## ''क्या मैं अभी–अभी एच0आई0वी0 के सम्पर्क में आया? प्राथमिक एच0आई0वी0 सक्रंमण के लक्षण''

नमस्कार मेरा नाम (प्रस्तुतकर्ता का नाम) है। मैं (प्रस्तुतकर्ता की भूमिका) में हूँ। ''क्या मैं अभी–अभी एच0आई0वी0 के सम्पर्क में आया? प्राथमिक
एच0आई0वी0 के लक्षण'' में आपका स्वागत है।

क्या आप जानते थे कि कभी कभी इसको पहचानना सम्भव है जब कि आप कुछ समय पहले ही एच0आई0वी0, वह वायरस जिससे एड्स होता है, से संक्रमित हुए हैं ? इसके लक्षणों जैसे बुखार, चकत्ते या रात में पसीना आना को जानकर यह पता लगाया जा सकता है कि आप जल्द ही एच0आई0वी0 से संक्रमित हुए हैं। यह वीडियो आपको सिखायेगा कि कैसे प्राथमिक एच0आई0वी0 के लक्षणों को पहचानें, जिसका अनुभव प्रत्येक 10 में से 4 से 9 व्यक्तियों में एच0आई0वी0 से होने के तुरंत बाद किया गया। यदि आप प्राथमिक एच0आई0वी0 का अनुभव कर रहे हैं तो डॉक्टर से मिलना और उनके निर्देशों का पालन करना आपके और आपके यौन सहभागियों के जीवन को बचा सकता है।

प्राथमिक एच0आई0वी0, एक व्यक्ति के एच0आई0वी0 के सम्पर्क में आने के कुछ हफ्तों या महीनों के दौरान होता है। दो सर्वाधिक सामान्य लक्षण है : चकत्ते निकलना या बुखार होना या दोनों। निम्नलिखित कुछ अन्य लक्षण भी दिख सकते हैं जो इस प्रकार है :

- कमजोरी का अनुभव, बेचैनी और थकान,

- भूख न लगना,
- वजन कम होना,
- गले में घाव या सूजन,
- मुँह में छाले पड़ना,
- जोड़ों या माँसपेशियों में दर्द,
- लसिका ग्रन्थियों में सूजन (लसिका ग्रन्थि छोटी गेंद की तरह की ग्रन्थि होती है जो आपके गर्दन, बगलों, पेट और जांघ के बीच के हिस्सों या शरीर में कहीं भी हो सकती है और आपके बीमार होने की दशा मे ये बड़ी भी हो सकती है।),
- दस्त आना,
- थकान,
- रात्रि में पसीना आना,
- मिचली व उल्टी होना,
- सिर दर्द,
- लिंग या योनि पर या उसके आस–पास चकत्ते या फुंसी होना,

व्यक्ति के एच0आई0वी0 ग्रसित होने के कुछ निदो या कुछ हफ्तों के बाद ये लक्षण दिखने शुरु होते हैं। ये लक्षण 7 से 10 दिनों के लिए दिखते हैं, और बहुत ही कम मामलों में ये दो हफ्तों से अधिक दिखाई देते है।

यदि आप इनमें से एक या अधिक लक्षणों से ग्रसित हैं तो क्या इसका अर्थ यह है कि आप वास्तव मे एच0आई0वी0 से संक्रमित हैं? नहीं, कई सामान्य बीमारियों में भी इस तरह के एक या एक से अधिक लक्षण दिख सकते हैं। उदाहरण के लिये, बहुत से लोग जिनको सामान्य बुखार या गले में सूजन है तो वे सामान्य बीमारियों जैसे खाँसी या शीतज्वर से पीड़ित हो सकते हैं। अतः घबराइये मत। लेकिन यदि आप इन लक्षणों में से किसी भी लक्षण से पीड़ित है और यदि आपको जरा सा भी ऐसा लगता है कि आपको एच0आई0वी0 हो सकता है (जैसे : सम्भोग के द्वारा या सुईयों के आदान प्रदान के द्वारा, भले ही उस व्यक्ति से जिसे आप एच0आई0वी0 निगेटिव मानते है) ऐसी दशा में आप अपने डाक्टर से सम्पर्क करें और एच0आई0वी0 परीक्षण की सलाह लें।

यदि इनमें से कोई भी लक्षण आप में मौजूद नहीं है तो क्या यह साबित करता है कि आप एच0आई0वी0 से संक्रमित नहीं हैं? नहीं, प्रत्येक 10 में से 1–6 व्यक्ति जो एच0आई0वी0 से संक्रमित होते है, उनमें प्राथमिक एच0आई0वी0 के लक्षण कभी नहीं दिखते है। अतः अगर आपने प्राथमिक एच0आई0वी0 के कोई लक्षण कभी अनुभव नहीं किया है, तो यह न माने कि आप एच0आई0वी0 निगेटिव ही हैं।

जब आप इन लक्षणों से पीड़ित होने पर डॉक्टर के पास जाते है तो यह जरूरी है कि आप अपने एच0आई0वी0 पीड़ित होने के जोखिम के बारे में अवश्य बताये, ताकि डाक्टर आपका परीक्षण करे। यदि आपने कभी भी असुरक्षित यौन

सम्बन्ध बनाया है, सुई के माध्यम से दवाईयाँ ली हैं या आप एच0आई0वी0 के प्रारम्भिक संक्रमण को महसूस कर रहे है तो अपने डॉक्टर को अवश्य बतायें।

अपनी इच्छा से एच0आई0वी0 परीक्षण कराने पर, न केवल आप अपनी सहायता करते है बल्कि इसे फैलने से रोकने में भी मदद करते है। जो व्यक्ति एच0आई0वी0 संक्रमित होते है, उनके द्वारा प्रारम्भिक एच0आई0वी0 अवस्था में दूसरों को भी संक्रमित करने की सम्भावना बहुत ज्यदा होती है। इस समय एच0आई0वी0 संक्रमित व्यक्तियों के खून में, वीर्य में या योनि द्रव में एच0आई0वी0 वायरस की मात्रा सबसे अधिक होती है और वे अपने सेक्स पार्टनर या सुई साझेदार को भी तेजी से सवंमित कर सकते हैं। नवसंक्रमित व्यक्ति जो अपने एच0आई0वी0 की स्थिति के बार में पता लगाते हैं, अपने सहभागियों को इस बारे में सूचित कर सकते हैं और दूसरों के संक्रमित होने के जोखिम को कम कर सकते हैं।

इसलिए अपने आपको और आस पास के लोगो को सुरक्षित कीजिए। यदि आपने एच0आई0वी0 परीक्षण नहीं कराया है तो कृप्या अब करवायें। यदि आप सम्भोग करते हैं तो सुरक्षित सम्भोग करके एच0आई0वी0 संक्रमित होने के खतरे को कम कीजिए। कभी भी सुईयों का आदान प्रदान न करें, और यदि आपको ऐसा लगता है कि आपको एच0आई0वी0 हो सकता है तो तुरन्त डॉक्टर के पास जाये और एच0आई0वी0 परीक्षण के लिए कहें। मैं हूँ (प्रस्तुतकर्ता का नाम)