

வணக்கம், என்னுடைய பெயர் (நிகழ்ச்சி அளிப்பவரின் பெயர்). நான் (நிகழ்ச்சி அளிப்பவரின் தகுதி நிலை) ஆக உள்ளேன். “எச்ஜூவி மற்றும் எஃட்ஸ் பற்றிய அறிமுகம் – நீங்கள் அவசியம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியவை” என்ற இந்த நிகழ்ச்சிக்கு உங்களை வரவேற்கிறேன். இந்த வீடியோ நிகழ்ச்சியானது உங்கள் உயிரை காக்கக்கூடிய மிக முக்கிய தகவலை அளிக்க உள்ளது. எனவே, இந்த நிகழ்ச்சியை கவனமாகவும், முழுமையாகவும் உண்ணிப்பாகவும் கண்டு பயன்பெறுமாறு வேண்டுகிறேன்.

நீங்கள் எச்ஜூவி/எஃட்ஸ் நோயைப் பற்றி கேள்விப்பட்டிருக்கக்கூடும். எச்ஜூவி/எஃட்ஸ் உங்கள் உடலை கடுமையாக பாதிக்கக்கூடுமென்பதோடு, உங்கள் உயிரைக்கட போக்கிவிடக்கூடியது என்பதையும் நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள். ஆனால், எஃட்ஸ் நோயை ஏற்படுத்தக்கூடிய வைரஸ் ஆக உள்ள எச்ஜூவி-ஆல் பாதிக்கப்படுவதிலிருந்து உங்களை பாதுகாத்துக்கொள்ள நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள். இந்த வீடியோ நிகழ்ச்சிமூலம் தெரிவிக்கப்படும் அறிவுரைகளை நீங்கள் பின்பற்றினால், எச்ஜூவி தொற்றால் உங்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய பாதிப்பை குறைத்துக்கொள்ள முடியும் அல்லது அறவே நீக்கிவிடவும் முடியும். அதன்மூலம் நீங்கள் உங்கள் உயிரை காப்பாற்றிக்கொள்வதோடு, உங்களுடைய நிகழ்கால அல்லது வருந்கால வாழ்க்கைத் துணையின் உயிரையும் காப்பாற்ற முடியும்; மேலும் நீங்கள் ஒரு பெண்ணாக இருந்தால், உங்கள் குழந்தைகளையும் காப்பாற்றிவிட முடியும்.

எஃட்ஸ் (AIDS) என்பது Acquired Immunodeficiency Syndrome (அதாவது தமிழில் கூறுவதானால் “எதிர்பாற்றல் குறைவு நோய்குறித் தொகுப்பைப் பெற்றிருத்தல்” எனலாம்) ஆகும். இந்த நோய், எதிர்பாற்றல் குறைவு வைரசால் (Human Immunodeficiency Virus-HIV) ஏற்படுகிறது. ஒருவர், எச்ஜூவி நோய் தொற்று ஏற்பட்டு பாதிக்கப்படும்போது இந்த வைரஸ், அந்த நபரின் உடலில் இயல்பாக உள்ள நோய் எதிர்ப்பு செயல்திறனை பாதிக்கிறது. குறிப்பாக, அவருடைய உடலில் இரத்தத்தில் உள்ள வெள்ளை அணுக்களைக் பாதிக்கிறது. இந்த அணுக்கள், 'T' செல்கள் அல்லது C.D.4 செல்கள் எனப்படும். தொடக்க காலத்தில் பல ஆண்டுகள், மக்கள் இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டதற்கான நோய் அறிகுறி எதுவும் தென்படாதவர்களாக இருந்திருக்கலாம். அவர்கள் உடல் நலத்துடன் வாழ்ந்தவர்களாக வெளித்தோற்றத்தில் இருந்திருக்காலம். ஒரு நபருக்கு எச்ஜூவி உள்ளதா என்பதை அவரை பார்த்து மட்டும் உடனடியாக கூறிவிட முடியாது. ஒரு நபர் அவருக்கே தெரியாமல்கூட எச்ஜூவியால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம். ஒரு நபர் எச்ஜூவி பாசிடிவ் உள்ளவரா என்பதைக் கண்டறிய, சாதாரண பரிதோதனைகள்மூலம் சோதனை மேற்கொண்டாலே போதும். அதற்கு, இந்த நோய் தொற்றிய பிறகு ஆறு மாதங்கள் வரை கால அவகாசம் பிடிக்கும். ஒரு நபர் எச்ஜூவியால் பாதிக்கப்பட்ட பிறகு, அவர் பாசிடிவ் வகை சேர்ந்தவர் என சோதனைமூலம்

கண்டறியப்படுவதற்கு முன்னரோகூட, ஏனைய ஒரு நபருக்கு அவர் அந்த நோய் தொற்றை பரப்பிவிட வாய்ப்பு உள்ளது,

இந்த நோய் தொற்று (எச்ஜூவி) இல்லாத ஒரு நபருக்கு சுமார் 800 முதல் 1000 T செல்கள் உள்ளன. (இந்த செல்கள்தான் நோய்தொற்றை எதிர்க்கக்கூடிய செல்கள் ஆகும் என்பதை நினைவில் கொள்க). இந்த எச்ஜூவி நோய் தொற்று ஒரு நபரின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிக அளவிற்கு சேதப்படுத்துமாயின், அந்த நபரின் T செல்களின் எண்ணிக்கை அபாயகரமான அளவிற்கு குறைந்துவிடக்கூடும். ஒரு நபரின் T செல்களின் எண்ணிக்கை 200க்கும் குறைவாக ஆகிவிடும்போது அல்லது அவை நோய் தொற்றை ஏற்றுக்கொள்ளுகின்றபோது, ஒரு நபரின் எச்ஜூவி பாசிட்டிவ் ஆனது எஃ்ட்ஸ்-ஆக மாறியளதாக கண்டறியப்படுகிறது. இது, அந்த நபரின் வலுவிழுந்த எதிர்ப்பு சக்தியை, அதாவது சந்தர்ப்பவாத நோய்தொற்றை தனக்கு சாதகமாக பயன்படுத்திக் கொள்கிறது.

T செல்கள் என்பது ஒருவரின் உடலில் பாக்ஷியா, வைரஸ், பங்கள், பேரைகட்ஸ் ஆகிய கிருமிகளால் ஏற்படக்கூடிய நோய்தொற்றை எதிர்த்து போராடக்கூடிய ஒரு காப்பு அரணாக திகழ்கின்றன. எனவே, ஒரு நபரின் T செல்களின் எண்ணிக்கை மிக குறைவான அளவிற்கு குறையும்போது நோய்தொற்று ஏற்பட வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது. ஒரு ஆரோக்கியமான நபரின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி, இவற்றை எதிர்த்து போராடும். எனவேதான், எஃ்ட்ஸ் நோயின் இறுதிகட்டத்தில் இருக்கக்கூடியவர்கள் அடிக்கடி நோயினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இவர்கள் அடிக்கடி காச்நோய், நிமோனியா காப்ச்சல் மற்றும் ஏனைய பல நோய்களால் அடிக்கடி பாதிக்கப்பட்டு, ஏனைய இந்தகைய நோய் தோற்றுகளின் விளைவாக இறக்கவும் செய்கின்றனர். எனவேதான், எஃ்ட்ஸ் நோயை, எச்ஜூவி வைரசால் ஏற்படும் நோயாக அதாவது எதிர்ப்புச்க்தி குறைந்த நிலையில் ஏற்படும் ஒரு நோயாக நாங்கள் கருதுகிறோம்,

எனவே, ‘எச்ஜூவி’ எனப்படுகின்ற ‘வைரஸ்’, ‘எஃ்ட்ஸ்’ எனப்படுகின்ற நோயை உண்டாக்குகின்றது என்பதையும் அந்த எஃ்ட்ஸ் நோய் உங்களை மிக கடுமையாக பாதிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் உங்களை கொன்றுவிடவும்கூடும் என்பதை நீங்கள் அறிந்துகொள்ளுங்கள். இந்த எச்ஜூவி எவ்வாறு பாவுகிறது?

நல்ல வேளையாக, இந்த எச்ஜூவி எளிதில் பாவுவதில்லை. ஒருவருடன் கைகலக்குவதன்மூலம் அது உங்களை தொற்றாது. இது, தும்மல் அல்லது இருமல் அல்லது சாதாரணமாக முத்தமிடுதல் ஆகியவற்றின்மூலமும் இது பாவாது. எனவே, எஃ்ட்ஸ் நோயுள்ள நண்பர்கள், குடும்ப உறுப்பினர்கள் அல்லது சக பணியாளர்கள் உங்களுக்கு இருந்தால் அவர்களுடன் இருப்பதால், உங்களுக்கு எச்ஜூவி பரவிவிடும் என்று நீங்கள் கவலைப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை.

இந்த எச்.ஐ.வி, நோய்தொற்று உள்ள நபரின் இரத்தம், நோய் தொற்றுள்ள ஆடவரின் உடலிலிருந்து வெளியேறும் திரவம் அல்லது விந்தணுக்கள், நோய் தொற்றுள்ள மகளிரின் இனப்பெருக்க உறுப்பு திரவம் மற்றும் தாய்பால் ஆகியவற்றில் உள்ளன. எச்.ஐ.வி கண்ணர், வியர்வை மற்றும் உழிழ்நீர் ஆகியவற்றில் குறிப்பிடத்தக்க அளவிற்கு காணப்படுவதில்லை. இந்த எச்.ஐ.வி ஒரு நபரின் உடலிலிருந்து வெளிப்படும் திரவம் மற்றொரு நபரின் சளிச்சவ்வுடன் நேரடியாக தொடர்பு கொள்ள நேரிடும்போதுதான் பரவுகிறது. சளிச்சவ்வு உள்ள உறுப்புகளில் கண்கள், மூக்கு, வாய், இனப்பெருக்க உறுப்புகள் அடங்கும். மிகக்குறைவாக, இந்த எச்.ஐ.வி, ஒரு நபரின் உடலில் இருந்து வெளிப்படும் திரவம் மற்றொரு நபரின் தோலில் ஏற்பட்டிருக்கிற வெட்டுக்காயத்தில்படும்போதும் இது பரவுக்கூடும். இந்த தோற்று பரவுவதற்கு ஏனைய முறைகள் இருந்தபோதிலும், இந்த எச்.ஐ.வி ஒரு நபரிடமிருந்து மற்றொரு நபருக்கு பரவ நான்கு முதன்மையான வழிகள் உள்ளன. அதாவது, உடலுறவு, ஒருவர் பயன்படுத்திய மருந்து செலுத்து ஊசிகளை மற்றொருவர் பயன்படுத்துகல், மகப்பேறு காலத்தில் அல்லது தாய் பாலுட்டுவதன்மூலம் தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு பரவுதல் மற்றும் இரத்த மாற்று சிகிச்சையின்போது, நோய் தொற்றுள்ள ஒருநபரின் இரத்தத்தை செலுத்துகல். சுகாதார பாதுகாப்பு பணிஸ்டர்களின் எச்.ஐ.வி பாசிட்டிவ் இரத்தம் மூலமாகவும் எதிர்பாராத வகையில் தற்செயலாக ஏற்படக்கூடிய இனங்களும் உள்ளன. இந்த முதன்மையான வழிகள் ஒவ்வொன்று குறித்தும் நாம் காணலாம்.

உடலுறவு: எச்.ஐ.வி பரவுவதற்கான மிகப் பொதுவான வழியாகும். இந்த எச்.ஐ.வி நோய் தொற்றுள்ள ஆடவரின் விந்தணுவில் மற்றும் நோய் தொற்றுள்ள மகளிரின் இனப்பெருக்க உறுப்பு திரவங்களில் காணப்படுகின்றன. இரு நபர்கள் உடலுறவு கொள்ளும்போது, உடலில் இருந்துவெளியேறும் திரவம் கலக்கின்றபோது, எச்.ஐ.வி ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு பரவலாம். இனப்பெருக்க உறுப்பு வழி உடலுறுவைக்காட்டிலும், ஆசனவாய் உடலுறவு ஆபத்தானதாகும். ஏனையில் ஆசனவாய் திசுக்கள், உடலுறவின்போது இனப்பெருக்க திசுக்களை காட்டிலும் எளிதில் கிழிந்துவிட அதிக வாய்ப்புள்ளது. இந்த எச்.ஐ.வி, வாய்வழி உடலுறவினாலும் (இது பொதுவாக குறைவாக இருந்தபோதிலும்) பரவுகிறது. இருப்பினும், வாய்வழி உடலுறவினால், உறவு கொள்ளும்போது, உங்களுக்கு 100% நோய் பரவும். கட்டுதலாக, மகளிர் எச்.ஐ.வி பாசிட்டிவ் உள்ள மற்றொரு மகளிருடன் உடலுறவு கொள்ளும்போது (இந்த முறை பொதுவாக குறைவாக இருந்தபோதிலும்) இனப்பெருக்க உறுப்பு திரவங்கள் மூலமாக நோய் தொற்று பரவும் ஆபத்து உள்ளது. நீங்கள் ஆடவர் அல்லது மகளிருடன் உறவு கொள்வதானது, ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட நபர்களுடன் இருக்குமேயானால் உங்களுக்கு எச்.ஐ.வி வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகமாக உள்ளது.

இருவருக்கு மருந்து செலுத்திய ஊசிகளை மீண்டும் பயன்படுத்தும்போது பாவுகல் என்றால் என்ன ?

இந்த எச்.ஐ.வி, நோய் தொற்றுள்ள நபர்களின் இரத்தத்தில் காணப்படுகிறது. எச்.ஐ.வி நோய் தொற்றுள்ள ஒரு நபர் மருந்தை உடலில் செலுத்திக் கொள்ள ஊசியை பயன்படுத்தும்போது, அந்த ஊசியின் உள்ளேயும் வெளியேயும் அந்த நபரின் இரத்தத் துளிகள் இருந்துவிடக்கூடும். அதே அசுத்தப்பட்ட ஊசியை மற்றொருவர் பயன்படுத்தும்போது அதன் விளைவாக அந்த மற்றொரு நபருக்கும் இந்த எச்.ஐ.வி தொற்றிக்கொள்ளலாம். நீங்கள் மருந்தை ஊசி மூலம் செலுத்திக்கொள்வதாக இருந்தால், உங்களுக்கென்று தனி ஊசிகளை பயன்படுத்துவதே சாலச் சிறந்ததாகும். அப்பொழுதுதான் இந்த வகையில் ஏற்படும் தொற்றை தவிர்க்க இயலும்,

தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு பாவுகல் என்றால் என்ன ?

கருவற்ற மகளிருக்கு எச்.ஐ.வி இருக்குமேயாயின், பிறக்கக்கூடிய குழந்தைக்கு இந்த நோய் தொற்று ஏற்படக்கூடிய ஆபத்து உள்ளது. மிகப் பொதுவாக, குழந்தை வெளிவரும் வழியாக வரும்போது, தாயின் நோய் தொற்றுள்ள இனப்பெருக்க உறுப்பு திரவத்தோடு, குழந்தையின் சளிச்சவ்வு ஒட்டுவதால், இந்த நோய் தொற்று ஏற்பட அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. குழந்தை பிறந்த பின்னார், குழந்தை தாய்பால் அருந்தும்போது, இந்த நோய் தொற்றுள்ள தாய்பால்மூலம், குழந்தைக்கு எச்.ஐ.வி பாசிட்டிவ் ஏற்படலாம். மருத்துவாளின் ஆலோசனையின்பேரில், ஆஸ்ட்ரெட்ரோன்வரல் (antiretroviral) மருந்துகளை பயன்படுத்துவதன்மூலம் ஒரு தாப், தன்னுடைய குழந்தைக்கு இந்த எச்.ஐ.வி தொற்று பாவும் ஆபத்தை குறைத்துக்கொள்ள முடியும்.

எச்.ஐ.வி, தொற்றுள்ள இரத்தக்கதை உடலில் செலுக்குவதன்மூலம் பாவுகல் என்றால் என்ன ?

எச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் என்ற கொள்ளைநோய் கண்டறியப்பட்ட காலத்தில் சிலர், நோய் தொற்றுள்ள நபர்களிடமிருந்து இரத்தக்கதை பெற்றுக்கொண்டதன் விளைவாக, அவர்களுக்கும் நோய் தொற்று ஏற்பட்டிருந்தது. இன்றைக்கு, அமெரிக்காவிலும், மிகவும் வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளிலும், இரத்ததானம் அளிப்பவர்களுக்கு எச்.ஐ.வி நோய் தொற்று ஆபத்து இருக்கிறதா என்று சோதனையிடப்படுகின்றனர். மேலும், அவ்வாறு தானமாக அளிக்கப்படும் இரத்தத்திலும் எச்.ஐ.வி தொற்று இருக்கிறதா என்று சோதனையிடப்படுகிறது. ஆகையால், இரத்தம் செலுத்திகொள்வதன்மூலம் எச்.ஐ.வி தொற்று பாவும் என்ற ஆபத்து தற்போது மிகமிக குறைவாகவே உள்ளது. இரத்தம் கொடுப்பதால் இந்த எச்.ஐ.வி தொற்று பாவாது என்பதோடு இரத்தத்தை உடலில் பெற்றுக்கொள்வதால்தான் இந்த எச்.ஐ.வி தொற்று பாவும் என்பதை நீங்கள் புரிந்துகொள்ளவேண்டியது மிகமிக முக்கியமானதாகும். ஆகையால் எச்.ஐ.வி என்கிற வைரஸ், எய்ட்ஸ் என்கிற நோய்க்கு காரணமாக அமைகிறது. இது, உடலுறவு, மருந்து செலுத்த

பயன்படுத்திய ஊசிகளை மற்றொருவர் பயன்படுத்துவது, தாம் வழியாக குழந்தைகளுக்கு மற்றும் இரத்தம் செலுத்துவது ஆகிய முறைகளில் பரவக்கூடும். ஆனால், உங்களுக்கு எச்ஜி.வி தொற்று ஏற்படும் ஆபத்திலிருந்து உங்களை காப்பாற்றிக்கொள்ள அல்லது ஆபத்தை தவிர்க்க நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

உடலுறவு கொள்ளுதல்தான், எச்ஜி.வி பரவுவதற்கான மிக பொதுவான வழியாகும். உடலுறவின்மூலம் உங்களுக்கு எச்ஜி.வி தொற்று பரவும் ஆபத்தை குறைத்துக்கொள்ள, பின்வரும் மூன்று (ABC) அறிவுரைகளை நினைவு கொள்ளவும்;

- (A) திருமணத்திற்கு முன்னர் உடலுறவு கொள்வதிலிருந்து விலகி இருங்கள்;
- (B) உடலுறவு கொள்வதாக இருந்தால், அதனை ஒருவரிடம் மட்டுமே வைத்துக்கொள்ளுங்கள்;
- (C) ஒவ்வொருமுறை உடலுறவு கொள்ளும்போதும், இரப்பர் ஆனுரை பயன்படுத்துங்கள்.

உங்களுக்கு சம உரிமைகள் கிடைக்காத கலாசாரத்தில் நீங்கள் வாழ்பவராக இருந்தால், இந்த அறிவுரைகளை உங்களால் பின்பற்ற முடியாமல் போகலாம். இவை மிக மிக முக்கியமானதாக இருப்பதால், இவை ஒவ்வொன்று குறித்தும் நாம் உரையாடலாம்.

நோய் தொற்று இல்லாத ஒருவருடன் திருமணம் வரை உடலுறவு கொள்வதிலிருந்து விலகியிருத்தல்; திருமணத்திற்கு பிறகு உங்கள் வாழ்க்கைத் துணை ஒருவருக்கு மட்டுமே உண்மையாக இருத்தல். இது ஒன்றுதான் உடலுறவமூலம் எச்ஜி.வி உங்களுக்குப் பரவாது என்பதற்கு உத்தரவாதம் அளிக்கும் ஒரே வழியாகும். நீங்களும் உங்களுடைய வாழ்க்கைத் துணையும், உங்களுக்கு திருமணமாகும்வரை உடலுறவு கொள்ளாமல் இருப்பீர்களோயானால், மற்றும் நீங்கள் ஒருவருக்கொருவர் உண்மையாக இருப்பீர்களோயானால் மற்றும் உங்களில் எவர் ஒருவரும் ஊசி மருந்துகளை பயன்படுத்தாதவர்களாக இருப்பீர்களோயாயின், உங்களுக்கு, உடலுறவு மூலம் எச்ஜி.வி பரவாது.

திருமணத்திற்கு முன்னர், நீங்கள் உடலுறவு கொள்ள முற்படுவீர்களோயாயின், இது, உங்களுக்கு எச்ஜி.வி பரவும் ஆபத்தை உருவாக்கும். ஆனால், உங்களுக்கு ஏற்படும் ஆபத்தை வெகுவாக குறைத்துக்கொள்ள, நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டிய முறைகள் பல உள்ளன.

நீங்கள் திருமணத்திற்கு முன்னர் உடலுறவு கொள்ள முற்படுவீர்களோயாயின், நீங்களும் உங்களுடைய துணைவரும் உங்களுடைய எச்ஜி.வி தொற்று நிலைப்பற்றி தெரிந்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கும் உங்களுடைய துணைவருக்கும் எச்ஜி.வி தொற்று இல்லை என்று வெறுமேன் உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளாதீர்கள். உடலுறவு கொள்ளும் யாதொருவருக்கும், எச்ஜி.வி தொற்று இருந்திருக்கலாம். சாதாரண, விரைவான இரத்த பரிசோதனை அல்லது உங்களுடைய வாயிலிருந்து ஒற்றி எடுக்கப்பட்ட உமிழ்நீர் மாதிரி ஆகியவை, உங்களுக்கு எச்ஜி.வி பாசிட்டிவ் இருக்கிறதா இல்லையா என்பதை

தெரிவித்துவிடும். பெரும்பாலான நாடுகளில், இந்த பரிசோதனை இலவசமாக செய்யப்படுகின்றன. நீங்களும் உங்களுடைய துணைவரும் உங்களுடைய எச்.ஐ.வி தொற்று நிலையை தெரிந்துகொள்ளலாம். எச்.ஐ.வி தொற்று ஏற்பட்டவர், அவர், எச்.ஐ.வி பாசிடிவ் உள்ளவர் என்பது தெரியவர எச்.ஐ.வி தொற்று ஏற்பட்ட நாளிலிருந்து ஆறுமாத காலங்கள் பிடிக்கும் என்பதை நீங்கள் நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஆகையால், கடைசியாக எச்.ஐ.வி தொற்று ஏற்பட்டிருக்கும் வாய்ப்பிற்கு பின்னர், ஆறு மாத காலத்திற்கு பிறகு, நீங்கள் பரிசோதித்து உங்களுக்கு எச்.ஐ.வி நெகடிவ் என்று கண்டறிந்திருந்தால்தான், உங்களுக்கு எச்.ஐ.வி நெகடிவ் என்பது உறுதிப்படும் என்பதை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் திருமணத்திற்கு முன்னர், உடலுறவுகொள்ள முற்படுவீர்களாயின், ஓரே கணவருடன் பரஸ்பரம் உண்மையாக இருங்கள். இவ்வாறு ஓரே துணைவருடன் பரஸ்பரம் உண்மையாக இருப்பது, உங்கள் எச்.ஐ.வி தொற்று ஏற்படும் ஆபத்தை குறைக்கிறது. ஏனெனில், நீங்களோ அல்லது உங்களுடைய துணைவரோ எச்.ஐ.வி தொற்று இருக்கக்கூடிய ஏனைய யாதொரு நபருடனும் பழங்கி தொடர்பு வைத்துக்கொள்ளாமல் இருப்பதையே இது உணர்த்துகிறது.

மிக முக்கியமாக, திருமணத்திற்கு முன்னர் நீங்கள் உடலுறவு கொள்ள முற்படுவீர்களாயின், ஒவ்வொரு முறையிலும் ஒவ்வொரு வழியிலும், உடலுறவு கொள்ளும்போது, இரப்பர் ஆணுறையினை சரியான முறையில் உபயோகிக்கவும். ஆட்டுத்தோல் ஆணுறையில், துளைகள் பெரியதாக இருப்பதால் அதன் மூலமாக எச்.ஐ.வி பரவக்கூடும். உங்களுக்கு இரப்பர் ஆணுறை ஒவ்வாமையாகயிருக்குமாயின், பாலியூதீன் ஆணுறையை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். இரப்பர் ஆணுறையை பயன்படுத்துவதானது மட்டுமே எச்.ஐ.வி தொற்று பரவுவதை தடுத்துவிடும் என்று உறுதிபட கூற முடியாது. எனவே, இதனை சரியாக பயன்படுத்தும்போதுதான் நோய் தொற்றுள்ளவர் மற்றவருக்கு நோய் தொற்றை பரப்பும் ஆபத்து பெரிதும் குறைகிறது.

இந்த கருத்து மிகவும் வலியறுத்தி கூறவேண்டிய ஒன்றாகும். எச்.ஐ.வி தொற்றுக்கு எதிராக, இந்த இரப்பர் ஆணுறை சிறந்த பாதுகாப்பை அளிக்க வேண்டுமாயின், ஒவ்வொரு உடலுறவின்போதும், வாய்வழி உடலுறவின்போதும்கூட, நீங்கள் இதனை பயன்படுத்தவேண்டும். உடலுறவு கொள்ளும்போது சில நேரங்களில்மட்டும் இரப்பர் ஆணுறைகளை நீங்கள் பயன்படுத்தினால், இரப்பர் ஆணுறைகளை பயன்படுத்தாத ஏனைய நேரங்களின்போது, உங்களுக்கு எச்.ஐ.வி தொற்று ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து அதிகமாக உள்ளது. நீங்கள், பாதுகாப்பற உடலுறவை ஒருமுறை பின்பற்றினால்கூட, எச்.ஐ.வி தொற்று ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. ஆகையால், நீங்கள் உடலுறவு கொள்ளும்போது, ஒவ்வொரு முறையும் இரப்பர் ஆணுறையை பயன்படுத்துகிறோமா என்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள். ஆணுறையை பயன்படுத்துவது, எச்.ஐ.வி பரவாமல் பாதுகாப்பு அளிக்கவேண்டுமாயின், நீங்கள் இதனை சரியான முறையின் பயன்படுத்தவேண்டும். ஆணுறைகளை குளிர்ச்சியான மற்றும்

இருட்டான இடத்தில் வைத்திருக்கவேண்டும். வாசனலின் போன்ற எண்ணொய் சார்ந்த மசுகெண்ணொய்கள் இதில் படாமல் பாதுகாக்கவேண்டும். ஏனெனில், அவை, ஆனுறை தன்மையை வலுவிழுக்கச் செய்துவிடும். ஆனுறையை சரியாக பயன்படுத்துவதற்கு, துணைவரின் வாய், இனப்பெக்க உறுப்பு அல்லது ஆசனவாயுடன், ஆண்குறி தொடர்பு கொள்வதற்கு முன்னர், நீங்கள், விறைப்பான ஆண்குறியில் அணிந்துகொள்ள வேண்டும். ஆண்குறியில், ஆனுறையை பொருத்தும்பொழுது, விந்தனுக்கள் தங்குவதற்காக நுனியில் கிறிது கூடுதல் இடத்தை விடவேண்டும். ஆனுறையை உருட்டிய முறையில் அதாவது காலிலிருந்து காலுறையை கழற்றுவதுபோல அதனை அகற்றக்கூடாது. ஒருவர் விந்தனுக்களை வெளியேற்றிய பின்னர், அவை கீழே சிந்தாமல் இருப்பதற்காக அவர் அதன் மேல்பாகத்தை பிடித்துக்கொள்ளவேண்டும். ஆண்குறியின் விறைப்பு தன்மை குறைவதற்கு முன்னரே ஆண்குறியினை அவருடைய துணைவரிடமிருந்து உடனடியாக எடுத்துவிட வேண்டும். இது, ஆனுறையில் கசிவு ஏற்பட்டுவிடுமோ என்ற ஆபத்தைக் குறைக்கிறது. அதன்பின்னர் ஆனுறையை தூர ஏறிந்துவிடவும்.

ஒரு பெண்ணுடன் வாய்வழி உடல் உறவு கொள்ளும்போது, “பற்கள் காப்பு” (Dental Dam) என்று அழைக்கப்பெறும் சதுர வடிவிலான இரப்பர் போன்ற அரண் ஒன்றை பயன்படுத்துவதென்பது முக்கியமானதாகும். இதற்கு நீங்கள் இரப்பர் ஆனுறையின் நுனியையும் பக்கவாட்டினையும் கத்தரித்துக்கொள்ளலாம். ஒருபோதும், பயன்படுத்திய ஆனுறையை மீண்டும் பயன்படுத்தாதீர்கள். ஆனுறையை எவ்வாறு சரியாக பயன்படுத்துவது என்பது குறித்து விளக்கிக்கூறும் மற்றொரு வீடியோ காட்சி, இந்த வலை தளத்தில் (Web Site) உள்ளது.

திருமணத்திற்கு முன்னர் நீங்களோ அல்லது உங்களுடைய துணைவரோ உடலுறவு கொண்டிருந்து அல்லது மருந்துள்ளை ஊசிமூலம் செலுத்திக்கொண்டிருந்தால், அவற்றின் நிலைமைகள் குறித்து விவாதிக்கப்பட வேண்டியது அவசியமாகும். உங்களில் ஒருவர் எச்.ஐ.வி பாசிட்டிவ் உள்ளவராக இருக்கலாம். இது உங்களில் ஒருவருக்கு தெரிந்திருக்கலாம் அல்லது தெரியாமலும் இருக்கலாம். மேலும், உங்களில் ஒருவர் எதிர்பாராத வகையில் மருந்துகளை ஊசிமூலம் செலுத்திக்கொண்டோ அல்லது திருமண முறைக்கு அப்பாற்பட்ட நிலையில் உடலுறவு வைத்துக்கொண்டோ இருந்திருக்கலாம். இவ்வாறு இருக்கையில், இதனை அலட்சியப்படுத்தக்கூடாது. இதற்கு நீங்கள் ஆலோசனை பெறுகின்றன. தற்போதுவரை, நீங்கள் அலட்சியப்படுத்தக்கூடாது. இதற்கு நீங்கள் ஆலோசனை பெறுகின்றன. தற்போதுவரை, நீங்கள் அலட்சியப்படுத்தவில்லையாயின், இனிமேலாவது இதனை பயன்படுத்தத் தொடங்குகின்றன. இது, ஒரு சாதாரண விஷயமென்று இதனை ஒதுக்கித் தள்ளிவிட கூடாது. இது உங்களை மிகுந்த கவலைக்கு உள்ளாக்கிவிடும்.

மேலும், ஊசி மருந்துகளை பயன்படுத்தாதீர்கள். அல்லது அவ்வாறு பயன்படுத்த வேண்டுமோயின் நீங்கள் உபயோகிக்கக்கூடிய ஊசிகள் புதியனவாக, சுத்திகரிக்கப்பட்டவையாக இருக்கிறதா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். எந்த

நிலையிலும், பயன்படுத்தப்பட்டு அக்தூப்பட்ட ஊசிகளை பயன்படுத்தாதீர்கள். இதனை உறுதி செய்துகொள்ளுங்கள். மூடி சிப்பம் செய்யப்பட்ட பொட்டலத்திலிருந்து பிரித்து எடுக்கப்படும் ஒரு புதிய, சுத்தமான, பயன்படுத்தப்படாத, சுத்திகரிக்கப்பட்ட ஊசியினால் உங்களுக்கு எச்.ஐ.வி தொற்று பரவாது. ஊசிகளை பழையனவற்றுக்குப் பதிலாக புதிய ஊசிகள் வழங்கும் பல மையங்கள் உள்ளன. அங்கு நீங்கள் அக்தூப்பட்ட பழைய ஊசிகளை கொடுத்துவிட்டு இலவசமாக புதிய ஊசிகளை பெறலாம். உங்களுடைய உடம்பில் யாதொரு மருந்தினை செலுத்திகொள்ள மற்றொருவர் ஏற்கனவே பயன்படுத்தியுள்ள அக்தூப்பட்ட ஊசியை நீங்கள் மீண்டும் பயன்படுத்துவதென்பது மிகவும் ஆபத்தான ஒன்றாகும். வேறு வழியின்றி மருந்தை உடம்பில் செலுத்திக்கொள்ள அத்தகைய ஊசியை நீங்கள் பயணன்படுத்த வேண்டிய நிலை ஏற்படுமாயின், நீங்கள் அந்த ஊசி மற்றும் சிரின்ஜியிலிருந்து உட்பறமும் வெளிப்பறமும் தொற்றுநீக்கி திரவம் கொண்டு கவனமாக சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அவ்வாறு செய்வதானது, எச்.ஐ.வி தொற்று பரவும் ஆபத்தை குறைக்கும். தொற்று நீக்கி கொண்டு, ஊசியையும் சிரின்ஜியையும் சுத்தம் செய்வது குறித்து விளக்கிக்கூறும் மற்றொரு வீடியோ காட்சி இந்த வலைதளத்தில் (Web Site) உள்ளது.

ஆகையால், எச்.ஐ.வி என்படுகின்ற வைரஸ், எஃ்ட்ஸ் நோய்க்கு காரணமாக அமைகிறது என்பதை இப்போது நீங்கள் தொற்றுகொள்ளுங்கள். இந்த வைரஸ், உடலுறவு, ஒருவர் பயன்படுத்திய மருந்து ஊசியை மற்றொருவர் பயன்படுத்துவது, தாயின் மூலம் குழந்தைக்கு பரவுவது, இரத்தம் செலுத்துவது ஆகியவை மூலம் பரவுகிறது. இந்த வைரஸ், முத்தம் கொடுப்பதாலோ, கட்டியணைப்பதாலோ அல்லது கைகலக்குவதாலோ பரவுகில்லை. இந்த எச்.ஐ.வி தொற்று பரவும் ஆபத்தை தவிர்ப்பதற்கான சிறந்த வழி, உடலுறவு கொள்வதிலிருந்து விலகியிருப்பதும், ஊசி மூலம் மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ளாமல் இருப்பதேயாகும். நீங்கள் உடலுறவு கொள்ள முற்படுவீர்களாயின், நீங்கள் ஓரே துணைவருடன், ஒவ்வொரு முறையும் உடலுறவு கொள்ளும்போதும் ஆணுறை பயன்படுத்தி அவருக்குப் பரஸ்பர உண்மையுடன் இருப்பதன்மூலம், எச்.ஐ.வி பரவும் ஆபத்தை குறைத்துக்கொள்ள முடியும். மருந்துகளை ஊசி மூலம் செலுத்திக்கொள்ள வேண்டிய நிலை வருமாயின், மற்றொருவர் பயன்படுத்திய ஊசிகளை நீங்கள் பயன்படுத்திக்கொள்ளாமல் இருந்தால் எச்.ஐ.வி பரவும் ஆபத்து குறையக்கூடும். நீங்கள் யார் என்பது முக்கியமல்ல, நீங்கள் மதிப்புமிக்க மனிதர் ஆவிர். உங்களுடைய வாழ்க்கை பிரச்சினைகள், உங்களுடைய சமுதாயத்தில் உள்ள மக்களின் வாழ்க்கை பிரச்சினைகள் போலவே அமைகிறது. உங்கள் வாழ்க்கையைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களைச் சுற்றி வாழ்பவர்களின் வாழ்க்கைக்கும் பாதுகாப்பு அளியுங்கள். எச்.ஐ.வி பரவும் ஆபத்தை தவிர்க்கிற அல்லது குறைக்கிற சுகாதார முறையிலான நடைமுறைகளை பின்பற்றுங்கள்.

எஃ்ட்ஸ் வீடியோ நிகழ்ச்சிக்காக,(நிகழ்ச்சி அளிப்பவரின் பெயர்)