

## ابتدائی لمحات۔

ایڈز کا تجزیہ کروانا اور یہ پتہ چلنا کہ ایڈز کے وائرس سے متاثر ہیں انسان کے حوش و ہواس اڑا دینا ہے۔ تجزیہ کے وقت ان مراحل کو سمجھنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ HIV پازیو۔ رزلٹ سے انسان کو اپنی صحت بچانے اور ڈاکٹر سے علاج کروانے کا موقع ملتا ہے۔ کیونکہ جدید دریافت سے کچھ دوائیاں دریافت ہوئی ہیں۔ اور تجزیہ نہ کروانے سے HIV کا پتہ نہیں چلے گا جس کا مطلب ہے کہ جان بوجھ کر وائرس کو یہ موقع دینا کہ وائرس انسانی جسم کے دفاعی نظام کو ختم کرے۔ اور بہت سے معصوم لوگ بھی اس مہلک مرض سے متاثر ہوں جن کی زندگی بچائی جاسکتی تھی۔

ابتدائی لمحات۔ کچھ ٹسٹ سنٹروں میں HIV ٹسٹ سے پہلے اور بعد، ہیلتھ ورکرز موجود ہوتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ مسلسل اسٹنٹ کی ضرورت

پڑے، اگر ضروری ہو تو اپنے ہیلتھ سنٹر اور ہیپ سٹنٹر سے رابطہ کیا جائے۔ جن کے فون نمبرز یہ ہیں، 93 302 04 11۔۔۔۔ 934412997 اس کے ذریعے مختلف ہیپ سٹنٹر مدد کریں گے۔

## فیصلہ کرتا۔

فیصلہ کرتا۔ HIV کی تشخیص کے وقت مستقبل کے بارے میں کوئی فیصلہ کرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ فیصلے کا مطلب۔ اپنی ایچ ای وی علاج اور معاشرہ میں اپنی مقام برقرار رکھنے تک ہے۔ فوری طور پر کم لوگوں کو اس علاج کی ضرورت ہوتی ہے اگرچہ وہ کم عرصے سے HIV سے متاثر ہوئے ہوں۔ جبکہ یہ زیادہ بہتر ہے کہ، جسم کے اندر HIV کے خلاف کیا کیا ردعمل ہے، کا تجزیہ لگایا جائے اور پھر باقاعدگی سے علاج شروع کیا جائے۔

## میڈیکل دیکھ بھال۔

میڈیکل دیکھ بھال۔ ایسا ہسپتال یا ڈاکٹر جس سے ہم آہنگی ہو، سے علاج کروانا بہت مفید ہے۔ ڈاکٹر اور سنٹر کا انتخاب مریض کے پاس ہوتا، ملک میں کسی بھی ڈاکٹر یا سنٹر جو HIV سے منسلک ہوں، سے علاج کروایا جاسکتا ہے۔ کچھ لوگ بڑے سنووں کو بہتر سمجھتے ہیں اور کچھ چھوٹے سنٹروں کو، لیکن انتہائی ضروری ہے کہ متعلقہ ڈاکٹر HIV کے بارے میں سہولت دے۔ جب ایک مرتبہ کسی ابتدائی سنٹر میں جاتے ہیں تو ہر تین ماہ بعد پیچک اپ کے لیے پایا جاتا ہے۔ اس موقع پر ڈاکٹر کے ساتھ بیماری کے متعلق ہر قسم کی بات چیت کرنی چاہیے۔ علاج کے اثرات CD4، وائرس کی پیداوار، کب اپنی وائرس دوائی لینی ہے، کیا مستقبل میں بیمار پڑنے کا خطرہ، کے بارے میں پوچھا جائے۔ اور ڈاکٹر سے رابطہ رکھا جائے۔

## HIV کیا ہے

HIV کیا ہے۔ شروع میں میڈیکل ٹرمز سے بیزاری ہوتی ہے جس سے گھبرانا نہیں چاہیے۔ معلوماتی پیچھے مختلف زبانوں میں موجود ہیں جس سے مستفید ہونا چاہیے۔ ایچ ای وی کے بارے میں تفصیل سے سمجھنا اپنی صحت کو بہتر بنانے میں بہت مددگار ہے یعنی مکمل پرہیز ہے۔ اس وجہ سے ڈاکٹر سے ایچ ای وی سے متعلق تمام معلومات لے سکتے ہیں۔ یہ معلومات تحریری طور پر لینی چاہیے۔ انٹرنیٹ بھی بہتر ذریعہ ہے۔ یہ معلومات انگریزی میں بھی دی ہوئی ہیں۔ انٹرنیٹ ایڈریس [gtt.w w w .gtt.vih.org](http://gtt.w w w .gtt.vih.org) ہے۔ دوسری ویب سے بھی مدد لی جاسکتی ہے۔

## دوسروں کو بتانا۔

دوسروں کو بتانا۔ تشخیص شدہ ایچ ای وی کے متعلق دوسروں کو بتانے سے پہلے سوچ لیا جائے کہ کس کو بتایا جائے اور مذکورہ انسان سے کس مدد کی توقع کی جاتی ہے اور کیسے بتایا جائے۔ اس لیے بتانے سے قبل اپنے آپ کو اچھے اور بُرے حالات کے لیے تیار کیا جائے۔ بہتر ہے کہ کسی قریبی دوست یا رشتہ دار یا اپنے جیسے متاثر کو بتایا جائے۔

## دوسرے متاثرہ کو جاننا

دوسرے متاثرہ کو جاننا۔ HIV سے متاثرہ دوسرے کو جاننا اچھا تجربہ ہو سکتا ہے۔ حلقہ میں کسی تنظیم جو متاثرین کے لیے مدد کا کام کرتی ہو، کے ذریعے دوسرے متاثرین سے ملا جاسکتا ہے جس سے کچھ حوصلہ ملتا ہے۔