

বুঝতে পারবে না। এইচ আই ভি সংক্রমণের পর সাধারণত এইচ আই ভি বহনকারী (HIV POSITIVE) কিনা সাধারণ পরীক্ষায় তা ধরা পড়তে ছমাসও লাগতে পারে। এইচ আই ভি সংক্রামিত ব্যক্তি নিজের সংক্রমণের কথা জানার আগেই অন্যকে সংক্রামিত করে ফেলতে পারে।

একজন অসংক্রামিত সুস্থ মানুষের দেহে 800 থেকে 1000 T Cells থাকে (মনে রাখা দরকার এগুলি বিভাজন প্রতিরোধকারী কোষ) যদি এই প্রতিরোধকারী কোষগুলি এইচ আই ভি দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত হয় তবে T Cell এর সংখ্যা মারাত্মকভাবে হ্রাস পায়। রোগীর রোগলক্ষণ এইচ আই ভি বহনকারী থেকে এইডস্-এ পরিবর্তিত হয় যেখানে T Cell এর সংখ্যা 200 -র নীচে নেমে যায় নয়তো অন্য কোন সংক্রমণ এর সৃষ্টি হয়ে থাকে। একে বলা যেতে পারে ‘সুযোগসন্ধানী সংক্রমণ’ OPPORTUNISTIC INFECTION যা কিনা রোগীর দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার সুযোগ নিয়ে অন্য একটি সংক্রমণের সৃষ্টি করে।

T Cell গুলি ব্যাকটেরিয়া (Bacteria), ভাইরাস (Viruses), ছত্রাক (Fungi) এবং পরজীবি (Parasites) দ্বারা সংক্রমণের বিরুদ্ধে দেহের রক্ষাকর্তাদের অন্যতম। যদি এই T Cell এর সংখ্যা উল্লেখযোগ্য ভাবে কমে যায়, সেগুলি সংক্রমণ দ্বারা এতই ক্ষতিগ্রস্ত হয় যে সুস্থ মানুষের প্রতিরোধ ক্ষমতা সংগ্রাম করতে পারে না। এই জন্যই এইডস্ রোগী সংক্রমণের শেষ পর্যায়ে প্রায়ই অসুস্থ হয়। তারা যক্ষায়, নিউমোনিয়ায় কিংবা অন্যান্য রোগে আক্রান্ত হয় এবং এই সব অন্যান্য সংক্রমণেই মারা যায়। এই জন্যই এই রোগকে এডস্ বলা হয় কারণ রোগী রোগ প্রতিরোধ স্বল্পতা প্রাপ্ত হয় (IMMUNO DEFICIENCY)

আপনারা জানলেন এইচ আই ভি সংক্রমণের রোগটির নাম এইডস্ কেন

হে বন্ধু, আমার নাম (উপস্থাপকের নাম), আমি একজন (উপস্থাপকের ভূমিকা)। ‘এইচ আই ভি (HIV) এবং এইডস্ (AIDS)’র পরিচিতি : আপনার জ্ঞাতব্য বিষয়’ এই ভিডিও টি এমন কিছু তথ্য জানাবে যা আমাদের জীবন রক্ষা করতে পারবে। অনুগ্রহ করে সম্পূর্ণ ভিডিওটি (VDO) মনোযোগ সহকারে শুনুন ও দেখুন।

আপনারা হয়তো এইচ আই ভি/এইডস্ এর নাম শুনেছেন এবং জানেন এইচ আই ভি/এইডস্ কি ভয়ঙ্কর ভাবে আপনার জীবনকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে এমন কি হত্যাও করে। কিন্তু এইডস্ এর কারণ, এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি আপনি কমাবেন কেমন করে? যদি এই ভিডিও-র নির্দেশাবলী আপনারা মেনে চলেন, আপনারা এইচ আই ভি সংক্রমণের আশংকা হ্রাস কিংবা বিলোপ করতে পারেন— আপনার জীবন, আপনার বর্তমান ও ভবিষ্যতের যৌন সাথীর জীবন, যদি আপনি নারী হন-আপনার ভবিষ্যৎ সন্তানের জীবন রক্ষা করতে পারেন।

এ্যাকোয়ার্ড ইমিউনো ডেফিসিয়েন্সি সিনড্রোম (Acquired Immunodeficiency Syndrome) (AIDS) এই রোগ হয় হিটম্যান ইমিউনো ডেফিসিয়েন্সি ভাইরাস (Human Immunodeficiency Virus) (HIV) এর কারণে। যদি কোন ব্যক্তি এইচ আই ভি দ্বারা সংক্রামিত হয় তবে ভাইরাসটি দেহের রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থায় (IMMUNE SYSTEM), বিশেষত শ্বেত রক্ত কণিকা, যাকে T Cells কিংবা CD4 Cells বলা হয় সেগুলিকে প্রাথমিকভাবে আক্রমণ করে। প্রারম্ভিকভাবে এবং কখনো কখনো বছবছর ধরে ব্যক্তির শরীরে অসুস্থতার কোন লক্ষণই প্রকাশ পায় না। আপাতদ্বায়িতে সম্পূর্ণ সুস্থ মনে হয় তাকে। কোন মানুষকে দেখে সে এইচ আই ভি আক্রান্ত কিনা একেবারেই বোঝা সম্ভব নয়। এমনকি মানুষটি নিজেও তা

এবং এও জানলেন এইডস্‌কি ভয়ঙ্করভাবে জীবনকে আক্রমণ করে এমনকি হত্যাও করে। কেমন করে এই রোগ বিস্তার লাভ করে?

সৌভাগ্যক্রমে, এইচ আই ভিখুব সহজেই ছড়ায় না। কর্মদন্তের মাধ্যমে এই রোগের আক্রমণ হয় না। হাঁচি, কাশি কিংবা হাঙ্কা চুম্বনেও এই রোগ ছড়ায় না। সেজন্য, আপনার বন্ধু, পরিবারের সদস্য কিংবা সহকর্মীরা কেউ এইডস্‌ আক্রান্ত হলে ভয় পাবার কিছু নেই।

এইচ আই ভিউপস্থিতি লক্ষ্য করা যায় একজন আক্রান্ত মানুষের রক্তে, আক্রান্ত পুরুষের নির্গত রসে, যাকে বীর্য (SEMEN) বলা হয়, নারীর যোনিরসে এবং মাতৃদুষ্টে। চোখের জলে, ঘামে কিংবা মুখের লালায় উল্লেখযোগ্য রকমের এইচ আই ভির উপস্থিতি নেই। এইচ আই ভি ছড়ায় যখন একজন মানুষের শরীরজাত তরল অন্য একজন ব্যক্তির শ্লেষ্মিক ঝিল্লীর (MUCOUS MEMBRANES) সাথে প্রত্যক্ষ সংস্পর্শে আসে (শ্লেষ্মিক ঝিল্লীর উদাহরণ হল চোখ, নাক, চুল, মুখ এবং জননেন্দ্রিয়)। সাধারণতঃ খুব কমই এইচ আই ভি একজনের দেহজাত তরল থেকে অন্যের ত্বকের ভিতর প্রবেশের সংস্পর্শে বিস্তার হয়ে থাকে। যদিও রোগ বিস্তারের বিভিন্ন পথ আছে, তবুও চারটি প্রাথমিক কারণ পাওয়া যায় যার মাধ্যমে এক ব্যক্তি থেকে আরেক ব্যক্তিতে রোগ সংক্রামিত হয়। এগুলি হল যৌন সংসর্গ, একই ছুঁচের সাহায্যে বিভিন্ন ব্যক্তির মাদক ইঞ্জেকশন গ্রহণ, গর্ভাবস্থায় থাকাকালীন কিংবা মাতৃদুষ্ট পানের সময় মা থেকে শিশুতে এবং রক্তগ্রহণের সময় সংক্রামিত রক্ত গ্রহণ। এছাড়াও দুর্ঘটনাবশতঃ স্বাস্থকর্মীদের এইচ আই ভি বহনকারী রক্তের সংক্রমণে। এখন আমরা এইসব প্রাথমিক বিস্তার প্রাণালীগুলি নিয়ে আলোচনা করবো।

যৌন সংসর্গঃ এইচ আই ভি সবচেয়ে বেশি এই পথেই রোগ সংক্রামিত হয়।

একজন আক্রান্ত পুরুষের বীর্যে এবং একজন আক্রান্ত স্ত্রীলোকের যৌনি রসে এইচ আই ভি উপস্থিত থাকে। মানুষের যৌন সংসর্গে যখন দেহজাত তরলের বিনিয়য় হয়, একজন থেকে আরেকজনে রোগ সংক্রমণ হতে পারে। মলদ্বার দ্বারা যৌনসংসর্গ যৌনিপথের যৌনসংসর্গের থেকে বেশি বিপজ্জনক কারণ মলদ্বারের কলাগুলি (Tissue) যৌন ক্রীড়ার সময় যৌনিপথের কলার থেকে দ্রুত বিচ্ছিন্ন হয়। মুখমেহনের মাধ্যমে এইচ আই ভি সংক্রামিত হয় যদিও এটি খুব বিরল। তবে যদি মুখমেহনের মাধ্যমে এইচ আই ভি আক্রমণ হয় তবে তাতে সংক্রমণ একশো শতাংশই হয়। এছাড়াও, এইচ আই ভি আক্রান্ত কোন নারীর সঙ্গে অন্য নারীর যৌনতায়, যদিও খুব কম দেখা যায়, যৌনিরস ক্ষরণের মাধ্যমে সংক্রমণের আশঙ্কা থাকে। নারী কিংবা পুরুষ যেই হোক না কেন, যত বেশি সংখ্যক যৌনসাথী তত বেশি এইচ আই ভি সংক্রমণের আশঙ্কা।

**ইঞ্জেকশনের মাধ্যমে ড্রাগ ব্যবহারকারীদের একই সুঁচ ব্যবহার করলে কি হয় ?**

একজন এইচ আই ভি আক্রান্ত ব্যক্তির দেহের রক্তে জীবাণু থাকেই। যদি এই ব্যক্তি ড্রাগ ইঞ্জেকশনের জন্য কোন সুঁচ ব্যবহার করে কিছু পরিমাণ রক্ত সুঁচের মধ্যে, ডগায় লেগে যায়। অন্য একজন সুস্থ ব্যক্তি যদি সেই একই অপরিশোধিত সুঁচ ব্যবহার করে, পরিণামে এইচ আই ভি সংক্রমণ হতে পারে। যদি ড্রাগ ইঞ্জেকশন নিতেই হয়, তবে এইচ আই ভি সংক্রমণ এড়ানোর সবচেয়ে ভালো উপায় হল, অন্যের ব্যবহার সুঁচ ব্যবহার না করে নিজের সুঁচ ব্যবহার ক'রে তা করা।

## মায়ের মাধ্যমে শিশুর সংক্রমণ কি ভাবে ?

যদি একজন গর্ভবতী নারী এইচ আই ভি আক্রান্ত হয়, গর্ভস্থ শিশুটির সংক্রমণের যথেষ্ট ঝুঁকি থাকে, সাধারণতঃ জন্ম-নালীর ভিতর দিয়ে যাবার সময় যখন শিশুটির শ্লেষ্মিক বিল্লি মায়ের আক্রান্ত যোনিরসের সংস্পর্শে আসে। জন্মের পর যদি শিশু আক্রান্ত মায়ের দুধ পান করে তবে এই সংক্রমিত দুধ পান করে শিশুটি আক্রান্ত হতে পারে। চিকিৎসকের নির্দেশানুযায়ী এ্যান্টিরেট্রোভাইরাল ANTIRETROVIRAL ওষুধ ব্যবহার করে কোন নারী তার সন্তানের সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস করতে পারে।

## এইচ আই ভি আক্রান্ত রক্ত গ্রহণের সম্বন্ধে কি করণীয় ?

প্রথম দিকে এইচ আই ভি/এইডস্ আক্রমণের মহামারীর পর্বে কিছু মানুষ রক্তগ্রহণের মাধ্যমে এইডস্ আক্রান্ত হয়েছিল। কিন্তু বর্তমানে আমেরিকা এবং অন্যান্য উন্নত দেশগুলিতে এইচ আই ভি ঝুঁকি এড়াতে রক্তদাতাদের পরীক্ষা করা হয় এবং সমস্ত সংগৃহীত রক্তের এইচ আই ভি পরীক্ষা করা হয়। তাই রক্তদানের মাধ্যমে এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি এখন খুবই কম। এটা মনে রাখা দরকার রক্তদানের মাধ্যমে এইচ আই ভি সংক্রমণের সন্তুষ্ণতা নেই। আছে একমাত্র রক্তগ্রহণের মাধ্যমে।

এডস্ রোগের কারণ এইচ আই ভি সংক্রমণ এবং এটি যৌন সংসর্গ, একই সুঁচের একাধিক জনের মধ্যে ব্যবহার, মায়ের মাধ্যমে শিশুতে কিংবা রক্তগ্রহণের মাধ্যমে বিস্তার লাভ করে। কিন্তু এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস করার জন্য কি করা যায় ?

যৌনসংসর্গ এইচ আই ভি সংক্রমণে সবচেয়ে প্রচলিত মাধ্যম। এই যৌনসংসর্গের মাধ্যমে এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাসের জন্য অ-আ-ক-থ মনে রাখা দরকার। বিবাহ-পূর্ব যৌন সংসর্গ থেকে বিরত থাকা। যৌন সংসর্গে সক্রিয় হলে একমাত্র যৌনসাথীতে বিশ্বস্ত থাকা এবং যৌনসংসর্গের সময় সর্বদাই ল্যাটেক্স কন্ডোম (Latex Condom) ব্যবহার করা। স্বভাবতই, যদি আপনি এমন সমান অধিকার সম্পত্তি রাখিব মধ্যে বাস না করেন আপনার পক্ষে এই নির্দেশাবলী মেনে চলা সম্ভব নাও হতে পারে। আসুন আমরা প্রত্যেকটি বিষয় নিয়ে আলোচনা করি যেগুলি খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

একজন সুস্থ অসংক্রান্ত ব্যক্তিকে বিবাহের পূর্ব পর্যন্ত যৌন সংসর্গে বিরত থাকা, এবং বিবাহের পর একে অপরের প্রতি বিশ্বস্ত থাকাই একমাত্র যৌন সংসর্গের মাধ্যমে এইডস্‌ না হওয়াকে নিশ্চিত করে। যদি আপনি এবং আপনার সাথী বিবাহ পর্যন্ত যৌনসংসর্গের জন্য অপেক্ষা করেন, পরস্পরের প্রতি এই মর্মে বিশ্বস্ত হন এবং দুজনের মধ্যে কেউই ইঞ্জেকশন ড্রাগ ব্যবহার না করেন, তাহলে আপনারা যৌন সংসর্গের মাধ্যমে এইডস্‌ এ আক্রান্ত হবেন না।

যদি আপনি বিবাহ পূর্ব যৌন সংসর্গে পছন্দ করেন তবে এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি থেকে যায়। কিন্তু বহুবিধ উপায় আছে যাতে আপনি এই ঝুঁকি কমাতে পারেন।

যদি বিবাহ-পূর্ব যৌন সংসর্গ পছন্দ করেন তবে দুজনেই দুজনের এইচ আই ভি অবস্থান সম্বন্ধে নিশ্চিত হন। আপনার কিংবা আপনার সাথীর এইডস্‌ নেই এরকম কোন অনুমান করবেন না। যে কোন যৌন সক্রিয় মানুষেরই এইচ আই ভি সংক্রমণ হতে পারে। একটি সহজ, চট-জলদি রক্ত পরীক্ষা কিংবা মুখের ভিতরকার লালা থুথু নিয়ে করা পরীক্ষা বলে দিতে পারে এইচ আই ভি বহনকারী কিনা।

বেশির ভাগ দেশেই এই পরীক্ষা বিনামূল্যে করা হয়ে থাকে। আপনি ও আপনার সাথী উভয়েরই আপনাদের যৌন অবস্থিতি সম্বন্ধে জানা উচিত। মনে রাখবেন, এইচ আই ভি সংক্রমণের ছমাস পর রক্ত পরীক্ষায় এইচ আই ভি বহনকারী আসতে পারে। সেজন্য এইচ আই ভি সংক্রমণের সন্তাবনার সময়কালের ছমাস পরেও যদি রক্ত পরীক্ষায় এইচ আই ভি হীন (HIV NEGATIVE) বিবেচিত হয় তবেই একমাত্র নিশ্চিত হওয়া যায়।

আপনি যদি বিবাহ-পূর্ব যৌন সংসর্গে পছন্দ করেন, যৌনসাথীর প্রতি পরম্পর বিশ্বস্ত থাকুন। এই পারম্পরিক বিশ্বস্ততায় এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি কম থাকে কারণ আপনি বা আপনার সাথী কারোরই এমন কোন এইচ আই ভি সংক্রামিত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার সুযোগ থাকে না।

অত্যন্ত উল্লেখযোগ্য যে, বিবাহের পূর্বে যৌনসংসর্গের জন্য প্রত্যেকবারই যে কোন রকমের যৌন সংসর্গের জন্যই সঠিক ভাবে কন্ডোম ব্যবহার করবেন। ভেড়ার চামড়ার কন্ডোমের ছিদ্র বড় হওয়াতে এইচ আই ভি সঞ্চালিত হতে পারে। যদি আপনার ল্যাটেক্স কন্ডোমে এ্যালার্জি থাকে তবে পলিইউরেথ্যান (POLY-URETHANE) কন্ডোম ব্যবহার করুন। ল্যাটেক্স কন্ডোম কখনো সংক্রমণ না হওয়ার সম্বন্ধে নিশ্চিত করতে পারেন না কিন্তু যদি সঠিকভাবে ব্যবহৃত হয় তবে সংক্রমণের ঝুঁকি বহুলাংশে হ্রাস পায়। ল্যাটেক্স কন্ডোম যেহেতু সর্বোত্তম সুরক্ষা সেজন্য প্রত্যেকবারই যৌন সংসর্গের সময় এমনকি মুখ মেহনের সময় কন্ডোম ব্যবহার করুন।

যদি আপনি কখনো কখনো যৌন মিলনের সময় ল্যাটেক্স কন্ডোম ব্যবহার করেন, এবং বাদবাকী যৌন সংসর্গের সময় ব্যবহার না করেন তাহলেও আপনার সংক্রমণের সন্তাবনা বহুলাংশে থেকে যায়। যদি শুধু একবারও অসুরক্ষিত যৌনসংসর্গ

করেন তাহলেও এডস্স সংক্রমণের সম্ভাবনা থেকে যায়। সেজন্যাই, যদি আপনি যৌনসংসর্গে সক্রিয় হন, তবে প্রত্যেকবারই ল্যাটেক্স কন্ডোম ব্যবহার সম্পর্কে নিশ্চিত হন।

এইচ আই ভি সুরক্ষার জন্য কন্ডোম ব্যবহার করলে আপনার তা সঠিকভাবে করা উচিত। অঙ্ককার ঠাণ্ডা জায়গায় কন্ডোম রাখা উচিত। তেলাক্ত পিচ্ছিলকর (Lubricant), ভ্যাসলিন ইত্যাদিতে কন্ডোম রাখবেন না, এগুলি কন্ডোমকে খানিকটা নিষ্ক্রিয় করে দেয়। কন্ডোম সঠিকভাবে ব্যবহারের জন্য লিঙ্গ এবং সাথীর মুখ, যৌনি অথবা পায়ুর মধ্যে কোন সংযোগের আগে দৃঢ় পুরুষাঙ্গে পরে নিতে হবে।

পুরুষাঙ্গে এবং সাথীর মুখ যৌনি অথবা পায়ু এর মধ্যে কোন সংযোগ এর আগে পুরুষাঙ্গে কন্ডোম পরার শুরুতে মাথার দিকে একটু খালি জায়গা রেখে পরতে হবে বীর্য ধরে রাখার জন্য এবং উল্টেটাদিকে ঘূরিয়ে নীচের দিকে কন্ডোম খুলতে হবে। যেভাবে পা থেকে মোজা খোলেন সেভাবে কন্ডোম খুলবেন না, পুরুষের বীর্য নিঃসরণের পর কন্ডোমটি দণ্ডের গোড়ায় এমনভাবে যেন ধরা হয় যাতে খুলে না পড়া নিশ্চিত হয় এবং সাথে সাথেই পুরুষাঙ্গ শিথিল হওয়ার আগেই যেন পুরুষাঙ্গ সাথীর যৌনাঙ্গ থেকে বাইরে নিয়ে আনা হয়। এতে কন্ডোমে ছিদ্র হবে না, পরে কন্ডোমটি ফেলে দিতে হবে।

নারীর মুখমেহনের ক্ষেত্রে একটি বর্গাকার ল্যাটেক্স ব্যবহৃত হয় যাকে ডেন্টাল ড্যাম (DENTAL DAM) বলা হয়। কন্ডোমের মাথা এবং পাশথেকে কেটে ডেন্টাল ড্যাম তৈরী করা যায়। কখনোই কন্ডোম পুনর্ব্যবহার করবেন না।

এই Website -এ এমন একটি ভিডিও আছে যাতে সঠিকভাবে কন্ডোম ব্যবহারের নির্দেশ আছে।

আপনি এবং আপনার সাথী যদি যৌন সত্ত্বিক হন এবং বিবাহের আগে মাদক ইঞ্জেকশন ব্যবহার করে থাকেন তবে বহু রকমের অবস্থার সৃষ্টি হতে পারে যেগুলি আলোচনা করা দরকার। আপনার হয়তো এইচ আই ভি বহনকারী অন্য জন জানেন কিংবা জানেন না, এছাড়াও, যদিও প্রত্যাশিত নয়, আপনাদের একজন হয়তো বিবাহ বহির্ভূত যৌন সংসর্গে অভ্যন্তর অথবা মাদক ইঞ্জেকশনে অভ্যন্তর। যদি ঘটনা তা হয় সেক্ষেত্রে কিন্তু বিষয়টি সহজ নয় আর তা অবহেলা করলে পরিস্থিতি আরো খারাপ হবে।

এছাড়াও, মাদক ইঞ্জেকশন ব্যবহার করবেন না। যদি করেন, নিশ্চিত হন যে অপরিচ্ছন্ন সুঁচ ব্যবহার করছেন না। প্যাকেট থেকে বের করা অব্যাহত, পরিষ্কার বীজানুমুক্ত সুঁচ থেকে কখনোই এইচ আই ভি সংক্রমণ হবে না। বহু জায়গায় সুঁচ বিনিময় কর্মসূচী হয় যেখানে পুরোনো ময়লা সুঁচের পরিবর্তে নতুন সুঁচ দেওয়া হয়। একজনকে দেওয়া যে কোন ইঞ্জেকশনের জন্য ব্যবহৃত সুঁচ দ্বারা অন্য একজনকে ইঞ্জেকশন দেওয়া অত্যন্ত বিপজ্জনক। অবশ্যে, যদি কোন অবস্থায় অশোধিত সুঁচ ব্যবহার করতে বাধ্য হন তবে আপনি সিরিজেটি ভেতরে বাইরে কোন বীজানুনাশক তরল দিয়ে পরিষ্কার করে সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস করুন।

কাজেই, আপনারা বুঝতে পারলেন কেন এইচ আই ভি নামে এই ভাইরাসটি এডইস্‌ রোগের কারণ, এবং এই ভাইরাস যৌন সংসর্গ, একই সুঁচের অনেক ব্যবহারকারী, মায়ের থেকে শিশুতে এবং রক্তগ্রহণের মাধ্যমে সংক্রামিত হয়। এটি কখনোই করমর্দন, চুম্বন বা আলিঙ্গনের মাধ্যমে ছড়ায় না। এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি নির্মূল করার সবচেয়ে ভালো উপায় হল মাদক ইঞ্জেকশন কিংবা যৌন সংসর্গ থেকে বিরত থাকা। যদি যৌন সংযোগে আগ্রহী হনই তবে সর্বদাই একটি মাত্র যৌনসাথীতেই পরস্পর বিশ্বস্ত থাকুন, এবং প্রত্যেকবারই কভোম ব্যবহার করুন,

তাতে আপনার এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি কম থাকবে। যদি মাদক ইঞ্জেকশন নেন তবে এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি এড়াতে একজনের ব্যবহৃত সুঁচ বর্জন করুন।

আপনি কে, আপনি খুব বিশিষ্ট ব্যক্তি কিনা, আপনার এলাকার অন্যদের মতোই আপনার জীবনযাত্রা কিনা এটি কোন বিবেচিত বিষয় নয়। আপনি নিজের এবং আপনার চারপাশের সকলের প্রতি সচেতন হন। সুস্থ সম্পর্ক বেছে নিন সেটি এইচ আই ভি সংক্রমণকে কমাতে পারবে কিংবা নির্মূল করতে পারবে।

AIDSvideos.org, পক্ষে আমি ( উপস্থাপকের নাম )

এই লেখাটি গত ২৯শে এপ্রিল ২০০৬ *Becky Kuhn, M.D* পর্যালোচিত এবং অনুমোদিত।