෙවිච හැම දෙයක් ම අතීතයේ වැළලිලා
ඒ පොහොරේ රසය උරා මල් පඳුරක් පිදිලා

ඔහේ ගලා යන දිය දහරාවක් ගඟක් වෙන්නෙ නැහැ...
මහ විසාල ගල්වල හැපිලා කිරි පාට පෙණපිඬු මතු වෙවි
රිදි මල් අහසට විසිරෙද්දි තමයි, ඒක ගඟක් වෙන්නෙ...
මාත් හරියට ගඟක් වාගේ...

ලිංගික සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම සඳහා යෞවනයකු / යෞවනියක ලෙස ඇති වගකීම

- පෞද්ගලික සෞඛ්‍යය ආරක්‍ෂා කර ගැනීම
- ලිංගික අධ්‍යාපනය පිළිබඳව දැනුවත් වීම
- යෞවනයකු, යෞවනියක ලෙස තමාගේ සමාජ වගකීම් පිළිබඳ අවබෝධය
- ලිංගාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳව හා වැළඳෙන ආකාර පිළිබඳව දැනුවත් වීම හා වැළකී සිටීමට කුසලතා ඇතිකර ගැනීම
- නිවැරදි පෝෂණය ලබා ගැනීම
- නිවැරදි ආරක්‍ෂාකාරී චර්යා රටාවන් අනුගමනය කිරීම
- තමාගේ සිමාවන් හා යුතුකම් පිළිබඳ අවබෝධයෙන් සිටීම.

පිළිබඳ මම දනිමි.



ලිංගික හැඟීම් නිසි ලෙස හසුරවමු

යොවුන් විදේදී ලිංගික හැඟීම් ඇති වීම ස්වාභාවිකය. නමුත් ඒවා ක්‍රියාත්මක කිරීම ගැන හොඳින් සිතා බැලිය යුතුය.

- යොවුන් විදේදී හා තාරුණ්‍යයේදී තමාගේ ප්‍රධාන පරමාර්ථය විය යුත්තේ ඉගෙනීම හෝ රැකියාවක් සඳහා අවශ්‍ය කුසලතා ප්‍රගුණ කිරීමයි. වියට හේතුව වන්නේ අනාගතය සඳහා මූලික අධිතාලම දමන කාලය මෙය වීමයි.
- තමාට සහකරුවකු / සහකාරියක තෝරා ගැනීමට තරම් බුද්ධිමත් බවක් හෝ පරිණත බවක් නොමැති නිසා විය නිසි අවස්ථාව වළඹෙන තුරු අනාගතයට කල් තැබිය යුතුය.
- ලිංගික හැඟීම් ක්‍රියාත්මක කිරීම නිසි වයසේදී යුග දිවියට වළඹීමෙන් පසුව ක්‍රියාත්මක කළ හැකිය.

මේ පිළිබඳ මම දැනුවත් වෙමි.



වෙනත් අයෙකු ලිංගික සබඳතාවකට කෙළින්ම හෝ වක්‍රාකාරයකින් පෙළඹවීමක් ඇති කළහොත්:

- මට අන් අයගේ ලිංගික හැඟීම් පාලනය කළ හොහැකිය.
- මම කිසි විටකත් අන් අයගේ අභිමතය පරිදි ලිංගික කටයුතුවල නොයෙදෙමි.
- මගේ ලිංගික ජීවිතය හැසිරවීමේ වගකීම මා සතුය.
- අන් අයගේ පෙළඹවීම්වලට හසු නොවී සිටිය යුතු බව මම දනිමි.
- මාගේ සීමාවන්, කාලය, යුතුකම් හා වගකීම් පිළිබඳව මට අවබෝධයක් ඇත.
- කිසිවෙකුටත් මාව ලිංගිකව පාලනය කළ හොහැකිය.

මේ පිළිබඳ මම දැනුවත් ය.



ලිංගික පෙළඹවීමක දී මා කළ යුතු දේ

- පැහැදිලිව විවැනි අවස්ථාවන් හඳුනා ගැනීම
- විවැනි පුද්ගලයන් හඳුනා ගැනීම
- හැකි සෑම විටම විවැනි පුද්ගලයන් මඟ හැරීම
- විවැනි පුද්ගලයන් හා තනි නොවීම හා ඔවුන් සමඟ දුරස්ථ සබඳතාවයක් පවත්වා ගැනීම
- විවැනි පුද්ගලයන් සමඟ අනවශ්‍ය පරිදි කුළුපග නොවීම
- ආවේගශීලීව ආරාචුල් කිරීම හෝ කථා නොකිරීම
- අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී විශ්වාසවන්ත අයකු (දෙමාපියන්/ගුරුවරු/ භාරකරු) සමඟ සාකච්ඡා කිරීම

ඉහත කරුණු පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් මා සතුව ඇත.



ලිංගික අපයෝජන

ලිංගික අපයෝජනය යනු අවුරුදු 16ට වැඩි ඕනෑම පුද්ගලයෙකු තමාගේ අකැමැත්තෙන් ලිංගික කටයුත්තකට යොදා ගැනීමයි. එසේම ළමයෙකුගේ සංවර්ධනයට බාධා දෙන කුමන හෝ ලිංගික ක්‍රියාවකට ගොදුරු කර ගැනීම හෝ ඒ සඳහා කුමන ආකාරයකින් හෝ දායක වීම ළමා ලිංගික අපයෝජනය ලෙස හඳුන්වනු ලබයි.

ලිංගික හිරිහැර යනු යමෙකුගේ ලිංගික අවයව තවත් පුද්ගලයෙකු ඉදිරියේ ඔහුගේ කැමැත්තෙන් තොරව ප්‍රදර්ශනය කිරීම, යමෙකුගේ ලිංගික අවයව එම තැනැත්තාගේ අකැමැත්තෙන් ස්පර්ශයට ලක් කිරීම හා වෙනත් අය ලවා ස්පර්ශයට ලක් කරවීම, ලිංගිකත්වය හුවා දක්වන චිත්‍රපට, ඡායාරූප හා ප්‍රකාශන හිකුත් කිරීම යනාදිය යි.

- මෙවැනි සියළු දෑ නීති විරෝධී වන අතර එවැනි ප්‍රකාශන ළඟ තබා ගැනීම හා ඒවාට අනුබල දීම ද නීතියේ රැහැනට හසුවන වරදකි.
- මෙවැනි ඕනෑම අවස්ථාවක ජාතික ළමාරක්‍ෂක අධිකාරියට හෝ ඕනෑම පොලීසියක ඇති ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශයට දැන්විය හැකිය.

සෑම දෙනෙකුටම ලිංගික අතවරවලට ලක් නොවී සිටීමට අයිතියක් ඇත. කිසිවෙකුටත් තවත් කෙනෙකු ලිංගික කටයුතු සඳහා බලහත්කාරයෙන් භාවිතා කිරීමට අයිතියක් නැත.

දුරකථන අංක :

ජාතික ළමාරක්‍ෂක අධිකාරිය	011-2778911-4
ක්ෂණික ඇමතුම්	1929
ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශය	011-2444444

ලිංගික අපයෝජනවලින් වැළකී සිටීම සඳහා

- තමන්ගේ ශරීරය තමන්ට සුවිශේෂී බැවින් කිසිම කෙනෙකුට පෞද්ගලික ස්ථාන ස්පර්ශ කිරීමට ඉඩ නොදීමට වග බලා ගැනීමට
- ශරීරය ස්පර්ශ කිරීමට පෞද්ගලික අවයව අතපත ගැමට කිසිවකු උත්සාහ කළ හොත් කෙලින්ම "ච්ඡා මම අකමැතියි" යනුවෙන් නිර්භීතව මුහුණ දෙස බලා පැවසීමට
- ච්චන් අවස්ථාවක හැකි ඉක්මනින් ආරක්‍ෂාකාරී ස්ථානයක් වෙත යෑම හා ච්ඡේ යෑමට නොහැකි නම් හඬ නඟා උදව් ඉල්ලීමට හෝ යටිගිරියෙන් කෑ ගැසීමට
- කිසිවෙකු උදව්වට හෝ ආධාරයකට නොමැති වීට කෑ ගසනවා වෙනුවට උපක්‍රමශීලීව ස්ථානය මඟ හැර යෑමට

මට කුසලතාවයක් ඇත.



තවද ලිංගික අපයෝජනවලින් වැළකීමට,

- යම් කෙනෙකු තමාට ලිංගික අතවරයක් කිරීමට උත්සාහ කළහොත් ඒ බව විශ්වාසවන්ත භාරකරුවකුට නොපමාව දැන්වීමට
- අතරමඟදී නොයෙක් පුද්ගලයන් දෙන පණිවුඩවලට නොයෑම හා අනවශ්‍ය ලෙස තමන් ගැන උනන්දුවක් දක්වමින් උදව් කිරීමට ඉදිරිපත් වන තෑගි හෝ මුදල් පිරිනමන අය පිලිබඳව සැලකිලිමත්ව කටයුතු කිරීම හා ඒ බව භාරකරුවන්ට පැවසීමට
- නිතරම තමා සමඟ තනි වී සිටීමට උත්සාහ කරන හා තමාගේ සිරුර වර්ණනා කරන අය ගෙන් ආරක්‍ෂා වීම හා ඔවුන්ගේ අදහස් පිලිබඳ අවබෝධ කර ගැනීමට
- පාළු හුදකලා තැන්වල තනිව සිටීමෙන් හා වචනි ස්ථානවලට යෑමෙන් සෑම විටම වැළකීමට
- හැඟීම් සහ බලපෑම්වලට ඉඩ නොදී නිවැරදි ශක්තිමත් තීරණ ගනිමින් කටයුතු කිරීමට අවශ්‍ය කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමට

මට කුසලතා ඇත.

ආදරය

- ආදරය ජීවිතයට අත්‍යවශ්‍ය දෙයකි.
- ආදරය ජීවිතය පුරාම සියල්ලන්ම අපේක්‍ෂා කරන්නකි.
- ආදරය නිසා ජීවිතය සාර්ථක කරගත හැකිය.
- දෙමාපියන් දරුවන්ට ආදරය කිරීම
- දරුවන් දෙමාපියන්ට / සහෝදර සහෝදරියන්ට ආදරය කිරීම

මේ තුළින් සාර්ථක පවුල් ජීවිතයකට අවශ්‍ය කරුණාව, දයාව යනාදිය ගොඩ නැඟේ.



- ආදරය කිරීම, ආශ්වාදය, පහසුව, ලාභ අපේක්‍ෂා මත සිදු නොවිය යුතු අතර අනෙක්‍රමය අවබෝධය මත සිදු විය යුත්තකි.

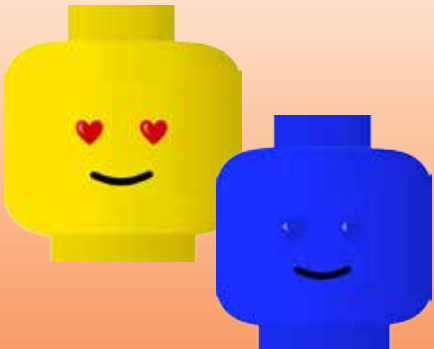
එසේ නොවුන හොත්,

- ලාබාල වයසේදීම ගැබ් ගැනීමිච්චලට,
- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණයවන රෝගවලට,
- සමාජ අපවාදවලට

ගොදුරු විමට සිදු වේ.

- යොවුන් විශේෂී සිදුවන හෝර්මෝන ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා කායික, මානසික, සමාජීය වෙනස්කම් රැසක් සිරුර තුළ සිදු වේ. මේ හෝර්මෝන බලපෑම් හේතු කරගෙන බොහෝ යෞවන දරුවන් විරුද්ධ ලිංගිකයන් වෙත ආකර්ෂණය වේ.
- යොවුන් විශේෂී ආදරය සමහර විටෙක ලිංගිකත්වය හා පටලවා ගනියි. මෙම අවධියේදී යොවුන් දරුවකු පරිණත පුද්ගලයකු නොවන නිසා මෙවැනි අවස්ථාවලදී නිවැරදි තීරණ ගත යුතුය.
- “ආදරය” යන්න ලිංගික සබඳතා පමණක් නොවන බව පැහැදිලිව තේරුම් ගත යුතුය. එසේම ආදරය කිරීමට ලිංගික සබඳතා අත්‍යවශ්‍ය නොවන බව ද වටහා ගත යුතුය.

මේ පිළිබඳ මා දැනුවත්ය.



HIV/AIDS වලින් වළකීම

AIDS අභියෝගය

ජය ගැනුමේ ප්‍රයෝගය

රැගෙන සහයෝගය

බුද්ධියට අපි දෙමු නියෝගය



අපි ශක්තිමත්

අපේ දායකත්වය

HIV/AIDS වලින්

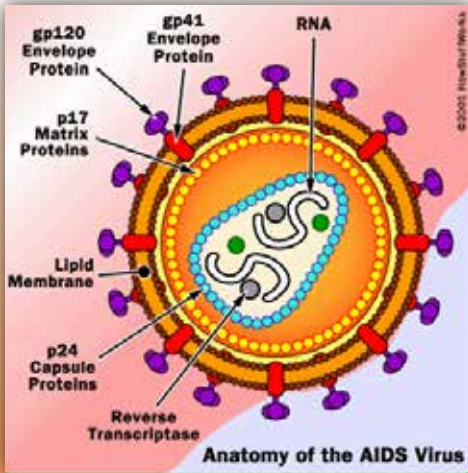
තොර ශ්‍රී ලංකාවකට

HIV යන්නෙහි තේරුම

- H** – Human මානව
- I** – Immunodeficiency ප්‍රතිශක්ති උෂ්නතා
- V** – Virus වෛරසය

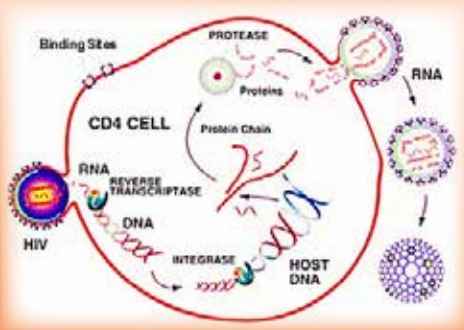
AIDS යන්නෙහි තේරුම

- A** – Acquired නතු කරගත්
- I** – Immune ප්‍රතිශක්ති
- D** – Deficiency උෂ්නතා
- S** – Syndrome සහලක්ෂණය



HIV/AIDS පිළිබඳ යථාර්තය

- HIV ශරීරය තුළට ඇතුළු වූ විට පුද්ගලයා HIV ආසාදිතයකු බවට පත් වේ.
- ඉන්පසු ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය පවත්වා ගෙන යෑමට වැදගත් වන රුධිරයේ ඇති CD4 ලිම්පොසයිට නමැති සුදු රුධිරාණු තුළට ඇතුල් වේ.
- CD4 සෛල තුළ සීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වන වයිරසය විම සෛල බිඳ හෙලමින් රුධිරයට මුදා හැරේ. ඒ නිසා CD4 සෛල සංඛ්‍යාව අඩු වී ක්‍රමයෙන් ප්‍රතිශක්තිකරණ හැකියාව හීන වේ.
- රෝග ලක්ෂණ ඇති වීමට වයිරසය ඇතුළු වී වසර 8 - 10 දක්වා කාලයක් වුවද ගත වීමට ඉඩ ඇත.
- HIV ආසාදිතයකු ප්‍රතිශක්තිය අවම වී විශේෂිත රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන අවස්ථාව AIDS ලෙස හැඳින්වේ.



- ආසාදනය ඉරිතරන වීමේ සිට රෝග ලක්ෂණ ඇතිවීම දක්වා කාලය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට අනුව වෙනස් වේ.
- AIDS රෝගීන්ගෙන් මෙන්ම, HIV ආසාදනයකුගෙන් ද, නිරෝගී පුද්ගලයෙකු හට, රෝගය බෝවන ආකාර වලින් රෝගය බෝවේ.

HIV නිසා අපගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය අඩපණවීම හේතුවෙන් විවිධ රෝගවලට අප පහසුවෙන් ගොදුරු වීමේ හැකියාව වැඩිවේ. මේ නිසා නොයෙකුත් රෝග තත්ත්ව පහසුවෙන් ඇති වේ.



**HIV ආසාදනයා බොහෝවිට
 මාහිර රෝග ලක්ෂණ
 කිසිවක් නොපෙන්වන අතර,
 මාහිරින් නිරෝගී පෙනුමක් දක්වයි.**

HIV/AIDS ආසාදනයවන ප්‍රධාන ආකාර

HIV/AIDS ආසාදිතයකුගේ සමහර ශරීර තරල තවත් කෙනෙකුගේ ශරීරයට ඇතුළු වුවහොත්, ඔහු/ ඇය HIV ආසාදිතයකු බවට පත් වේ.

මෙසේ විය හැකි අවස්ථා නම්,

- HIV ආසාදිතයකු සමඟ පවත්වන අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා මගින්,
- HIV ආසාදිත මවගෙන් දරුවාට ආසාදනය වීමේ ප්‍රවණතාවක් ඇත. HIV ආසාදනයෙන් පෙළෙන කාන්තාවක් ගැබ් ගත් විට උපදින දරුවාටත් ආසාදනය ඇති වීමට ඇති ප්‍රවණතාව 25% - 45% පමණ විය හැකිය.
- HIV ආසාදිත රුධිරය හෝ රුධිර නිෂ්පාදන ශරීරයට ඇතුළු වීමෙන්,

HIV/AIDS බෝවීම වළක්වා ගැනීමේ ක්‍රම

1. අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා මගින් පැතිරීම වළක්වා ගැනීමට

- විවාහය තෙක් ලිංගික සබඳතා පමා කිරීම.
- නිසි වයසට එළඹුණු පසුව විවාහය තුළ වගකීමෙන් යුතු, අනෙක් අය විශ්වාසයෙන් යුතු එක් සහකරුවෙකුට/ සහකාරියකට පමණක් සීමා වන ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම.
- ලිංගික සබඳතා කල් දැමීම - (අවදානම් අවස්ථාවලදී හෝ සහකරු/ සහකාරිය භාවකාලිකව වෙන්වූ විටකදී, තමාට ලිංගික ක්‍රියාවක් සඳහා අවශ්‍යතාවයක් ඇති වූ විට විය කල් දැමීම)
- එසේ නොවන සෑම අවස්ථාවකදීම කොන්ඩමයක් භාවිතා කළ යුතුය.

යොවුන්හා තරුණවියේ පසුවන්නන්ගේ ප්‍රධාන අරමුණ විය යුත්තේ අනාගතයේදී රටට වැඩදායී පුද්ගලයෙකු වීමට අවශ්‍ය අඩිතාලම සකස් කර ගැනීමයි. එසේම වයසින් අඩු මෙන්ම මුහුකුරා ගිය බුද්ධියක් නොමැති යොවුන් දරුවකුට තම ස්ථිර සහකරු/ සහකාරිය තෝරා ගැනීම සඳහා සුදුසු කාලය එළඹ නොමැත. මේ නිසා යොවුන් වියේ හා තාරුණ්‍යයේ පසුවන්නන් විවාහය තෙක් ලිංගික සබඳතා ප්‍රමාද කිරීම තමාගේ යහපත සඳහා හේතු වේ.

2. ආසාදිත මවගෙන් දරුවාට HIV/AIDS බෝවීම වළක්වා ගැනීමට

- ලිංගික සක්‍රීය වයසේ සිටින කාන්තාවන් HIV ආසාදනයෙන් වැළකී සිටීම.
- ගර්භනීභාවයට පත් වීමට පෙර HIV පරීක්ෂාවට ලක්වීම හා එහි ප්‍රතිඵල අනුව ආසාදිත කාන්තාවක් නම් සැලසුම් සහගත ගැබ් ගැනීමක් සඳහා අවශ්‍ය නිසි වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම.
- ගැබ් ගෙන සිටියදී HIV ආසාදිත බව දැනගත් විටදී නොපමාව වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම.
- සුදුසු උපත්පාලන ක්‍රමයක් අනුගමනය කර අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් වළක්වා ගැනීම.
- ගැබ්ණි කාලයේදී ඖෂධ ලබා දීමෙන් හා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීමෙන් දරුවාට රෝගය වැළඳීමේ අවදානම අඩු කර ගත හැකිය.



3. ආසාදිත රුධිරය මගින් HIV/AIDS බෝ වීම වැළැක්වීමට

- චින්තන කටු, සිරිංප් හෝ අනෙකුත් සම සිදුරු කරන උපකරණ භාවිතයේදී ඒවා පීචානුහරණය කළ බවට තහවුරු කර ගන්න.
- විවැහි උපකරණ හවුලේ භාවිත කිරීමෙන් වළකින්න.
- රුධිර පාරවිලයනය කළ යුතු අවස්ථා අවම කර ගන්න. (හදිසි අනතුරු අවම කර ගැනීම)
- අනාරක්ෂිත ලිංගික වර්යාවන්හි හිරත වී ඇත් නම් රුධිරය දැන් දීමෙන් වැළකී සිටින්න.
- ඔබ රුධිර පාරවිලයනයට භාජනය වේ නම් වීම රුධිරය HIV ප්‍රතිදේහ සඳහා පරීක්ෂා කර ඇත්දැයි තහවුරු කර ගන්න.

රුධිර පාරවිලයනය මගින් HIV ආසාදනය වීම වැළැක්වීමට ජාතික රුධිර පාරවිලයන සේවාව අවශ්‍ය සියලුම පියවර ගෙන ඇත.

HIV/AIDS රෝගය බෝ නොවන ක්‍රම

- ආසාදිතයකු ස්පර්ශයෙන් හෝ අතින් ඇල්ලීමෙන්,
- ආසාදිතයකු සමඟ එකට නෑමෙන්,
- ආසාදිතයකු සාමාන්‍ය ලෙස සිප වැළඳ ගැනීමෙන්,
- ආසාදිතයකු භාවිත කළ පිඟන්, කෝප්ප, තුවා හා දුරකථන ආදිය භාවිතයෙන්,
- ආසාදිතයකු සමඟ සෙල්ලම් කිරීමෙන්,
- ආසාදිතයකු සමඟ එකට සිටීමෙන්,
- කැස්ස/ කිවිසුම් ආදිය මගින්,
- මදුරුවන්/ කෘමීන්/ මකුණන් දෂ්ඨ කිරීමෙන්,
- ඇඳුම් මගින්,
- වැසිකිළි අසුන් මගින්

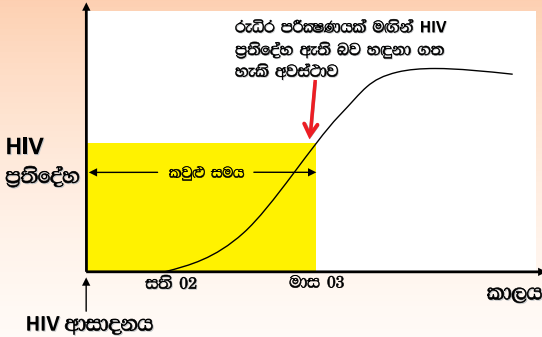


HIV ඇත්දැයි හඳුනා ගන්නේ කෙසේද?

- HIV ආසාදනය වී ඇත්දැයි හඳුනාගත හැකි එකම ක්‍රමය HIV රුධිර පරීක්ෂාවයි.
- කෙනෙක් අවදානම් ලිංගික හැසිරීමකට යොමු වූයේ නම් ඒ තැනැත්තා රුධිර පරීක්ෂණයක් සඳහා යොමු විය යුතුය. කල් ඇතිව ආසාදනය හඳුනාගත් විට වෛද්‍ය උපදෙස් හා ප්‍රතිකාරවලට යොමු වීමට එය උපකාරී වේ. විවිධ ආසාදිතයකුට වුවද එලදායි ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවස්ථාව සලසා ගැනීමට හැකි වනු ඇත.
- HIV සඳහා රුධිර පරීක්ෂාව හා උපදෙස් ලබා ගැනීම රජයේ රෝහල්වලට අනුබද්ධව ඇති ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායනවලින් නොමිලේ හා රහස්‍යභාවය රැකෙන පරිදි කර ගත හැකිය.



කවුළු සමය (window period)



HIV ශරීරයට ඇතුළු වූ පසු ශරීරය තුළ ප්‍රතිදේහ ඇතිවේ. මෙසේ රුධිරයේ ප්‍රතිදේහ ඇති බව රුධිර පරීක්ෂණයකින් බලා ගත හැකිය. නමුත් රුධිර පරීක්ෂාවකින් මෙම ප්‍රතිදේහ ඇති බව දැන ගැනීමට හැකි වන්නේ HIV ශරීරගත වී සති 2 සිට මාස 3 දක්වා පමණ කාලයකට පසුවය. මෙම කාලය “කවුළු සමය” යනුවෙන් හඳුන්වනු ලැබේ. කවුළු සමයේ දී HIV රුධිර පරීක්ෂාව සාණ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස දැක්වූව ද HIV වෛරසය ශරීරය තුළ ඇති නිසා මේ කාලය තුළදී ද අන් අයෙකුට වෛරසය බෝවිය හැකි ඕනෑම ක්‍රමයක් මගින් ආසාදනය විය හැකිය.

HIV/AIDS සඳහා ප්‍රතිකාර

- HIV ආසාදනය සාර්ථකව පාලනය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ඖෂධ දැන් සොයා ගෙන ඇත.
- එම ඖෂධ නොමිලයේ සායන මගින් ලබාදෙන අතර එම ඖෂධ වෛද්‍ය උපදෙස් මත ලබා ගැනීම මගින් HIV ආසාදිත අයට නිරෝගීව දිගු කලක් ජීවත්වීමේ හැකියාව ලැබේ.
- එමෙන්ම එම ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම මගින් රෝගය තවත් අයට බෝවීම අඩුකර ගත හැකිය.
- එහෙත් මෙම ප්‍රතිකාර කිසිවකින් රෝගය සම්පූර්ණයෙන්ම සුව කල නොහැක.
- HIV ආසාදනය වැළැක්වීම සඳහා සාර්ථක චිත්තතක් තවමත් සොයාගෙන නොමැත.



HIV/AIDS ආසාදිතයන්

- රහස්‍යභාවය රැක ගැනීමට,
- ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට,
- අධ්‍යාපනය ලැබීමට,
- රැකියාවක යෙදීමට,
- චිකිත්සා ප්‍රජාවක පිවිසීමට

ආසාදිතයන්ට ඇති අයිතිය අපි සුරකිමු.

ඔවුන්ට චිරෙහි නොවෙමු.
ඔවුන් ප්‍රතික්ෂේප නොකරමු.

යොවුන් අප HIV ආසාදිතයන්ට සලකමු. ඔවුන්ව අපි සුභදේවයෙන් පිළිගනිමු. තව දුරටත් HIV පැතිරී යාම වළක්වා ගන්නට ඔවුන්ගේ සහාය ලබා ගනිමු. ඒය අපට අත්‍යවශ්‍ය වේ.

මට මෙන්ම HIV ආසාදිතයන්ට ද මානව හිමිකම් ඇත.



**ලිංගිකව
සම්ප්‍රේෂණය වන
රෝගවලින්
වළකිමු**



ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණයවන රෝග

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණයවන රෝග
යනුවෙන් අදහස් කරනුයේ
ලිංගික හැසිරීම් නිසා ආසාදිත
පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකු වෙත
පැතිරෙන රෝග වේ.
අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධයක් පවත්වන
ඕනෑම අයෙකුට මෙම රෝග බෝ විය හැකිය.

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණයවන ඇතැම් රෝග ලිංගික නොවන
ආකාරවලින් ද තවත් අයෙකුට බෝවිය හැකිය.

එනම්,

- ආසාදිත රුධිර නිෂ්පාදන හරහා

උදා :- උපදිංඡය

- මවගෙන් ප්‍රදරුවාට

උදා :- උපදිංඡය, සුදුබිංදුම (ගොනෝරියා)

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණයවන රෝගවල පොදු ලක්ෂණ

- ලිංගික ප්‍රදේශවල හට ගනු ලබන වතුර බුබුළු, තුවාල.
- මුත්‍රා මාර්ගයෙන් සුව හෝ සැරව පිටවීම.
- මුත්‍රා පහ කිරීමේදී දැවිල්ලක්, වේදනාවක් ඇති වීම.
- යෝනි මාර්ගයෙන් අධික ලෙස සුව/ සැරව පිටවීම.
- ලිංගික ප්‍රදේශවල ඉන්නන් ඇති වීම.
- ලිංගික ප්‍රදේශවල හට ගනු ලබන සැරව ගෙඩි හෝ දිද.
- යටි බඩ කැක්කුම.
- ලිංගික සංසර්ගයේදී ඇතිවන වේදනාව.
- ව්‍යාජ කෝෂවල ඉදිමීම හා වේදනාව.

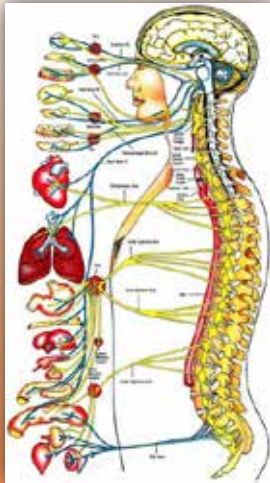
ඔබගේ අවදානය සඳහා වැදගත් කරුණු කිහිපයක්

- ඇතැම් විට ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගවල රෝග ලක්ෂණ පිටතට නොපෙන්වයි. නමුත් ශරීරයේ විෂබීජ ඇත. මොවුන් සමඟ අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා පවත්වන අයට විෂබීජ ඇතුළු විය හැකිය.
- කෙනෙකුගේ බාහිර පෙනුමෙන් මෙවැනි රෝග හැතැයි අනුමාන කිරීම වැරදි සහගත විය හැකිය.
- අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතාවල යෙදෙන අය, පිටතට රෝග ලක්ෂණ නොපෙන් වුවත් ළඟම ඇති ලිංගාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳ සායනයට ගොස් පරීක්ෂා කරවා ගැනීම වැදගත් වේ.



ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණයවන රෝගවලින් ඇතිවන අහිතකර බලපෑම

- රෝගියාට ඇතිවන මානසික බලපෑම.
- කාන්තාවන් / පිරිමින් වඳභාවයට පත් වීම.
- ඇතැම් විෂබීජ ගර්භනී කාලයේදී කළලයට පැතිරීම නිසා නොමේරූ දරුවන් බිහිවීම, මළ දරු උපන් ඇතිවීම හා අංග විකල දරුවන් බිහිවීම.
- ඇතැම් විෂබීජ ප්‍රසූතියේදී මවගෙන් දරුවාට පැතිරීම නිසා ඇතැම් විට දරුවන් අන්ධ භාවයට පත් වීම.
- හෘදය, මොළය හා ස්නායු පද්ධතියට හානි විය හැකි වීම.



ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණයවන රෝග බෝ වීමේ අවදානමක් ඇති කරන චර්යා

- කිහිප දෙනෙකු සමඟ ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම හෝ කිහිප දෙනෙකු සමඟ ලිංගික සබඳතා පවත්වන අයකු සමඟ ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම.
- නිතර නිතර ලිංගික සහකරු / සහකාරිය මාරු කිරීම.
- ලිංගික වෘත්තියේ යෙදීම.
- ලිංගික වෘත්තියේ යෙදෙන්නන් සමඟ ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම.
- ලිංගික අවයවවල තුවාල තිබෙන අය සමඟ ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීම.
- සමලිංගික සේවනයේ යෙදීම.

නමුත් ආසාදනය වූ තැනැත්තෙකු සමඟ වරක් හෝ ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක් සැදීමට හේතු වේ.

තරණවියේ සසුවන මා HIV අනුභව ලිංගාශ්‍රිත රෝගවලින් වැළකීමට

- විවාහය තෙක් ලිංගික සබඳතා ප්‍රමාද කිරීම.
- විවාහය තුළ වගකීමෙන් යුතුව, අනෙක් අතට
විශ්වාසයෙන් යුතුව එක් සහකරුවෙකුට /
සහකාරියකුට පමණක් ලිංගික සබඳතා සීමා කිරීම.
- අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා පවත්වන සෑමවිටම
හිසි පරිදි කොන්ඩමයක් භාවිතා කිරීම.

පිළිබඳ මා දැනුවත්ය.



ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායන පවත්වන මහ රෝහල් හා මූලික රෝහල්

- රාගම 011 2960224
- කළුබෝවිල 011 4891055
- මාතර 041 2232302
- ගම්පහ 033 2234383
- කුරුණෑගල 037 224339
- අනුරාධපුර 025 2236461
- කෑගල්ල 035 2231222
- යාපනය 021 2222261
- නුවරඑළිය 052 2222261
- මහනුවර 081 2203622
- අම්පාර 063 3636301
- හම්බන්තොට 047 2222247
- මාතලේ 066 3664870
- මොණරාගල 055 2276261
- මහමෝදුර 091 2245998
- මහියංගනය 055 2257261
- මීගමුව 031 2224156
- රත්නපුර 045 2226561
- මඩකලපුව 065 2222261
- හලාවත 032 2220750
- කළුතර 034 2236937
- බලපිටිය 091 2255447
- බදුල්ල 055 2222578
- පොළොන්නරුව 027 2225787
- ත්‍රිකුණාමලය 026 2222261
- ඇඹිලිපිටිය 047 2230141
- වව්නියාව 024 2224575
- කල්මුණේ 067 2223660
- මන්නාරම 023 2250573
- වතුපිටිවල 033 2280261

මධ්‍යම සායනය

ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග/ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන

නො. 29, ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10.

දුරකථන: 011-2667029 / 011-2667163

කෂණික ඇමතුම්: (කාන්තා) 011-2695420

(පිරිමි) 011-2695430

වෙබ් අඩවිය: <http://www.aidscontrol.gov.lk>

මම බුද්ධිමත් මාව රවටන්න බැහැ..

දුම්වැටියට

- තොල් කළු වෙනවා.
- කට ගඳ ගහනවා.
- මුණ තැම්බිලා වයසට වැඩි පෙනුමක් එනවා.
- ලිංගික අප්‍රාණිකත්වයට පත් වෙනවා.
- මුදල් වියදම් වී දුප්පතෙකු වෙනවා.

දුම්පානය යහලුවන් අතර ප්‍රචලිත කරන අය, කණ්ඩායමේ දුර්වල අය සේ සලකමු.

දුම්වැටි පැකට්ටුවල ඇති ආකර්ෂණීය බවට මා හසුවන්නේ නැහැ.

දුම්බීම සහිත රූපරාමු නරඹන ළමුන් විවැනි දර්ශන නොබලන ළමුන්ට වඩා 16 ගුණයකින් සිගරට් බීම අත්හදා බලන බව පර්යේෂණ වලින් හෙළි වී ඇත.

මාධ්‍ය නරභා දුම්වැටියට පොළඹවන දැන්වීම්වලට මා හසු වන්නේ නැත්තේ මා බුද්ධිමත් නිසා...

මම ශක්තිමත් මාව රවටන්න බැහැ..

මධ්‍යසාරවලට

- ශරීරය දුර්වල කරනවා.
- කල්පනා ශක්තිය අඩුකරනවා.
- නිසි තීරණ ගැනීමේ ශක්තිය අඩු කරනවා.
- අක්මාව දුර්වල කරනවා.
- මුදුල් වියදම් වී දුප්පතෙකු වෙනවා.
- රෝගාබාධවලට ගොදුරු වෙනවා.
- සියලු වැඩ කටයුතු අඩපණ වෙනවා.
- ඊය අනතුරු වැඩි වෙනවා.

මාධ්‍ය හරහා මධ්‍යසාරවලට පොළඹවන
දැන්වීම්වලට මා හසු වන්නේ නැත්තේ මා
බුද්ධිමත් නිසා...



පාටි පාටි ලොවකට අත වැනුවත්
මා දන්නෙමි එහි සැබෑ ගති
එබැවින් මා නම් නැත කිසි දිනකත්
රැවටෙන්නේ නම් පෙර ලෙසිනි

දුම්වැටි මත්කුඩු සහ අනෙකුත් දෑ
දුර්වල කරවයි මගේ ගත
ඒ බව දැනගෙන නිරතුරුවම මම
සුන්දර කරගම් මගේ ලොව

මගේ හිතත් මගේ ගතත්
පෙර මෙන් නොව ශක්තිමත් වෙලා
රට දැය ගොඩනැඟීමට හැක මට දැන්
නිරවුල් මනසින් අවදි වෙලා



දැනුමෙන් මා දැන්
සන්නද්ධයි....
හැකියාවන්ගෙන්
පරිපූර්ණයි....
නිවැරදි තීරණ
ගන්නට මා දැන්....
සුපසන් මතසින්
සුදානම්....



මා සතු ශක්තිය
නිරතුරුවම මා....
නිවැරදි දේටයි
යොදවන්නේ....
පාටි පාටි ලොව
මගහැරදා මා....
නිවැරදි මගටයි
යොමුවන්නේ....



රට දැය වෙනුවෙන් දිවි පිදු විරුවන්
සිරිලක සිටි බව මා දනිමි

දෑතේ වීරිය ගතට සිතට ගෙන
පියවර නැගුමට නැගිටිනෙමි

රටට බරක් වී දැයට හතුරු වී
වැඩක් නොමැත මා දිවි ගෙවලා

එබැවින් සැමවිට නිවැරදි වී මා
ජීවත් වන්නෙමි හොඳ පුතෙකු වෙලා



මම තාරුණයේ රන් කුසලානය...

සැඟි හිරු රැස් දහරින් නොසැලෙමි මම
මගේ හිසට හොඳ සෙවනක් මගෙ අත

කවුළුව අතරින් සඳරැස් වැටුණට
නොනිවමි මම මා දැල්වූ පහන් සිළ

සුසුවඳ මල් මඳ පවනේ නැටුව ද,
නොකල් රොහෙහි උගුලට නොවැටෙමි මම

පැරදුණුවත් පිළිකෙවි නොකරන්නෙමි
උහු තනි වන්නට ඉඩ නොම දෙන්නෙමි

නුපුරුදු වන පෙත්වල නො සරණා මම
ගොදුරක් නොම වෙමි විසකුරු සතුනට

නොසිතූ විටෙක තනි අලියකු ආ කල
මඟ හැර යමි උෟ උරණ නොවන ලෙස

සඳ ආ දා සුපිපෙන කුමුදක් මම
අඳුරේ යන එන බිමරැන් නොතකන

සරු ඉවුරක් දැක ඔරුව පදින මම
පමා නොවන්නෙමි ගඟ දිය කෙළිනට

මම තාරුණයේ රන් කුසලානය
පිරුණු අමා පැන්, මගෙ අභිමානය!



සම්බන්ධීකරණය:

බහුආංශික අංශය

ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග/ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන

දුරකථන: 011 2687625

ඊමේල්: multiunit@yahoo.com



මධ්‍යම සායනය

ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග/ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන

නො. 29, ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10.

දුරකථන: 011-2667029 / 011-2667163

කෂණික ඇමතුම්: 011-2695420 (කාන්තා)

011-2695430 (පිරිමි)

වෙබ් අඩවිය: <http://www.aidscontrol.gov.lk>