HIV र सम्बन्धहरू

अप्रिल २०२३

HIV भएका मानिसहरूले HIV नसारिकन सम्बन्ध कायम गर्न, यौन सम्पर्क गर्न र बच्चा जन्माउन सक्छन्।

HIV भएको मानिसलाई HIV नभएको मानिससँग सम्बन्ध सुरु गर्दा वा यौन सम्पर्क गर्दा चिन्ता लाग्न सक्छ। उनीहरूले निम्न खाले कुराहरू सोच्न सक्छन्:

- मलाई HIV छ भनी मैले उनीहरूलाई कहिले भन्ने?
- उनीहरूले कस्तो प्रतिक्रिया देखाउलान्?
- अर्को मानिसलाई HIV सर्नबाट कसरी रोक्ने भन्ने कुरालाई म कसरी व्याख्या गरु?

सही जानकारी, उपचार र सहयोग भएमा HIV भएका मानिसहरूले स्वस्थ यौन सम्पर्क र सम्बन्ध राख्न सक्छन्।

भन्नुहोस्

यदि तपाईं नयाँ सम्बन्ध सुरु गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईंलाई HIV भएको कुरा कसैलाई भन्नु सोच्नु पर्ने विषय हो।

तपाईंले निम्न कुरा निर्णय गर्न आवश्यक हुनेछ:

- तपाईंले उनिहरूलाई भन्नु पर्छ वा पर्दैन
- तपाईं उनीहरूलाई बताउन तयार हुनुहुन्छ वा हुनुहुन्न
- उनीहरूलाई कसरी बताउने

यदि तपाईंले उनीहरूसँग यौन सम्बन्ध नराख्ने भए तपाईंले उनीहरूलाई नबताउने निर्णय गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईं HIV भएको बारे पार्टनरलाई बताउन चाहनुहुन्छ भने सामाजिक कार्यकर्ता वा सल्लाहकारसँग कुरा गर्नु राम्रो हुन्छ। उनीहरूले तपाईंलाई के भन्ने, कहिले भन्ने र के आशा गर्ने भन्ने निर्णय गर्न तपाईंलाई तयार गर्न र सहयोग गर्न मद्दत गर्नेछन्।

पत्ता लगाउन नसकिने भाइरल लोड **(undetectable viral load)** भन्नाले तपाईंको रगतमा HIV को मात्रा यति कम छ कि यसलाई सार्न सकिँदैन भन्ने बुझिन्छ। तर यसको अर्थ शरीरबाट HIV पूर्ण रूपमा हटाइयो वा तपाईं निको हुनु भयो भन्ने **होइन।** बरु यसको अर्थ भाइरसको मात्रा यति कम छ कि यो यौन सम्पर्क गरेर सर्न सक्दैन भन्ने हुन्छ।
धेरैजसो मानिसहरूले चिकित्सकले तोके अनुसार HIV को औषधि उपचार प्रयोग गरेर बसेमा र सेवन गरेमा पत्ता लगाउन नसकिने भाइरल लोड हुन सक्छ।

खुलासा र NSW को कानून

यदि सम्बन्ध रहँदा यौनक्रिया पनि गर्नु हुन्छ भने तपाईंले HIV सर्न नदिनको लागि उपाय र व्यवहार अपनाईरहनु भएसम्म उक्त व्यक्तिलाई भन्नु पर्दैन।

कानूनअनुसार यसलाई 'उचित सावधानी' भनिन्छ। यसको अर्थ कण्डम प्रयोग गर्नु र/वा तोकिएको औषधि लिनु र पत्ता लगाउन नसकिने भाइरल लोड हुनु (तल हेर्नुहोस्) हुन सक्छ।

तपाईंको चिकित्सकले तपाईंलाई यसका लागि के गर्न आवश्यक छ भनी बताउनेछन्।

कसैलाई भन्नु अघि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू।

- के म यो व्यक्तिलाई विश्वास गर्छु?
- के उनीहरूले मानिसहरूलाई समानुभूति र आदरको साथ व्यवहार गर्छन्?
- के उनीहरूले मेरो ख्याल राख्छन्?
- के म 'तपाईंलाई HIV कसरी लाग्यो?' जस्ता प्रश्नहरूको जवाफ दिन तयार छु?

HIV को बारेमा व्याख्या गर्ने

तपाईंको पार्टनरलाई तपाईंलाई जति HIV बारे थाहा नहुन सक्छ। तपाईंले उनीहरूलाई निम्न कुराहरू बुझ्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ:

- HIV ले शरीरलाई कसरी असर गर्छ
- औषधिले कसरी शरीरमा HIV फैलिन रोक्छ
- औषधिले कसरी HIV लाई अर्को व्यक्तिमा सर्नबाट रोक्छ
- शरीरमा HIV को मात्रा त्यति कम हुनुको अर्थ के हो जुन HIV अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्दैन

तपाईं यी कुराहरूको बारेमा तपाईंको पार्टनरसँग कुरा गर्न केहि मद्दत चाहन सक्नुहुन्छ। तपाईंको चिकित्सक वा सामाजिक कार्यकर्ताले तपाईंलाई र तपाईंको पार्टनरलाई HIV बारे जान्न र बुझ्न मद्दत गर्न सक्छन्।

PrEP
(प्री-एक्सपोजर प्रोफिलैक्सिस)

PrEP भन्ने एउटा औषधि छ जसलाई HIV नभएको व्यक्तिले HIV नहोस् भनेर लिन सक्छ। तपाईंले यो औषधि लिने बारे आफ्नो चिकित्सकसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ।

सँगै स्वस्थ र सुखी

चिन्ता हुनु स्वभाविक हो । तपाईं कस्तो महसुस गरिरहनु भएको छ भन्ने बारे परामर्शदाता वा सामाजिक कार्यकर्तासँग कुरा गर्नु उपयोगी हुन सक्छ। तपाईंको पार्टनरले आवश्यक परेमा कसैसँग कुरा गर्न नियुक्ति पनि लिन सक्छ।

चिकित्सकले सिफारिस गरे अनुसार उपचार लिने हो भने उपचार निकै प्रभावकारी हुन्छ। तपाईं र तपाईंको पार्टनरको लागि सहयोगी सेवाहरू छन् (सूची हेर्नुहोस्)। HIV भएका व्यक्तिहरूले यौन सम्पर्क राख्न सक्छन्, पार्टनर बनाउन र सम्बन्ध राख्न सक्छन् तथा बच्चाहरू जन्माउन सक्छन्। प्रेम, यौन र सम्बन्ध सबै स्वस्थ र सुखी जीवनका अङ्ग हुन्।

pozhet
HETEROSEXUAL HIV SERVICE

MULTICULTURAL HIV AND HEPATITIS SERVICE

उपयोगी सम्पर्कहरू

Pozhet (Heterosexual HIV Service)

HIV को जोखिममा बाँचिरहेका विपरितलिङ्गी (heterosexuals) हरूका लागि सहायता, सूचना, रेफरल एवं कार्यक्रमहरू

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

Multicultural HIV and Hepatitis Service

सांस्कृतिक रुपमा विविध पृष्ठभूमि भएका मानिस र समुदायहरूको लागि सूचना र सहायता

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

Positive Life NSW

HIV भएका मानिसहरूका लागि समुदायमा आधारित संस्था

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

Sexual Health Info Link

यौन स्वास्थ्य नर्सहरू जसले गोप्य रुपमा HIV र यौन स्वास्थ्यका बारेमा प्रश्नहरूको जवाफ दिन्छन्

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

Local Sexual Health Clinic

तपाईंको नजिकैको उपयुक्त यौन स्वास्थ्य सेवाको बारेमा थाहा पाउनको लागि यो वेबसाइटमा जानुहोस्

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

The Albion Centre

HIV भएका मानिसहरूका लागि परीक्षण, शिक्षा र परामर्स प्रदान गर्दछ

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

The Paediatric HIV Service at Sydney Children's Hospital

HIV भएका परिवार एवं बालबालिकाहरूको लागि मेडिकल व्यवस्थापन, मनो-सामाजिक सहायता, अनुसन्धान, परामर्स र 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 भन्दा बढी भाषाहरूमा फोन मार्फत र स्थलगत दोभासे सेवाहरूको पहुँच प्रदान गर्दछ

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