एचआईवी (HIV) और बच्चा पैदा करना

अप्रैल 2022

दूसरों को संक्रमित किए बिना, एचआईवी से पीड़ित लोग रिश्ते बना सकते हैं, यौन-सम्बन्ध में लिप्त हो सकते हैं और बच्चे पैदा कर सकते हैं।

एचआईवी से संक्रमित व्यक्ति किसी ऐसे इन्सान के साथ नये रिश्ते की शुरुआत या यौन-सम्बन्ध बनाते समय जिसे एचआईवी नहीं है, घबराहट महसूस कर सकता है। वे ऐसी बातें सोच सकते हैं:

- मुझे उन्हें कब बताना चाहिए कि मुझे एचआईवी है?
- उनकी प्रतिक्रिया कैसी होगी?
- मैं कैसे समझाऊं कि किसी अन्य व्यक्ति में एचआईवी संक्रमित करने से कैसे बचा जा सकता है?

जिन लोगों को एचआईवी है वे भी सही जानकारी, इलाज और सहयोग के साथ स्वस्थ यौन-सम्बंध और रिश्ते बना सकते हैं।

दूसरों को बताना

अगर आप किसी के साथ नया रिश्ता शुरू कर रहे हैं, तो उन्हें इस बारे में बताने का ज़रूर विचार करें कि आपको एचआईवी है।

आपको ये बातें तय करनी होंगी:

- क्या उन्हें यह बताना ज़रूरी है
- क्या आप उन्हें यह बताने के लिए तैयार हैं
- यह बात उन्हें कैसे बताई जाए

अगर आपके बीच कोई यौन-सम्बन्ध नहीं है तो आप उन्हें ना बताने का निर्णय ले सकते हैं।

यदि आप एचआईवी होने के बारे में अपने साथी को बताना चाहते हैं तो किसी सामाजिक कार्यकर्ता या परामर्शदाता से बात करना अच्छा रहेगा। वे आपको तैयार करने और यह तय करने में आपकी सहायता करेंगे कि क्या कहना है, कब बताना है और क्या उम्मीद करनी है।

असंसूचनीय (जिसका पता न लगाया सके) वायरल लोड का यह अर्थ है कि आपके खून में एचआईवी की मात्रा इतनी कम है कि आप उसे किसी अन्य को संक्रमित नहीं कर सकते। इसका मतलब यह नहीं है कि एचआईवी शरीर से पूरी तरह से हटा दिया गया है या आप ठीक हो गए हैं। इसका मतलब यह है कि बचे हुए वायरस की मात्रा इतनी कम है कि इसे यौन-सम्बन्ध के माध्यम से संक्रमित नहीं किया जा सकता।
चिकित्सकों द्वारा अनुशंसित दवाइयों का सेवन करते रहने पर अधिकांश लोगों में असंसूचनीय वायरल लोड हो सकता है।

दूसरों को बताना और NSW का कानून

यदि आपके रिश्ते में यौन-सम्बन्ध शामिल है तो आपको उस व्यक्ति को तब तक बताने की ज़रूरत नहीं है जब तक कि आप एचआईवी के संक्रमण की रोकथाम के लिए सावधानी बरत रहे हैं। कानून के तहत इसे 'उचित सावधानी' कहा जाता है।

इसका मतलब कंडोम का इस्तेमाल करना हो सकता है और/या बताई गई दवाइयां लेना, और असंसूचनीय वायरल लोड होना (नीचे देखें)।

आपके चिकित्सक आपको बताएंगे कि इसके लिए आपको क्या करने की आवश्यकता है।

किसी भी व्यक्ति को बताने से पहले ध्यान देने योग्य बातें।

- क्या मुझे इस व्यक्ति पर विश्वास है?
- क्या वे लोगों के साथ सहानुभूति और सम्मान के साथ के साथ पेश आते हैं?
- क्या उन्हें मेरी चिन्ता है?
- क्या मैं, 'आपको एचआईवी कैसे हुआ?' जैसे सवालों के जवाब देने के लिए तैयार हूं?

एचआईवी के बारे में समझाना

आपके साथी को एचआईवी के बारे में शायद उतनी जानकारी ना हो जितनी आपको है। आप उन्हें इस तरह की चीजों को समझने में मदद कर सकते हैं, जैसे:

- यह क्या है
- एचआईवी शरीर को कैसे प्रभावित करता है
- दवाइयों का उपयोग शरीर में एचआईवी को फैलने से कैसे रोकता है
- दवाइयां किस प्रकार एचआईवी को किसी दूसरे व्यक्ति में फैलने से रोकती हैं
- शरीर में एचआईवी की इतनी कम मात्रा होने का क्या मतलब है कि जिससे एचआईवी किसी अन्य व्यक्ति में संक्रमित नहीं किया जा सकता

इन विषयों के बारे में अपने साथी से बात करने में आपको किसी की मदद की ज़रूरत हो सकती है। आपके चिकित्सक या सामाजिक कार्यकर्ता आपको और आपके साथी को एचआईवी के बारे में जानने और समझने में मदद कर सकते हैं।

PrEP (प्री-एक्सपोज़र प्रोफिलैक्सिस)

PrEP नाम की एक दवा है जिसे ऐसा व्यक्ति ले सकता है जिसे एचआईवी नहीं है, ताकि उन्हें आगे भी एचआईवी न हो। आप इस दवा को लेने के बारे में अपने डॉक्टर से बात कर सकते हैं।

साथ-साथ प्रसन्न और स्वस्थ

चिन्तित होना आम बात है। अपनी भावनाओं के बारे मे किसी सलाहकार या किसी समाजसेवी से बात करने से मदद मिल सकती है। आपका साथी जरूरत पड़ने पर किसी से बात करने के लिए अपॉइंटमेंट भी ले सकता है।

यदि आप डॉक्टर द्वारा अनुशंसित उपचार लेते हैं तो वह बहुत प्रभावी होता है। आपके और आपके साथी के लिए सहायता सेवाएँ भी उपलब्ध हैं (सूची देखें)। जिन लोगों को एचआईवी है वे यौन-संबंध बना सकते हैं, उनके साथी हो सकते हैं, वे रिश्ते कायम कर सकते हैं और संतानोत्पत्ति भी। प्यार, यौन-सम्बन्ध और रिश्ते ये सभी एक स्वस्थ और सुखी जीवन के अंग हैं।

pozhet
HETEROSEXUAL HIV SERVICE

MULTICULTURAL HIV AND HEPATITIS SERVICE

उपयोगी संपर्क

Pozhet (Heterosexual HIV Service)
एचआईवी के जोखिम के साथ रहने वाले विषमलिंगी (हेट्रोसेक्सुअल) लोगों के लिए सहायता, सूचना, रेफ़रल और कार्यक्रम

Phone: 1800 812 404
Website: www.pozhet.org.au
Email: pozhet@pozhet.org.au

Multicultural HIV and Hepatitis Service
सांस्कृतिक रूप से विविध पृष्ठभूमियों के लोगों और समुदायों के लिए सूचना और सहायता

Phone: 1800 108 098
Website: www.mhahs.org.au
Email: info@mhahs.org.au

Positive Life NSW
एचआईवी-संक्रमित लोगों के लिए समुदाय-आधारित संस्था

Phone: 1800 245 677
Website: www.positivelife.org.au
Email: contact@positivelife.org.au

Sexual Health Info Link
यौन स्वास्थ्य नर्सें जो एचआईवी और यौन स्वास्थ्य के बारे में गोपनीय रूप से प्रश्नों के उत्तर देते/देती हैं

Phone: 1800 451 624
Website: www.shil.nsw.gov.au
Email: seslhd-shilmail@health.nsw.gov.au

Local Sexual Health Clinic
अपने निकटतम उपयुक्त यौन स्वास्थ्य सेवा को खोजने के लिए नीचे दी गई वेबसाइट पर जाएँ

Website: www.health.nsw.gov.au/sexualhealth/Pages/sexual-health-clinics.aspx

The Albion Centre
एचआईवी के साथ जीवन जीने वाले लोगों के लिए जांच, शिक्षा और परामर्श उपलब्ध कराते हैं

Phone: (02) 9332 9600
Website: www.thealbioncentre.org.au
Email: education@thealbioncentre.org.au

The Paediatric HIV Service at Sydney Children's Hospital
एचआईवी के साथ जीवन जीने वाले बच्चों और परिवारों के लिए चिकित्सा प्रबंधन, मनो-सामाजिक सहायता, शोध, परामर्श और शिक्षा

Phone: (02) 9382 1508
Website: www.schn.health.nsw.gov.au/find-a-service/health-medical-services/immune-deficiency-and-hiv/sch

TIS National Translating and Interpreting Service
150 से भी अधिक भाषाओं में फोन एवं ऑन-साइट भाषांतर सेवा को सुलभ बनाता है

Phone: 13 14 50
Website: www.tisnational.gov.au
Email: tis.prebook@homeaffairs.gov.au