पुणे महानगरपालिका

पुणे शहर एड्स नियंत्रण संस्था

PCACS

PUNE MUNICIPAL CORPORATION

कार्यालय

पुणे शहर एड्स नियंत्रण संस्था
663, 1ला मजला, डॉ. कोटणीस आरोग्य केंद्र (गाडीखाना), शुक्रवार पेठ, छ. शिवाजी रोड, महात्मा फुले मंडई जवळ, पुणे 2
दूरध्वनी : 020-24432785, 020-24478966,   020- 25506220
E-mail - pcacspmc@gmail.com

संस्थेविषयी ...

स्थापना - सप्टेंबर 2001
सहभाग - पुणे महानगरपालिका व महाराष्ट्र राज्य एड्स नियंत्रण सोसायटी
रचना - गर्व्हनिंग कौन्सिल व कार्यकारिणी समिती
अध्यक्ष - मा. महापालिका आयुक्त, पुणे मनपा
सहअध्यक्ष - मा. अति. महापालिका आयुक्त (ज), पुणे मनपा व
मा. प्रकल्प संचालक, महाराष्ट्र राज्य एड्स नियंत्रण संस्था

मा. गर्व्हनिंग कौन्सिल (16 सभासद) -

मा. आरोग्य अधिकारी, पुणे मनपा, मा. उपआरोग्य अधिकारी, पुणे मनपा, मा. मुख्यलेखा व वित्त अधिकारी, पुणे मनपा, मा. जिल्हाधिकारी, पुणे, मा. पोलिस आयुक्त, पुणे, मा. उपसंचालक, आरोग्य सेवा, पुणे सर्कल, पुणे, मा. उपसंचालक, आय ई सी ब्युरो, महाराष्ट्र शासन, पुणे, मा. जिल्हाशल्य चिकित्सक, औंध सामान्य रुग्णालय, औंध, पुणे, मा. विभाग प्रमुख, मेडिसिन विभाग, बी जे मेडिकल कॉलेज, पुणे, मा. संचालक, जॉन पॉल स्लम डेव्ह. प्रोजेक्ट, पुणे, मा. सभासद, पुणे मनपा (रेड लाईट एरिया), मा. सभासद, पुणे मनपा (रेड लाईट एरिया), एड्स नोडल अधिकारी.

मा. कार्यकारिणी समिती (16 सभासद) -

मा. आरोग्य अधिकारी, पुणे मनपा, मा. उपआरोग्य अधिकारी, पुणे मनपा, मा. मुख्यलेखा वित्त अधिकारी, पुणे मनपा, मा. अधिष्ठाता, बी. जे. मेडीकल कॉलेज, पुणे, मा. प्रकल्प संचालक, नारी, पुणे, मा. जिल्हाशल्य चिकित्सक, औंध सामान्य रुग्णालय, औंध, पुणे, मा. स्त्रीरोग विभाग प्रमुख, ससून रुग्णालय, पुणे, मा. विभाग प्रमुख, मेडिसिन विभाग, बी जे मेडिकल कॉलेज, पुणे, मा. कार्यकारी संचालक, सेवाधाम ट्रस्ट, पुणे, मा. संचालक, जॉन पॉल स्लम डेव्ह. प्रोजेक्ट, पुणे, मा. सभासद, पुणे मनपा (रेड लाईट एरिया), मा. सभासद, पुणे मनपा (रेड लाईट एरिया), एड्स नोडल ऑफिसर.

अर्थसहाय्य - पुणे महानगरपालिका
सेवक वर्ग - पुणे मनपा (4)   करार (12)

कार्यप्रणाली - नॅको नवी दिल्ली व महाराष्ट्र राज्य एड्स नियंत्रण संस्था यांच्या मार्गदर्शक सूचना प्रमाणे कार्य -
समिती - गव्हर्निंग कौन्सिल व कार्यकारिणी समिती (मा. महापालिका आयुक्त, पुणे मनपा - अध्यक्ष, मा. अति. महापालिका आयुक्त (ज) - सहअध्यक्ष, मा. प्रकल्प संचालक, मराएनिसो, मुंबई - सहअध्यक्ष), 16 सभासद
उपसमिती - सेवक निवड, आय ई सी कमिटी

ॲक्टिव्हिटी -1) मोफत निरोध वाटप, एचआयव्ही टेस्टिंग किट वाटप

2) मोफत आय.ई.सी. साहित्य वाटप. (पोस्टर, स्टिकर्स, बॅनर्स, पॅम्पलेट, हँडबिल, फोल्डर्स, पुस्तिका, सीडी, व्हीसीडी, इ.)
3) जनजागृती - एड्स लक्षगट कार्यक्रम - स्लम, स्थलांतरीत व्यक्ती, विद्यार्थी वर्ग (शाळा व महाविद्यालय), वाहतूक व्यवसायिक, इंडस्ट्रीयल कामगार, बांधकाम कामगार वर्ग, शरिर विक्रय करणा-या स्त्रीया (ब्रॉथेल बेस, स्ट्रीट बेस), मेट्रो कामगार, इ.
4) सामान्य जनजागृती - नवरात्री, गणेशोत्सव, जागतिक एड्स दिन, इ.

5) पथनाटयाद्वारे जनजागृती
6) समुपदेशन व रक्तचाचणी - सर्व पुणे मनपा रुग्णालये
7) मोफत औषध पुरवठा / वितरण
8) संस्थेचे समन्वय गट - 57 स्वयंसेवी संस्था, सामाजिक संस्था, शासकीय प्रकल्प, शिक्षण विभाग, मनपा दवाखाने, रुग्णालये व प्रसुतिगृहे, कुटुंब कल्याण केंद्र, एन.एस.एस., पुणे विद्यापीठ, नारी, महाराष्ट्र राज्य एड्स नियंत्रण संस्था, इ.
9) पुणे मनपा अनुदानातून कामकरणा-या संस्था - सौदामिनी, सक्षम, जॉन पॉल स्लम डेव्ह. प्रोजेक्ट, फॅमिली प्लॅनिंग असो. ऑफ इंडिया, रेव्ह. हरिभाउ वाघमोडे पाटील प्रतिष्ठाण, इ.

एच आय व्ही बाबत सुविधा केंद्र -
पुणे महानगरपालिका - सर्व मनपा रुग्णालये व प्रसुतीगृह
एकात्मिक मोफत समुपदेशन व रक्त चाचणी केंद्र (पुणे मनपा रुग्णालये) - दळवी रुग्णालय, सोनावणे रुग्णालय, येरवडा रुग्णालय, कोंढवा रुग्णालय, कोथरूड रुग्णालय.
स्वयंसेवी संस्था - साने गुरूजी रुग्णालय, भारती रुगणालय.
कॅन्टोंमेंट एरिया - खडकी कॅन्टोंमेंट रुग्णालय, पुणे कॅन्टोंमेंट रुग्णालय
महाराष्ट्र शासन - औंध रुग्णालय, ससून रुग्णालय.
लष्कर एरिया - कमांड रुग्णालय.
गुप्तरोग उपचार केंद्र - गाडीखाना (मनपा), ससून रूग्णालय, ए. एफ. एम. सी, नारी (गाडीखाना).
ए आर टी उपचार केंद्र - स्वा.से. गंगाराम गेणू कर्णे दवाखाना, शास्त्रीनगर, येरवडा, पुणे मनपा, ससून रूग्णालय, ए.एफ.एम.सी., नारीगोखलेनगर.

यापुढे नवीन एच आय व्ही संसर्ग होवू द्यायचा नाही.

राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण कार्यक्रम, भारत सरकार -
1986 या वर्षी भारतात चेन्नई येथे एड्सचा पहिला रुग्ण सापडल्यानंतर भारत सरकारने 1987 सालामध्ये राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण कार्यक्रम सुरू केला. महाराष्ट्रात 1989 सालामध्ये मध्यवर्ती आराखडा सुरू करण्यात आला. 1992 साली राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण ऑर्गनायझेशन (नॅको) स्थापन करण्यात आली. 1992 ते 1999 या काळांत कार्यक्रमाचा पहिला टप्पा (एन.ए.सी.पी. 1) झाला. कार्यक्रमाचा दुसरा टप्पा (एन.ए.सी.पी. 2) 1999 साली सुरू झाला व तो सन 2006 पर्यंत राहिला. कार्यक्रमाचा तिसरा टप्पा (एन.ए.सी.पी. 3) सन 2006 ते सन 2012 या काळांत राहिला. कार्यक्रमाचा चौथा टप्पा (एन.ए.सी.पी. 4) सन 2012 पासून सुरू आहे. या कार्यक्रमाचा मुळ हेतू 1) भारतातील एच आय व्ही चे वाढणारे प्रमाण कमी करणे, 2) एच आय व्ही एड्सला परिणाम करणारी भारताची कपॅसिटी सशक्त करणे असा आहे.

कार्यक्रमाची संरचना -
महाराष्ट्र राज्य एड्स नियंत्रण सोसायटी कडून राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण कार्यक्रम राज्याच्या सर्व भागात आरोग्य सेवा केंद्रामार्फत आवश्यक ते पाठबळ आणि कपॅसिटी वाढवून संस्वसेवी संस्था व एच आय व्ही बाधित लोकांच्या गटाच्या नेटवर्क र्माफत प्रतिबंधात्मक अॅक्टिव्हिटीद्वारा व प्रोग्रम ऑफिसर, सुपरव्हायझर, समुपदेशक, लॅब टेक्निशियन, इ. द्वारा राबविला जातो. काही शहरातून स्वतंत्र शहर एड्स नियंत्रण सोसायटी र्माफत कार्यक्रम राबविला जातो. पुणे शहरात पुणे महानगरपालिकेने पुढाकार घेवून व पुणे मनपा अनुदानातून शहर एड्स नियंत्रण सोसायटीद्वारा पुणे शहरातून हा कार्यक्रम सन 2001 पासून राबविला जात आहे.

राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण कार्यक्रमाचे घटक -
अ) सर्व्हिलन्स
1) वार्षिक सेटिनल सर्व्हिलन्स - जोखिम पूर्वक वर्तन गटाकरिता एच आय व्ही बाबतच्या ट्रेन्ड मॉनिटर करणे. तसेच गुप्तरोग, पुरूषांचे पुरूषांशी लैंगिक संबंध, गर्भवती महिलांचे तपासणी केंद्र (ए.एन.सी.), इ. र्माफत एच आय व्ही रक्तचाचणी व त्याचा निकर्ष तयार करणे.

2) एड्स रुग्ण सर्व्हिलन्स आकडेवारी - जिल्हा रुग्णालयाकडिल व महानगरपालिका रुग्णालयाकडिल रुग्णांची आकडेवारीद्वारा एच आय व्ही ची सध्यस्थिती पाहणे व त्याप्रमाणे नियोजन करणे.
3) जोखिम पूर्वक वर्तन गटांचा नकाशा - एच आय व्ही ची लागण होण्याची शक्यता जास्त असलेल्या गटांना प्राथमिकता देणे व त्यांचेकडे जास्त लक्ष देवून सुविधा पुरवून त्याद्वारा एच आय व्ही चे प्रमाण कमी करणे.
4) वर्तणूकीबाबत सर्व्हिलन्स - जास्त व कमी जोखिम पूर्वक वर्तन गटांची माहिती घेणे.

ब) प्रतिबंध -
जास्त जोखिम पूर्वक वर्तन गट -
1) एड्स लक्षगट हस्तक्षेप प्रकल्प - महाराष्ट्र राज्य एड्स नियंत्रण सोसायटीकडिल अनुदानातून जॉन पॉल स्लम डेव्ह. प्रोजेक्ट मार्फत रेड लाईट एरियातील शरिर विक्रय करणा-या स्त्रीया व त्यांचे ग्राहकांसाठी ॲडव्होकसी, निरोध वाटप, आय ई सी, उपचार, आउटरिच, इ. सेवा मार्फत एड्स बाबत जनजागृती व उपचार करणे. तसेच ट्रकर्स (सहारा), स्थलांतरित वर्ग (साैदामिनी), पुरूषांचे पुरूषांशी लैंगिक संबंध (उडान, समपथिक), सुईद्वारा नशेचे इंजेक्शन घेणारे, व रस्त्यावरील मुले, इ.
2) गुप्तरोगांचे उपचार - गुप्तरोग उपचार केंद्रातून समुपदेशन व रक्तचाचणी द्वारा एच आय व्ही ची बाधा होण्याची जास्त शक्यता असणा-या रुग्णांसाठी उपचार व सिन्ड्राेमिक उपचार पद्धतीद्वारा गुप्तरोगांवर प्रभावीपणे नियंत्रण. रुग्णांच्या वागणूकीत बदल करणेबाबत समुपदेशन व प्रयत्न करणे.
3) निरोध वाटप व व्यवस्थापन - जोखिमपूर्वक वर्तन गट व सामान्य गट याकरिता मोफत निरोध वाटप, निरोधचे विविध गट व संस्था यातून ग्राहकांसाठी सोशल मार्केटिंग, व निरोधच्या 100 टक्के वापराबाबत आग्रह.
4) विविध गटांशी समन्वय - पब्लिक, खाजगी, व व्हाॅलंटरी सेक्टर, यातून उदा. शिक्षण, रेल्वे, मजूर, संरक्षण, युवक संघटना, स्टिल उद्याेग, प्रवासी संघटना, ग्रामिण सुधारणा, समाज कल्याण, विद्यापीठ, इ. द्वारा प्रभावी कार्यक्रम करणे.

कमी जोखिम पूर्वक वर्तन गट -
1) सामान्य वर्गाकरिता आय ई सी द्वारा समाज जनजागृती, ॲडव्होकसी, स्वयंसेवी संस्थांचा सहभाग, प्रशिक्षण, संशोधन, इ.
2) युवकांसाठी एड्स प्रशिक्षण - माध्यमिक शाळा व महाविद्यालय, ज्यु. कॉलेज तसेच स्लम, ट्रेनिंग इंन्स्टीटयूट, इ. युवक प्राभल्य असलेल्या भागातून ट्रेनर्सद्वारा जनजागृती व एड्स प्रतिबंधन कार्यक्रम.
3) रक्त सुरक्षा - आय सी टी सी कडे सर्व ब्लड बँक जोडून त्याद्वारा सर्वदात्यांची एच आय व्ही विषयी रक्तचाचणी करणे, सुरक्षित रक्त जमा करणे. व्यावसायिक रक्तदात्यांकडे एच आय व्ही बाबत विशेष लक्ष देणे.
4) आय सी टी सी - पुणे शहरातील एकात्मिक समुपदेशन व रक्तचाचणी केंद्राद्वारा समुपदेशन, रक्तचाचणी, निरोध वाटप, आय ई सी, गुप्तरोग व क्षयरोग संदर्भ सेवा (सुधारित राष्ट्रीय टी बी कंट्रोल प्रोग्राम), तसेच गर्भवतींसाठी ग्रुप समुपदेशन व सर्व गर्भवतींसाठी एच आय व्ही करिता मोफत स्क्रिनिंग, एच आय व्ही बाधित गर्भवतींसाठी सुधारित बहूउपचार पद्धतीद्वारा बाळाचे एच आय व्ही पासून रक्षण करणे व बाळाकरिता एच आय व्ही पासून रक्षंण करण्यासाठी स्वतंत्र मोफत उपचार पद्धती. प्रत्येक जिल्हा रुग्णालय, आय सी टी सी, मनपा रुग्णालय, व प्रायव्हेट पब्लिक पार्टनरशिप केंद्र यातून महाराष्ट्र राज्य एड्स नियंत्रण सोसासटीकडून मोफत उपचार.
5) कामाच्या जागेवरची हस्तक्षेप - एच आय व्ही बाधितांना त्यांच्या कामाच्या ठिकाणी होणारा त्रास उदा. भेदभाव, सेवा मुक्ती, लाभांपासून दूर करणे, वाईट वागणूक, इ. बाबत जनजागृती करून वागणूकीत व विचारात बदल घडवून आणणे. आय सी टी सी, निरोध वाटप, इ. बाबत माहिती देणे.
6) एड्स व्हॅक्सिन इनिशिएटीव्ह

क) काळजी (केअर अँड सपोर्ट) -
1) गर्भवतींकडून त्यांच्या बाळांना होणारा एच आय व्ही चा प्रसार (प्रिव्हेंशन ऑफ एच आय व्ही फ्रॉम पेरेंन्स्टस् टू चाईल्ड) - पी पी टी सी टी केंद्रातून, मॅटरनिटीहोम, मनपा रुग्णालयातून समुपदेशन, एच आय व्ही चाचणी, व गर्भवतींसाठी नवीन संयुक्त उपचार पद्धती व बाळासाठी उपचार पद्धती.
2) एच आय व्ही टी बी सह बाधा - एच आय व्ही बाधित रुग्णांचे टी बी साठी स्क्रिनिंग करणे, व टी बी ओपीडीतील संशयास्पद रुग्णांना एच आय व्ही साठी स्क्रिनिंग करणे करिता आय सी टी सी कडे पाठविणेबाबत संदर्भसेवा.
3) संधीसाधू आजारांवरील उपचार पद्धती - पुणे मनपा रुग्णालय, आय सी टी सी, ए आर टी केंद्र, स्वयंसेवी संस्था केंद्र, जिल्हा रुग्णालय, प्राथमिक आरोग्य केंद्र, इ. द्वारा बुरशी, जुलाब, मेंदूज्वर, न्युमोनिया, हारपीस, इ. आजारांसाठी मोफत उपचार पद्धती.

4) अँटी रेट्रो व्हायरल थेरपी - एच आय व्ही बाधित रुग्णांसाठी मोफत उपचार पद्धती.
5) पोस्ट एक्सपोझर प्रोफिलॅक्सिस - एच आय व्ही बाधित रुग्णाला हाताळताना झालेल्या जखमांमधून सेवकांचे एच आय व्ही पासून रक्षण करणेसाठी मोफत उपचार पद्धती.
6) केअर अँड सपोर्ट सेंटर्स - ड्रॉप इन सेंटर - स्वयंसेवी संस्थांच्या माध्यमातून एच आय व्ही बाधित रुग्णांची घर ते रुग्णालय या ठिकाणी उपचार, मानसिक आधार, प्रश्न सोडविणे, एच आय व्ही शी जुळवून घेणेबाबत सल्ला देणे, शाररिक काळजी, आहार, कायदे विषयक बाबी, कौटुंबिक व सामाजिक प्रश्न, व उपलब्ध आरोग्य सुविधा यांची माहिती देणे.

एच. आय. व्ही. विषयी . . . .
एच आय व्ही :- हयूमन इम्यूनो डेफिशियन्सी व्हायरस - मानवी प्रतीकार शक्तीचा ऱ्हास करणारा विषाणू.
एड्स :- अकवायर्ड इम्युनो डेफिशियन्सी सिंड्रोम - प्रतीकार शक्तीचा ऱ्हासाने शरिरात दिसून येणाऱ्या लक्षणांचा समुह.
संसर्गाचे मार्ग :- 1) एच आय व्ही संसर्गित व्यक्तीशी असुरक्षित शाररिक संबंध ठेवल्याने,
2) एच आय व्ही संसर्गित मातेकडून तीच्या होणा-या बाळाला,
3) एच आय व्ही संसर्गित रक्त वापरल्याने,
4) एच आय व्ही संसर्गित सुई अथवा सिरिंजच्या वापरामुळे.
या प्रकारांनी एड्स होत नाही -
1) हस्तांदोलन किंवा स्पर्शाने, 2) हवा, पाणी, अन्नातून (एकत्र भोजन), 3) भांडयातून, 4) निवास, 5) एकत्र कपडयांतून, 6) रक्तदानातून, 7) शेजारी बसल्याने, प्रवासातून, 8) एकाच शौचालयाच्या वापराने, 9) मिठी मारल्याने, 10) सार्वजनिक तलावात पोहतांना, 11) खोकला वा शिंका तसेच 12) डास, ढेकूण चावल्याने एड्स पसरत नाही.
विषाणू आढळणा-या जागा - मानवी रक्त, वीर्य, व योनीस्त्राव.
लक्षणे - दरमहा वजनात सलग 10% पेक्षा जास्त घट, वारंवार जुलाब, सतत ताप, खोकला, तोंडातील बुरशी, त्वचारोग, लसीकाग्रंथीची सूज, इ.
एच आय व्ही शी संबधित आजार - क्षयरोग, नागीन, मेंदू ज्वर, आतडयातील बुरशी, इ.
निदान - रक्तचाचणीद्वारा -
सर्व पुणे महानगरपालिका रुग्णालये,
मोफत एकात्मिक समुपदेशन व रक्तचाचणी केंद्र
प्रायव्हेट पब्लिक पार्टनरशिप केंद्र.
एच आय व्ही ची तपासणी केंव्हा करावी ?

1) एकापेक्षा आधिक व्यक्तींशी शरिर संबंध केल्याने
2) गुप्तरोग झाला असेल तर
3) टी बी झाला असेल तर
4) दुषित सुई / सिरिंजचा वापर केला असेल तर

उपचार - अँटी रेट्रो व्हायरल उपचार पद्धती -
ए आर टी मुळे शरिरात एच आय व्ही विषाणू प्रसाराचा वेग कमी होतो. एच आय व्ही सह जगणा-या व्यक्ती ए आर टी च्या मदतीने दिर्घआयुष्य जगू शकतात. संधीसाधू संक्रमाणांच्या विकासाला प्रतिबंध करतो. ए आर टी बरोबरच पौष्टिक आहार, नियमित व्यायाम, व सकारात्मक दृष्टीकोन यामुळे एच आय व्ही सह जगणारी व्यक्ती स्वस्थ जीवन जगू शकते.
लक्षात ठेवा - विवाहपूर्व किंवा विवाहबाहय संबंध टाळा. आपल्या जोडिदाशी निष्ठा बाळगा. कंडोमचा वापर करा.

निरोध (कंडोम)

पुरूष व स्त्री कंडोमच्या उपयोगाने नको असलेली गर्भधारणा टाळता येते. गुप्तरोगांपासून बचाव होतो तसेच एच आय व्ही पासून बचाव करता येतो. प्रत्येक वेळी नवीन निरोध वापरावा. तसेच एकावेळी एकच निरोधचा उपयोग करावा. निरोध थंड व कोरडया जागी ठेवावेत. निरोध वापरताना त्याच्या पुढील टोकाची हवा काढून टाकावी. निरोध वापरून झाल्यावर तो व्यवस्थित गाठ मारून नष्ट करावा. निरोध वापरण्यापूर्वी त्याची उत्पादन तारिख व मुदत तारिख पाहून घ्यावी. मुदत संपलेले निरोध वापरू नयेत.
निरोध मिळण्याच्या जागा -

- पुणे शहर एड्स नियंत्रण संस्था, गाडीखाना
- मनपा रुग्णालय व दवाखाने,
- मोफत एकात्मिक समुपदेशन व रक्तचाचणी केंद्र
- गुप्तरोग उपचार केंद्र
- स्वयंसेवी संस्था - आउटरिच / पिअर वर्कर
- गर्भवती महिला तपासणी व उपचार केंद्र (पीपीटीसीटी)
- ए आर टी सेंटर
- मेडिकल शॉप

गुप्तरोगांविषयी

सुरक्षित लैंगिक संबंध -

भारतामध्ये अ सुरक्षित लैंगिक संबंध एच आय व्ही संक्रमणाचा मुख्य मार्ग आहे. भारतातील एकूण एच आय व्ही संसर्गापैकी 87 टक्के संसर्ग असुरक्षित लैंगिक संबंधातून झाला आहे. एच आय व्ही प्रतिबंधासाठी प्रभावी मार्ग म्हणजे निरोधचा वापर. निरोधच्या वापरामुळे आपण गुप्तरोग व नको असलेली गर्भधारणा टाळू शकतो. निरोधचा वापर नियमित व योग्य पद्धतीने केला गेला पाहिजे. लैंगिक संबंधातून पसरणारे आजार असतील तर एच आय व्ही एड्स संसर्गाची शक्यता 10 पटीने वाढते. लैंगिक संबंधातून पसरणारे आजार हे योग्य औषधोपचाराने पूर्णपणे बरे होतात. व्यक्तीला हे आजार असतील तर न लाजता सरकारी दवाखान्यातील गुप्तरोग औषधोपचार केंद्रात जावून औषधोपचार घेणे आवश्यक आहे. प्रत्येकाने आपल्या जोडिदाराबरोबर सुरक्षित लैंगिक संबंध व निरोधचा वापर याबददल बाेलायला हवे.

गुप्तरोगांची लक्षणे :-

ओटीपोटात दुखणे, योनी लिंग अथवा गुदा यांच्या आजू बाजूस दुखणे, गुप्तांग अथवा बाजूस फ्फोडया किंवा घाव, योनी किंवा लिंगाच्या बाजूला सूज येणे.

वरिल लक्षणे दिसून आल्यास, त्वरित गुप्तरोग उपचार केंद्रावर डॉक्टरांना दाखवा. व संपूर्ण उपचार करून घ्या. आपल्या सथीदारासही उपचार करून घ्या. कंडोमचा योग्य व सातत्याने वापर करा.

गुप्तरोगांमधून एच आय व्ही होण्याची शक्यता जास्त असते.

प्रतिबंधाचे उपाय :- संयम ठेवा, विविहपूर्व किंवा विविहबाहय लैंगिक संबंध ठेवू नका,

- एका साथीदाराशी एकनिष्ठ रहा.
- कंडोमचा (निरोध) योग्य व नियमित वापर करा. आपला जोडिदार एच आय व्ही बाधित असला तरी लैंगिक संबंधात निरोध वापरून आपण संक्रमित होणे टाळू शकता, दोन्हीही लैंगिक पार्टनर एच आय व्ही बाधित असले तरी निरोध वापरावा त्यामुळे एच आय व्ही च्या विभिन्न पुर्नसंक्रमण होवू नये म्हणून ही सवय ठेवावी.
- गर्भवती असाल तर एच आय व्ही ची तपासणी जरूर करा. अशा स्त्रीया डॉक्टरी सल्ल्याने उपचार करून आपल्या बाळाचे एच आय व्ही संसर्गापासून रक्षण करू शकतात.

गुप्तरोग झाल्यास -

- त्वरेने सरकारी दवाखान्यात सुरक्षा क्लिनिक, गुप्तरोग उपचार केंद्र, (उदा. गाडीखाना, पुणे मनपा, ससून रुग्णालय, कमांड रुग्णालय, इ.) येथे जावे व तज्ञ डॉक्टरांकडून संपूर्ण उपचार करावेत.
- अपल्या साथीदाराची तपासणी करून त्याच्यावरही संपूर्ण उपचार करून घ्यावेत.
- एकात्मिक सल्ला व तपासणी केंद्रातून तपासणी करून घ्यावी.

आपल्या लैंगिक जोडिदाराशी एकनिष्ठ रहा व कोणा बरोबरही लैंगिक संबंध ठेवण्याविषयी संयम बाळगा.

एच आय व्ही रक्तचाचणी

एकात्मिक सल्ला आणि चाचणी केंद्र (आय सी टी सी) -

एच आय व्ही एड्स कार्यक्रमाअंतर्गत शहरात एकात्मिक सल्ला आणि चाचणी केंद्र कार्यरत आहेत. या केंद्रात एड्स बाबत मोफत मार्गदर्शन व रक्तचाचणी केली जाते. एच आय व्ही चाचणी करण्यास सोपी, सुरक्षित व मोफत आहे. या सेवांबाबत पूर्णपणे गोपनीयता

बाळगली जाते. एच आय व्ही ची तपासणी करण्यापूर्वी तपासणीपूर्व समुपदेशन करणे आवश्यक आहे. त्याचबरोबर पेशंटची तपासणीसाठी लेखी अनुमती घेणेही आवश्यक आहे. ज्या व्यक्तींचे वर्तन जोखिम पूर्ण असेल जसे असुरक्षित लैंगिक संबंध किंवा शिरेतून इंन्जेक्शनद्वारे मादक द्रव्यांचे सेवन अशा व्यक्तींनी स्वतःची एच आय व्ही ची चाचणी त्वरित करून घ्यावी. एखाद्या व्यक्तीचा एच आय व्ही चाचणीचा रिपोर्ट निगेटिव्ह आल्यास त्याला / तीला यापुढेही निगेटिव्ह कसे राहता येईल व एच आय व्ही संसर्गापासून बचाव कसा करता येईल याबाबतही सल्ला दिला जातो. समुपदेशनाने एच आय व्ही बाबत माहिती मिळते व व्यक्ती स्वतःचे संरक्षण करू शकते. एच आय व्ही संसर्गित झालेल्यांना जरूरी उपचार करून त्यांचे आयुर्मान वाढविता येते. एच आय व्ही झालेल्या व्यक्तीपासून इतरांना संसर्ग होउ नये याची काळजी घेता येते.

एच आय व्ही सल्ला व तपासणी सेवा हया एच आय व्ही ची रोकथांम करायला, एच आय व्ही संसर्गित व्यक्तिंना उपचार, काळजी व आधार देण्यातला महत्वाचा भाग आहे. जर एखादया व्यक्तीला एच आय व्ही स्थिती माहित असेल तर संसर्गित व्यक्ती दुस-या व्यक्तीला एच आय व्ही संसर्ग होवू नये यासाठी काळजी घेवू शकतात.

आय सी टी सी केंद्राकडे मोफत -

1) निरोध, एड्स विषयी माहिती, समुपदेशन, एच आय व्ही पासून संरक्षणाचे उपाय, एच आय व्ही संसर्गित गर्भवती महिला व एच आय व्ही पासून बाळाचे संरक्षण करणेबाबत औषधोपचाराबाबत मार्गदर्शन, संमतीने रक्तचाचणी, संदर्भ सेवा, इ. सुविधा मिळतात.

रक्तचाचणी केंद्र - आय सी टी सी

सोनवणे प्रसूती गृह, भवानी पेठ,-

दळवी प्रसूतीगृह, शिवाजीनगर, -

कॅन्टोेनमेंट रूग्णालय, खडकी बाजार, -

राजीव गांधी रूग्णालय, पर्णकुटी, येरवडा, -

साने गुरूजी रूग्णालय, माळवाडी, हडपसर -

सरदार पटेल रूग्णालय, पुणे कॉन्टनमेंटगोळीबार मैदान -

कै मिनाताई ठाकरे प्रसूती गृह, कोंढवा, मेन रोड -

कै. जयाबाई सुतार रुग्णालय, कोथरूड गांव -

शासकीय रुग्णालय -

ससून रूग्णालय, पुणे स्टेशन - 26128000 - एक्स.288,

भारती रूग्णालय, कात्रज - 24371116, विस्ता 129,

औध रूग्णालय, औंध कँप - 27286458,

ए एफ एम सी, वानवडी - 26026028, 26333557.

मनपा रुग्णालय (एफ आय सी टी सी)-

1) औंध रूग्णालय
2) कै. सहदेव एकनाथ निम्हण प्रसुतीगृह, पाषाण
3) कै. द्राैपदाबाई खेडेकर प्रसुतीगृह, बाेपोडी
4) कै. अण्णासाहेब मगर प्रसुतीगृह, हडपसर
5) कै. मातोश्री रमाबाई आंबेडकर प्रसुतीगृह, आंबिल ओढ
6) डॉ. होमी जे. भाभा प्रसुतीगृह, हेल्थकॅम्पगोखलेनगर
7) कै. सखाराम कुंडलिक कोद्रे प्रसुतीगृह, मुंढवा
8) कमला नेहरू रूग्णालय
9) कै. मालती काची प्रसुतीगृह, गाडीखाना
10) कै. सावित्रीबाई फुले प्रसुतीगृह, गुरूवार पेठ
11) कै. नामदेव शिवरकर प्रसुतीगृह, वानवडी
12) डॉ. नायडू रुग्णालय
13) राजमाता जिजाउ प्रसुतीगृह, मित्रमंडळ, चौक
14) कै. काशीनाथ धनकवडे प्रसुतीगृह, बालाजीनगर

या रुग्णालयांतून ही सोय उपलब्ध आहे. त्याचबरोबर डॉ. कोटणीस आरोग्य केंद्र (गाडीखाना), मध्यवर्ती प्रयोगशाळेतही (दूर. 25506212) रक्तचाचणी करता येते.

एच आय व्ही साठी चाचणी करून घ्या. ही चाचणी सोपी, सुरक्षित आणि सर्व मनपा रुग्णालय, सरकारी आरोग्य केंद्रामध्ये मोफत उपलब्ध आहे.

मातृत्व आणि एच आय व्ही

पी पी टी सी टी - पालकांकडून बाळाला एच आय व्ही संसर्ग होण्यापासून प्रतिबंध करणे.
एच आय व्ही संसर्गित मातेकडून तीच्या होणा-या मुलाला गर्भावस्थेदरम्यान / बाळाला जन्म देताना / स्तनपान करताना एच आय व्ही चा संसर्ग होवू शकतो.
एच आय व्ही आणि एड्स -
स्त्रीयांना एच आय व्ही संसर्गाचा धोका -
- स्त्रीयांच्या जन्मनलिकेतील श्लेश्माचे पातळ आवरण संभाेग क्रिये दरम्यान एच आय व्ही विषाणूंना शरिरात प्रवेश करू देते.
- स्त्रीयांच्या विशिष्ट शरिर रचनेमुळे त्यांना याैन रोगांचा संसर्ग लवकर होतो.
बाळाला एच आय व्ही संसर्ग -
एच आय व्ही संसर्गित गर्भवती मातेकडून तीच्या बाळाकडे एच आय व्ही येवू शकतो. विशेष करून शेवटच्या तिमाही मध्ये, प्रसुती दरम्यान, किंवा स्तनपानातून बाळामध्ये एच आय व्ही चा संसर्ग बहुतांशी पालकांकडूनच येतो.
एच आय व्ही संसर्ग तपासणी -
आपल्याला एच आय व्ही चा संसर्ग आहे किंवा नाही हे रक्त तपासणी वरूनच समजू शकते. प्रत्येकाने विशेषतः गर्भवती महिलांनी ही तपासणी करून आपली एच आय व्ही ची स्थिती जाणून घेतली पाहिजे.
एच आय व्ही चा गर्भावस्थेवर प्रभाव -
1) गर्भपाताची शक्यता वाढते
2) जन्मताना मुलाचे वजन फार कमी असू शकते (2.5 किलो पेक्षा कमी) अशी मुले जन्मल्यानंतर अनेक रोगांना बळी पडू शकतात.
3) बाळ मृत जन्मू शकते.
4) वेळेच्या आधिच प्रसुती होवू शकते.
बाळापर्यंत एच आय व्ही संसर्ग जावू न देणे -
जरी आपल्याला एच आय व्ही चा संसर्ग असला तरी काही सोप्या उपायांनी त्याचा प्रसार आपल्या पासून आपल्या बाळाकडे होणे थांबविले जावू शकते.
प्रतिबंधासाठी प्रसुतीच्या वेळी आणि बाळाच्या जन्मानंतर लगेच डॉक्टरांच्या सल्याने नेव्हीरेपीन औषध घेतल्याने बाळाचे एच आय व्ही पासून संरक्षण करता येते.
आपली प्रसुती योजना निट आखा, योग्य प्रसुतीपूर्व काळजी घ्या, एच आय व्ही साठी आपले रक्त तपासून घ्या आणि जवळच्या प्रसुती केंद्रावर आपले नाव नोंदवा, प्रसुतीसाठी माहेरी जाणार असला तरी तेथील प्राथमिक आरोग्य केंद्रातील मोफत एकात्मिक समुपदेशन व रक्त चाचणी केंद्र (आय सी टी सी केंद्र) तील समुपदेशकाची मदत घ्या, व आपली प्रसुती रुग्णालयातच करा.
पालकांकडून बाळाकडे प्रसार प्रतिबंधन सेवा -
- मोफत एकात्मिक समुपदेशन व रक्त चाचणी केंद्र - मनपा रुग्णालय
- जिल्हा रुग्णालय - प्राथमिक आरोग्य केंद्र
पालकांकडून बाळाकडे प्रसार प्रतिबंधक सेवेचे घटक -
1) प्रसुतीपूर्व काळजी - शारिरिक तपासणी, रक्त व मुत्र तपासणी, धनुरवाताचे इंजेक्शन, रुग्णालय प्रसुती, इ.
2) समुहशिक्षा व एच आय व्ही बाबत माहिती - समुपदेशन
3) गोपनीयता राखून एच आय व्ही तपासणी
4) तपासणी नंतरचे समुपदेशन आणि जोडिदाराची तपासणी
5) रुग्णालयात प्रसुतीपूर्व नेव्हीरेपीनचा डोस व बाळाला नेव्हीरेपीन सिरप चा डोस
संसर्गित मातेकडून बाळाला स्तनपान करणेबाबत सरकारी दवाखाने, पालिका रुग्णालयांतून सल्ला दिला जातो.

आय सी टी सी मध्ये या एच आय व्ही एड्स बद्दल व ते टाळणे बद्दल संपूर्ण माहिती मिळवा आणि आपली एच आय व्ही ची स्थिती जाणून घेणेसाठी रक्त तपासून घ्या.
मल्टीड्रग थेरपी - एच आय व्ही बाधित गर्भवती महिलांसाठी भारत सरकार र्ते नवीन मल्टी ड्रग रेजिमेंन सर्व मनपा रुग्णालये, प्रसुतीगृहे, सामान्य रुग्णालये, जिल्हा रुग्णालये, इ. ठिकाणी नव्याने उपलब्ध होत आहेत. त्याकरिता सर्व गर्भवतींचे रुग्णालयातून नोंदणी करणे गरजेचे आहे. त्याद्वारा एच आय व्ही बाधित गर्भवतींना नोंदणी नंतर अशी उपचार पद्धती सुरू करण्यात येते व त्याद्वारा तीच्या होणा-या बाळाचे एच आय व्ही पासून संरक्षण करता येणे शक्य होते. तसेच बाळासाठी जन्मानंतर उपचार करून त्याचा बचाव करणे शक्य होते. त्यामुळे प्रत्येक गर्भवतीने गर्भधारणेनंतर लवकरात लवकर मनपा रुग्णालये, सरकारी रुग्णालये येथे नोंदणी करून एच आय व्ही बाबत तपासणी करणे आवश्यक आहे.

आता एच आय व्ही / एड्स पासून संसर्गित माता करू शकते आपल्या होणा-या बाळाचे रक्षण

एड्स वरिल उपचार पद्धती
ए आर टी (अॅन्टी रेट्रो व्हायरल उपचार) -
जर एच आय व्ही संसर्गित असाल तर लगेच जवळच्या सरकारी ए आर टी केंद्रात आपली नोंद करा. तेथे

अ) मोफत ए आर टी सुविधा (उपचार, समुपदेशन, रक्तचाचणी, लॅब सुविधा, इ.)
ब) मोफत सी डी 4 चाचणी
क) ए आर टी औषधे मोफत मिळतात.

अॅन्टी रेट्रो व्हायरल उपचार पद्धती (ए आर टी) -
जर एखादी व्यक्ती एच आय व्ही पॉझिटीव्ह निघाली तर आयुष्य संपले असे नसते. त्याला / तीला अशा वेळी ए आर टी सेंटरला जावून नोंद करण्याचा सल्ला दिला जातो. अॅन्टी रेट्रो व्हायरल थेरपी ही उपचार पद्धती एच आय व्ही संसर्गित व्यक्तीस निरोगी राहण्यास उपयुक्त ठरते. या उपचाराअंतर्गत डॉक्टरी सल्ल्याप्रमाणे दिली जाणारी औषधे एकदा सुरू केल्यावर संसर्गित व्यक्तीस नियमितपणे आयुष्यभर घ्यावी लागतात. या व्यक्ती सकारात्मक निरोगी आयुष्य जगण्याचा प्रयत्न करून पोषक आणि योग्य आहार व नियमित व्यायाम व ए आर टी सह चांगले जीवन जगू शकतात. ए आर टी उपचार सुरू करण्यापूर्वी संसर्गित व्यक्तीच्या काही आवश्यक वैद्यकीय चाचण्या करून घ्याव्या लागतात. ए आर टी औषधाने व्यक्तीचे आर्युमान वाढू शकते. ए आर टी उपचार पूर्णतः डॉक्टरांच्या देखरेखीखाली घ्यावेत. तसेच त्याबाबत कोणतीही अडचण, दुष्परिणाम जाणवल्यास त्वरित डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. ही औषधे मधेच बंद करू नयेत. व आपल्या नियोजित ए आर टी सेंटर कडिल तपासणी / फाॅलोअपच्या तारखांना नियमितपणे भेट द्यावी.
आरोग्यपुर्ण जीवन शैली, चांगला आहार, व सकारात्मक दृष्टीकोन, ए आर टी घेण्याची गरज प्रभावीपणे लांबवू शकतात.
ए आर टी उपचार पद्धतीने शरिरात एच आय व्ही विषाणू प्रसाराचा वेग कमी होतो.
एच आय व्ही विषाणू भार कमी करून शरिरात संक्रमणांना रोगजंतू प्रतिबंध करतो.
संधीसाधू संक्रमाणांच्या विकासाला प्रतिबंध करतो.
अॅन्टी रेट्रो व्हायरल उपचार केंद्र -
जिल्हा रुग्णालय (ससून हॉस्पिटल, पुणे स्टेशन, पुणे 1) - 26128000, विस्ता 1343,
भारत रत्न स्व. राजीव गांधी रुग्णालय, येरवडा, पर्णकुटी चौक, नगररोड, पुणे - 26680067
ए एफ एम सी (कमांड हॉस्पिटल, रेसकोर्स समोर, सोलापूर रोड, वानवडी, पुणे 42)- 26026028,
प्रमुख मोफत शासकीय लिंक ए आर टी उपचार केंद्र -
साने गुरूजी रुग्णालय, (माळवाडी, हडपसर, पुणे 28) - 26999405
डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर रुग्णालय (खडकी कॅन्टाेमेन्ट, खडकी बाजार, पुणे) -25819283
नारी, मॉडेल कॉलनीगोखलेनगर - 25651109

एच आय व्ही सह आयुष्याला ए आर टी चा आधार...

कलंक व भेदभाव

कलंक व भेदभाव - एच आय व्ही सह जगणा-या लोकांना त्यांच्या कुटुंबातून, कार्यक्षेत्रातून, शाळांमधून बाहेर काढले जाणे, तसेच त्यांना वैद्यकीय सेवा सुविधा नाकारणे हे मानवी आधिकारांचे उल्घंन आहे. एखाद्या व्यक्तिस जरी एच आय व्ही चा संसर्ग झाला तरी तो / ती ए आर टी औषधोपचारांच्या मदतीने सर्वसामान्य आयुष्य जगू शकते.

एच आय व्ही आणि एड्स सह जगणा-या लोकांच्या विरूद्ध राहू नका, मैन, भेदभाव व कलंक यांच्या विरूद्ध रहा.

भेदभाव करू नका, एकात्मिक व्हा, आपण एच आय व्ही असलेल्या लोकांना आपले मित्र, आपले कुटुंबीय, किंवा आपले सहकारी म्हणून वागविण्यास नकार देता तेंव्हा तुम्ही त्यांचे नुकसानच करता.

एच आय व्ही आणि एड्स सह जगणा-या लोकांकडे पाहण्याचा सामाजिक आणि वैयक्तिक दृष्टीकोण बदलण्यासाठी लोकांपर्यंत योग्य ती माहिती पाहचविणे गरजेचे आहे.

एच आय व्ही संसर्गित व्यक्तींना इतरांप्रमाणेच जीवन जगण्याचा पूर्ण आधिकार आहे.

ज्या एच आय व्ही सांसर्गित व्यक्ती औषधोपचार करू इच्छितात अथवा दवाखान्यात भरती होवू इच्छितात त्यांना कोणताही डॉक्टर अथवा दवाखाना नकार देवू शकत नाहीत.

जर एखाद्या व्यक्तीची एच आय व्ही तपासणी मध्ये सूचित सहमती घेतली नसेल अथवा गोपनीयता भंग झाली असेल अथवा कोणताही अधिकार हनन केला असेल तर कायद्याची मदत घेता येते.

समाजात जगताना एच आय व्ही संसर्गित व्यक्तींना कलंक व भेदभावाचा अनुभव आला तर अशा व्यक्ती न्यायालयात दाद मागू शकतात किंवा स्वयंसेवी संघटनांची मदत घेवू शकतात.

एच आय व्ही सह जीवन जगणा-या व्यक्तींना आदर, निगा, आधार, जीवनाकडे पाहण्याचा सकारात्म दृष्टीकोणची गरज आहे.

एच आय व्ही संसर्गित लोकांचे आधिकार -

1) सुचित सहमती - तपासणी अगर संशोधन, इ.
2) गोपनीयतेचा आधिकार
3) भेदभावाच्या विरूद्ध आधिकार

हक्क जसे माझे आणि तुमचे

एच आय व्ही संसर्गितांचे

हक्क - शिक्षणाचा, उपचारांचा, न्यायाचा, समाज जीवनाचा, आपल्या लोकांबरोबर राहण्याचा

एच आय व्ही एड्स रुग्णांसाठी घरगुती उपचार योजना

अ) बेडसोअर टाळण्यासाठी उपचार योजना -

जे रुग्ण नेहमीच अंथरूणावर पडून असतात व मुळीच हालचाल करित नाहीत, त्यांना शरीराच्या वजनामुळे माकडहाड, पायाचा घोटा, कोपर, खांदा, पाठ, पृष्ठभाग, इ. ठिकाणी जखमा होतात त्याला बेडसोअर असे म्हणतात.

बेडसोअर बरे होणे फारच अवघड असते. रुग्णांची उशांचा वापर करून दर दोन तासाला कुस बदला. अंथरूणास खिळलेल्या रुग्णांस बसण्यासाठी वेळोवेळी मदत करा, त्याला उशांचा आधार द्या. कुस बदलताना अथवा बसवताना त्याला उचला व आधार द्या. परंतु त्याला अंथरूणावर फरपटू नका.अंथरूण स्वच्छ व कोरडे ठेवा. रुग्णास अंथरूणामध्ये हालचाल करण्यासाठी प्रोत्साहन द्या. हालचाल न करणा-या रुग्णाचे सेवा करणा-याने हातपाय वारंवार हालवावेत. दररोज रुग्णांच्या त्वचेचे निरिक्षण करा. त्वचेमध्ये काळा निळा ठिपका झाला असल्यास त्या ठिकाणी बेडसोअर होणार आहे असे समजावे. अशा ठिकाणी मउ कापड किंवा रबरी कुशन ठेवावे.

रुग्ण अंथरूणातच लघवी किंवा संडास करित असेल तर बेडशिटच्या खाली प्लास्टिक शिट (मॅकेनटॉश) घालावा.

एच आय व्ही रुग्णाची काळजी -

अंघोळ बंद जागेत करावी व त्यानंतर त्वचा मउ टॉवेलने हळूवारपणे पुसून कोरडी करावी. लघवी अथवा संडास करण्यासाठी बेडपॅन दिल्यास रुग्णांस आधार द्या.रुग्णाची त्वचा खुपच रूक्ष असेल तर तीला क्रिम, व्हॅसलिन, किंवा खोबरेल तेल जोळावे. बिछाण्यास खिळलेल्या रुग्णाची पाठ, कंबर, कोपर, पायाचा घोटा, खांदे, यांना व्हॅसलिनने मसाज करावा. तसेच गुप्तांगाच्या बाजूला पण लावावे.

ब) आजार व त्यावरिल घरगुती उपचार -

1) बेडसोअर - छोटया जखमा मिठाच्या पाण्याने साफ करून ठेवाव्या. (ग्लासभर पाण्यात चिमुटभर मिठ), गरजेप्रमाणे पॅरासिटेमॉलची गोळी घ्यावी. मोठया किंवा खोल बेडसोअर साठी प्रथम मिठाच्या पाण्याने साफ करून हलके ड्रेसिंग करावे. जखम पायावर असल्यास सुज उतरण्यासाठी पायाखाली उशी ठेवावी. एवढे करूनही बेडसोअर कमी न झाल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.
2) बिछाण्यात लघवी होणे - बेडशिटच्या खाली प्लॅस्टिक शिट घालणे, कापडाचे पॅड वारंवार बदलावेत, रुग्णास स्वच्छ व कोरडे ठेवावे, व्हॅसलिन लावून त्वचेचे रक्षण करावे.
3) बिछाण्यात शौचास होणे -सुती कापडाचे पॅड आणि प्लास्टिकची पँट वापरावी, रुग्णास स्वच्छ ठेवावे आणि जरूरीप्रमाणे पॅड बदलावेत.
4) वजन घटणे - रुग्णास खाण्यास प्रोत्साहन द्या पण जबरदस्ती करू नका, रुग्णास आवडतील ते पौष्टिक खाद्य पदार्थ थोडया प्रमाणात परंतु दिवसातून अनेक वेळा द्या, रुग्ण आयुष्याच्या सरत्या काळात दिवसेंदिवस कमी कमी जेवण करिल हे लक्षात घ्या. जर रुग्णांचे वजन भरभर घटले, त्याने जेवण वर्ज केले, किंवा तो अन्न गिळू शकत नसेल तर आरोग्य कर्मचारी, स्वयंसेवी संस्था फिल्ड वर्कर, डॉक्टर यांची मदत घ्या.
5 नागीन - एच आय व्ही बाधित रुग्णांना नागीन (हरपिस) होण्याची शक्यता असते, वेदना दायक कुरळ येवून नंतर त्याचे फ्फोड येतात, नागीनचे फ्फोड फ्फोडू नयेत, नागीन चेह-यावर आल्यास डोळा, कान, इ. अवयवांना इजा होवू शकते, नागीन झाल्यास त्वरित डॉक्टरांचा सला घ्या. व उपचार सुरू करा.
6) तोंडातील जखमा गिळताना दुखणे - मिठाच्या कोमट पाण्यात मउ कापड भिजवून त्याने तोंडातील अन्नकण काढून घ्यावे, प्रत्येक जेवणानंतर व झोपण्यापूर्वी मिठाच्या पाण्याने तोंड साफ करावे, लिंबू चघळावे त्यामुळे बुरशीची वाढ कमी होते, ग्लासभर पाण्यात अस्पिरिनजची गोळी टाकून त्याने तोंड साफ करावे. (दिवसातून 4 वेळा), तोंडातील जखमा ब-या होत नसतील, तोंडातून वाईट वास येत असेल, तोंडात दहया सारखे पांढरे ढाग पडले असतील किंवा गिळताना त्रास होत असेल तर आरोग्य कर्मचारी, डॉक्टरांची मदत घ्या.
7) थकवा / अशक्तपणा - एच आय व्ही एड्स रुग्णास एच आय व्ही संसर्ग, संधीसाधू आजार, कुपोषण, दुखी मनस्थिती, अनिमिया, इ. कारणांनी अशक्तपणा येवू शकतो. संधीसाधू आजारांचे उपचार करावेत, समतोल आहार घ्यावा, लोह व जिवनसत्वाच्या गोळया घ्याव्या, पुरेशी विश्रांती घ्यावी, प्रत्येक काम करताना कमी कष्ट पडतील याची काळजी घ्यावी, उदा. उभे राहून स्वयंपाक करण्या ऐवजी बसून करणे, हिंडण्या फिरण्यासाठी काठी, व्हिलचेअर, वॉकर, इ. चा वापर करणे.
8) बद्धकोष्ट - पाणी व इतर पेय (लिक्विड्स) भरपूर प्रमाणात द्या, फळे, भाजीपाला, पेज, व इतर तंतूमय पदार्थ खाण्यास रुग्णाला प्रोत्साहन द्यावे, रुग्णास रात्रीच्या जेवणानंतर एक चमचाभर क्लिक्विड पॅराफिन द्यावे. व एक ग्लास कोमट पाणी पिण्यास द्यावे. यानंतही बद्धकोष्ट सुरू राहिल्यास रबरी हातमोजांच्या वापर करून सुसृषा करणाराने रुग्णास एनिमा द्यावा, तीन चार दिवसात शौच न झाल्यास आरोग्य कर्मचारी, डॉक्टर, यांची मदत घ्यावी.
9) त्वचेला खाज येणे - ही तक्रार अनेक एच आय व्ही रुग्णात आढळून येते, विविध प्रकारच्या संसर्गांमुळे असे घडू शकते, त्वेचला फंख्याने वारा खाला, थंड पाण्याच्या फडक्याने हलकेसे पुसावे, काकडीची फ्फोड लावावी, कॅलामिन लोशन (लॅक्टाेकॅलामाईन, लॅक्मेकॅलामाईन, इ.) लावावे, नखे नियमितपणे कापावी व खाजवू नये, आरोग्य कर्मचारी, डॉक्टर यांचा सल्ला घ्यावा.
10) खरूज (स्केबिज) - खरूजेचा संसर्ग मुख्यतः कंबर, काख, बाेटांच्या बेचक्यात, मनगट, कोपर, हात पाय, इ. ठिकाणी होते. खरूजेचा संसर्ग झाल्यास गरम पाणी व साबणाने स्वच्छ अंघोळ करावी त्यानंतर रात्री झोपताना गॅमाबेंझिन हेक्झाक्लाेराईड (स्कॅरब, जिबीएच, इ.) लोशन गळयाचे खाली सर्व भागावर लावावे. तसेच ते दुस-या दिवशी पण लावावे. रुग्णाच्या आंगावरील कपडे साबणाने स्वच्छ धुवून, उकळत्या पाण्यात टाकून व उन्हात वाळवून तसेच इस्त्री करून घ्यावेत.
11) भ्रमिष्टपणा - भ्रमिष्ट रुग्णात खालील लक्षणे असतात.
विसराळू पणा, लक्ष केंद्रित न होणे, बाेलणे, विचार करण्यातील अडचण, वारंवार बदलती मनस्थिती, सैर वागणूक.
भ्रमिष्ट रुग्णांसाठी हे करा
- रुग्णास परिचित वातावरणात ठेवावे. व दैनंदिन कार्य वेळेनुसार पूर्ण करावी.
- उकळते पाणी, अग्नी, वा इजा होवू शकणा-या वस्तू दूर ठेवाव्यात.
- विषारी पदार्थ व औषधे, धारदार वस्तू, त्याच्या आजूबाजूस ठेवू नयेत.
- रुग्णाशी बाेलताना भाषा सोपी, समजणारी, असावी. गोंगाट करू नये.
12) खोकला -
साफाधा खोकला -चमचाभर मध खावा, तीन चार वेळा पाण्याची वाफ घ्यावी, रुग्णास आरामशीर बसवावे, खोलीत मोकळा प्रकाश व शुद्ध हवा ठेवावी, गरम पाणी प्यावे, थंडी असल्यास उबदार कपडे घालावे.

एच आय व्ही-टीबी - एच आय व्ही बाधित रुग्णांमधील 60 टक्के पेक्षा अधिक रुग्णांना क्षयरोग होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे तीन आठवडयाहून अधिक काळ खोकला क्षयरोग असू शकतो. त्यामुळे बेडक्याचे तीन नमुने क्षयरोग जंतूंच्या तपासणीसाठी प्रयोग शाळेत पाठवावे. आय सी टी सी कडे संपर्क करून समुपदेशन करावे.

सरकारी अथवा महानगरपालिकेच्या रुग्णालयात / दवाखान्यात (डॉट सेंटरवर) क्षयरोगासाठी डॉट्स उपचार मोफत मिळतो.

बेडक्याची विल्हेवाट -राख / माती घातलेल्या कपात / भांडयात रुग्णाने थुंकावे. व ते झाकून ठेवावे, कप संडास मध्ये ओतावा. व डिर्टजंट, पाण्याने धुवावा.

13) श्वसनसंस्था विकार - उदा. सर्दी, पडसे, ब्रॉकायटिस, न्युमोनिया, क्षयरोग, इ.

आरोग्य कर्मचारी (हेल्थ वर्कर), डॉक्टर यांची त्वरित भेट घ्यावी.

छातीतील बेडके (कफ) बाहेर पडण्यासाठी हे करा.

गरम पाण्याची वाफ घेणे, गरम पाणी पिणे, रुग्णास पालथे झोपवावे किंवा पुढे वाकून बसवावे. व पाठिवर बगलेच्या खाली थोपटावे, छाती गरम कपडा अगर रबरी पिशवी (हॉट वॉटर बॅग) ने शेकावी, खोकला काढून बेडके बाहेर कपात थूंकावे, खोकताना तोंडापुढे रुमाल धरावा.

14) खिन्नता - या अवस्थेत पुढील काळजी घ्यावी.

रुग्णाबरोबर शांतपणे व त्याला आवडेल असे बाेलावेगोंगाट करू नये, करमणूकीच्या साधनांचा वापर करावा, कपाळावर थंड पाण्याची पट्टी ठेवावी, कपाळ व डोक्यास मसाज करा, ध्यान धारणा, योग, इ. करावे, आवडीच्या पुस्तकांचे विषयाचे वाचन तसेच सपोर्ट ग्रुपचे सभासद व्हावे, तीव्र दुखी विचार, स्वतःला इजा करणे, आत्महत्या, अतिशय आक्रमण रुग्ण, हिंसक अथवा घाबरलेला रुग्ण या करिता आरोग्य कर्मचारी, डॉक्टर यांना भेटावे.

15) ताप - वारंवार पाणी, चहा, ताक, फळांचा रस, तांदळाची पेज, इ. द्या, कपाळावर थंड पाण्याची पट्टी ठेवावी, सुती व सैल कपडे घालावेत, अंगावरिल अतिरिक्त पांघरून काढून टाकावेत, खोलीच्या खिडक्या उघडाव्या, तापासाठी पॅरासिटेमॉल, अस्पिरिनच्या गोळया जेवणानंतर घ्याव्या, गेल्या दोन आठवडयात पहिल्यांदा ताप आला असेल तर मलेरियासाठी औषध द्या, वरिल गोष्टी करूनही ताप न गेल्यास किंवा त्याबरोबर थंडी, खोकला, जुलाब, भ्रम, रात्री झोपेत घाम येणे, चक्कर, मान कडक होणे, बेशुद्ध पडणे, काळीज, हिट, झटके, इ. लक्षणे असल्यास त्वरित डॉक्टराचा सल्ला घ्यावा.

16) मळमळ, ओकारी, (व्हामिटींग) - औषधे जेवणाबरोबर घ्यावीत, स्वच्छ उकळून गार केलेले पाणी प्यावे, चहा, लिंबूपाणी, जलसंजीवनी (ओरल रिहायड्रेशन पावडर), दिवसभर थोडे थोडे घ्यावे, तळलेले तिखट व मसाल्याचे पदार्थ खावू नयेत, भात, बिस्किट, केळी, मुगाची खिचडी, या सारखे हलके अन्न द्यावे, लिंबाचा वास घ्यावा. 4 ते 5 वेळा थोडे थोडे घ्यावे, पोटात कळ येणे, दुखणे, ताप, ओकारीत रक्त, मळमळ, एक दिवसापेक्षा जास्त काळ उलटी, तहान लागूनही खायला प्यायला त्रास होणे, मळमळ व ओकारीच्या लक्षणातील वार तीव्र शुष्कता आढळून आल्यास आरोग्य कर्मचारी, डॉक्टर यांची त्वरित भेट घ्यावी.

17) ॲनिमिया - रक्तातील लोहाचे प्रमाण कमी झाल्यास रक्तालपता (पंडूरोग) होतो. यामध्ये त्वचा, नखे, जिभ, व डोळे पांढरे दिसतात. ॲनिमिया झाल्यास चांगला प्रथिनयुक्त आहार घ्यावा. आहारात लिव्हर, मासे, कोंबडी (चिकन), मटन, अंडी, हिरव्या पालेभाज्या, घ्याव्यात. शाकाहरी व्यक्तिंनी डाळी, कडधान्य, हिरव्या पालेभाज्या, दूध, मोडाचे धान्य, फळे, इ. चा आहारात समावेश करावा. लोहयुक्त व जीवनसत्वयुक्त (आयर्न व बी कॉम्प्लेक्स, फ्फोलिक ॲसिड, इ.) च्या गोळया घ्याव्यात. फार अशक्तपणा, थकवा, इ. साठी दवाखान्यात जावे.

18) शुष्कतः (डिहायड्रेशन) -शरीरातून उलटी, जुलाब, न जेवणे, इ. कारणांनी पाणी, मिठ, क्षार, जाणे याला शुष्कतः म्हणतात. शुष्कतेःमुळे फार थकवा येतो. तोंड कोरडे पडते. कार्यक्षमता कमी होते. गळून गेल्या सारखे वाटून रुग्ण पडून राहतो. वेळेवर व योग्य उपचार न केल्यास जीवास धोका संभवतो. लहान मुलांमध्ये शुष्कतः चटकन निर्माण होवू शकते. व ती घातक ठरू शकते. एच आय व्ही बाधित व्यक्तिंना उलटया, जुलाब, तीव्र घाम, आल्यामुळे शुष्कतः येते. तोंडातील जखमा, अन्न पाणी गिळू न शकणे यामुळे तीव्र प्रकारची शुष्कतः निर्माण होवू शकते. शुष्कतः झालेल्या रुग्णास तहान लागणे, अशक्तपणा, गडद रंगाची व थोडीशीच लघवी होणे, त्वचा कोरडी पडणे, डोळे खोल जाणे, भ्रमिष्ट, बेशुद्ध, इ. लक्षणे असतात. शुष्कतः रुग्णास दर पाच दहा मिनिटांनी जलसंजीवनी (ओआरएस) ग्लासभर पाण्यातून द्यावे. लघवी नेहमीप्रमाणे होई पर्यंत ते सुरू ठेवावे. प्रौढास 2 ते 3 लिटर पेक्षा जास्त पाणी दिवसाभरातून द्यावे. ओआरएस ची पाकिटे सरकारी दवाखाने, मनपा रुग्णालये, दवाखाने, तसेच प्रत्येक मेडिकल शॉप मध्ये उपलब्ध असतात. या सोबत रुग्णास चहा, कॉफी, लिंबू सरबत, फळांचा रस, भाजांचे सुप, नारळपाणी, इ. द्यावे. तीव्र शुष्कतः असताना व वरिल उपचारास दाद न देणा-या रुग्णांना डॉक्टरांच्या सल्ल्याने रुग्णालयात भरती करावे.

19) क्षयरोग -

लक्षणे - तीन आठवडयाहून अधिक काळ खोकला, संध्याकाळी वाढत जाणारा हलका ताप, खोकल्यातील बेडके पडणे, वजन घटणे, रात्री झोपेत घाम येणे, भूक मंदावणे, मानेतील लसिकाग्रंथी (लिंम्फनोड) ना सूज येणे.

प्रतिबंधात्मक उपाय - खोकला आल्यास तोंड एका बाजूला वळवावे, खोकताना तोंडापुढे रुमाल धरावा, दुस-या व्यक्तिच्या तोंडावर, अंगावर, अथवा अन्न पदार्थावर खोकू नये, खोकल्यात बेडके आल्यास थूंकी कपातच थूंकावे व ते झाकावे, राहते घर, कामाची जागा, इ. ठिकाणी हवा खेळती असावी.

तपासणी - तीन आठवडयाहून अधिक काळ खोकला असणा-या सर्व व्यक्तिंनी बेडक्याचे तीन नमुने तपासणीसाठी द्यावेत. तसेच छातीचा क्ष किरण अहवाल (एक्सरे), रक्तचाचणी, इ. तपासण्या डॉक्टरांच्या सल्ल्याने कराव्यात. आपल्या भागातील आरोग्य कर्मचारी, स्वयंसेवी संस्था, सोशल वर्कर, यांची मदत घ्यावी. डॉटच्या उपचाराने टीबी संपूर्ण पणे बरा होतो.

टीबी - पक्क्या इलाजाचा, पक्का वादा - डॉट्स

क) सकारात्मक जीवन शैली -

1) शाररिक व मानसिक आरोग्यासाठी सकारात्मक जीवन (पॉझिटिव्ह थिंकिंग) उत्तम आहे.

एच आय व्ही बाधित व्यक्ति सर्व सामान्य जीवन जगू शकते. मधून मधून उद्भवणा-या व्याधी व संसर्गांची त्वरित उपचार योजना केली पाहिजे. घरगुती उपचार देण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला जरूर घ्या. बहूसंख्य लक्षणांचे घराच्या घरी उपचार करणे शक्य असते. त्यासाठी वडिलधा-या व्यक्तींच्या अनुभवांचा फायदा करून घ्या. आरोग्य सेवक, समुपदेशक, स्वयंसेवी संस्था, फिल्ड वर्कर, आरोग्य केंद्रातील डॉक्टर, व रुग्णाचे कुटुंबीय प्रेम व सहानभुतीने एच आय व्ही एड्स रुग्णाचे जीवन सुसहय बनवू शकतात.

त्याकरिता....

1) ज्यावर विश्वास आहे अशा व्यक्तीला तुमच्या स्थिती बद्दल सांगा. 2) सपोर्ट ग्रुपची मदत घ्या. 3) ताण तणाव टाळा. 4) योग आणि ध्यानधारणा, मनःशांती, प्राणायाम, इ. चा वापर करा. 5) नियमितपणे डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. 6) आशादायक व सकारात्मक विचार व आचरण ठेवा.

2) पिण्याचे पाणी -स्वच्छ व र्निजंतूक पाणी प्यावे. त्याकरिता उकळून गार केलेेले व व्यवस्थि झाकलेले तोटिचे भांडे अथवा झाकण असलेल्या पिंपात साठवण करून ओबराळे वापरून पाणी घ्यावे. पाण्याची भांडी स्वच्छ असावी.

3) आहार - सकस व समतोल आहार घेतल्याने रोग प्रतिकार शक्ती चांगली राहते. जंतू विरूद्ध लढा देण्याचे सामर्थ्य प्राप्त होते. अन्न झाकून ठेवा, फळे, भाज्या निट धूवून घ्या, अन्न पदार्थ ताजे व गरम असतानाच सेवन करा. उर्जा देणारे अन्न पदार्थ - तांदूळ, गहू, मका, नाचणी, बटाटे, साखर, गूळ, चरबी, तेल, तूप, इ., आरोग्य दायक अन्न पदार्थ - सर्व भाज्या व फळे, शरिराची वाढ करणारे / सशक्त करणारे अन्न पदार्थ - कडधान्य, सोयाबीन, शेंगदाणे, अळींब, अंडी, मास, मासे, दूध व दूग्धजन्य पदार्थ.

4) जीवनसत्वांचे महत्व - ब व इ जीवन सत्वांमुळे एच आय व्ही रुग्णांमध्ये सुधारणा होते. तोंडात येणारी बुरशी, जखमा, जेवताना होणारा त्रास, जुलाब, इ. व्याधींची तीव्रता कमी होते, जेवताना लिंबाचा जरूर उपयोग करा. तसेच बुरशीच्या उपचारांसाठी लिंबूपाण्याचा प्रयोग करा. इडली, डोसा, ढाेकळा, दही, या सारखे पदार्थ जरूर खा. अंडयाचा आहारात उपयोग करा. मोड आलेली कडधान्य यांच्या वापरातून इ जीवनसत्वे शरिरास प्राप्त होतात. सुकी मासळी, व इतर मांसाहरी पदार्थांचा वापर करा. दोन जेवणांमध्ये शेंगदाणा चिक्की, उकडलेले हरभरे, फुटाणे, चुरमुरे, इ. चा वापर करावा. आहारात फळे व हिरव्या पालेभाज्यांचा जरूर समावेश करावा. आवश्यकतेनुसार व डॉक्टरी सल्ल्याने व्हिटॅमिन, मिनिरल, व आयर्न, च्या गोळया घ्याव्यात.

5) आहाराबाबत - कच्चे न उकळलेले (निरसे) दूध पिणे टाळावे. उकळून घेतलेल्या दूधाचे पदार्थ खा. मांस, मासे, अंडी, या पासून बनविलेले अन्न चांगले शिजवून घ्यावे. चरबीयुक्त पदार्थाचे सेवन कमी करा. मसालेदार पदार्थ टाळा. कुठल्याही स्वरूपात अन्नामध्ये कच्चे अंडे घालून खाणे टाळावे. बाजारात तयार शिजविलेले मांस, मासे, अंडी, इ. पदार्थ तसेच डब्यामधील पॅकबंद, हवाबंद मिळणारे तयार अन्न खावू नयेत. रस्त्यावरील अथवा बाहेरचे उघडे अन्न खावू नका. शक्यतो घरात बनविलेले ताजे गरम अन्न खा. शक्यतो कृत्रिम प्रक्रिया विरहित आहार घ्यावा. अतिशय थंड किंवा अतिशय गरम आहार घेवू नये. दिवसातून एक दोन वेळा खूप जेवणे ऐवजी चार ते पाच वेळा थोडा थोडा आहार घ्यावा. झोपून खाणे टाळावे.

6) हे टाळावे - दारू, तंबाखू, विडी, सिगारेट, गुटखा, पान,

7) व्यायाम व विश्रांती - आपल्या कुवती प्रमाणे व्यायाम व काम करा. यामुळे स्नायूंची ताकद वाढते, चांगली भूक लागते. व्यायामामध्ये पायी चालणे, पोहणे, सायकलिंग, खेळ खेळणे, इ. चा समावेश करता येईल.

आजारी असताना व्यायाम करू नये. दररोज निदान 7 ते 8 तास झोप घ्यावी.

8) काम - आजारी नसाल तर नेहमी सारखे कामावर जा. कार्यरत रहा. दिवसभर व्यस्त रहा.
9) कामजीवन - आपण ए आर टी घेत असला तरी सुद्धा तुम्ही इतर लोकांना एच आय व्ही संर्सगीत करू शकता. यास्तव कंडोमचा वापर करून आपल्या जोडिदाराचे रक्षण करा.
10) लक्षात ठेवा - आपण व आपला जोडिदार दोघेही एच आय व्ही बाधित असाल तरी सुद्धा कंडोमचा वापर आवश्यक आहे. कंडोम वापरल्याने कुटुंब नियोजन, हीपॅटायटिस बी, लैंगिक रोग, इ. टाळता येतात.
11) शारिरिक स्वच्छता व जंतुसंर्सग - दररोज अंघोळ करून आपले शरिर व त्वचा स्वच्छ ठेवावी. गुदद्वार, गुप्तांग, व काखेची स्वच्छता ठेवावी. स्वच्छ धुतलेले सैल व सुती कपडे वापरावे. नखे कापलेली व स्वच्छ ठेवावीत. शरीर खाजविणे टाळावे. अंगावरचे कपडे, अंथरूण, पांघरून, साबणाने धुवून उन्हात सुकवावे. तोंडीची स्वच्छता ठेवावी व गरम पाण्यात मिठाच्या गुळण्या कराव्यात. डासांपासून रक्षणासाठी मच्छरदाणी वापरा. शैचालय, स्नानगृह स्वच्छ ठेवा.

यापूर्वी हात स्वच्छ धुवा -
स्वयंपाक करणे, जेवणे, रुग्णास अन्न भरविणे, रुग्ण सेवा करणे, लहान मुलांची काळजी घेणे.
यानंतर हात स्वच्छ धुणे -
लघवी, संडासला जावून आल्यावर, रुग्णसेवेनंतर, शेत / बाग कामानंतर-
12) एच आय व्ही एड्स रुग्णाची आयुष्याच्या सरत्या काळात करावयाची सेवा - एच आय व्ही / एड्स रुग्णाची रोग प्रतिकार शक्ती हळूहळू इतकी कमी होते की संधीसाधू विकार औषधांनी पण बरे होत नाही. अशा वेळी रुग्णाचे जीवन सुसहय करणे हीच एक गोष्ट आपल्या हाती उरते. सरत्या काळात रुग्णाची सेवा हॉस्पिटलमध्ये अथवा घरी करता येते. बहूसंख्य रुग्णांना अशा वेळी घरी राहणे पसंत असते तर काही जणांना हॉस्पिटलमध्ये भरती होणे आवडते.
रुग्णसेवक खालील प्रमाणे करू शकतात.
रुग्णांस मानसिक आधार देणे, रुग्णांस आराम वाटेल असे करणे, वेदनाशामक गोळयांचा पुरेपुर उपयोग करणे, रुग्णांस मसाज करणे, रुग्णास स्वच्छ व कोरडे ठेवणे, श्वसनाचे व्यायाम करायला लावणे, रुग्णाची इच्छा असल्यास अध्यात्मिक / धार्मिक समुपदेशन उपलब्ध करून देणे, रुग्णाच्या छोटया छोटया विनंती इच्छा पूर्ण करणे, रुग्णांच्या भावनांचा आदर करणे, तुमच्या भागातील सपोर्ट ग्रुपची मदत घेणे.

ड) जैविक सुरक्षा -
जखम नसलेल्या त्वचेमधून आपल्या शरिरात एच आय व्ही प्रवेश करूच शकत नाही यास्तव नुसत्या स्पर्शाने किंवा नेहमीच्या रुग्ण सेवेने एच आय व्ही संसर्ग होत नाही. खालील प्रमाणे सावधगीरीने रुग्णसेवकास अपघाताने एच आय व्ही ची लागण होण्याची शक्ता अतिशय कमी होते.
1) रुग्ण सेवा करण्याआधी व केल्यानंतर हात साबण व पाण्याने धुवा. रक्त किंवा शरिरातल्या द्रवाशी संपर्क आल्यास आपले हात त्वरित साबण लावून पाण्याने धुवावे.
2) रुग्णाच्या रक्त अथवा इतर शरिर द्रवाशी संपर्क येणार असेल तर रबरी हात मोजे घालावे.
3) ज्यावर रक्त मलमुत्र वा इतर शरिर द्रव सांडले आहेत असे कपडे वेगळे ठेवावे व ब्लिचिंग पावडर पाण्यात मिसळून नुकत्याच तयार केलेल्या मिश्रणात तासभर बुडवावे हे करताना हातावर रबरी हात मोजे / प्लॅस्टिक बॅग घालावी व वापरण्यापूर्वी त्यांना छिद्रे नाहित याची खात्री करावी.
4) रुग्णाने व रुग्णसेवकाने आपआपल्या त्वचेवरिल जखमा, फ्फोड, औषधी पट्टीने झाकावे. रुग्ण सेवकाने हातावर जखम असल्यास रबरी हातमोजे घालूनच सेवा करावी.
5) खाण्या पिण्याची भांडी, अंथरूण, पांघरून, कपडे, इ. वस्तू साबण, पाणी याने स्वच्छ कराव्यात.
6) दाडीचे सामान, टुथब्रश, कात्री, ब्लेड, वस्तरा, नखे कापण्याचे सामान, कानातील आभुषने, एकमेकांना देवू नयेत.
7) रक्त किंवा शरिरातील कुठलेही द्रवस्त्राव ज्यात रक्त असेल तसेच मुत्र, मल, ओकारी, हाताळताना / विल्हेवाट लावताना नेहमी रबरी हातमोजे घालावे. घरातील लहान मुलांचा संपर्क या गोष्टींशी येणार नाही याची काळजी घ्यावी.
8) रक्त सांडलेली जागा ब्लिचिंग पावडरच्या पाण्यातील मिश्रणाने साफ करावी.
9) स्त्रीयांनी मासिक पाळीच्या वेळी व्यक्तीगत स्वच्छता ठेवावी. वारंवार पॅड बदलावे. व त्यांची विल्हेवाट योग्य पद्धतीने लावावी.
हातमोजांची स्वच्छता -
1) रुग्णसेवेनंतर हातावर लॅटेक्स हातमोजे असतानाच हात सांबण व पाण्याने धुवावे.

2) यानंतर लॅटेक्स हातमोजे ब्लिचिंग पावडरच्या ्रेश मिश्रणात तासभर बुडवावेत.
3) त्यानंतर हात भरपूर साबण व पाण्याने धुवावेत.
4) एक तासानंतर ब्लिचिंग पावडर मिश्रणातील बुडविलेले लॅटेक्स हातमोजे बाहेर काढून पाण्याने स्वच्छ धुवावे.
5) पंक्चर / फाटलेले हातमोजे टाकूण द्यावे.
6) चांगले असणारे हातमोजे सावलीत सुकवावे.
7) सुकल्यानंतर लॅटेक्स हातमोजे ऑटाेक्लेव्ह करून र्निजंतूक करून घ्यावे.
8) कोणतीही शंका असल्यास आरोग्य कर्मचा-यांकडून माहिती घ्यावी.

एच आय व्ही आणि एड्स सह जगणा-या लोकांच्या विरूध्द राहू नका.
माैन, भेदभाव व कलंक यांच्या विरूध्द रहा.

भेदभाव करू नका. एकात्मिक व्हा.
आपण एच आय व्ही असलेल्या लोकांना आपले मित्र, कुटुंबीय किंवा सहकारी म्हणून वागविण्यास नकार देता तेव्हा तुम्ही त्यांचे नुकसानच करता.

विषाणू भेदभाव करित नाही. तो कोणालाही होवू शकतो. सुरक्षित रहा.