HIV
(Human Immunodeficiency Virus)
کو سمجھنا

MULTICULTURAL HIV AND HEPATITIS SERVICE

آج ہم ان موضوعات پر بات کریں گے

- ✓ HIV - بنیادی باتیں: آپ کو کیا معلوم ہونا ضروری ہے
- ✓ ٹیسٹنگ اور علاج: اپنی صحت کا معاملہ اپنے ہاتھ میں لیں
- ✓ HIV کی روک تھام: آپ خود کو محفوظ رکھنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں
- ✓ HIV سے وابستہ بدنامی کو سمجھنا اور اس کا سدّباب کرنا
- ✓ اپنے HIV کے بارے میں دوسروں کو بتانا: کونسی باتیں ذہن میں رکھنی چاہیئں
- ✓ HIV کے لیے مدد اور سہارا حاصل کرنا

HIV کیا ہے؟

HIV آپ کے مدافعتی نظام پر حملہ کرتا ہے

مدافعتی نظام کا کام آپ کے جسم کو بیماریوں سے محفوظ رکھنا ہے

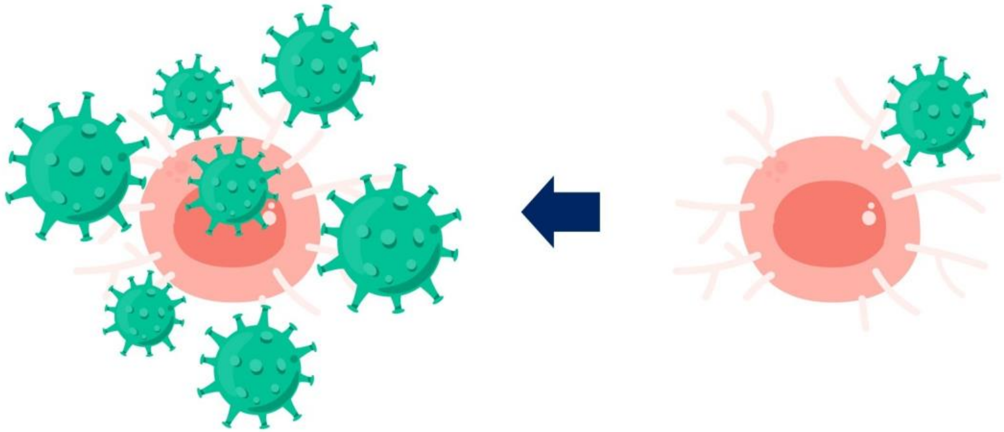
اگر علاج نہ کیا جائے تو HIV شدید بیماری کا سبب بن سکتا ہے

کیا HIV اور ایڈز ایک ہی چیز کے دو نام ہیں؟

- ✓ **یہ مختلف ہیں۔**
- ✓ ایڈز (Acquired Immune Deficiency Syndrome وائرس کی وجہ سے مدافعتی نظام کی کمزوری کا سنڈروم) کا مخفّف ہے۔
- ✓ ایڈز اس کیفیت کو کہتے ہیں جب مدافعتی نظام کو بہت نقصان پہنچ چکا ہو۔
- ✓ ایڈز سے آپ شدید بیمار ہو سکتے ہیں۔

علاج کے بغیر HIV ایڈز کا سبب بن سکتا ہے

HIV آپ کے جسم پر کیا اثرات چھوڑتا ہے؟



آپ کا مدافعتی نظام آپ کو انفیکشنوں سے محفوظ اور صحتمند رکھتا ہے۔

HIV آپ کے مدافعتی نظام کے ان خلیات پر حملہ کرتا ہے جو جراثیم کا مقابلہ کرتے ہیں (CD4خلیات)۔

اگر **علاج نہ کیا جائے** تو HIV مدافعتی نظام کو کمزور کر دیتا ہے اور ایڈز کا سبب بن سکتا ہے۔

علاج کے ساتھ HIV قابو میں رہتا ہے اور مدافعتی نظام مضبوط رہتا ہے۔

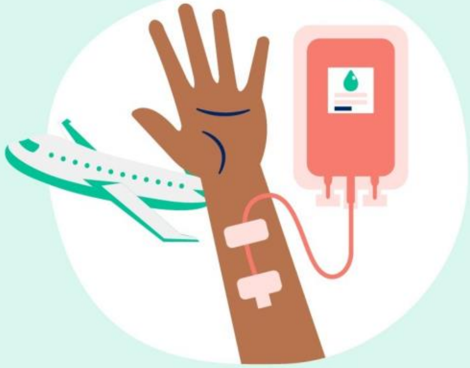
لوگوں کو HIV کیسے لگتا ہے؟

HIV خون، چھاتی کے دودھ، نطفے اور وجائنا (نسوانی شرمگاہ) کی رطوبت جیسی **جسمانی رطوبتوں میں پایا جاتا ہے**۔ یہ HIV رکھنے والے شخص کی جسمانی رطوبت کسی دوسرے شخص کے جسم میں داخل ہونے سے پھیلتا ہے۔

کنڈوم کے بغیر سیکس کرنے سے

سوئیاں اور انجیکشن لگانے کی دوسری چیزیں شیئر کرنے سے

سٹیریلائزیشن (صفائی) کے بغیر اوزاروں سے جسم میں چھید یا ٹیٹو بنانے سے



کچھ ملکوں میں سٹیریلائزیشن کے بغیر خون لگوانے اور میڈیکل پروسیجرز کروانے سے

HIV رکھنے والی ماں سے اس کے بچے کو حمل، ولادت یا دودھ پلانے کے دوران۔

آپ کو ان طریقوں سے HIV نہیں لگ سکتا...

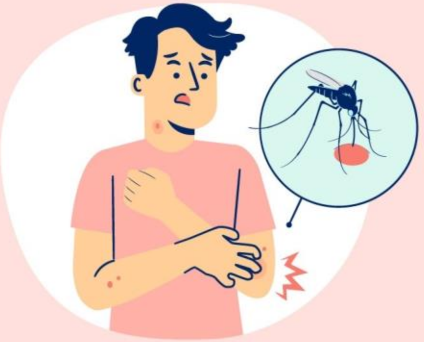
کھانسی یا چھینک

چومنا، گلے لگانا یا رونا

HIV رکھنے والے شخص
کے بستر میں سونے سے

HIV رکھنے والے کسی شخص کے
ساتھ ایک برتن سے کھانے سے

HIV رکھنے والے شخص کے استعمال
میں آنے والا ٹائلٹ، باتھ روم یا شاور
استعمال کرنے سے



مچھر یا دوسرے کیڑوں کے کاٹنے
سے

HIV کی علامات کیا ہیں؟

آپ کو HIV لگنے پر شروع میں شاید کوئی علامت پیش نہ آئے۔

ابتدائی علامات فلو جیسی لگ سکتی ہیں جیسے:

- ✓ طبیعت کی خرابی
- ✓ تھکن

بعد میں ظاہر ہونے والی علامات میں یہ شامل ہو سکتی ہیں:

- ✓ جسم کے مختلف حصوں میں درد
- ✓ بخار
- ✓ بستر میں رات کو پسینہ آنا
- ✓ جلد پر دانے یا سرخ دھبّے

HIV ٹیسٹنگ

خون کا ٹیسٹ	انگلی سے خون کے ٹیسٹ		
HIV خون کا ٹیسٹ (اینٹی باڈی ٹیسٹ)	ریپڈ HIV ٹیسٹ	خون کے خشک دھبّے کا ٹیسٹ (Dried Blood Spot, DBS)	MyTest HIV کا سیلف ٹیسٹ
• خون کا تھوڑا سا نمونہ • نمونہ ٹیسٹنگ کے لیے لیبارٹری کو بھیجا جاتا ہے • 1 سے 3 دن میں نتیجہ پتہ چل جاتا ہے	• نرس آپ کی انگلی سے خون کا قطرہ لیتی ہے • 30 منٹ میں نتیجہ پتہ چل جاتا ہے	• آپ خود اپنی انگلی سے خون کے قطرے نکال کر ایک سامپل کارڈ پر ڈالتے ہیں • سامپل کو ٹیسٹنگ کے لیے لیبارٹری کو بھیجا جاتا ہے • ایک ہفتے میں نتیجہ پتہ چل جاتا ہے	• آپ کی انگلی سے خون کا قطرہ (آپ خود خون کا نمونہ لیتے ہیں) • 15 منٹ میں نتیجہ پتہ چل جاتا ہے
آپ کا ڈاکٹر سیکسوئل ہیلتھ کلینکس فیملی پلاننگ سنٹرز	**[ٹیسٹنگ] کلینکس میں**	**سیلف ٹیسٹ کِٹ آن لائن آرڈر کی جاتی ہے اور یہ آپ کے پتے پر پہنچ جاتی ہے**	**آن لائن رجسٹر کرنے کے بعد وینڈنگ مشین سے ٹیسٹ کِٹ لی جا سکتی ہے**

کن لوگوں کو ٹیسٹ کروانا چاہیے؟

آپ کو ان صورتوں میں ٹیسٹ کروانا چاہیے:

- ✓ آپ مردوں کے ساتھ سیکس کرنے والے مرد ہوں
- ✓ آپ کے ایک سے زیادہ سیکس پارٹنرز ہوں اور آپ نے ہمیشہ کنڈوم استعمال نہ کیا ہو
- ✓ آپ کے پارٹنر کو HIV ہو
- ✓ آپ کے پارٹنر کو HIV ہو اور آپ اولاد پیدا کرنا چاہتے ہوں
- ✓ آپ نے کبھی ڈرگز یا سٹیرائڈز کے انجیکشن لینے کے لیے سوئیاں یا دوسری چیزیں شیئر کی ہوں
- ✓ آپ نے آسٹریلیا سے باہر انجیکشن لگوائے ہوں یا ٹیٹو یا جسم میں چھید بنوائے ہوں یا ڈینٹل یا میڈیکل پروسیجرز کروائے ہوں۔

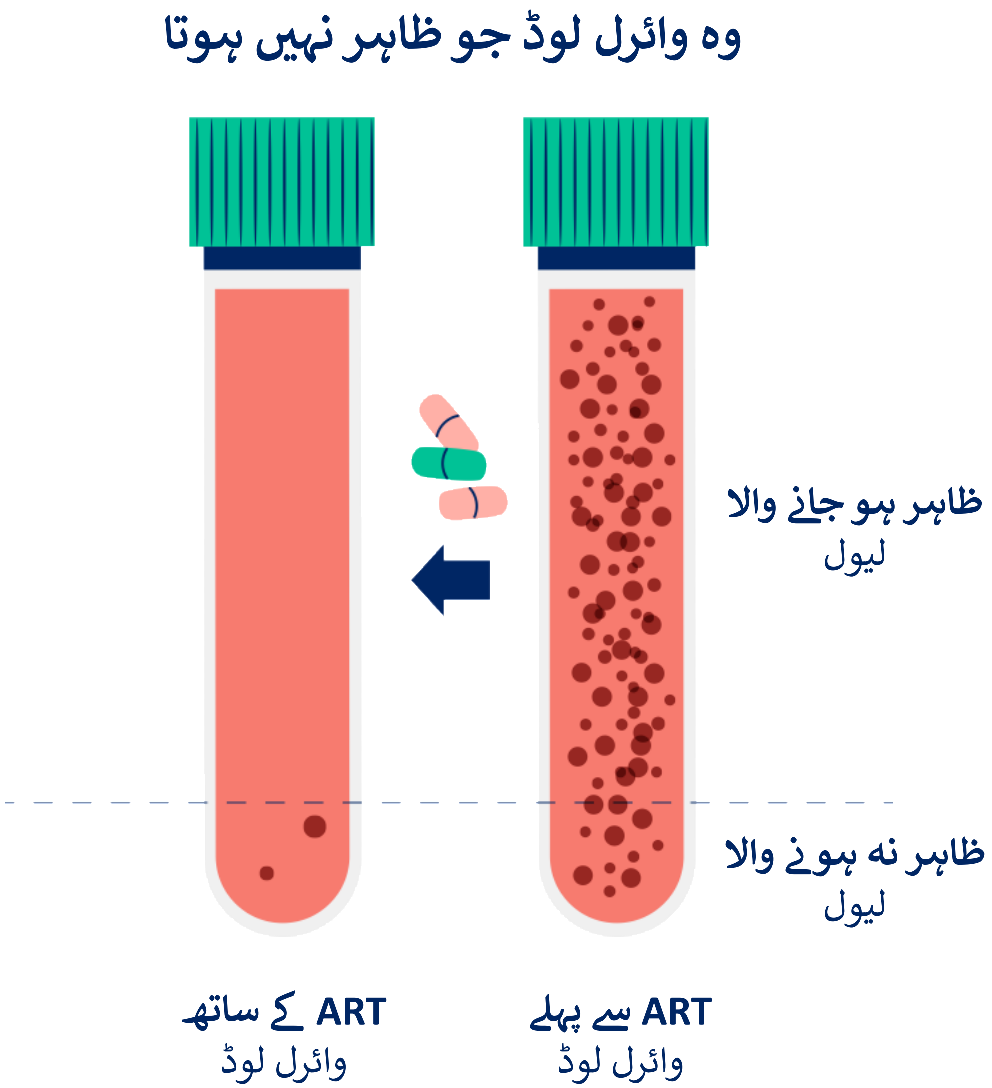
HIV کا علاج کیا ہے؟

HIV کے علاج کی دوائیوں کو اینٹی ریٹرو وائرلز (ARTs) کہا جاتا ہے۔

HIV کے علاج بہت مؤثر ہیں اور عمر بھر لیے جاتے ہیں۔

آپ جتنا جلد HIV کے علاج لینا شروع کریں، آپ کی صحت کے لیے اتنا ہی اچھا ہے۔

HIV کے علاج کیسے اثر کرتے ہیں؟



HIV کے علاج:

- ✓ آپ کے خون میں وائرس کی مقدار (وائرل لوڈ) کم کر کے وائرس کو آپ کے مدافعتی نظام کو نقصان پہنچانے سے روکتے ہیں
- ✓ وائرل لوڈ سے پتہ چلتا ہے کہ آپ کے خون میں کتنا HIV ہے
- ✓ وائرل لوڈ کم کرنے کی خاطر آپ کا باقاعدگی سے علاج لیتے رہنا ضروری ہے۔

اگر ٹیسٹنگ سے آپ کا وائرل لوڈ ظاہر نہ ہو تو اس کا مطلب ہے کہ آپ سے دوسروں کو HIV نہیں لگ سکتا۔

میں خود کو HIV لگنے سے کیسے محفوظ رکھوں؟

- ✓ کنڈوم اور پانی سے بنے لوبریکنٹ (سیکس کے لیے پھسلن پیدا کرنے والا مائع) آپ کو اور دوسروں کو HIV سے بچاتے ہیں۔
- ✓ PrEP (Pre-exposure prophylaxis) – HIV کا علاج جو آپ کو HIV سے محفوظ رکھتا ہے۔
- ✓ PEP (Post-exposure prophylaxis) - HIV سے ممکنہ واسطے کے بعد لیتے ہیں تاکہ آپ کو HIV نہ لگے۔
- ✓ ڈرگز کے انجیکشن لینے کے لیے صاف چیزیں استعمال کریں (سوئیاں شیئر نہ کریں)۔
- ✓ باقاعدگی سے HIV ٹیسٹ کرواتے رہیں۔

HIV سے وابستہ بدنامی کو سمجھنا

HIV کے ساتھ زندگی گزارنے والوں کو بدنامی کا سامنا کرنا پڑتا ہے، خاص طور پر ازدواجی تعلقات، سیکس اور جنسی رجحان کے حوالے سے۔

HIV کے ساتھ زندگی گزارنے والے بہت سے لوگ اس لیے بدنامی سے متاثر ہوتے ہیں:

- ✓ اس بارے میں دوسروں کے مفروضے کہ انہیں HIV کیسے لگا
- ✓ HIV سے وابستہ حرکات کی وجہ سے۔

ان مفروضوں سے اس پر اثر پڑ سکتا ہے کہ انسان دوسروں کو اپنے HIV کے متعلق بتانے پر آمادہ ہے یا نہیں۔

بدنامی کی وجہ سے علاج اور مدد حاصل کرنے میں رکاوٹ پڑتی ہے۔

کسے بتانا ضروری ہے اور کسے بتانا ضروری نہیں؟

نیو ساؤتھ ویلز کے قانون کے مطابق کسی کے ساتھ سیکس کرنے سے پہلے آپ اسے اپنے HIV کے بارے میں بتانے کے پابند نہیں ہیں، بشرطیکہ آپ 'معقول احتیاطیں' کر رہے ہوں

معقول احتیاطوں میں یہ شامل ہیں:

- ✓ کنڈوم استعمال کرنا
- ✓ وائرل لوڈ کے بغیر ہونا (HIV کے علاج کی وجہ سے ٹیسٹنگ میں آپ کا وائرل لوڈ ظاہر نہ ہو)
- ✓ یہ یقینی بنانا کہ آپ کا سیکس پارٹنر PrEP لے رہا ہو۔

مدد کہاں سے حاصل کی جائے

ملٹی کلچرل HIV اینڈ ہیپاٹائٹس سروس
Multicultural HIV and Hepatitis Service (MHAHS)
www.mhahs.org.au | (02) 9515 1234 | Forest Lodge

ACON | www.acon.org.au | 1800 063 060 | Surry Hills
(02) 4962 7700 | Newcastle | (02) 6622 1555 | Lismore

Positive Life NSW | www.positivelife.org.au | 1800 245 677 | Surry Hills

Pozhet (Heterosexual HIV Service NSW) (مخالف جنس کے ساتھ سیکس کرنے والوں کے لیے سروس)
www.pozhet.org.au| Forest Lodge

Sexual Health InfoLink (جنسی صحت کے متعلق معلومات کی سروس)
www.shil.nsw.gov.au | 1800 451 624

Bobby Goldsmith Foundation (BGF)
www.bgf.org.au | (02) 9283 8666 | Darlinghurst and Parramatta

HIV/AIDS Legal Centre (HALC)
www.halc.org.au | (02) 9492 6540 | Surry Hills

Sex Workers Outreach Project | www.swop.org.au | (02) 9184 9466

آپ اپنی زبان میں مدد کہاں سے لے سکتے ہیں

اگر آپ کو اپنی زبان میں اپنے
ڈاکٹر یا ہیلتھ پرووائیڈر سے بات کرنے
کے لیے مدد کی ضرورت ہے:

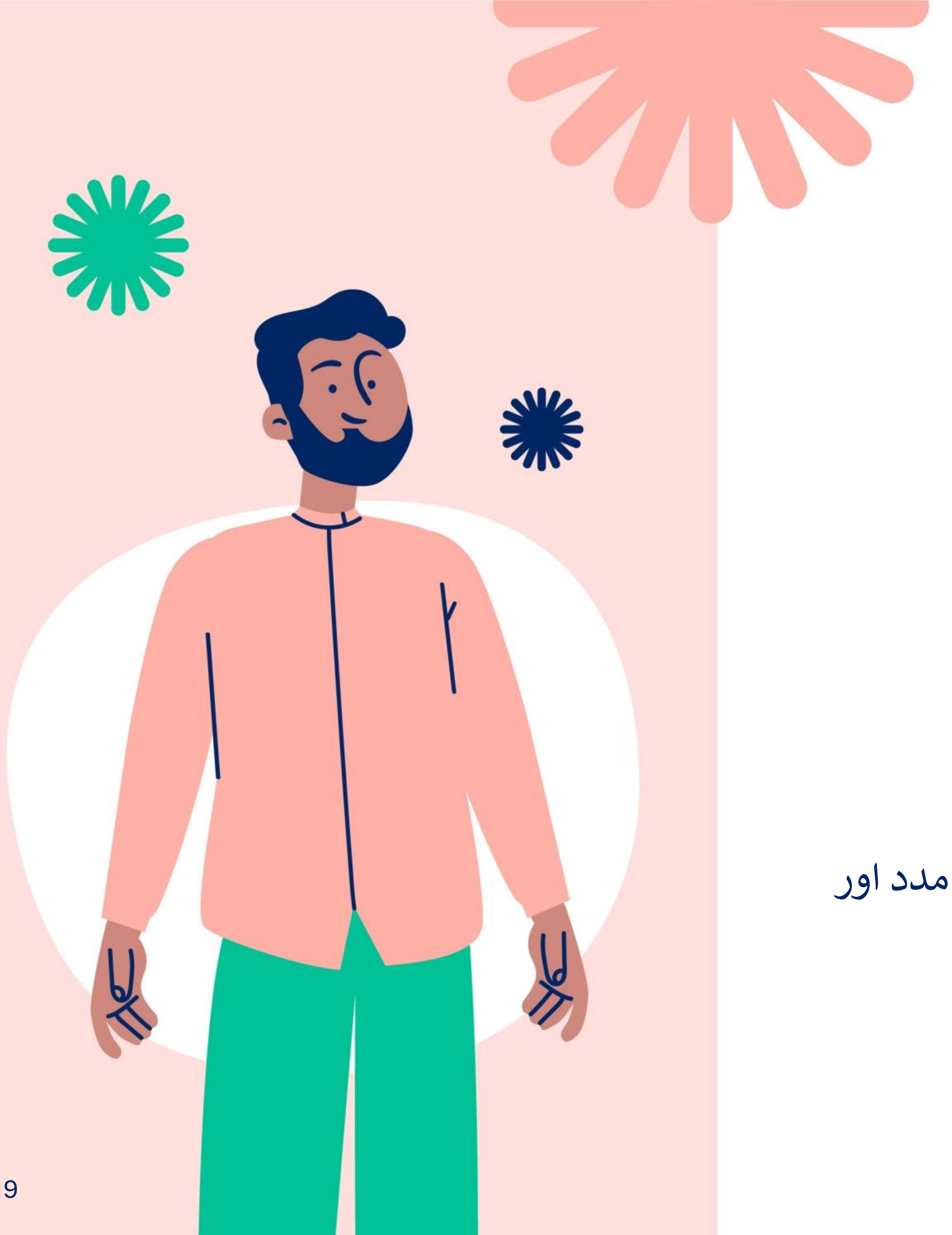
- ✓ ٹرانسلیٹنگ اینڈ انٹرپریٹنگ سروس (TIS) کو 50 14 13 پر کال کریں
- ✓ یہ سروس مفت اور رازدارانہ ہے
- ✓ ریسیپشنسٹ سے اپنے لیے مفت انٹرپریٹر بک کرنے کو کہیں۔

آج ہم نے کیا سیکھا ہے؟

درست یا غلط؟

1. آپ کو HIV رکھنے والے شخص کے استعمال میں آنے والے ٹائلٹ سے HIV لگ سکتا ہے۔
2. مچھر کے کاٹنے سے HIV لگ سکتا ہے۔
3. اگر ٹیسٹنگ سے انسان کا HIV وائرل لوڈ ظاہر نہ ہو تو اس سے دوسروں کو HIV نہیں لگ سکتا۔
4. آپ کو کسی HIV پازیٹیو شخص کو چومنے سے HIV لگ سکتا ہے۔
5. HIV رکھنے والے جو لوگ علاج کروا رہے ہوں، وہ لمبی، صحتمند زندگی جی سکتے ہیں۔
6. کنڈوم استعمال کرنے یا PrEP لینے سے HIV کی روک تھام ہو سکتی ہے۔

یاد رکھنے کی اہم باتیں



- ✓ آپ کو HIV ہے یا نہیں، یہ پتہ چلانے کا واحد طریقہ ٹیسٹ کروانا ہے۔
- ✓ باقاعدگی سے HIV کی ٹیسٹنگ کروانا اہم ہے۔
- ✓ علاج کے ساتھ HIV کو مؤثر طریقے سے سنبھالا جا سکتا ہے۔
- ✓ جلد علاج شروع کرنا آپ کی صحت کے لیے بہت اہم ہے۔
- ✓ ہدایات پر مکمل عمل کرتے ہوئے علاج جاری رکھیں۔
- ✓ اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہو یا امتیازی سلوک کا سامنا ہو تو قانونی مدد اور امدادی خدمات طلب کریں۔

سوالات؟

August 2025

یہ وسیلہ تیار کرنے والے:

NSW Multicultural HIV and Hepatitis Service

(MHAHS) **mhahs.org.au**

MULTICULTURAL HIV AND HEPATITIS SERVICE