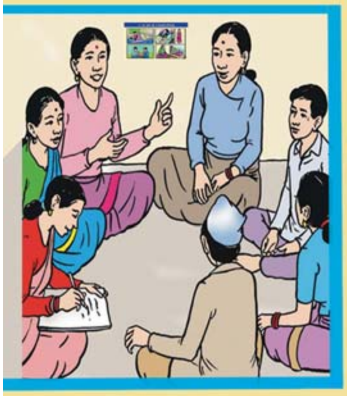


कार्यस्थल साथी शिक्षकको लागि सहयोगी पुस्तिका

नेपाल सरकार
श्रम तथा यातायात व्यवस्था मन्त्रालय

अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठन

भूमिका :

नेपालमा सर्वप्रथम वि.सं. २०४४ मा एच.आई.भी./एड्स देखिएको हो। त्यसबेला देखि आजसम्म यो महामारी अति नै तीव्र गतिमा बढी रहेको छ र राष्ट्रिय एड्स तथा यौन रोग नियन्त्रण केन्द्रका अनुसार नेपालमा चैत्र २०६४ सम्ममा ११,२६४ व्यक्तिहरु यसबाट सङ्क्रमित थिए। एच.आई.भी. ले १५ देखि ४९ वर्षका उमेर समूहको मानिसहरुलाई बढी प्रभावित गरेको छ। यो समूहले उत्पादक गतिविधिका साथै देशको आर्थिक विकासमा अधिकतम योगदान गर्दछ। यसैले एच.आई.भी./एड्स कामको संसारमा एक प्रमुख मुद्दाको रुपमा देखा परेको छ। नेपाल जस्तो विकासोन्मुख देशको लागि उत्पादन काममा लागेको श्रमशक्तिको संरक्षण गर्नु अत्यन्त जरुरी छ । कार्यस्थलमा कामदार कर्मचारीहरुलाई एच.आई.भी./एड्स सम्वन्धी शिक्षा प्रदान गरेर बचाउन सकिन्छ।

अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनले कार्यस्थलमा एच.आई.भी./एड्स रोकथाम गर्न तत्काल आवश्यक कार्यक्रम संचालन गर्नुपर्ने आवश्यकता महशुस गरी नेपालमा वि.सं २०६१ सालदेखि "एच.आई.भी./एड्स कार्यस्थल शिक्षा कार्यक्रम" कार्यन्वयन गरिरहेको छ। यस परियोजनामा नेपाल सरकार श्रम तथा यातायात व्यवस्था मन्त्रालय, नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघ, नेपाल ट्रेड यूनियन कंग्रेस-स्वतन्त्र, नेपाल ट्रेड यूनियन महासंघ र दश वटा व्यापारिक प्रतिष्ठानहरु प्रमुख साझेदारहरुको रुपमा रहेका छन्। यस शिक्षालाई प्रभावकारी रुपमा कार्यान्वयन गर्न साथी शिक्षकहरुको अहम् भूमिका हुन्छ किनभने यो विषय मानिसहरुको अत्यन्त नीजि जीवनको व्यवहारसँग सम्बन्धित छ र आफ्ना साथीहरु बीचमात्र खुलेर कुरा गर्न सकिन्छ। साथी शिक्षकहरुलाई आफ्ना सहकर्मीहरु माझ एच.आई.भी./एड्स सम्वन्धी शिक्षा दिन सहयोग पुग्ने हेतुले यो पुस्तिका तयार गरिएको हो।

यस पुस्तिकाको मुख्य उद्देश्य एच.आई.भी. र एड्स सम्बन्धी पूर्ण र सही जानकारी दिनु हो। यस पुस्तिकामा प्राविधिक विषयवस्तुहरुलाई सरल नेपाली भाषामा प्रस्तुत गर्नुका साथै एच.आई.भी. र एड्सबारे बारम्बार सोधिने प्रश्नहरुलाई समावेश गरिएकाले कार्यस्थलमा कार्यरत कामदार कर्मचारीहरु तथा समुदायमा समेत एच.आई.भी. र एड्स सम्बन्धमा सही जानकारी प्रचार प्रसार भै यसको रोकथाममा राम्रो भूमिका निर्वाह गर्न मद्दत पुग्ने विश्वास लिइएको छ।

आशा छ, साथी शिक्षकहरुले यो पुस्तिकाको राम्ररी उपयोग गर्नु हुनेछ र कामको संसारमा एच.आई.भी. र एड्सको रोकथाममा आफ्नो महत्वपूर्ण योगदान दिनु हुनेछ।

सेङजी ली
निर्देशक
अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठन, नेपाल

हामीलाई थाहा छ :

- एच.आई.भी. एउटा भाइरस हो, जसले शरीरको रोगविरुद्ध लड्ने क्षमतालाई नष्ट गर्छ ।
- एच.आई.भी. एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्नसक्छ ।
- एच.आई.भी. सर्नबाट रोक्न सकिन्छ ।
- एच.आई.भी. निको पार्ने औषधी छैन, खोप पनि छैन, तर एच.आई.भी. सङ्क्रमितहरूको जीवन लम्ब्याउने औषधीहरू उपलब्ध छन्, जसले उनीहरूलाई धेरै वर्षसम्म स्वस्थ भई बाँच्न सहयोग गर्दछ ।
- हामी सबैसँग एच.आई.भी. र एड्स रोकथाम र उपचारको अधिकारका साथै दायित्व पनि छ ।

विषय सूची :

क्र.स.	विषयवस्तु	पेज नं.
	एच. आई. भी. र एड्सको वारेमा जानकारी	
१.	एच.आई.भी. र एड्स अन्य अस्वस्थताभन्दा फरक कसरी छ ?	१
२.	एच.आई.भी. भनेको के हो र यसले हामीलाई कसरी असर गर्दछ ?	२
३.	एड्स *(AIDS)* भनेको के हो ?	३
	एच. आई. भी. कसरी सर्छ वा सर्दैन	
४.	एच.आई.भी. शरीरमा कसरी सर्नसक्छ ?	४
५.	के एच.आई.भी. लामखुट्टेको टोकाईबाट सर्छ ?	५
६.	के हजामको ब्लेड, रेजर इत्यादिबाट एच.आई.भी. सङ्क्रमण हुने खतरा हुन्छ ?	६
७.	के चुम्बन गर्दा एच.आई.भी. सङ्क्रमण हुने खतरा हुन्छ ?	७
८.	के एच.आई.भी. सङ्क्रमित व्यक्तिसँग काम गर्न खतरा छ ?	८
	जोखिमपूर्ण व्यवहार र रोकथाम	
९.	एच.आई.भी. को सम्बन्धमा जोखिमपूर्ण व्यवहार भनेको के हो ?	९
१०.	योनीमार्गद्वारा हुने एच.आई.भी. सङ्क्रमणबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?	१०
११.	एच.आई.भी. सङ्क्रमित रगतबाट हुने सङ्क्रमणबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?	११
१२.	एच.आई.भी. सङ्क्रमित आमाबाट बच्चामा संङ्क्रमण हुनबाट कसरी बचाउन सकिन्छ ?	१२
	यौनरोग	
१३.	के एच.आई.भी. र यौनरोगबाट हुने सङ्क्रमण बीच केही सम्बन्ध छ ?	१३
१४.	महिला र पुरुषमा हुने यौनरोगको लक्षण के हो ?	१४
	जाँच र उपचार	
१५.	आफुलाई एच.आई.भी. लागेको, नलागेको कसरी पत्ता लगाउन सकिन्छ ?	१५
१६.	एच.आई.भी. जाँच को सन्दर्भमा “विन्डो पिरियड” (झ्याली समय) के हो ?	१६
१७.	एड्सको लक्षण के हो ?	१७
१८.	के एच.आई.भी. र एड्सको उपचार हुन्छ ?	१८
१९.	एच.आई.भी. सङ्क्रमित व्यक्तिलाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ ?	१९
	कार्यस्थल नीति	
२०.	के कार्यस्थलको लागि एच.आई.भी. र एड्स नीति छ ?	२०

एच. आई. भी. र एड्सको वारेमा जानकारी

१

एच.आई.भी./एड्स अन्य अस्वस्थताभन्दा फरक कसरी छ ?

- एच.आई.भी./एड्सले उत्पादनशील उमेरसमूह (१५ देखि ४९ वर्ष) को व्यक्तिलाई सबैभन्दा बढी प्रभाव पार्दछ ।
- एड्स को कुनै उपचार छैन ।
- एच.आई.भी./एड्सको रोकथाम सम्भव छ ।
- एच.आई.भी./एड्सको कुनै विशिष्टप्रकारको लक्षण हुँदैन त्यसकारण कति वर्ष अघिदेखि शरीरमा जीवाणु प्रवेश गरेको हो, थाहा नै हुँदैन ।
- एच.आई.भी./एड्स मुख्यत: असुरक्षित यौनसम्पर्कबाट फैलिन्छ । यौन व्यक्तिको निजी व्यवहार हो भनी, यसको बारेमा कुराकानी गरिदैन । जसले गर्दा रोकथामको सही जानकारी पुग्न सक्दैन ।
- एच.आई.भी./एड्सको कारणबाट हुने भेदभाव र वहिष्कार (हेलाँ) को फलस्वरूप यसको रोकथामको प्रयासमा नकारात्मक असर परेको छ ।

- हामी सबैलाई एच.आई.भी./एड्सबारे जानकारी हुनुपर्छ, किनभने यो कसैलाई पनि हुनसक्छ ।
- प्रत्येक व्यक्तिले एच.आई.भी./एड्सको रोकथाममा सक्रिय भूमिका निर्वाह गर्नसक्छ ।

एच.आई.भी. भनेको के हो र यसले हामीलाई कसरी असर गर्दछ ?

२

एच.आई.भी. (*HIV*)

- एच. *(H)* : = ह्युमन (*Human*) = मानव
- आई. *(I)* : = इम्यूनोडेफिसिइन्सी (*Immunodeficiency*)
  = रोगविरुद्ध लड्ने शक्तिको कमी
- भी. *(V)* : = भाइरस (*Virus*) = जीवाणु

एच.आई.भी. (**HIV**) शरीरमा प्रवेश गरेपछि बिस्तारै-बिस्तारै हाम्रो शरीरको रोगहरूसँग लड्ने क्षमतालाई नष्ट गर्छ ।

- साधारणतया सुरु सुरुमा एच.आई.भी. (**HIV**) सङ्क्रमणको कुनै पनि खास लक्षण देखिंदैन ।
- एच.आई.भी. सङ्क्रमण हुनु भनेको एड्स (**AIDS**) लाग्नु होइन ।

३

एड्स (AIDS) भनेको के हो ?

एड्स (AIDS)

ए.(A) = अक्वायर्ड (Acquired) = बाहिरबाट प्राप्त गर्ने (आर्जित)

आई.(I) = इम्यूनो (Immuno) = शरीरको रोगसँग लड्ने प्रतिरोधात्मक क्षमता

डी.(D) = डिफिसिएन्सी (Deficiency) = कमी, ह्रास

एस.(S) = सिन्ड्रोम (Syndrome) = विभिन्न रोगका लक्षणहरू

- एड्स त्यो अवस्था हो, जसमा एच.आई.भी. को जीवाणुले रक्तकोषमा आक्रमण गरी रक्तकोषहरूलाई नष्ट गर्दछ फलस्वरूप कुनै पनि रोगसँग लड्नसक्ने क्षमतामा कमी आउँछ र सङ्क्रमित व्यक्ति बिरामी भइराख्छ ।

स्वस्थ व्यक्ति

एच.आई.भी.सङ्क्रमित व्यक्ति

- एच.आई.भी. को सङ्क्रमण भएपछि एड्सको अवस्थासम्म आउनको लागि लगभग ५ देखि १० वर्षसम्म लाग्नसक्छ । यो समयावधि व्यक्तिको स्वास्थ्य, उसको प्रतिरोधात्मक क्षमता, रहनसहन, खानपान र औषधोपचारमा निर्भर हुन्छ ।

- आजभोलि यस्ता औषधीहरू पनि उपलब्ध छन्, जसले एच.आई.भी. र एड्स बीचको समयावधिलाई बढाउन सकिन्छ । यस्तो औषधीद्वारा गरिने उपचारलाई एन्टीरेट्रो भाइरल थेरेपी भनिन्छ ।

एच.आई.भी. सङ्क्रमित व्यक्ति धेरै वर्षसम्म बाँच्न सक्छ

एच. आई. भी.
कसरी सर्छ वा सर्दैन ?

४

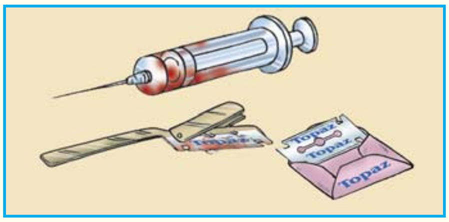
एच.आई.भी. शरीरमा कसरी सर्नसक्छ ?

एच.आई.भी. सर्ने माध्यमहरू :

(क) असुरक्षित यौनसम्पर्क राख्दा

(ग) एच.आई.भी. सङ्क्रमित रगत तथा रगतजन्य पदार्थहरू प्रयोग गर्दा

(ख) सङ्क्रमित आमाबाट बच्चामा (गर्भावस्थामा, बच्चा जन्माउँदा, स्तनपान गराउँदा)



(घ) निर्मलीकरण नगरिएका सुई, सिरिन्ज तथा ब्लेड प्रयोग गर्दा ।

- एच.आई.भी. फैलन (सार्न) सक्ने मुख्य चार शारीरिक रसहरू यी हुन्
  - ▲ रगत
  - ▲ वीर्य
  - ▲ योनीरस तथा
  - ▲ आमाको दूध ।
- यदि एच.आई.भी. भएका यी शारीरिकरसहरू हाम्रो शरीरमा छिरेमा एच.आई.भी. सङ्क्रमणको सम्भावना हुन्छ । एच.आई.भी. सामान्य सम्पर्कबाट (जस्तै : हात मिलाउँदा, साझा सामानको प्रयोग गर्दा, एउटै भाँडाबाट खाना खाँदा र एउटै शौचालयको प्रयोग गर्दा) सर्दैन ।

के एच.आई.भी. लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्छ ?

लामखुट्टेको टोकाइबाट एच.आई.भी. सर्दैन ।

लामखुट्टेले कुनै व्यक्तिलाई टोकेपछि टोकिएको व्यक्तिको रगत, अर्को व्यक्तिमा सार्न सक्दैन, जसले गर्दा एच.आई.भी. सर्दैन ।

- लामखुट्टेले आफ्नो र्‍याल, मानव शरीरमा प्रवेश गराउँदा उत्पन्न हुने चिप्लोपनको सहायताले रगत चुस्न सजिलो हुन्छ तर लामखुट्टेले टोक्दा सङ्क्रमित रगत मानव शरीरमा पस्दैन ।

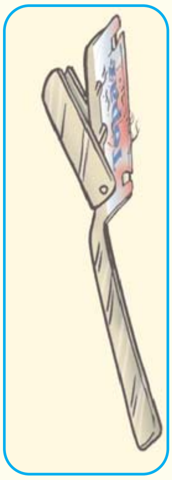
साधारण शब्दमा यो भन्न सकिन्छ कि, लामखुट्टेले कुनै पनि एच.आई.भी. सङ्क्रमित व्यक्तिलाई टोकेपछि अर्को व्यक्तिमा एच.आई.भी. सार्दैन । किनभने लामखुट्टेले रगत चुस्छ र आफ्नो र्‍याल मात्र मानवशरीरमा छिराउँछ । लामखुट्टेको र्‍यालमा एच.आई.भी. पाइँदैन ।

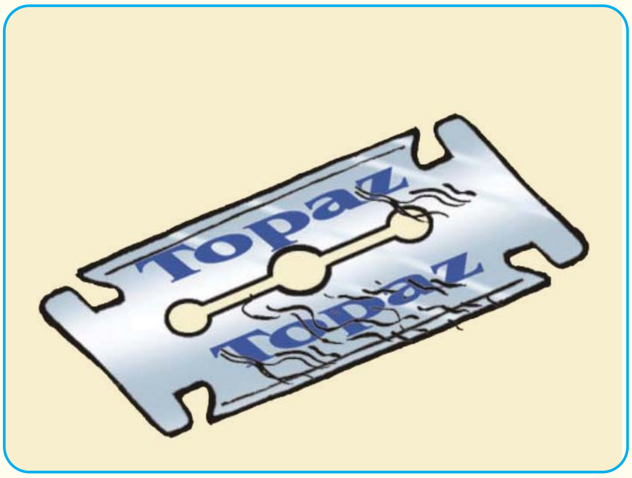
६

के हजामको ब्लेड, रेजर इत्यादिबाट एच.आई.भी. सङ्क्रमण हुने खतरा हुन्छ ?

हजामको ब्लेड, रेजर इत्यादिबाट एच.आई.भी. सङ्क्रमण हुनसक्छ ।

एच.आई.भी. सङ्क्रमण हुने खतरा त्यहाँ हुन्छ, जहाँ छालामा प्वाल पार्ने अथवा काट्ने, औजारहरूको साझा प्रयोग हुन्छ, यस्तो साझा औजार प्रयोग हुने ठाँउहरू (जस्तै हजामको पसल, ब्युटी पार्लर, नाककान छेड्ने ठाउँ, छालामा खोप्ने आदि)मा सङ्क्रमित व्यक्ति हुनसक्छ ।
यस्तो औजारमा रगत लागेको हुनसक्छ, जुन अर्को व्यक्तिमा प्रयोग गर्दा, एच.आई.भी. सर्ने सम्भावना हुन्छ ।





एच.आई.भी सङ्क्रमणको सम्भावना भएको हुनाले विशेषज्ञहरूको अनुसार कुनै पनि त्यस्तो ठाउँ, जहाँ छालामा खोप्ने वा प्वाल पार्ने उपकरणको प्रयोग हुन्छ, त्यस्ता ठाउँहरूमा सो उपकरणको एकचोटि मात्र प्रयोग हुनुपर्छ वा ती उपकरणलाई राम्रोसँग निर्मलीकरण गरिएको हुनुपर्छ ।

के चुम्बन गर्दा एच.आई.भी. सङ्क्रमण हुने खतरा हुन्छ ?

सामान्यतया, कुनै एच.आई.भी. सङ्क्रमित व्यक्तिसँग चुम्बन गर्दा एच.आई.भी. सर्ने खतरा कम हुन्छ।

- तर धेरै बेरसम्म चुम्बन गर्दा, ओठको छाला काटिने सम्भावना भएको हुनाले एच.आई.भी. सङ्क्रमण हुने सम्भावना हुन्छ।
- यदि छाला काटिएको छैन भने, एच.आई.भी. सङ्क्रमित व्यक्तिको गाला वा ओठमा चुम्बन गर्दा जीवाणु फैलिने सम्भावना प्राय: हुँदैन।

गिजा/ओठमा घाउ वा काटेर रगत बगिरहेको अवस्थामा चुम्बन गरेमा जीवाणुबाट सङ्क्रमित हुने सम्भावना बढी हुन्छ।

८

के एच.आई.भी. सङ्क्रमित व्यक्तिसँग काम गर्न खतरा छ ?

एच.आई.भी. सङ्क्रमित व्यक्तिसँग काम गर्दा यो सर्ने जोखिम छैन किनभने एच.आई.भी. कुनै सामान्य सम्पर्क (जस्तैः सँगै काम गर्दा, हात मिलाउँदा, सँगै खाना खाँदा, सँगै यात्रा गर्दा, औजारहरूको साझेदारीमा प्रयोग गर्दा, अङ्कमाल गर्दा इत्यादि) बाट यो सर्दैन ।

- एच.आई.भी. हावा, पानी, लामखुट्टे, कीराद्वारा फैलिँदैन ।

- स्वास्थ्यकर्मीहरूले "सर्वमान्य सावधानी" (*Universal Precaution*) को पालना गर्नुपर्छ, जसले गर्दा सङ्क्रमणबाट बच्न सकिन्छ । सर्वमान्य सावधानी अन्तर्गत रगतजन्यपदार्थ र शारीरिकरसहरूसँग सम्पर्कमा आउने काम गर्दा, पन्जाको प्रयोग गर्ने, साबुनले हात धुने, घाउ भएमा छोप्ने, सुईको उचित व्यवस्थापन गर्ने आदि पर्दछन् ।

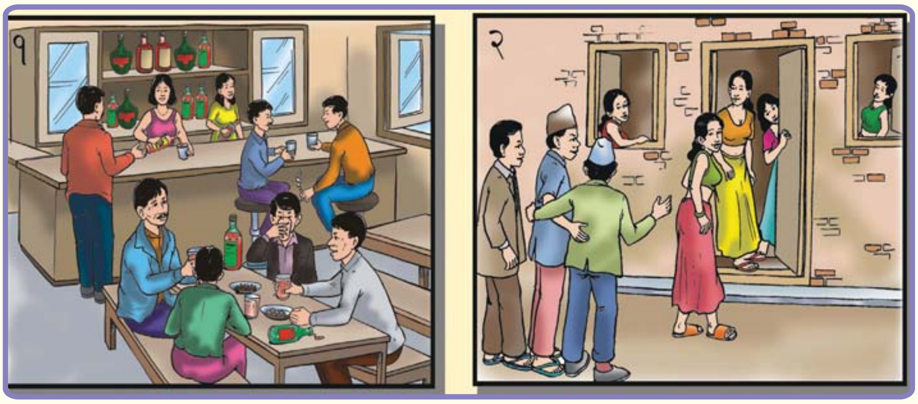
जोखिमपूर्ण व्यवहार र रोकथाम

१

एच.आई.भी. को सम्बन्धमा जोखिमपूर्ण व्यवहार भनेको के हो ?

एच.आई.भी. को सम्बन्धमा जोखिमपूर्ण व्यवहार भनेको ती व्यवहारहरू हुन्, जसले कुनै पनि व्यक्तिलाई एच.आई.भी. लाग्ने जोखिममा राख्छ । यी जोखिमपूर्ण व्यवहारहरु निम्न हुन :

- एकभन्दा बढी मानिससँग असुरक्षित यौनसम्पर्क राख्ने,
- आफ्नो विश्वासिलो यौनसाथीभन्दा बाहेक अरूसँग यौनसम्पर्क राख्दा कण्डमको प्रयोग नगर्ने,
- यौनरोग लागेको भए समयमै, उचित उपचार नगर्ने,
- लागूपदार्थ र मदिराको सेवन गरी यौनसम्पर्क राख्ने (नशाको अवस्थामा जोखिम व्यवहार गर्ने सम्भावना बढी हुन्छ),
- निर्मलीकरण गरेको सुई, सिरिन्ज, ब्लेडको प्रयोग नगर्ने,
- एच.आई.भी.को जाँच नगरेको रगत लिने ।

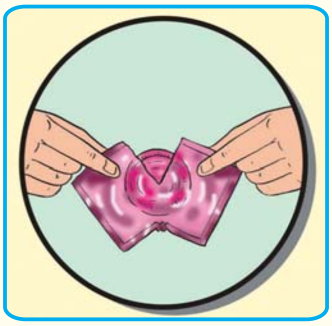


योनीमार्गद्वारा हुने एच.आई.भी. सङ्क्रमणबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?

योनीमार्गद्वारा हुने एच.आई.भी. सङ्क्रमणबाट यी उपायहरू अपनाएर बच्न सकिन्छ :

- यौनसम्पर्क सम्बन्धमा संयम अपनाएर ।
- परस्त्री वा परपुरुषसँग यौनसम्पर्क नगरेर ।
- एक जना भरपर्दो विश्वासिलो जीवनसाथीसँग मात्र यौनसम्पर्क गरेर ।
- सुरक्षित यौनव्यवहार तथा कण्डमको सही एवंम् नियमित प्रयोग गरेर ।

- एकभन्दा धेरै साथीसँग असुरक्षित यौनसम्पर्क (कण्डमबिना) गर्नाले एच.आई.भी. सङ्क्रमण हुने खतरा हुन्छ । यसप्रकारको जोखिमपूर्ण व्यवहारमा नपरेर एच.आई.भी.बाट टाढा रहन सकिन्छ ।
- हरेकप्रकारको यौनसम्पर्क (मुख मैथुन, गुदा मैथुन, योनी मैथुन आदि) गर्दा कण्डमको प्रयोग गऱ्यो भने, एच.आई.भी. सर्नबाट जोगिन सकिन्छ ।
- कुनै व्यक्तिलाई हेरेर उसको एच.आई.भी.को अवस्थाबारे थाहा पाउन सकिँदैन तसर्थ असुरक्षित यौनसम्पर्क नगरेर अथवा प्रत्येकपटक कण्डमको प्रयोग गरेर एच.आई.भी.बाट बच्न सकिन्छ ।
- रक्सी वा लागूपदार्थ सेवन गरेर यौनसम्पर्क राख्दा, यस्तो बेला सही निर्णय गर्ने क्षमताको कमी हुन्छ र एच.आई.भी. सर्न सक्ने जोखिमपूर्ण व्यवहार गर्ने सम्भावना बढी हुन्छ । त्यसैले यस्तो जोखिम नउठाएर एच. आई. भी. बाट बच्न सकिन्छ ।



११

एच.आई.भी. सङ्क्रमित रगतबाट हुने सङ्क्रमण बाट कसरी बच्न सकिन्छ ?

रगतको माध्यमबाट एच. आई. भी. सर्नबाट बच्न यी उपायहरु अपनाउन सकिन्छ :

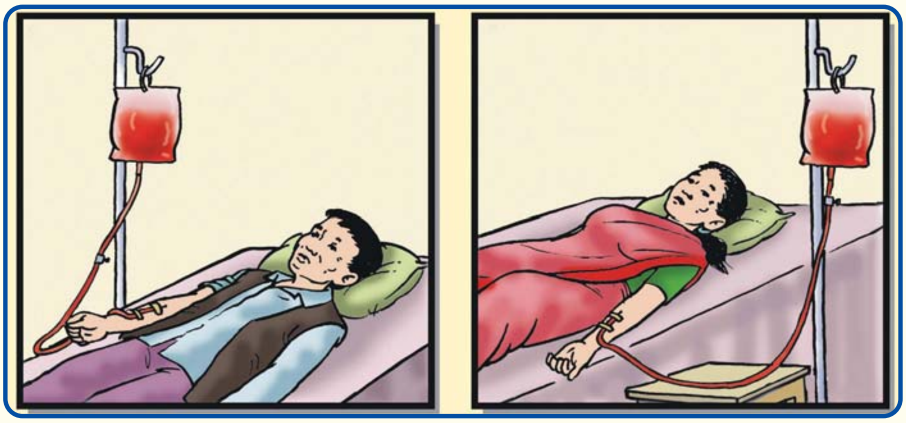
- यदि दुर्घटना/शल्यक्रिया (अपरेशन)/बिरामी भएको बेला रगत चढाउन आवश्यकता परेमा मान्यताः प्राप्त ब्लड बैंकबाट मात्र रगत लिनुपर्छ। रगतको एच.आई.भी. सम्बन्धी परीक्षण भएको छ भन्ने कुराको सुनिश्चित हुनुपर्छ।

- आवश्यक परेको खण्डमा मात्र रगत चढाउने सल्लाह दिनुपर्छ। अस्पतालमा सुई लगाउने र अपरेशन गर्ने उपकरण (सामग्री) निर्मलीकरण गरिएको छ/छैन भनी यकिन गर्न डाक्टर/नर्सले विशेष ध्यान दिनुपर्छ।

- निर्मलीकरण गरिएको सुई एकपटक मात्र प्रयोग गर्ने कुरामा जोड दिनुपर्छ। हरेक प्रयोगपछि निर्मलीकरण गर्नुपर्छ, अथवा नयाँ सुई/सिरिन्ज प्रयोग गर्नुपर्छ।

- सुईद्वारा नशा लिने व्यक्तिले सुई वा सिरिन्जको साझा प्रयोगबाट टाढा रहनुपर्छ।

- रगतको माध्यमबाट हुने एच.आई.भी. सङ्क्रमणबाट बच्नको लागि प्रत्येक व्यक्ति तथा स्वास्थ्य कर्मचारीले सावधानी अपनाउनुपर्छ।



एच.आई.भी. सङ्क्रमित आमाबाट बच्चामा सङ्क्रमण हुनबाट कसरी बचाउन सकिन्छ ?

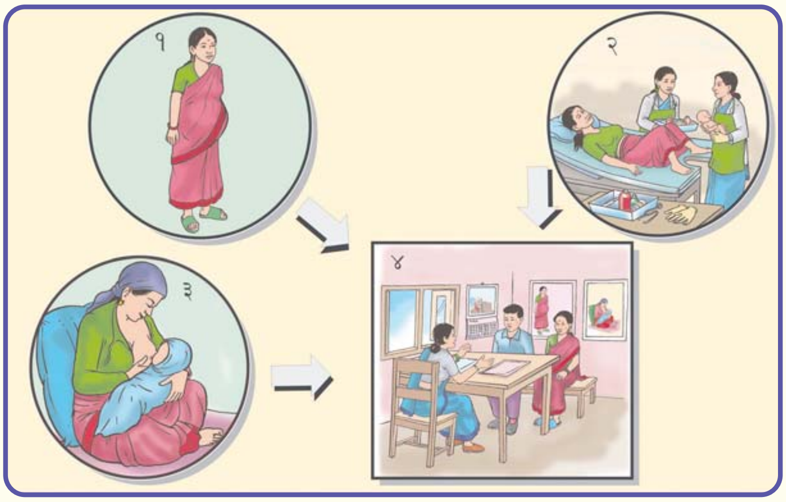
१२

एच.आई.भी. सङ्क्रमित आमाबाट बच्चामा सङ्क्रमण हुने सम्भावना लगभग २५ देखि ४० प्रतिशत हुन्छ ।

- यदि आफूलाई एच.आई.भी. सङ्क्रमित भएको बारे थाहा छ भने, सन्तान पाउने वा नपाउने निर्णय स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिएर गर्नुपर्छ ।

- यदि एच.आई.भी. सङ्क्रमित महिला गर्भवती भएको थाहा भएमा श्रीमान् र श्रीमतीले स्वास्थकर्मीसँग बच्चालाई एच.आई.भी. संक्रमणबाट कसरी बचाउने ? त्योबारेमा जानकारी र सल्लाह लिनुपर्छ ।

- गर्भवती आमालाई सङ्क्रमण कम गर्ने औषधी दिएर, एच.आई.भी सङ्क्रमण आमाबाट बच्चामा सर्ने सम्भावना धेरै कम गर्न सकिन्छ ।



- **सङ्क्रमित भएको श्रीमान् र श्रीमतीले बच्चा जन्माउने निर्णय गर्नुअगाडि स्वास्थ्यकर्मीबाट पूर्ण जानकारी लिनुपर्छ र उपलब्ध भएको विकल्पलाई अपनाउनुपर्छ ।**
- **आमाबाट बच्चामा हुने सङ्क्रमणको रोकथाम धेरै हदसम्म सम्भव छ । यसको लागि स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्छ ।**

यौनरोग

१३

के एच.आई.भी. र यौनरोगबाट हुने सङ्क्रमण बीच केही सम्बन्ध छ ?

यौनरोग भएको अवस्थामा एच.आई.भी. सङ्क्रमणको खतरा ३ देखि १० गुणासम्म बढी हुन्छ ।

- कुनै यौन रोगहरूमा गुप्ताङ्गमा छालामा घाउ/खटिरा/पानी बग्ने हुन्छ । यस्तो अवस्थामा एच.आई.भी. जीवाणुलाई सजिलैसँग पस्ने मौका प्राप्त हुन्छ ।
- कुनै पनि असुरक्षित यौनसम्पर्कको कारणले एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा यौनरोग सर्नसक्छ ।
- यौनरोग लागेको अवस्थामा एच.आई.भी. सर्ने सम्भावना धेरै हुनेहुनाले समयमै यसको पूर्ण उपचार गरेर एच.आई.भी. को जोखिम कम गर्न सकिन्छ ।
- यौनरोग सम्बन्धी धेरै भ्रम/अफवाहहरू पाइन्छन् । यस रोगको लक्षणबारे पूर्ण जानकारी राख्नुपर्छ र डाक्टरी उपचार गर्नुपर्छ ।
- हरेक यौनसम्पर्कमा कण्डमको प्रयोग सही तरिकाले गरेमा, यौनरोग र एच.आई.भी. दुवैबाट बच्न सकिन्छ ।

महिला र पुरुषमा हुने यौनरोगको लक्षण के हो ?

१४

यौनरोग विभिन्नप्रकारका हुन्छन् । कुनै यौनरोगका लक्षणहरू देखिन्छन् भने कुनै लक्षण विहिन हुन्छन् । महिला र पुरुषमा यौनरोगका भिन्दा भिन्दै लक्षणहरू देखापर्न सक्दछन् ।

पुरुषहरूमा देखिने यौनरोगका प्रमुख लक्षणहरू :

- यौनाङ्ग वरिपरि घाउ खटिरा आउने,
- लिङ्गबाट पीप बग्ने,
- पिसाब फेर्दा दुख्ने वा पोल्ने ।

महिलामा देखिने यौनरोगका प्रमुख लक्षणहरू :

- यौनाङ्ग वरिपरि घाउ खटिरा आउने,
- योनीबाट गन्हाउने पानी बग्ने,
- तल्लो पेट दुख्ने,
- यौन सम्पर्क गर्दा दुख्ने ।

- यौनरोग लागेको खण्डमा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनु उपयुक्त हुन्छ ।
- आफैंले उपचार गर्दा, यौन रोग झन् बढेर जटिल बन्नसक्छ ।
- चिकित्सकद्वारा भनिएको उपचार अनिवार्य रूपमा लिनुपर्छ । औषधी खाँदै गर्दा लक्षणहरू हराए पनि चिकित्सकले भनेअनुसार औषधीको मात्रा पूरा गर्नपर्छ ।
- आफू साथै यौनसाथीको पनि पूर्णरूपले उपचार गराउनु पर्छ । यसो नगरेमा एकबाट अर्कोमा सर्छ ।
- बेलैमा यौनरोगको उपचार गरेमा, एच.आई.भी. सङ्क्रमित हुने सम्भावनालाई घटाउँछ ।

जाँच र उपचार

१८ आफूलाई एच.आई.भी. लागेको, नलागेको कसरी पत्ता लगाउन सकिन्छ ?

रगत परीक्षण गराएर मात्र एच.आई.भी. शरीरमा भएको अवस्थावारे पत्ता लगाउन सकिन्छ ।

सरकारी अस्पतालमा यस्तो जाँच केन्द्रलाई **"स्वैच्छिक परामर्श र परीक्षण केन्द्र"** (*VCT*) को नामले चिनिन्छ । यस ठाउँमा एच.आई.भी.को परीक्षणभन्दा अगाडि र परीक्षणको नतिजा आईसकेपछि परामर्श दिन्छन् ।

नेपाल सरकारको एच.आई.भी. नीतिअनुसार:

- परीक्षण आफ्नो इच्छाले हुनुपर्छ ।
- परीक्षण अगाडि र पछाडि तालिम प्राप्त व्यक्तिबाट परामर्श दिइनुपर्छ ।
- परीक्षणको परिणाम गोप्य राख्नुपर्छ (अर्थात् जसको परीक्षण गरिएको हो, उसलाई मात्र थाहा दिने) ।

आफ्नो एच.आई.भी. को अवस्था थाहा पाउनाले :

- पोजेटिभ भएमा, जीवन लम्ब्याउन र व्यबस्थित गर्न सकिन्छ ।
- नेगेटिभ भएमा, जोखिम व्यवहार न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ ।

एच.आई.भी. जाँचको सन्दर्भमा 'विन्डो पिरियड' (झ्याली समय) के हो ?

- हाम्रो शरीरमा कुनै पनि सङ्क्रमण हुँदा, शरीरमा प्रतिरक्षाकोष (**Antibodies**) उत्पन्न हुन्छ ।

- एच.आई.भी. शरीरमा प्रवेश गरिसकेपछि ३ हप्ता देखि ३ महिना- पछि मात्र रगत परीक्षण गर्दा देखिनसक्ने मात्रामा प्रतिरक्षाकोष (**Antibodies**) देखिन्छ ।

- एच.आई.भी. को जाँचमा यी **Antibodies** को जाँच हुने हुनाले परिक्षण गर्दा, एच.आई.भी सङ्क्रमण भएको सुरुको ३ हप्ता देखि ३ महिनासम्म परिणाम (रिपोर्ट) नकारात्मक हुन सक्छ। शरीरमा जीवाणु रहेको तर परीक्षण गर्दा नदेखिने सुरूको ३ हप्ता देखि ३ महिनाको अवधिलाई “विन्डो पिरियड” (झ्याली समय) भनिन्छ ।

"विन्डो पिरियड " (झ्याली अवस्था) मा जाँच गराउँदा, रिर्पोट नकारात्मक आउन सक्छ, तर यस समयमा मानवशरीरमा जीवाणु हुनेहुँदा अरू व्यक्तिहरूलाई सार्न सक्छ ।

- वास्तविक रिपोर्टको लागि, यदि रिपोर्ट नेगेटिभ आएको छ भने, ३ महिना जोखिम व्यवहार नगरिकन, फेरि एच.आई.भी. जाँच गराउनु पर्छ ।

१७

एड्सको लक्षण के हो ?

एड्स आफैंमा एक रोग होइन । एच.आई.भी. सङ्क्रमणको कारण कमजोर भएको प्रतिरक्षा प्रणालीबाट उत्पन्न हुने एक अवस्था हो । यस अवस्थामा धेरै रोगहरू (अवसरवादी सङ्क्रमण)–जस्तो विभिन्न प्रकारको क्यान्सर, ट्यूमर, क्षयरोग, निमोनिया तथा मस्तिष्क (टाउकोसम्बन्धी) रोगहरू हुनसक्छ ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनको अनुसार मुख्य लक्षणहरू निम्न प्रकारको हुन्छन् ।

मुख्य लक्षणहरू

- शरीरको तौल लगभग १० प्रतिशतले कमी हुनु ।
- एक महिनाभन्दा लामो समयसम्म ज्वरो आउनु ।
- एक महिनाभन्दा लामो समयसम्म झाडापखाला लाग्नु ।

अन्य लक्षणहरू

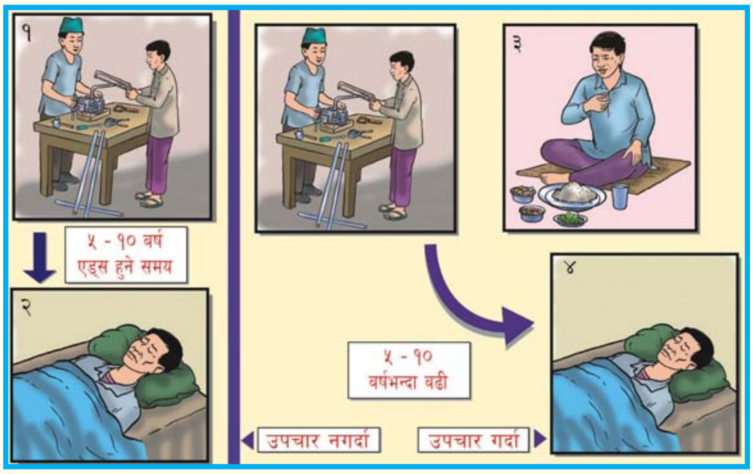
- लगातार खोकी लाग्नु ।
- सामान्यत: छालामा चिलाउने रोग लाग्नु ।

उल्लेखित लक्षणहरूले एड्स भएको अनुमान गर्न सहयोग गर्छ । रगतको परीक्षण गराएर मात्र एच.आई.भी. शरीरमा भएको नभएको बारे यकिन गर्न सकिन्छ ।

के एच.आई.भी./एड्सको उपचार हुन्छ ?

एच.आई.भी./एड्सको कुनै पूर्ण उपचार अहिलेसम्म उपलब्ध भएको छैन। तर हाल यस्ता औषधीहरू आएका छन्, जुन सङ्क्रमित व्यक्तिले लिएमा जीवनको अवधि लामो/बृद्धि गर्न सकिन्छ। यस उपचारलाई "एन्टीरेट्रो भाइरल थेरेपी" *(ART)* को नामले चिनिन्छ।

- यो उपचार महँगो छ, तर अहिले नेपाल सरकारले यसलाई निःशुल्क वितरण गर्नेगरेको छ।
- एकचोटि सुरु गरिसकेपछि यो उपचार, आजीवन लिनुपर्छ भन्ने सल्लाह दिइन्छ।
- एन्टीरेट्रो भाइरल थेरेपी *(ART)* उपचार, एक प्रशिक्षित चिकित्सक (डाक्टर)द्वारा मात्र गरिनु पर्दछ।
- एन्टीरेट्रो भाइरल थेरेपीको *(ART)* आविष्कार भए (पत्ता लगाए) पछि अब सङ्क्रमित व्यक्तिहरूको आयु, उपचारद्वारा लम्ब्याउनसकिने भएको छ।
- नेपालमा यसको उपचारको बारे जानकारी राष्ट्रिय एड्स तथा यौनरोग नियन्त्रण केन्द्र *(National Centre for AIDS and STD Control-NCASC)* बाट लिन सकिन्छ।



१९

एच. आई. भी. सङ्क्रमित व्यक्तिलाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ ?

सबैभन्दा पहिले, सङ्क्रमित व्यक्तिलाई हेलाँ, भेदभाव तथा वहिष्कार गर्नु हुँदैन ।

यो कुनै पनि सामाजिक व्यवहार जस्तै : सँगै खाने, बस्ने, हात मिलाउने इत्यादिबाट सर्दैन ।

सङ्क्रमित व्यक्तिलाई हेलाँ र भेदभाव गरेमा उनीहरूको बाँच्नेअवधिमा कमी आउनसक्छ । त्यसैले सही जानकारीको प्रचारप्रसार गरेर, यी एच.आई.भी./एड्स सङ्क्रमितहरूका बारेका भ्रमहरू हटाउनुपर्छ । यसो गर्दा सङ्क्रमित व्यक्तिहरूप्रतिको गलत अवधारणाहरू हटाउन सकिन्छ र सकारात्मक सोचको विकास गर्न सकिन्छ ।

- सङ्क्रमित व्यक्तिको समान अधिकार र कामको सुनिश्चितताको लागि आवाज उठाएर सहयोग गर्न सकिन्छ ।
- सङ्क्रमित व्यक्ति र उसको परिवारलाई माया र सहायता दिएर उनीहरूको आत्मविश्वास बढाउन सकिन्छ ।
- सङ्क्रमित व्यक्तिहरूका लागि खोलिएका संघ संस्थाहरूसँग आबद्ध हुन प्रेरित गरेर र उपचारको लागि जानसक्ने ठाउँहरूको बारेमा जानकारी दिएर, सहयोग गर्न सकिन्छ ।

एच.आई.भी./एड्स भएर बाँचिरहेका व्यक्तिहरूलाई समान व्यवहार गरेमा, एच.आई.भी. को रोकथामको प्रयासमा मद्दत हुन्छ किनभने बढीभन्दा बढी मानिस एच.आई.भी. परीक्षणका लागि जान प्रेरित हुन्छन् र आफू सङ्क्रमित भएको थाहा भएमा उनीहरूले अरूलाई सर्नबाट रोक्न सक्छन् ।

कार्यस्थल नीति

२० के कार्यस्थलको लागि एच.आई.भी./एड्स नीति छ ?

हालसालै नेपाल सरकारले "कार्यस्थलमा एच.आई.भी./एड्ससम्बन्धी राष्ट्रिय नीति २०६४"अनुमोदन गरेको छ। यो नीतिले, अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठनको एच.आई.भी./एड्ससम्बन्धी **आचार संहिताको** मुख्य मुख्य बुँदाहरू समेटेको छ।

यो नीति, नेपालका सबै निजी तथा सार्वजनिक र औपचारिक तथा अनौपचारिक कार्यस्थलहरूमा लागू हुनेछ। स्वयंम् रोजगार भई बसेका, अनौपचारिक तथा आर्थिक क्षेत्रमा संलग्न रहेका तथा बसाइँ सरी कार्यस्थलमा आएका वा गएका कामदार कर्मचारीहरूलाई समेत यस नीतिभित्र, सम्भव भएसम्म उनीहरूको संघ संगठनहरू मार्फत् आबद्ध गर्नु र संरक्षण गर्ने कार्य पनि यो नीतिको कार्यक्षेत्र भित्र पर्दछन्।

नीतिका आधारभूत सिद्धान्तहरू :

यो नीतिको मुख्य बुदाँहरू निम्नअनुसार छन् :

- रोजगारदाताहरूबाट एच.आई.भी. सङ्क्रमित वा यसबाट प्रभावित कामदार कर्मचारीहरूलाई, भेदभाव नगरिने अवस्थाको सुनिश्चितता गर्नेछ।

- कुनै पनि कामदार कर्मचारीहरूलाई, एच.आई.भी. परीक्षणको लागि बाध्य गरिने छैन।

- एच.आई.भी. भएका कामदार कर्मचारीहरूलाई, आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था गोप्य राख्ने कानुनी अधिकार हुनेछ।

ज्ञान सबैभन्दा ठूलो शक्ति हो ।

- एच.आई.भी. बारे तथ्यको जानकारी राख्नुहोस् ।
- आफू, आफ्नो परिवार र सहकर्मीहरुलाई एच.आई.भी. सङ्क्रमण हुनबाट जोगाउनुहोस् ।
- एच.आई.भी. सङ्क्रमित भए पनि सकारात्मक सोचका साथ बाँच्नुहोस् ।
- आफ्नो कार्यस्थललाई भेदभावरहित बनाएर, सबैलाई समान रुपले बाँच्ने वातावरण बनाउनुहोस् ।

थप जानकारीको लागि :

एच.आई.भी./एड्स कार्यस्थल शिक्षा कार्यक्रम
अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठन (**आइ.एल.ओ.**)
धोबीघाट, नयाँ बाटो, ललितपुर,
पो.ब.नं. ८९७१, काठमाण्डौं, नेपाल
फोन नं. ९७७-१-५५५५७७७, फ्याक्स: ९७७-१-५५५०७१४
ईमेल : *KATHMANDU@iloktm.org.np*
वेबसाइट : *www.iloktm.org.np*