**HIV Risk Assessment Questionnaire**

1. Kuzuzangpola! Here is a set of questions to check your HIV status without revealing your identity. Please do not worry as this will help you get rid of your doubts.

སྐུ་གཟུགས་བཟང་པོ་ལགས། ནཱ་ལུ་ ཁྱོད་རའི་གཟུགས་ཁར་ ནད་འབུཔ་ཨེཆ་ཨའི་ཝི་ ཡོད་ག་མེད་ག་ ཤེས་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ དྲི་བ་དག་པ་ཅིག་ཡོད་མི་འདི་ ཁྱོད་ཀྱི་ངོ་རྟགས་སྟོན་མ་དགོ་པར་ གསང་བའི་ཐོག་ལས་ ལན་རྐྱབ་ཏེ་ཤེས་ཚུགསཔ་ཨིན།

* Please start here.
* ནཱ་ལས་འགོ་བཙུགས་གནང།

1. So, to begin, what is your date of birth?

ཁྱོད་རའི་སྐྱེ་བའི་ཉིནམ་གྱི་ཚེས་གྲངས་ག་ཅི་སྨོ?

* Select the dates from the calendar below.
* འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་ཟླ་ཐོ་ལས་ ཚེས་གྲངས་གདམ་འཐུ་འབད་གནང་།

1. Tell us what is your gender?

ཁྱོད་ར་གི་ ཕོ་མོའི་དབྱེ་བ་གདམ་འཐུ་འབད་གནང་།

* Male

ཕོ།

* Female

མོ།

* Transgender

ཕོ་མོ་སོར་སྒྱུར།

1. [If Transgender]: What was your gender when you were born?

ཕོ་མོ་སོར་སྒྱུརཨིན་པ་ཅིན་ ཁྱོད་རང་སྐྱེས་བའི་སྐབས་ ཕོ་ཨིན་ན་ མོ་ཨིན་ན་ གདམ་འཐུ་འབད་གནང་།

* Born as Male

ཕོ་སྦེ་སྐྱེས་སྐྱེཝ་ཨིན།

* Born as Female

མོ་སྦེ་སྐྱེས་སྐྱེཝ་ཨིན།

1. Great going. Who are you attracted to among the following kinds of people?

Tick all the responses that relates to you:

འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་མིའི་དབྱེ་བ་ཚུ་ལས་ ཁྱོད་ཀྱིས་ག་ལུ་དགའ? ཁྱོད་ཀྱིས་ག་དགའ་མི་འདི་ གདམ་འཐུ་འབད།

* Male

ཕོ།

* Female

མོ།

* Transgender

ཕོ་མོ་སོར་སྒྱུར།

1. Did you ever test your HIV status before?

ཁྱོད་ཀྱིས་ཧེ་མ་ཨེཆ་ཨའི་ཝི་གི་བརྟག་དཔྱད་འབད་ཡི་ག?

* It has been less than three months.

ཟླཝ་གསུམ་མ་ལངསམ་ཅིག་གི་ཧེ་མ་འབད་ཡི།

* It has been six months since I last tested.

བརྟག་དཔྱད་འབད་དེ་ ཟླཝ་དྲུག་ཡར་སོ་ཡི།

* Actually, it’s been more than six months.

བརྟག་དཔྱད་འབད་དེ་ ཟླཝ་དྲུག་ལྷག་སོ་ཡི།

* Never tested.

བརྟག་དཔྱད་འབད་རང་མ་འབད།

1. What is you HIV status? Please do not worry about this question.

ཁྱོད་ལུ་ཨེཆ་ཨའི་ཝི་ཡོད་ག་མེད? འ་ནཱི་དྲི་བ་གི་ལན་རྐྱབ་ནི་ལུ་ཚ་གྱང་མ་ལང་།

* Positive

ཡོད།

* Negative
* མེད།
* Don’t know

མི་ཤེས།

1. Are you on treatment?

ཨེཆ་ཨའི་ཝི་གི་ སྨན་བཅོས་འབདཝ་ཨིན་ན?

* Regular on treatment

སྨན་བཅོས་རྒྱུན་མ་ཆད་པར་འབད་དོ།

* I take treatment sometimes.

འཕྲལ་འཕྲལ་འབདཝ་ཨིན།

* Not yet on treatment

སྨན་བཅོས་འབད་ནི་འགོ་མ་བཙུགས།

* I have discontinued ART

སྨན་བཅོས་འབད་ནི་བཀོ་བཞག་ཡི།

1. HIV is transmitted through various ways. From the following list of practices, tick as many options as possible you think you have engaged in them in the last 6 months.

ཨེཆ་ཨའི་ཝི་འདི་ བྱ་བ་སྤྱོད་ལམ་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ཐོག་ལས་སྤེལཝ་ཨིན། འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་པའི་བྱ་བ་སྤྱོད་ལམ་ཚུ་ལས་ ཁྱོད་ཀྱིས་ཟླཝ་དྲུག་གི་ཧེ་མ་ག་ཅི་རང་འབད་འབདཝ་ཡོད་རུང་ གདམ་འཐུ་འབད་གནང་།

* Oral sex with no ejaculation in mouth
* ཁ་གིས་འཇིབ་ཐོག་ལས་ལུས་འབྲེལ་འབད་རུང་ བརྡར་ཁུ་ཁ་ནང་བཏོན་མ་གཏང་།
* Oral sex with ejaculation in mouth
* ཁ་གིས་འཇིབ་ཐོག་ལས་ལུས་འབྲེལ་འབད་ཡོད་པའི་ཁར་ བརྡར་ཁུ་ཁ་ནང་བཏོན་བཏང་ཡི།
* Oral sex with condom

ཕོ་མཚན་ཤུབས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཁ་གིས་འཇིབ་ཐོག་ལས་ལུས་འབྲེལ་འབད་ཡི།

* Anal sex without condom
* ཕོ་མཚན་ཤུབས་ལག་ལེན་མ་འཐབ་པར་ ཨ་བུག་དོང་ནང་བཙུགས་ཐོག་ལས་ལུས་འབྲེལ་འབད་ཡི།
* Anal sex with condom

ཕོ་མཚན་ཤུབས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཨ་བུག་དོང་ནང་བཙུགས་ཐོག་ལས་ལུས་འབྲེལ་འབད་ཡི།

* Vaginal sex without condom
* ཕོ་མཚན་ཤུབས་ལག་ལེན་མ་འཐབ་པར་ མོ་མཚན་ནང་བཙུགས་ཐོག་ལས་ལུས་འབྲེལ་འབད་ཡི།
* Vaginal sex with condom.

ཕོ་མཚན་ཤུབས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མོ་མཚན་ནང་བཙུགས་ཐོག་ལས་ལུས་འབྲེལ་འབད་ཡི།

* Kissing

འུ་བཀལ་ཡི།

* Masturbation

བརྡར་རྡུང་ཡི།

* Having a sexually transmitted infection or TB

རང་ལུ་ལུས་འབྲེལ་ལས་བརྟེན་པའི་ནད་གཞི་དང་ བད་ཀན་གྱི་ནད་ཡོད།

* Sex in exchange of goods or money without condom

ཕོ་མཚན་ཤུབས་ལག་ལེན་མ་འཐབ་པ་ རྒྱུ་ཅ་ལ་ཡང་ན་ཏི་རུ་གི་དོན་ལུ་ ལུས་འབྲེལ་འབད་ཡི།

* Injecting needles for drugs which are not from hospitals

སྨན་ཁང་ལས་མིན་པའི་སྨན་ཁབ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་སྨྱོ་རྫས་བཙུགས་ཡི།

* Sex with multiple partners with inconsistent condom use

ཕོ་མཚན་ཤུབས་ཨ་རྟག་ར་ལག་ལེན་མ་འཐབ་པར་ མི་ལེ་ཤ་དང་གཅིག་ཁར་ལུས་འབྲེལ་འབད་ཡི།

* Sex under the influence of alcohol

ཆང་གིས་ར་བཟི་སྡོདཔ་ད་ ལུས་འབྲེལ་འབད་ཡི།

* None of the above

གོང་གི་བྱ་བ་སྤྱོད་ལམ་ག་ཡང་མ་འབད།

1. Risk Level

ཨེཆ་ཨེའི་ཝི་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཉེན་ཁའི་གནས་ཚད།

* Your Risk Level is High

ཁྱོད་ལུ་ཨེཆ་ཨེའི་ཝི་ཡོད་པའི་ཉེན་ཁ་སྦོམ་འདུག།

* Your Risk Level is Medium

ཁྱོད་ལུ་ཨེཆ་ཨེའི་ཝི་ཡོད་པའི་ཉེན་ཁ་ཡོདཔ་བཟུམ་འདུག།

* Your Risk Level is Low

ཁྱོད་ལུ་ཨེཆ་ཨེའི་ཝི་ཡོད་པའི་ཉེན་ཁ་ཆུང་མས།

1. Recommendation

ཁྱོད་ཀྱི་ཨེཆ་ཨེའི་ཝི་གི་ཉེན་ཁའི་གནས་ཚད་དང་བསྟུན་ འབད་དགོ་པའི་བྱ་སྒོའི་རིམ་པ།

* Although your risk level is high, we recommend you to go to your nearest health care center or hospital to confirm your HIV status. Book an appointment to test your HIV here.

ཁྱོད་ལུ་ཨེཆ་ཨེའི་ཝི་ཡོད་པའི་ཉེན་ཁ་སྦོམ་ཡོད་རུང་ གཏན་གཏན་སྦེ་ཤེས་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལས་ ཉེས་འདབས་ཀྱི་སྨན་ཁང་ནང་བརྟག་དཔྱད་འབད་བ་འབྱོན་གནང་། ཨེཆ་ཨའི་ཝི་བརྟག་དཔྱད་འབད་ནིའི་དུས་སྟབས་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ འོག་ལུ་ཨེབ་གནང་།

* Your risk level is medium, we recommend you to go to your nearest health care center or hospital to confirm your HIV status. Book an appointment to test your HIV here.

ཁྱོད་ལུ་ཨེཆ་ཨེའི་ཝི་ཡོད་པའི་ཉེན་ཁ་དེམ་ཅིག་མེད་རུང་ གཏན་གཏན་སྦེ་ཤེས་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལས་ ཉེས་འདབས་ཀྱི་སྨན་ཁང་ནང་བརྟག་དཔྱད་འབད་བ་འབྱོན་གནང་། ཨེཆ་ཨའི་ཝི་བརྟག་དཔྱད་འབད་ནིའི་དུས་སྟབས་བཟོ་ནིའི་དོན་ལུ་ འོག་ལུ་ཨེབ་གནང་།

* Your risk assessment is low. Don’t worry. You’re safe.

ཁྱོད་ལུ་ཨེཆ་ཨེའི་ཝི་ཡོད་པའི་ཉེན་ཁ་ཆུངམ་ལས་ ཚ་གྱང་ལང་དགོཔ་མིན་འདུག།

1. Benefits of HIV testing

ཨེཆ་ཨེའི་ཝིབརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཕན་པ།

* HIV testing will help you be more confident about your sexual health and be able to take care of your partner avoiding any risky activities that lead to HIV transmission. Book your appointment on this website for HIV Screening, HIV confirmatory and STI tests.

ཁྱོད་ཀྱིས་ཨེཆ་ཨའི་ཝི་བརྟག་དཔྱད་འབད་དེ་ ནད་འབུཔ་ཡོད་ག་མེད་ག་ཤེས་པ་ཅིན་ ཁྱོད་རང་བློ་བདེ་ཏོག་ཏོ་འབྱུངམ་མ་ཚད་ ཁྱོད་རང་ལུས་འབྲེལ་འབད་བའི་ཆ་རོགས་ཚུ་ཡང་ ཨེཆ་ཨའི་ཝི་ཐོབ་ནི་དང་སྤེལ་ནི་ལས་བཀག་ཚུགས། ཨེཆ་ཨའི་ཝི་བརྟག་དཔྱད་དང་ ཨེཆ་ཨའི་ཝི་ཡོད་མེད་གཏན་འཁེལ་བཟོ་ནི་ དེ་ལས་ ལུས་འབྲེལ་ལས་བརྟེན་པའི་ནད་གཞི་བརྟག་དཔྱད་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ འ་ནཱི་ཡོངས་འབྲེལ་འཆར་སྒོའི་ཐོག་ལས་ དུས་སྟབས་བཟོ་གནང་།

1. Cost of Testing

བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་རིན་གོང་།

* Testing your HIV status in the government health care center, hospitals, HISC (Health Information & Service Center) or community-based testing centres is **FREE**. However, if you choose to test your HIV status at a private diagnostic centre then you might have to pay for the tests.

གཞུང་གི་སྨན་ཁང་ ཡང་ན་ གསོ་བའི་བརྡ་དོན་དང་ཞབས་ཏོག་ལྟེ་བ་ དེ་ལས་ མི་སྡེ་བརྟག་དཔྱད་ལྟེ་བ་ནང་ ཨེཆ་ཨེའི་ཝི་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཞབས་ཏོག་ཚུ་ རིན་མེད་སྟོང་པ་སྦེ་འཐོབ་ཚུགསཔ་ཨིན། ག་དེམ་ཅིག་སྦེ་ སྒེར་གྱི་བརྟག་དཔྱད་ཁང་ནང་ ཨེཆ་ཨེའི་ཝི་བརྟག་དཔྱད་འབད་བ་ཅིན་ རིན་གོང་སྤྲོད་དགོཔ་ཨིན།

1. Recommendation (as per HIV status and treatment history)

ཁྱོད་ཀྱི་ཨེཆ་ཨེའི་ཝི་གི་ཉེན་ཁའི་གནས་ཚད་དང་བསྟུན་ འབད་དགོ་པའི་བྱ་སྒོའི་རིམ་པ།

* [*Regular Treatment*] Congratulations! It seems you are getting the right and timely treatment which will be very effective to keep you healthy and safe. You are a role model for others.

བཀྲིས་བདེ་ལེགས། ཁྱོད་ཀྱི་ནད་འབུཔ་ཨེཆ་ཨེའི་ཝི་གི་སྨན་བཅོས་ཚུ་གསོ་བའི་བསླབ་བྱ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དུས་ཚོད་ཁར་ཀྲིག་ཀྲི་སྦེ་འབད་ཡོདཔ་ལས་ ཁྱོད་རའི་གཟུགས་ཁམས་སྒྲིང་སྒྲིང་བཞག་ཚུགསཔ་མ་ཚད་ ཁྱོད་རང་དང་ཁྱོད་རའི་ལུས་འབྲེལ་འབད་བའི་ཆ་རོགས་ཚུ་ ཉེན་སྲུང་དང་ལྡནམ་སྦེ་བཞག་ཚུགསཔ་ཨིན། ཁྱོད་ཀྱི་སྨན་བཅོས་ལེགས་ཤོམ་འབད་མི་འདི་ གཞན་ལུ་དཔེ་བཟང་པོ་ཅིག་ཨིན་པས།

[*I take treatment sometimes; Not yet on treatment; I’ve discontinued ART treatment*] We recommend you start your daily ART treatment to ensure lifelong health. This daily ART treatment can keep the HIV virus suppressed in your body and can reduce the risk of transmitting the disease to others.

ཁྱོད་ཀྱིས་ནད་འབུཔ་ཨེཆ་ཨེའི་ཝི་གི་སྨན་བཅོས་ (ART) འདི་འཕྲོ་ལས་འགོ་བཙུགས་གནང་། ART སྨན་བཅོས་འདི་གིས་ རང་གི་གཟུགས་ཁམས་སྒྲིང་སྒྲིང་སྦེ་བཞག་ཚུགསཔ་མ་ཚད་ རང་གི་གཟུགས་ཁར་ནད་འབུཔ་ཨེཆ་ཨེའི་ཝི་གི་གྱངས་ཁ་མར་ཕབ་སྟེ་ ནད་འབུཔ་འདི་གཞན་ལུ་སྤེལ་ནི་ལས་ཡང་བཀག་ཚུགསཔ་ཨིན།