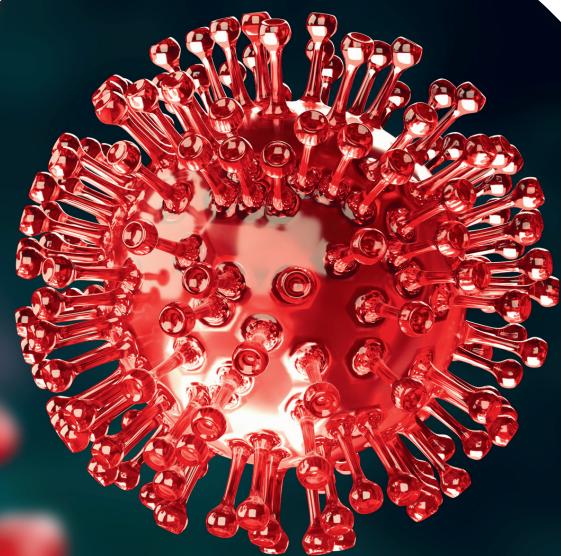




# ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਤੇ ਬਚੋ



ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ?

- ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਯੌਨ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ।
- ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਸੂਈਆਂ ਅਤੇ ਸਰਿਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ।
- ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਖੂਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਨਾਲ।
- ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਗ੍ਰਸਤ ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਂ ਤੋਂ ਉਸਦੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਣੇਪੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦਮ ਮਗਰੋਂ।

ਕਿਵੇਂ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ?

- ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ।
- ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਜਾਂ ਪਖਾਨੇ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ।
- ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ।
- ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ।
- ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਜਾਂ ਇਕੱਠੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨਾਲ।

ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

- ਯੌਨ ਸੰਬੰਧ ਸਮੇਂ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਖੂਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਾਈਸੰਸ਼ੁਦਾ ਬਲੱਡ ਸੈਂਟਰਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਲਓ।
- ਮਾਂ ਦਾ ਜਣੇਪਾ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਰਵਾਓ।
- ਟੀਕੇ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਵੀਂ ਸੂਈ ਸਰਿਜ਼ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

## ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦਾ ਟੈਸਟ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦੇ ਹੀ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਚਲਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਏ.ਆਰ.ਟੀ. ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਏ.ਆਰ.ਟੀ. ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।



ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਏਡਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਸੁਸਾਇਟੀ