हाई, मेरा नाम [प्रस्तुतकर्ता का नाम] है। मैं [प्रस्तुतकर्ता की भूमिका] हूँ। “एच.आई.वी. और एड्स की जानकारी: आपको क्या जानने की आवश्यकता है” में आपका स्वागत है। यह वीडियो आपको वह जानकारी देगा जिससे आपका जीवन बच सकता है, इसलिए कृपया ध्यान से सुनिए और पूरा वीडियो देखिए।

आपने शायद एच.आई.वी./एड्स रोग के बारे में सुना होगा और आप यह जानते होंगे कि एच.आई.वी./एड्स आपके जीवन को अत्यधिक प्रभावित कर सकता है तथा आपकी मृत्यु भी हो सकती है। परन्तु आप एच.आई.वी. वाइरस, जिससे एड्स होता है, के संपर्क में आने के जोखिम को कम करने के लिए क्या कर सकते हैं? यदि आप वीडियो में दिए गए निर्देशों का पालन करते हैं, तो आप अपना जीवन, वर्तमान अथवा भावी सैक्स पार्टनर, (पति/पत्नी) और यदि आप महिला है, तो भावी बच्चों का जीवन बचाकर एच.आई.वी. के संपर्क में आने के जोखिम को कम या समाप्त कर सकते हैं।

एड्स का अर्थ है, अक्वायर्ड इम्युनोडेफिशंसी सिंड्रोम। यह रोग ह्यूमन इम्युनोडेफिशंसी वाइरस (HIV) द्वारा होता है। जब कोई व्यक्ति एच.आई.वी. से संक्रमित हो जाता है, तो यह वाइरस व्यक्ति की प्रतिरक्षण प्रणाली पर प्रहार करना शुरू कर देता है, विशेष रूप से उनकी श्वेत रक्त कोशिकाओं जिन्हें पर, टी.सैल अथवा सी.डी 4 कहा जाता है। प्रारम्भ में, और कभी-कभी कई वर्षों तक, व्यक्ति में बीमार होने के कोई भी लक्षण नहीं दिखाई दे सकते हैं। वे एकदम स्वस्थ दिखाई दे सकते हैं। आप किसी व्यक्ति को देखकर यह नहीं बता सकते हैं कि उसे एच.आई.वी है या नहीं। कोई भी व्यक्ति एच.आई.वी. से संक्रमित हो सकता है और इसके बारे में उसे मालूम भी नहीं हो। एच.आई.वी. से संक्रमित होने के बाद सामान्य परीक्षणों को यह दिखाने में 6 महीने तक का समय लग सकता है कि आप एच.आई.वी. पॉजिटिव हैं या नहीं; किसी व्यक्ति के पॉजिटिव परीक्षण से पहले, एच.आई.वी. के संपर्क में आ जाने के बाद यह संभव है कि वह संक्रमण दूसरों में फैला सकता है।

बिना संक्रमित व्यक्ति में लगभग 800 से 1000 टी.सैल होते हैं। (यह याद रखें कि ये प्रतिरक्षा करने वाली कोशिकाएं होती हैं)। यदि एच.आई.वी., व्यक्ति की प्रतिरक्षण प्रणाली को काफी नुकसान पहुँचा देता है, तो व्यक्ति के टी.सैल खतरनाक रूप से नीचे स्तर तक गिर जाएंगे। व्यक्ति का रोग तब एच.आई.वी. पॉजिटिव से एड्स में बदल जाता है जब या तो उसके टी.सैल 200 से कम हो जाते हैं अथवा उसमें ऐसा संक्रमण विकसित होता है जो उसकी कमजोर प्रतिरक्षण प्रणाली का लाभ उठाता है, और इसे अवसरवादी संक्रमण कहा जाता है।

ये टी.सैल, बैक्टीरिया, वाइरस, फंगस और पराश्रवी जीवाणुओं द्वारा फैलाए जाने वाले संक्रमण के विरुद्ध शरीर की रक्षा प्रणालियों में से एक होते हैं। अतः जब किसी व्यक्ति के टी.सैल की संख्या बहुत कम हो जाती है, तो वह उन संक्रमणों के प्रति संवेदनशील हो जाता है जिनके विरुद्ध स्वस्थ व्यक्ति की प्रतिरक्षण प्रणाली लड़ती है। इसीलिए, अंतिम चरण के एड्स से पीड़ित व्यक्ति अक्सर बीमार रहते हैं। वे ट्यूबर्कुलोसिस, न्यूमोनिया, तथा कई अन्य रोगों के अधिक प्रभाव में आ जाते हैं तथा अन्य संक्रमणों के परिणामस्वरूप मर भी सकते हैं। इसीलिए, हम इस रोग को एड्स कहते हैं: अर्थात् वाइरस एच.आई.वी. के संपर्क में आने के परिणामस्वरूप व्यक्ति में प्रतिरक्षण क्षमता कमजोर हो गई है।

अतः आप जानते हैं कि एच.आई.वी. वाइरस से एड्स नामक रोग होता है, तथा एड्स आपको गंभीर रूप से प्रभावित कर सकता है या आपकी मृत्यु भी हो सकती है। एच.आई.वी. कैसे फैलता है?

सौभाग्य से, एच.आई.वी. आसानी से नहीं फैलता है। आप इसे किसी व्यक्ति के साथ हाथ मिलाकर ग्रहण नहीं कर सकते हैं। यह छींक मारने, खांसने, अथवा हल्के चुम्बन से नहीं फैल सकता है। अतः आपको एच.आई.वी. के संपर्क में आ जाने के बारे में चिंता करने की आवश्यकता नहीं है, यदि आपके दोस्त, परिवार के सदस्य, अथवा सहकर्मी एड्स से पीड़ित होते हैं।

एच.आई.वी., संक्रमित व्यक्ति के रक्त, संक्रमित व्यक्ति के वीर्य, संक्रमित महिला के योनि द्रव्य एवं स्तन के दूध में होता है। एच.आई.वी., आंसुओं, पसीने अथवा लार में पर्याप्त मात्राओं में नहीं पाया जाता है। एच.आई.वी. तब फैलता है जब किसी व्यक्ति के शरीर का द्रव्य दूसरे व्यक्ति की श्लेषमा झिल्लियों के सीधे संपर्क में आता है। श्लेषमा झिल्लियों के उदाहरणों में शामिल हैं: आंखें, नाक, मुँह, और जननांग। एच.आई.वी., कम सामान्य रूप से, तब भी फैल सकता है जब एक व्यक्ति के शरीर के द्रव्य दूसरे व्यक्ति की त्वचा में दरार के संपर्क में आ जाते हैं। यद्यपि प्रसारण के अन्य माध्यम भी हैं, ऐसे चार माध्यम हैं जिनसे एच.आई.वी. एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल सकता है। ये हैं: सैक्स संपर्क, इंजेक्शन से औषधियां प्रयोग करने वाले व्यक्तियों द्वारा सुइयों का आदान-प्रदान, माता से बच्चे में गर्भावस्था के दौरान या स्तन पान के जरिए संक्रमण का प्रसारण, तथा रक्त चढ़ाने के दौरान संक्रमित रक्त प्राप्त करना। स्वास्थ्य रक्षा कर्मियों के एच.आई.वी.

पॉजिटिव रक्त के आकस्मिक संपर्क में आने के भी कई मामले हुए हैं। अब हमें प्रत्येक प्रसारण विधि के बारे में बात करनी चाहिए।

सैक्स के जरिए संपर्क. यह ऐसा सबसे सामान्य माध्यम है जिससे एच.आई.वी. फैलता है। एच.आई.वी., संक्रमित पुरुष के वीर्य में तथा संक्रमित महिला के योनि द्रव्य में विद्यमान होता है। जब दोनो संभोग करते हैं और शारीरिक द्रव्यों का आदान-प्रदान करते हैं, तो एच.आई.वी. एक पार्टनर से दूसरे में फैल सकता है। गुदा संभोग, योनि संभोग की तुलना में अधिक जोखिमपूर्ण होता है क्योंकि संभोग के दौरान गुदा ऊतक के योनि ऊतक की तुलना में अधिक फटने की संभावना होती है। एच.आई.वी., मौखिक संभोग के जरिए भी फैलता है, यद्यपि यह बहुत ही कम सामान्य बात है। लेकिन, यदि आपको मौखिक संभोग के जरिए एच.आई.वी. होता है, तो आपके लिए इसका प्रसारण 100% होता है। साथ ही, जो महिलाएँ एच.आई.वी. पीड़ित महिलाओं के साथ संभोग करती हैं, उनमें भी योनि द्रव्य स्राव के जरिए संक्रमित होने का जोखिम होता है, यद्यपि यह भी बहुत कम सामान्य तरीका है। चाहे आप पुरुष अथवा महिला के साथ संभोग करते हैं, आपके जितने अधिक सैक्स पार्टनर होंगे, एच.आई.वी. के संपर्क में आने का जोखिम उतना ही अधिक होगा।

इंजेक्शन से औषधि लेने वाले व्यक्तियों द्वारा सुइयों का आदान-प्रदान किए जाने के बारे में क्या कहना है? संक्रमित व्यक्ति के रक्त में एच.आई.वी. विद्यमान होता है। यदि एच.आई.वी. पीड़ित व्यक्ति औषधि डालने के लिए सुई का प्रयोग करता है, तो उनका कुछ रक्त सुई के अंदर चला जाता है और कुछ इसके ऊपर लग जाता है। यदि दूसरा व्यक्ति उसी गंदी सुई का प्रयोग करता है, तो इसके परिणामस्वरूप दूसरा व्यक्ति एच.आई.वी. के संपर्क में आ सकता है। यदि आप औषधियों को इंजेक्शन से प्रवेश कराते हैं, तो एच.आई.वी. के संपर्क में आने से बचने का सर्वोत्तम तरीका यही है कि अपनी सुइयां प्रयोग करें और इनका किसी के साथ आदान-प्रदान न करें।

माता से बच्चे में प्रसारण के बारे में क्या कहना है? यदि किसी गर्भवती महिला को एच.आई.वी. है, तो वह गर्भ में पल रहे शिशु को संक्रमण के जोखिम में डाल देती है, सामान्यतः जब वह जन्म नली से होकर गुजरता है, जब शिशु की श्लेषमा झिल्लियां मां के संक्रमित योनि द्रव्य स्राव के संपर्क में आती है। जन्म के बाद, यदि बच्चा स्तनपान करता है, तो वह स्तन संक्रमित के दूध के जरिए एच.आई.वी. पॉजिटिव हो सकता है। कोई भी महिला, डॉक्टर के निर्देश में ऐन्टिरेट्रोवाइरल औषधियों का प्रयोग करके अपने शिशु के एच.आई.वी. से संक्रमित होने के जोखिम को कम कर सकती है।

एच.आई.वी. से संक्रमित रक्त चढ़ाए जाने के बारे में क्या कहना है? एच.आई.वी./एड्स महामारी के दौरान प्रारम्भ में कुछ लोगों को, संक्रमित लोगों से प्राप्त किए गए रक्त को चढ़ाए जाने के परिणामस्वरूप एच.आई.वी. हुआ। आज संयुक्त राज्य अमेरिका तथा अति विकसित देशों में रक्त दान करने वाले व्यक्तियों का एच.आई.वी. के लिए परीक्षण किया जाता है। अतः रक्त चढ़ाए जाने के कारण एच.आई.वी. के संपर्क में आने का जोखिम बहुत ही कम होता है। यह समझना भी महत्वपूर्ण है कि आप रक्त देकर नहीं, बल्कि रक्त प्राप्त करके ही एच.आई.वी. ग्रहण कर सकते हैं।

अतः, एच.आई.वी. वाइरस से एड्स नामक रोग होता है तथा यह, संभोग, सुई का आदान-प्रदान करने, माता से बच्चे में, अथवा रक्त चढ़ाने के जरिए फैल सकता है। परन्तु, आप एच.आई.वी. के संपर्क में आने के अपने जोखिम को कम अथवा समाप्त करने के लिए क्या कर सकते हैं?

संभोग संपर्क, एच.आई.वी. फैलने का सबसे अधिक सामान्य माध्यम है। संभोग संपर्क के जरिए एच.आई.वी. फैलने के जोखिम को कम करने के लिए तीन मूल बातें याद रखें: विवाह से पहले संभोग से बचना, यदि आप सैक्स में सक्रिय हैं तो केवल एक पार्टनर के प्रति वफादार रहना, तथा जब भी आप संभोग करते हैं तो हर बार लैटेक्स कंडोम प्रयोग करना। निस्संदेह, यदि आप ऐसी संस्कृति में रहते हैं जहाँ आपको समान अधिकार प्राप्त नहीं होते हैं, तो आप इन मार्गनिर्देशों का पालन नहीं कर सकेंगे। अब हम इनमें से प्रत्येक के बारे में बात करेंगे, क्योंकि ये अत्यधिक महत्वपूर्ण हैं।

गैर-संक्रमित व्यक्ति (पत्नी/पति) के साथ विवाह होने तक संभोग से परहेज करना, तथा विवाह के बाद अपने पति/पत्नी के साथ परस्पर वफादार बने रहना इस बात की गारंटी देने का एकमात्र तरीका है कि आपको संभोग क्रिया के जरिए एच.आई.वी. नहीं होगा। यदि आप और आपका पति/पत्नी आपके विवाह तक संभोग करने की प्रतीक्षा करते हैं और आप एक दूसरे के प्रति वफादार हैं, और आप में से कोई भी इंजेक्शन से औषधि नहीं लेता है, तो आप संभोग क्रिया के जरिए एच.आई.वी. के संपर्क में नहीं आ सकते हैं।

यदि आप विवाह से पहले संभोग करने का निर्णय लेते हैं, तो इससे यह जोखिम पैदा हो जाता है कि आप एच.आई.वी. के संपर्क में आ जाएंगे। परन्तु अनेक ऐसे उपाय हैं जिन्हें आप अपने जोखिम को काफी हद तक कम करने के लिए प्रयोग कर सकते हैं।

यदि आप विवाह से पहले संभोग करने का निर्णय लेते हैं, तो यह सुनिश्चित करें कि आप और आपका पार्टनर दोनों अपनी एच.आई.वी. स्थिति के बारे में जानते हैं। यह मानकर न चलें कि आपको एच.आई.वी. नहीं है, तथा आपके पार्टनर को भी एच.आई.वी. नहीं है। कोई भी व्यक्ति जो सैक्स में सक्रिय है, एच.आई.वी. के संपर्क में आ सकता है। एक सरल, शीघ्र रक्त परीक्षण अथवा मुँह का नमूना, जिसमें वे आपके मुँह के अंदर का स्वाँब लेते हैं, से पता चल सकता है कि आप एच.आई.वी. पॉजिटिव हैं या नहीं। अधिकांश देशों में यह परीक्षण निःशुल्क उपलब्ध है। आपको तथा आपके पार्टनर दोनों को अपनी एच.आई.वी. स्थिति जाननी चाहिए। यह याद रखें कि आपके एच.आई.वी. परीक्षण को पॉजिटिव होने के लिए एच.आई.वी. के संपर्क में आने के बाद छः महीने तक का समय लग सकता है, और आप तभी निश्चित रूप से जानते हैं कि आप एच.आई.वी. नेगेटिव हैं या नहीं, यदि आपने एच.आई.वी. के पिछले संभावित संपर्क के छः महीने बाद एच.आई.वी. के लिए नेगेटिव परीक्षण दर्शाया हो।

यदि आप विवाह से पहले संभोग करने का निर्णय लेते हैं, तो एक ही पार्टनर के साथ परस्पर वफादार रहें। एक ही पार्टनर के साथ वफादार बने रहने से आपके एच.आई.वी. के संपर्क में आने का जोखिम कम हो जाता है, क्योंकि इसका अर्थ यह होता है कि न तो आप और ना ही आपका पार्टनर एच.आई.वी. से संक्रमित हो सकने वाले अन्य लोगों के संपर्क में आ रहा है।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि यदि आप विवाह से पहले संभोग करने का निर्णय लेते हैं, तो आप जितनी बार और जितने तरीके से संभोग करते हैं, हर समय लैटेक्स कंडोम को सही ढंग से प्रयोग करें। एच.आई.वी. भेड़ की त्वचा के कंडोम के जरिए फैल सकता है क्योंकि इसके छिद्र काफी बड़े होते हैं। यदि आपको लैटेक्स से एलर्जी होती है, तो आप पॉलियूरेथेन कंडोम का प्रयोग कर सकते हैं। लैटेक्स कंडोम एच.आई.वी. फैलने के विरुद्ध कोई गारंटी नहीं होता है, परन्तु जब इसे सही ढंग से प्रयोग किया जाता है तो यह जोखिम काफी हद तक कम हो जाता है कि एक पार्टनर दूसरे को संक्रमित करेगा।

इस बात पर अधिक बल दिए जाने की ज़रूरत है कि लैटेक्स कंडोम द्वारा एच.आई.वी. के विरुद्ध सर्वोत्तम सुरक्षा प्रदान किए जाने के लिए, आपकी इसे प्रत्येक संभोग क्रिया, यहाँ तक कि मौखिक सैक्स के लिए भी हर बार प्रयोग करना चाहिए। यदि आप संभोग करते समय कभी-कभी केवल लैटेक्स कंडोम का प्रयोग करते हैं, तो आप में तब भी उस दौरान एच.आई.वी. संक्रमण का काफी अधिक जोखिम बना रहता है जब आप लैटेक्स कंडोम का प्रयोग नहीं करते हैं। चाहे आपने केवल एक बार असुरक्षित संभोग किया हो, फिर भी

एच.आई.वी. के संपर्क में आने की संभावना रहती है। अतः यदि आप सैक्स में सक्रिय हैं, तो यह सुनिश्चित करें कि आप हर बार लैटेक्स कंडोम प्रयोग करते हैं।

कंडोम द्वारा आपको एच.आई.वी. के विरुद्ध सर्वोत्तम सुरक्षा प्रदान किए जाने के लिए, आपको इसे सही ढंग से अवश्य प्रयोग करना चाहिए। कंडोम को ठंडे, और अंधेरे स्थान में रखा जाना चाहिए। इस पर तेल आधारित लुब्रिकेंट, जैसे वैसलीन आदि न लगाएं क्योंकि इनसे कंडोम निष्प्रभावी हो जाएगा। कंडोम को सही ढंग से प्रयोग करने के लिए, आपको अपने पेनिस (लिंग) और पार्टनर की योनि, मुंह अथवा गुदा के बीच किसी भी संपर्क से पहले, इसे तने हुए पेनिस पर पहनाया जाना चाहिए। पेनिस पर कंडोम पहनाते समय, इसके छोर पर वीर्य धारण करने के लिए थोड़ी अतिरिक्त जगह छोड़ें, और कंडोम को लिंग के पूरे भाग तक लपेट दें। कंडोम को पेनिस के ऊपर खींचे नहीं, जैसाकि आप पैर पर जुराब खींचते हैं। पुरुष द्वारा वीर्य स्खलन के बाद, उसे अपने लिंग की जड़ तक कंडोम पकड़ना चाहिए ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि यह नीचे नहीं गिरता है और पेनिस के मुलायम हो जाने से पहले इसे तुरंत अपने पार्टनर से बाहर निकाल दें। इससे कंडोम के लीक होने का जोखिम भी कम हो जाएगा। इसके बाद कंडोम को फेंक दें।

महिला पर मौखिक संभोग के लिए, डेंटल डैम नामक लैटेक्स का चौकोर जैसा अवरोध प्रयोग करना महत्वपूर्ण होता है। आप लैटेक्स कंडोम के सिरा को काटकर इसे डेंटल डैम बनाने के लिए साइड से काट सकते हैं। कंडोम को कभी भी दोबारा प्रयोग न करें। इस वेबसाइट पर दूसरा वीडियो भी है जो यह बताता है कि कंडोम को किस तरह सही ढंग से प्रयोग किया जाए।

यदि आप और आपका पार्टनर विवाह से पहले सैक्स में सक्रिय थे अथवा इंजेक्शन से दवाइयां लेते थे, तो अनेक स्थितियों पर चर्चा किए जाने की आवश्यकता है। आप में से कोई एक एच.आई.वी. पॉजिटिव हो सकता है तथा वह या तो इसके बारे में जानता है अथवा नहीं भी। साथ ही, यद्यपि यह आशा नहीं की जाती है, आप में से कोई एक विवाह से बाहर संभोग कर सकता है अथवा दोबारा इंजेक्शन से औषधि ले सकता है। ऐसी स्थिति में, यह महत्वपूर्ण है कि इसकी अनदेखी न की जाए। परामर्श लें, तथा यदि आप वर्तमान में कंडोम का प्रयोग नहीं कर रहे हैं तो इसे प्रयोग करना शुरू करें। यह आसान स्थिति नहीं होती है और इसकी अनदेखी करने से यह काफी बदतर हो सकती है।

साथ ही, इंजेक्शन औषधियों का प्रयोग नहीं करें अथवा यदि आप ऐसा करते हैं, तो यह सुनिश्चित करें कि आप कभी भी गंदी सुई का प्रयोग नहीं करते हैं। आप नई, स्वच्छ

अप्रयुक्त, जीवाणुरहित सुई, जिसे आपने सीधे इसके पैकेज से निकाला है, से एच.आई.वी. संक्रमित नहीं हो सकते हैं। कई स्थानों में सुई का आदान-प्रदान किए जाने के कार्यक्रम होते हैं जहाँ आप गंदी सुइयों के लिए मना करके इनके बदले में नई सुइयां निःशुल्क प्राप्त कर सकते हैं। ऐसी सुई को प्रयोग करना अत्यधिक हानिकारक होता है जिसे किसी व्यक्ति द्वारा आपके शरीर में कोई चीज डालने के लिए पहले से प्रयोग किया गया हो। नितान्त अंतिम उपाय के रूप में, यदि आप औषधि डालने के लिए किसी गंदी सुई का प्रयोग करने जा रहे हैं, तो आप एच.आई.वी. के संपर्क में आने के जोखिम को कम करने के लिए सिरिज और सुई को अन्दर और बाहर अच्छी तरह साफ कर सकते हैं। इस वेबसाइट में दूसरा वीडियो है, जो यह बताता है कि सिरिज और सुई को ब्लीच से कैसे साफ किया जाए।

अब आप जानते हैं कि एच.आई.वी. नामक वाइरस से एड्स फैलता है, और यह वाइरस संभोग, सुइयों के आदान-प्रदान, माता से शिशु में, तथा रक्त चढ़ाने के दौरान फैल सकता है। यह वाइरस, चूमने, गले लगने अथवा हाथ मिलाने से नहीं फैलता है। एच.आई.वी. ग्रहण करने के जोखिम को दूर करने का सर्वोत्तम उपाय है, संभोग क्रिया से बचना तथा कभी भी इंजेक्शन से औषधियां न लेना। यदि आप संभोग में सक्रिय होने का निर्णय लेते हैं, तो आप एक ही पार्टनर के साथ परस्पर वफादार बने रहकर और संभोग करते समय कंडोम का प्रयोग करके एच.आई.वी. ग्रहण करने के जोखिम को कम कर सकते हैं। यदि आप इंजेक्शन से औषधि लेने का निर्णय करते हैं, तो आप सुइयों का कभी भी आदान-प्रदान न करके एच.आई.वी. ग्रहण करने के जोखिम को कम कर सकते हैं।

चाहे आप कोई भी हों, आप महत्वपूर्ण व्यक्ति हैं, और आपका जीवन भी उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि आपके समुदाय में रह रहे लोगों का। अपना और अपने आसपास के लोगों का ध्यान रखें। अच्छे निर्णय लें, जो एच.आई.वी. के संपर्क में आने के आपके जोखिम को दूर या कम कर सकें।

एड्स वीडियोज डॉट ऑर्ग की ओर से, मैं हूँ [प्रस्तुतकर्ता का नाम]।

इस आलेख की सत्यता के लिए, बेकी कुहं, एम.डी. द्वारा 29 अप्रैल 2006 को इसकी समीक्षा की गई और स्वीकृति दी गई।