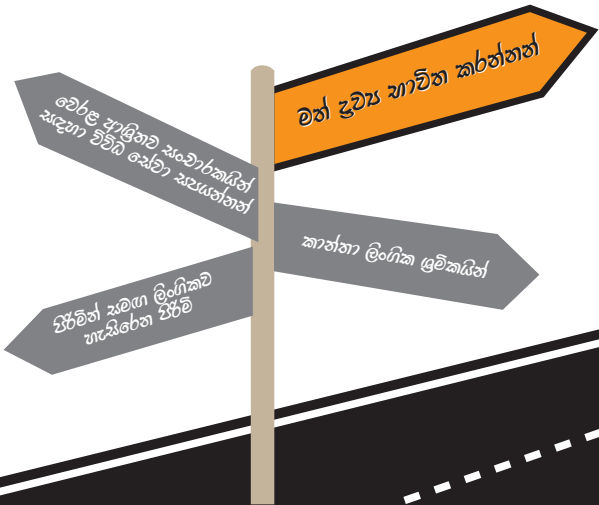




**මත්ලෝලීන්
සෞඛ්‍ය හැටළු වලින්
රැකගනිමු**



HIV අධි අවදානම් මාර්ග



HIV අවදානම් මාර්ගයකට ඔබ පිවිස සිටින්නේ නම් ඉන් ආරක්ෂාවීමට කළ යුත්තේ කුමක්දැයි නිවැරදිව දැනගන්න...

ඔබ...

ඔබේ ආරක්‍ෂාවට සහ
ඔබට සමීප සහකරු හෝ
සහකාරියගේ

ආරක්‍ෂාවට මුල් තැන දෙන්න.

අදම - දැන්ම දැනුවත් වන්න...
ආරක්‍ෂාවන්න.

ඔබ වඩාත් සැලකිලිමත් විය යුත්තේ ඇයි?

- මත් ගතියෙන් ලිංගික සම්බන්ධතාවලට එක්වීමෙන් HIV ඇතුළු ලිංගික රෝගවලින් ආරක්ෂාවීමේ බුද්ධිය යටපත්වී ගැනීමේ ඉස්මතුවන බැවින්...
- හටුලේ මත් ද්‍රව්‍ය විදු ගැනීමක් වැනි ක්‍රියාවක් ඔබ ඇතරේ සිදු වුවහොත් එය HIV වැනි රැකියා මගින් බෝවන රෝග පැතිරීමට හේතුවේ.
- ඔබ විවිධ අවස්ථාවල විවිධ පුද්ගලයින් ඇසුරු කරන බැවින්...



ඔබට කළ හැකි දේ...

- හවුලේ මත් ද්‍රව්‍ය විදු ගැනීමෙන් සම්පූර්ණයෙන් ඉවත්වීම.
- මත් ගතියෙන් ලිංගික සම්බන්ධතා වලට නොයන්න.
එය ථෝග වලින් ආරක්ෂාවීමේ බුද්ධිය යටපත් කරයි.
- සෑම ලිංගික එක්වීමක් සඳහාම හිටපුවද ලෙස කොන්ඩෝමයක් භාවිත කිරීම.
- ලිංගාශ්‍රිත ථෝග සඳහා අවදානමක් ඇත්නම්, ලිංගාශ්‍රිත ථෝග සායනයකට යෑම.
- මත් ද්‍රව්‍ය හවුලේ භාවිතයක් ඇත්නම්, එච්. අයි. වී. හා ලේ වලින් බෝවන ථෝග සඳහා ජර්කෂා කරගන්න.
- යෝනි හෝ ගුද සම්බන්ධතාවලදී කොන්ඩෝමය සමඟ ඊසී ග්ලයිඩ්, කේ. ටී. ජෙල් (Eazy Glide / K-Y Jelly) වැනි ජල පාදක ලිහිස් ද්‍රව්‍යක් පාවිච්චි කර වේදනා ඇහැහැවූව අඩුකර ගැනීම සහ ථෝග බෝවීමේ හැකියාව අඩුකර ගන්න.

HIV නව කෙනෙකුට බෝවන මාර්ග

- ලිංගික සම්බන්ධතා මගින්
(යෝනි, ගුද, මුඛ)



- රුධිරය හෝ රුධිර සංඝටක
භූවමාරු වීමෙන්



- ආසාදිත මවකගෙන් දරුවාට
(ගර්භණීකාලයේ දී, ප්‍රසූතියේ දී
හෝ මව් කිරි දීමේදී)



කෙනෙකුට HIV ආසාදනය වී ඇත්දැයි දැනගත හැක්කේ
ඒ සඳහා සිදු කරන රුධිර පරීක්ෂාවන් මගින් පමණි.

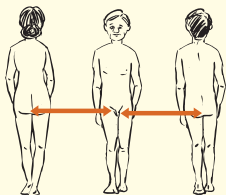
HIV ගැන විශේෂයෙන් දැන ගතයුතු දේ...

- HIV වෛරසය කෙනෙකුගේ සිරුරට ඇතුළු වුවහොත් එම පුද්ගලයා HIV ආසාදිතයෙකු වේ.
- HIV වෛරසය අපේ සිරුරේ **ප්‍රතිශක්තිය දුර්වල කරයි.** එවිට විවිධ රෝග වලට ඉතා පහසුවෙන් ගොදුරු වේ.
- HIV ශරීරයට ඇතුළු වූ පසු එය **සම්පූර්ණයෙන්ම සුව කරන්න බැහැ.** හැබැයි **ඉක්මනින් දැනගතහොත් ඒක පාලනය කරන්න පුළුවන්.**

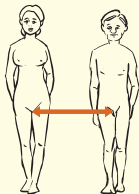
HIV හෝ වෙනත් ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක් පිළිබඳව
බලව සැකයක් ඇති වුවහොත් ව්‍යාච්ඡිත යුතු තැන
ලිංගාශ්‍රිත රෝග වෛද්‍ය ජායන්තය

HIV සහ වෙනත් ලිංගාශ්‍රිතව ගොදුරුවීමේ අවදානම

HIV සඳහා වැඩිම අවදානමක් ඇති ලිංගික වර්ගය

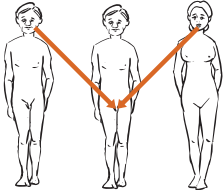


● ගිණුණු - ගුද සංසර්ගය

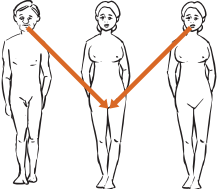


● ගිණුණු - යෝනි සංසර්ගය

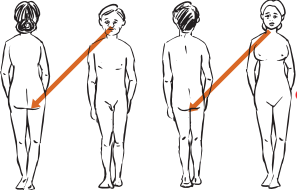
බෝවන රෝග වලට වැඩි ලිංගික වර්යා



● ශිෂ්ණ - මුඛ සංසර්ගය



● යෝනි - මුඛ සම්බන්ධතා



● ගුද - මුඛ සම්බන්ධතා

ලිංගික සම්බන්ධතා හරහා බෝවන අපේ රටේ බහුලව දැකිය හැකි රෝග

- ලිංගික හර්පීස්

- ලිංගික ඉන්ෂන්

- සිලිලිස්

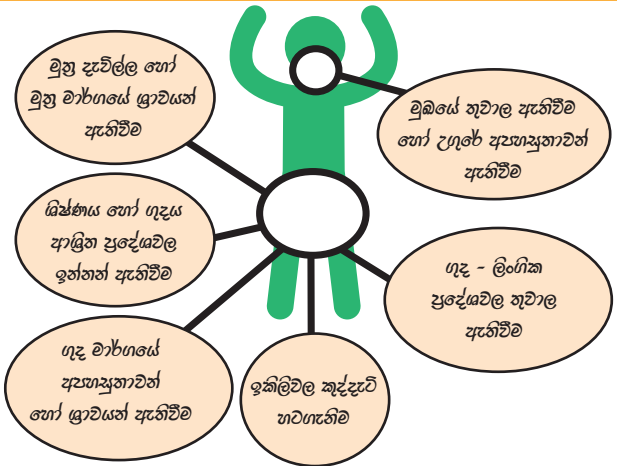
- ගොනෝරියා

මත් භාවයෙන් යුතුව ගැද, ගෝනි සංසර්ග සහ මුඛ සම්බන්ධතා පැවැත්වීමේදී ආරක්ෂාව ගැන ද සැලකිල්ලක් නොදැක්විය හැක.

කොන්ඩෝමයක් භාවිත නොකර මෙවැනි ලිංගික හැසිරීමක් HIV ආසාදනයකට සමඟ සිදුවුවහොත් අනෙක් පුද්ගලයාගේ රුධිරයට පහසුවෙන් HIV ට්‍රැන්ස්මිෂන් විය හැක.

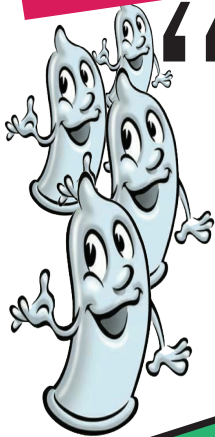
මත් ද්‍රව්‍ය හවුලේ වීදු හැරීම HIV ආසාදනයකුගෙන් තවත්කෙනෙකුට HIV යාමේ අවදානම් තත්ත්වයකි.

පහත සඳහන් රෝග ලක්ෂණ අත්හැරීමේ නොපමාව ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුවන්න.



මීට අමතරව විදුම් ස්ථාන වල තුවාල, සැරව ගෙඩි, තහර වල ලේ කැටි ගැසීම,
ශිභා ඉදිමීම, ශිභා-ධමනි සම්බන්ධතා ඇතිවීම වැනි සංකූලතා ඇතිවීම

කොන්ඩම් බලකාය



අපි පුංචි වුනාට අපේ "වැඩ" සමහරු නාම දන්නෙ නෑ...

HIV වලින් වගේම සමහර ලිංගාශ්‍රිත රෝගවලින් ඔබව ආරක්‍ෂා කරගන්න තමයි අපි ඉන්නෙ.

අපව නිවැරදිව පාවිච්චි කළොත් කරන දෙයක් පරිස්සමින් කර ගන්න පුළුවන්... හරිද?... හොඳට මතක තිසාගන්න.

ඔබ දැන් ඇතුළු වන්නේ
ආරක්‍ෂිත චාරිත්‍රයකටයි

”

ඔබට සම්පතම මිතුරා හෝ මිතුරිය සමඟ හෝ ඔබ පැමිණෙන්න නැතහොත් අමතන්න

ලිංගාශ්‍රීත රෝග මධ්‍යම සායනය
නො.29 ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10.
කෘෂික අැමතුම්
පිරිමින් සඳහා 011-2-695-430,
කාන්තාවන් සඳහා 011-2-695-420

| | | | |
|--------------|---------------|-------------|---------------|
| කළුබෝවිල | - 011-4891055 | මීගමුව | - 031-2224156 |
| යාපනය | - 021-2222245 | රාගම | - 011-2960224 |
| වවුනියාව | - 024-2224575 | අම්පාර | - 063-2222261 |
| මන්නාරම | - 023-2232261 | නුවරඑළිය | - 052-2234393 |
| ත්‍රිකුණාමලය | - 026-2222261 | කොළඹ | - 011-2667163 |
| කල්මුණේ | - 067-2229496 | බදුල්ල | - 055-2276261 |
| අනුරාධපුරය | - 025-2236461 | කළුතර | - 034-2236937 |
| පොළොන්නරුව | - 027-2222384 | රත්නපුර | - 045-2225396 |
| මඩකලපුව | - 065-2222641 | මොණරාගල | - 055-2276261 |
| කුරුණෑගල | - 037-2224339 | ගාල්ල | - 091-2245998 |
| ගම්පහ | - 033-2222261 | හම්බන්තොට | - 047-2220247 |
| හලාවත | - 032-2220750 | මාතර | - 041-2232302 |
| මාතලේ | - 066-2222261 | අැඹිලිපිටිය | - 047-2230261 |
| මහනුවර | - 081-2203622 | බලපිටිය | - 091-2255447 |
| කෑගල්ල | - 035-2222261 | | |



ලිංගාශ්‍රිත රෝග වෛද්‍ය සායනයේ දී...

ඔබගේ රහස්‍යභාවය සුරැකේ.

ඔබට වඩාත් විශ්වාසවන්ත සේවාවක් සැපයේ.

ලිංගාශ්‍රිත රෝගයක් ඇතැයි සැකයක් ඇත්නම් නොපමාව ලිංගාශ්‍රිත රෝග වෛද්‍ය සායනයට හෝ ඒ පිළිබඳ වෛද්‍යවරයෙක් වෙත යොමුවන්න

ඔබ ඉන්නා තැන සිටම අපට කථා කරන්න...

වෛද්‍ය උපදෙස් හා
තොරතුරු සහ උපදේශන සේවා
ලබාගැනීම සඳහා
අමතන්න **011 2 588 488**
පිවිසෙන්න **www.happylyfe.lk**
SMS කරන්න **071 6 408 408**



අවදානම මගහරවා ගැනීම සඳහා

6තු නිවේදනය

1. මත් භාවයෙන් ලිංගික සම්බන්ධතා වලට නොයන්න. එහිදී ආරක්ෂාවේ බුද්ධිය යටපත් වී ගැඹිලි ඉස්මතු වේ.
2. හවුලේ මත් ද්‍රව්‍ය විදු ගැනීමක් සිදු වන්නේ නම් එයින් වැළකෙන්න. තරත්නම් සෑමවිටම අලුත් කටුවක් හා සිරිත්පිරි පාවච්චි කරන්න.
3. මුඛ, ගුද හෝ යෝනි ලිංගික සම්බන්ධතාවකට යන්නේ නම් අනිවාර්යයෙන්ම නිවැරදිව කොන්ඩෝමයක් පළඳින්න.
4. කොන්ඩෝමය සමඟ ඊසි ග්ලයිඩ්, කේ වයි පේලි වැනි ලිහිසි ද්‍රව්‍යක් භාවිත කර ලිංගික ප්‍රදේශ තුවාලවීමේ කොන්ඩෝමයට හානි සිදු වීමේ වළක්වා ගත හැක.



ලිංගාශ්‍රිත රෝග සහ ඒඩ්ස් මර්දන ජාතික වැඩසටහන
නො.29 ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10.



ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමය
37/27 බුලර්ස් පටුමග, කොළඹ 07.
දුරකථනය 011 2 555 455
www.fpasrilanka.org

ගෝලීය අරමුදල අනුග්‍රහය ඇතිව ලිංගාශ්‍රිත රෝග සහ ඒඩ්ස් මර්දන ජාතික වැඩසටහන සහායෙන් ක්‍රියාත්මක වන HIV අධි අවදානම් කණ්ඩායම් සඳහා වූ ව්‍යාපෘතිය සඳහා නිකුත් කරන ලදී.