যে কেউ এইডস আক্রান্ত হতেপারে

এইডস প্রতিরোধে এগিয়ে আসুন

সুস্থ জীবন যাপন করুন

প্রচারেঃ সিতার ৭৬৮, সাতমসজিদ রোড, ধানমন্ডি, ঢাকা-১২০৯,ফোন-৯১২১৫০৪, ৩২৭৩৩১ সহযোগিতায় ঃ বি,এ,পি,সি,পি বাড়ী # ২৩, রোড # ১৬ (নতুন), ধানমন্ডি, ঢাকা । ফোন-৩২৮৬৯৯

সিডার

যে কেউ এইড্‌স আক্রান্ত হতে পারে

এইড্‌স প্রতিরোধে এগিয়ে আসুন

সুস্থ জীবন যাপন করুন

প্রকাশনায় ঃ সিডার ৭৬৮ সাতমসজিদ রোড, ধানমন্ডি আ/এ, ঢাকা-১২০৯। ফোন ঃ ৯১২১৫০৪, ৮১৩০৫৮৫

সহযোগিতায় ঃ কেয়ার বাংলাদেশ।

এইড্‌স প্রতিরোধে এগিয়ে আসুন

সিডার সেবা কেন্দ্র

এইড্‌স প্রতিরোধে এগিয়ে আসুন

সিডার সেবা কেন্দ্র

যে কেউ এইড্স আক্রান্ত হতে পারে

এইড্স প্রতিরোধে এগিয়ে আসুন

সুস্থ জীবন যাপন করুন

প্রকাশনায়ঃ সিডার, ৭৬৮ সাতমসজিদ রোড, ধানমন্ডি আ/এ, ঢাকা-১২০৯, ফোনঃ ১১২১৫০৪, প্রচারে : সিডার সেবা কেন্দ্র, বেনাপোল, যশোর; হিলি, দিনাজপুর ও আরিচা, মানিকগঞ্জ

## কেন্দ্রের সেবাসমূহ

- ☐ বিনোদন কক্ষে দৈনিক ও সাপ্তাহিক পত্র-পত্রিকা পড়াসহ রঙিন টিভি/ভিসিপি দেখা ও কেরাম, লুডু ইত্যাদি খেলার ব্যবস্থা।
- ☐ অভিজ্ঞ ডাক্তার দ্বারা যৌন রোগের চিকিৎসা ও পরামর্শ প্রদান।
- ☐ সুলভে যৌন রোগের ঔষধ প্রদান।
- ☐ স্বাস্থ্য পরামর্শ কক্ষে এইডস/যৌন রোগ বিষয়ে মুক্ত আলোচনা।
- ☐ শৌচকর্ম সম্পাদনের সুব্যবস্থা।
- ☐ সুলভে কনডম সরবরাহ।

---

## সিডার সেবাকেন্দ্র
টার্মিনাল রোড, আরিচা, শিবালয়

## সদস্য কার্ড
যৌনরোগ/এইডস প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রন কর্মসূচী

জনাব মো: জাহাঙ্গীর আলম (ড্রাই.)

সদস্য নং ১১

রক্তের গ্রুপ ..........

লাইসেন্স নং / বয়স — ৩৫

আপনি সেবাকেন্দ্রের সম্মানিত সদস্য। সেবাকেন্দ্রের সকল কর্মী আপনার সেবায় নিয়োজিত।

---

# সদস্য কার্ড

## সিডার সেবাকেন্দ্র
(ট্রাক চালক ও হেলপারদের জন্য)
টারমিনাল রোড, আরিচা, শিবালয়

---

## এইডস্ কি?

- ☐ এইডস একটি মারাত্মক ব্যাধি।
- ☐ মৃত্যুই এ রোগের করুন পরিণতি।
- ☐ প্রতিরোধই এর একমাত্র চিকিৎসা।

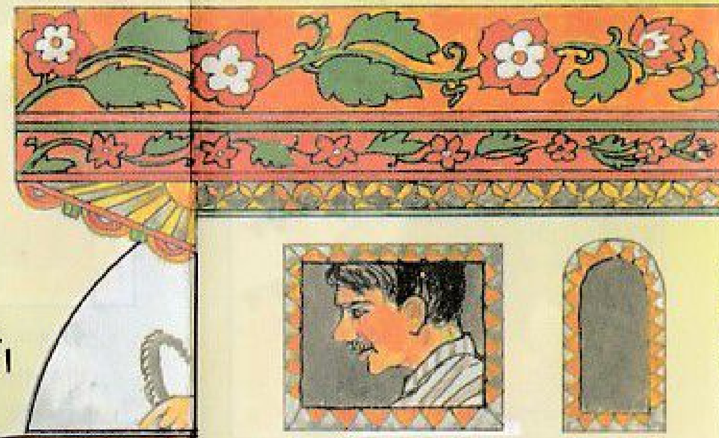
## এইডস কিভাবে ছড়ায় ঃ

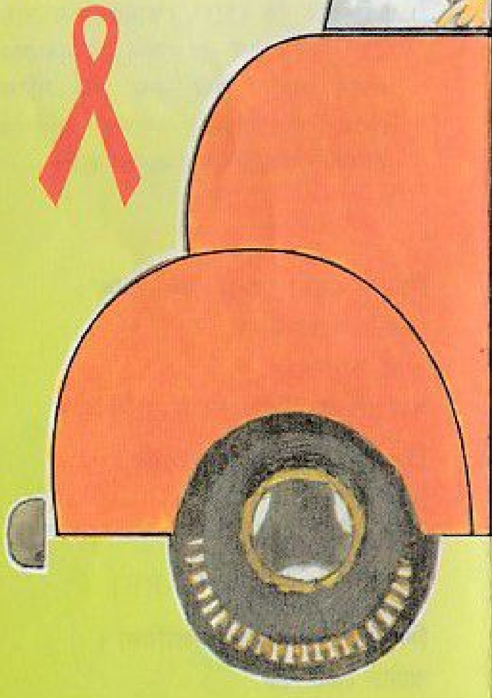
- ☐ এইডস আক্রান্ত পুরুষ বা মহিলার সঙ্গে যৌন মিলনের মাধ্যমে।
- ☐ এইডস রোগীর রক্ত অন্যের শরীরে প্রবেশ করালে।
- ☐ ভাইরাসযুক্ত ইনজেকশনের সুঁচ, সিরিঞ্জ এবং অপারেশনের যন্ত্রপাতি ব্যবহার করিলে।
- ☐ আক্রান্ত মায়ের গর্ভে সন্তান জন্ম নিলে।

## এইডস প্রতিরোধে আপনি কি করবেন?

- ☐ যৌন মিলনে একজন বিশ্বস্ত সঙ্গী বেছে নিন এবং কনডম ব্যবহার করুন।
- ☐ শরীরে রক্ত গ্রহণের আগে জেনে নিন তা এইডস ভাইরাস মুক্ত কিনা।
- ☐ জীবাণু মুক্ত সুঁচ, সিরিঞ্জ ও যন্ত্রপাতি ব্যবহার করুন। অন্যের ব্যবহৃত সুঁচ বা যন্ত্রপাতি জীবাণু মুক্ত না করে ব্যবহার করবেন না।
- ☐ এইডস হতে পারে— সন্দেহ হলে রক্ত পরীক্ষা করে নিশ্চিত হোন।

# আসুন
# এইড্‌স
# প্রতিরোধে
# অঙ্গীকারাবদ্ধ হই।





সিডার (কনসার্ন ফর এনভায়রনমেন্টাল ডেভেলপমেন্ট এন্ড রিসার্চ)
৭৬৮, সাতমসজিদ রোড, ঢাকা-১২০৯, ফোনঃ ৯১২১৫০৪, ৮১৩০৫৮৫

## এইড্‌স (AIDS) কি?

- এইড্‌স বর্তমান বিশ্বের আতংক।
- প্রকৃত অর্থে এইড্‌স একটি ভয়ঙ্কর সংক্রামক ব্যাধি।
- এটি একটি বিশেষ ধরনের ক্ষুদ্র ভাইরাস দ্বারা সংক্রমিত হয়। যার নাম হিউম্যান ইমিউনো ডেফিসিয়েন্সি ভাইরাস (HIV)।
- এইড্‌স এর লক্ষন প্রকাশ পেতে কয়েক মাস সময় লাগে তবে ১০ বছরের অধিক সময় ও লাগতে পারে এবং এইচ.আই.ভি আক্রান্ত মানুষ বছরের পর বছর লক্ষণহীন অবস্থায় বাঁচতে পারে।
- এইড্‌স নির্ণীত হওয়ার তিন বছরের মধ্যে অধিকাংশ রোগী মারা যায়।

"এইড্‌স প্রতিরোধে সঠিক তথ্য জানুন এবং অপরকে জানান। আক্রান্ত ব্যাক্তি ও তার পরিবারের প্রতি সহানুভূতিশীল হোন। নিজে বাঁচুন, অন্যকে বাঁচতে সাহায্য করুন।"

'এইড্‌স যৌনমিলনের মাধ্যমে বেশী ছাড়ায়। এইড্‌স- এ আক্রান্ত ব্যাক্তিদের শতকরা ৭৫ জনই অবাধ ও অসতর্ক যৌনমিলনের মাধ্যমে আক্রান্ত হয়েছে।"

## ভাইরাসটি কিভাবে শরীরে প্রবেশ করে

- এইড্‌স ভাইরাস আক্রান্ত কোন ব্যাক্তির সঙ্গে যৌনমিলনের মাধ্যমে
- এইড্‌স ভাইরাস আক্রান্ত ব্যাক্তির রক্ত বা রক্ত সামগ্রির মাধ্যমে
- সংক্রমিত ও অপরিশোধিত ইনজেকশনের সুঁচ, সিরিঞ্জ ও অন্যান্য অপারেশনের যন্ত্রপাতির মাধ্যমে
- এইড্‌স ভাইরাস আক্রান্ত মায়ের গর্ভস্থ শিশুর দেহে
- এইড্‌স ভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত ব্যাক্তির স্ত্রী ও সন্তান আক্রান্ত হতে পারে।

## এইচ. আই. ভি/ এইড্‌স প্রতিরোধে সিডার কার্যক্রম ঃ

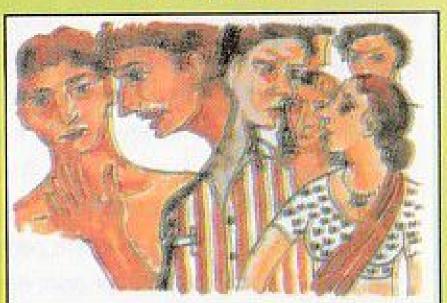
- যে কোন যৌনরোগ এর চিকিৎসা, এইচ.আই.ভি/এইড্‌স সম্পর্কে পরামর্শ ও স্বাস্থ্যসচেতনতা বৃদ্ধি এবং কিভাবে যৌনরোগ ও এইড্‌স প্রতিরোধ করা যায় সেই লক্ষ্যে সিডার (CEDAR) ট্রাক ড্রাইভার হেলপার ও ভাসমান যৌনকর্মীদের স্বাস্থ্যসেবা প্রদানের জন্য ১৯৯৫ সাল থেকে আরিচা ফেরিঘাটে, ১৯৯৭ সালে বেনাপোল ও হিলিতে একই লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য বাস্তবায়নের জন্য সেবা কেন্দ্রগুলোর মাধ্যমে কাজ করে যাচ্ছে। সম্প্রতি সিডার জাপান দুতাবাস বাংলাদেশ ও হাসাবের (HASAB) সহায়তায় আরিচা থেকে আমিন বাজার মহাসড়কের যে সকল ষ্ট্যান্ডে ট্রাক ড্রাইভার ও সংশ্লিষ্ট জনগোষ্টির সমাগম হয় সে সকল

ষ্ট্যান্ডে মোবাইল ক্লিনিক ভ্যানের মাধ্যমে চিকিৎসা সুবিধা প্রদান করছে। আপনাদের স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করাই এই মোবাইল ভ্যান ও সেবা কেন্দ্রগুলোর প্রধান উদ্দেশ্য।

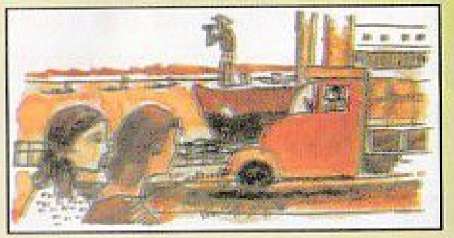
## কিভাবে ভাইরাস ছড়ায় না

- দৈনন্দিন সামাজিক মেলামেশা ও চলাফেরার মাধ্যমে
  যেমন ঃ করমর্দন
  একসঙ্গে খাওয়া বা খেলাধুলা
  এক সঙ্গে বসবাস
- পোশাক পরিচ্ছদ বা আসবাবপত্রের মাধ্যমে
- পানি, খাদ্য বা বাতাসের মাধ্যমে
- থুথু, চোখের পানি ও মলমূত্রের মাধ্যমে
- হাঁচি ও কাশির মাধ্যমে
- মশা ও অন্যান্য কীট পতঙ্গের কামড়ের মাধ্যমে
- এইড্স ভাইরাস মুক্ত ব্যাক্তির রক্ত গ্রহন বা স্বেচ্ছায় রক্তদানের মাধ্যমে

## কোন কোন ব্যাক্তিদের এইড্স হওয়ার আশংকা বেশি



- সমকামীদের
- একাধিক যৌনসঙ্গী ও যৌনকর্মীদের সঙ্গে যৌনমিলনে লিপ্ত ব্যাক্তিদের
- যৌন কর্মীদের
- রক্তনালীতে নেশাকারক ঔষধ গ্রহণকারী বা ঘন ঘন রক্তগ্রহণকারী রোগীদের
- এইড্স আক্রান্ত মাতার গর্ভজাত শিশুদের
- দূরপাল্লার ট্রাকড্রাইভার ও নাবিকদের



## এইড্স রোগী সনাক্তকরণের উপায় কি?

- আপাত দৃষ্টিতে এইড্স রোগী সনাক্তকরনের উপায় নেই
- এর জন্য বিশেষ রক্ত পরীক্ষার প্রয়োজন
- একজন সম্পূর্ণ সুস্থ মানুষ ও এইড্স রোগে আক্রান্ত থাকতে পারে ও অন্যান্যদের মধ্যে এ রোগ ছড়াতে পারে।

## এইড্স এর চিকিৎসা কি?

বর্তমানে এইড্স রোগের কোন চিকিৎসা নেই। তাই নির্মম হলেও সত্য যে, এইড্স মানেই মৃত্যু। এমনকি প্রতিরোধক কোন টীকাও এখন পর্যন্ত আবিস্কৃত হয় নি।

" এইড্স প্রতিরোধ যোগ্য মরণ ব্যাধি। একমাত্র সর্তকতা অবলম্বনেই এর প্রতিরোধ সম্ভব।"

## আপনি কি এইড্সমুক্ত থাকতে চান, তাহলে-

- অবৈধ যৌনসম্পর্ক এবং অস্বাভাবিক যৌনাচার থেকে সম্পূর্ণরূপে বিরত থাকতে হবে।
- যে কোন অবস্থাতেই যৌনকর্মীদের সঙ্গে যৌনসম্পর্ক থেকে বিরত থাকতে হবে।
- বিবাহিত জীবনে স্বামী স্ত্রীকে একে অপরের প্রতি সম্পূর্ণ বিশ্বস্ত এবং আস্থাবান হতে হবে।

- একাকী বিদেশ অবস্থানকালে যৌন সম্পর্ক থেকে বিরত থাকা বাঞ্ছনীয়।
- চিকিৎসার জন্য রক্ত বা রক্তজাত উপাদান ব্যবহার করার পূর্বেই উক্ত রক্তে এইচ. আই. ভি.ভাইরাসের উপস্থিতি আছে কি না তা পরীক্ষার মাধ্যমে জেনে নেওয়া উচিত।
- বার বার ব্যবহৃত সিরিঞ্জ বা সুঁচ ব্যবহারের পূর্বে বিজ্ঞান সম্মত উপায়ে জীবানু মুক্ত করা হয়েছে কি না নিশ্চিত করতে হবে। এই ক্ষেত্রে একবার ব্যহারযোগ্য সিরিঞ্জ ব্যবহারই সবচেয়ে নিরাপদ।

- রক্তনালীতে নেশাকারক ঔষধ গ্রহন থেকে বিরত থাকতে হবে।
- অবাধ যৌনমিলন থেকে যদি নিজেকে সংযত রাখতে না পারেন, তবে যৌনমিলনের সময় উন্নত মানের কনডম সঠিক পদ্ধতিতে ব্যবহার করতে হবে।

- যে কোন যৌনরোগ বিশেষকরে ক্ষতযুক্ত যৌনরোগে আক্রান্ত ব্যাক্তি সহজেই এইচ.আই. ভি. (HIV) ভাইরাসে আক্রান্ত হতে পারে। তাই যে কোন যৌনরোগের লক্ষন দেখা দিলেই দ্রুত এবং সঠিক চিকিৎসা করা উচিত। পাশাপাশি আপনার যৌনসঙ্গীকে ও চিকিৎসা করাতে হবে।

## বিস্তারিত জানার জন্য ঃ-

**সিডার সেবা কেন্দ্র বেনাপোল।**
বেনাপোল স্থল বন্দর,
শার্শা, যশোর।
সহযোগিতায়ঃ বিপিএইচ সি(BPHC)

**সিডার সেবা কেন্দ্র হিলি।**
হিলি স্থল বন্দর,
হাকিমপুর, দিনাজপুর।
সহযোগিতায়ঃ কেয়ার (CARE)

**সিডার সেবা কেন্দ্র আরিচা।**
আরিচা ফেরী ঘাট,
শিবালয়, মানিকগঞ্জ।
সহযোগিতায়ঃ হাসাব (HASAB)

**Published & Promoted by: CEDAR** (Concern for Environmental Development And Research)
768, Satmasjid Road, Dhanmondi, Dhaka-1209.
Phone: 9121504, 8130585,
E-mail: cedar@bdonline.com

**Managed by: CEDAR** Sheba Kendra, **Benapole**; Jessore, **Hili**, Dinajpur & **Aricha**, Manikgonj.
**Funded by BPHC**

'এইড্‌স প্রতিরোধযোগ্য মরণ ব্যাধি। একমাত্র সতর্কতা অবলম্বনেই এই রোগের প্রতিরোধ সম্ভব।'

## আপনি কি এইড্‌স মুক্ত থাকতে চান? তাহলে-

- অবৈধ যৌনসম্পর্ক এবং অস্বাভাবিক যৌনাচার থেকে সম্পূর্ণরূপে বিরত থাকতে হবে।
- যে কোন অবস্থাতেই যৌনকর্মীদের সঙ্গে যৌনসম্পর্ক থেকে বিরত থাকা বাঞ্ছনীয়। সম্ভব না হলে প্রতিবার যৌনমিলনের সময় কনডম সঠিক পদ্ধতিতে ব্যবহার করতে হবে।
- বিবাহিত জীবনে স্বামী-স্ত্রীকে একে অপরের প্রতি সম্পূর্ণ বিশ্বস্ত এবং আস্থাবান হতে হবে।

- একাকী বিদেশে অবস্থানকালে যৌনসম্পর্ক থেকে বিরত থাকা বাঞ্ছনীয়।
- চিকিৎসার জন্য রক্ত গ্রহণের পূর্বেই উক্ত রক্তে এইড্‌স ভাইরাসের উপস্থিতি আছে কিনা তা পরীক্ষার মাধ্যমে নিশ্চিত হতে হবে।
- একাধিকবার ব্যবহার্য সূঁচ ও সিরিঞ্জ ব্যবহারের পূর্বে বিজ্ঞানসম্মত উপায়ে জীবাণু মুক্ত করা হয়েছে কিনা তা নিশ্চিত হতে হবে। এক্ষেত্রে একবার ব্যবহারযোগ্য সিরিঞ্জ ব্যবহারই সবচেয়ে নিরাপদ।

- রক্তনালীতে নেশাদ্রব্য গ্রহণ থেকে বিরত থাকতে হবে।
- যে কোন যৌনরোগ বিশেষ করে ক্ষতযুক্ত যৌনরোগে আক্রান্ত ব্যক্তি সহজেই এইচআইভি (HIV) আক্রান্ত হতে পারে। তাই যে কোন যৌনরোগের লক্ষণ দেখা দিলেই দ্রুত এবং সঠিক চিকিৎসা করানো উচিৎ। পাশাপাশি আপনার যৌনসঙ্গীকেও চিকিৎসা করাতে হবে।

### বিস্তারিত জানার জন্য ঃ

সিডার সেবা কেন্দ্র, হিলি স্থলবন্দর, দিনাজপুর।
সিডার সেবা কেন্দ্র, বুড়িমারী স্থলবন্দর, লালমনিরহাট।
সিডার সেবা কেন্দ্র, ট্রাক স্ট্যান্ড, কলেজ রোড, রংপুর।
সিডার সেবা কেন্দ্র, সাতমাথা, মাহিগঞ্জ, রংপুর।

সহযোগিতায় ঃ এইচআইভি প্রোগ্রাম, কেয়ার বাংলাদেশ।

**Published by:**

**CEDAR** (Concern for Environmental Development And Research). 768 Satmasjid Road, Dhanmondi R/A, Dhaka-1209. Phone: 9121504, 8130585. Fax: 88- 02-9121504, E-mail: cedar@bdonline.com

**Promoted by:**

**CEDAR** Sheba Kendra -
- Hili Land Port, Hakimpur, Dinajpur.
- Burimari Land Port, Patgram, Lalmonirhat.
- Truck Stand, College Road, Rangpur.
- Sathmatha, Mahiganj, Rangpur.

**Funded by:**

- HIV Program
CARE Bangladesh

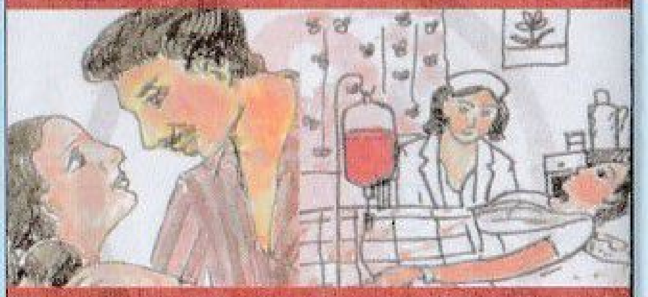
# আসুন এইড্‌স প্রতিরোধে অঙ্গীকারাবদ্ধ হই

—সিডার—

কনসার্ন ফর এনভায়রনমেন্টাল ডেভেলপমেন্ট এন্ড রিসার্চ
৭৬৮ সাতমসজিদ রোড, ধানমন্ডি আ/এ, ঢাকা- ১২০৯
ফোন- ৯১২১৫০৪, ৮১৩০৫৮৫, ফ্যাক্স- ৮৮-০২-৯১২১৫০৪
E-mail: cedar@bdonline.com

## এইড্‌স (AIDS) কি?

- এইড্‌স বর্তমান বিশ্বের আতংক।
- প্রকৃত অর্থে এইড্‌স একটি ভয়ংকর ব্যাধি।
- এটি একটি বিশেষ ধরনের ভাইরাস এর মাধ্যমে ছড়ায়। যার নাম হিউম্যান ইমিউনো ডেফিসিয়েন্সি ভাইরাস (HIV)।
- ভাইরাস আক্রান্ত হওয়ার পর এইড্‌স এর লক্ষণ প্রকাশ পেতে কয়েক মাস সময় লাগে, কখনও কখনও তা ১০ বছরের অধিক সময়ও লাগতে পারে এবং এইচআইভি আক্রান্ত মানুষ বছরের পর বছর লক্ষণহীন অবস্থায় থাকতে পারে।
- এইড্‌স নির্ণীত হওয়ার তিন বছরের মধ্যে অধিকাংশ রোগীই মারা যায়।



'এইডস্ প্রতিরোধে সঠিক তথ্য জানুন এবং অপরকে জানান। এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তি ও তার পরিবারের প্রতি সহানুভূতিশীল হোন। নিজে বাঁচুন, অন্যকে বাঁচতে সাহায্য করুন।'

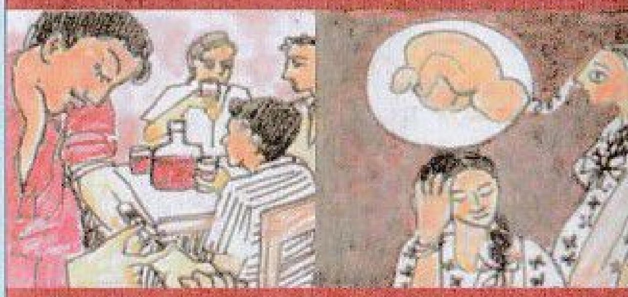
## ভাইরাসটি কিভাবে শরীরে প্রবেশ করে?

- এইড্‌স ভাইরাস আক্রান্ত কোন ব্যক্তির সঙ্গে যৌনমিলনের মাধ্যমে।
- এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তির রক্তের মাধ্যমে।
- অপরিশোধিত ইনজেকশনের সুঁচ, সিরিঞ্জ অথবা অন্যান্য সার্জিক্যাল/অপারেশনের যন্ত্রপাতির মাধ্যমে।
- এইড্‌স ভাইরাস আক্রান্ত মায়ের গর্ভস্থ সন্তানের দেহে।
- এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তির স্ত্রী ও সন্তান আক্রান্ত হতে পারে।

'স্বামী বা স্ত্রী ছাড়া অন্য কারো সাথে যৌনমিলনের মাধ্যমে এইড্‌স বেশি ছড়ায়। এইড্‌স-এ আক্রান্ত ব্যক্তিদের অধিকাংশই অবাধ ও অনিরাপদ যৌনমিলনের মাধ্যমে আক্রান্ত হয়েছে।'

## এইচআইভি/এইড্‌স প্রতিরোধে সিডার-এর কার্যক্রমঃ

যৌনরোগের চিকিৎসা, স্বাস্থ্যসেবা ও পরামর্শ, এইড্‌স সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি এবং কনডম প্রবর্ধনের মাধ্যমে যৌনরোগ/এইড্‌স প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের লক্ষ্যে সিডার ১৯৯৫ সাল থেকে ট্রাক ড্রাইভার ও হেল্পার, যৌনকর্মী, হিজরা, রিক্সা/ভ্যান চালক, স্থলবন্দর শ্রমিক, পাথর ভাঙ্গনে



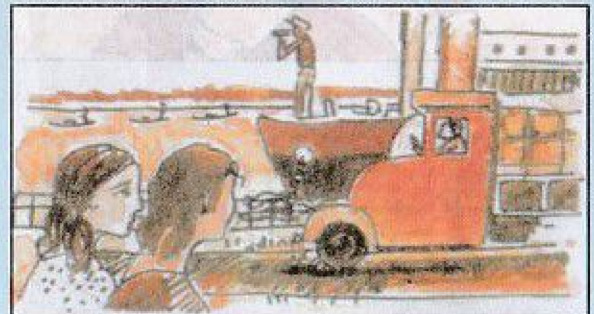
নিয়োজিত শ্রমিক এবং তাদের সহযোগী সম্প্রদায়ের মধ্যে দেশের বিভিন্ন ঝুঁকিপূর্ণ স্থানসমূহ যথাঃ আরিচা, বেনাপোল, হিলি, বুড়িমারী এবং রংপুরে সেবাকেন্দ্র পরিচালনার মধ্য দিয়ে সুনির্দিষ্ট সেবাসমূহ প্রদান করে আসছে ।

## কিভাবে এইচআইভি ভাইরাস ছড়ায় না

- দৈনন্দিন সামাজিক মেলামেশা ও চলাফেরার মাধ্যমে যেমনঃ
  - করমর্দন
  - একসঙ্গে খাওয়া বা খেলাধুলা
  - একসঙ্গে বসবাস
- পোশাক পরিচ্ছদ বা আসবাবপত্রের মাধ্যমে
- পানি, খাদ্য বা বাতাসের মাধ্যমে
- থুথু, চোখের পানি বা মল-মূত্রের মাধ্যমে
- হাঁচি ও কাশির মাধ্যমে
- মশা, মাছি ও অন্যান্য কীট পতঙ্গের কামড়ের মাধ্যমে
- এইড্‌স ভাইরাস মুক্ত ব্যক্তির রক্ত গ্রহণ বা স্বেচ্ছায় রক্তদানের মাধ্যমে।

## কোন্ কোন্ ব্যক্তির এইড্‌স হওয়ার আশংকা বেশি

- সমকামীদের।
- একাধিক যৌনসঙ্গী ও যৌনকর্মীদের সঙ্গে যৌনমিলনে লিপ্ত ব্যক্তিদের।
- ঝুঁকিপূর্ণ যৌন আচরণে অভ্যস্ত নারী ও পুরুষদের।
- যৌনকর্মীদের।
- রক্তনালীতে নেশাদ্রব্য গ্রহণকারী বা ঘন ঘন রক্ত গ্রহণকারী রোগীদের।
- এইড্‌স আক্রান্ত মায়ের গর্ভজাত শিশুদের ।
- ঝুঁকিপূর্ণ আচরণকারী দূরপাল্লার ট্রাক ড্রাইভার ও নাবিকদের।



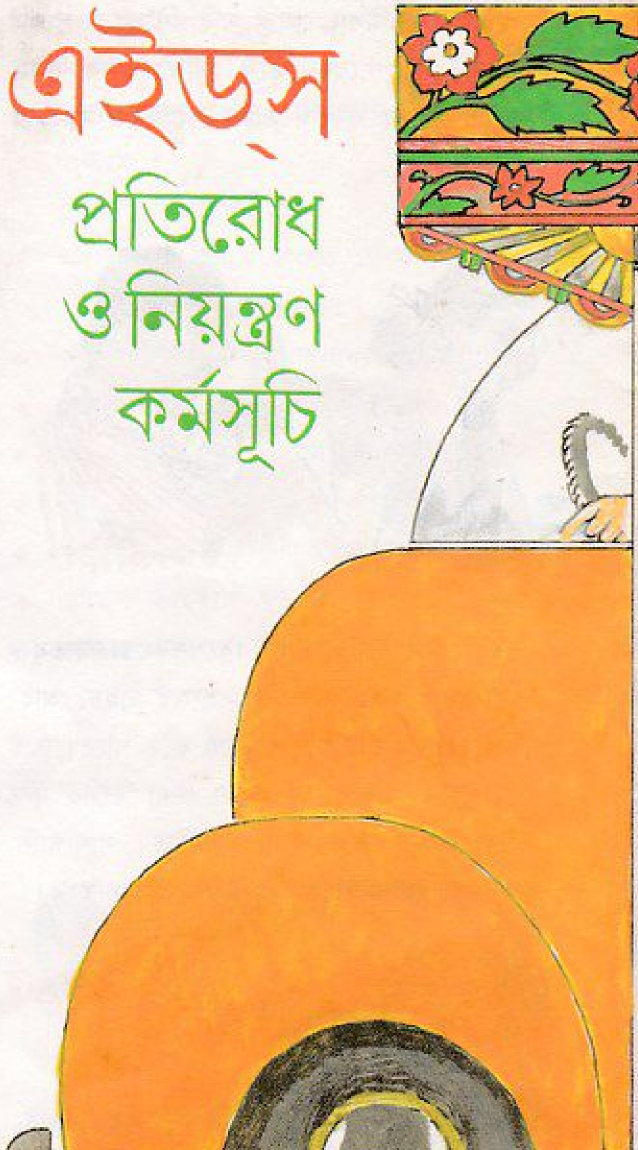
## এইড্‌স রোগী সনাক্তকরণের উপায় কি?

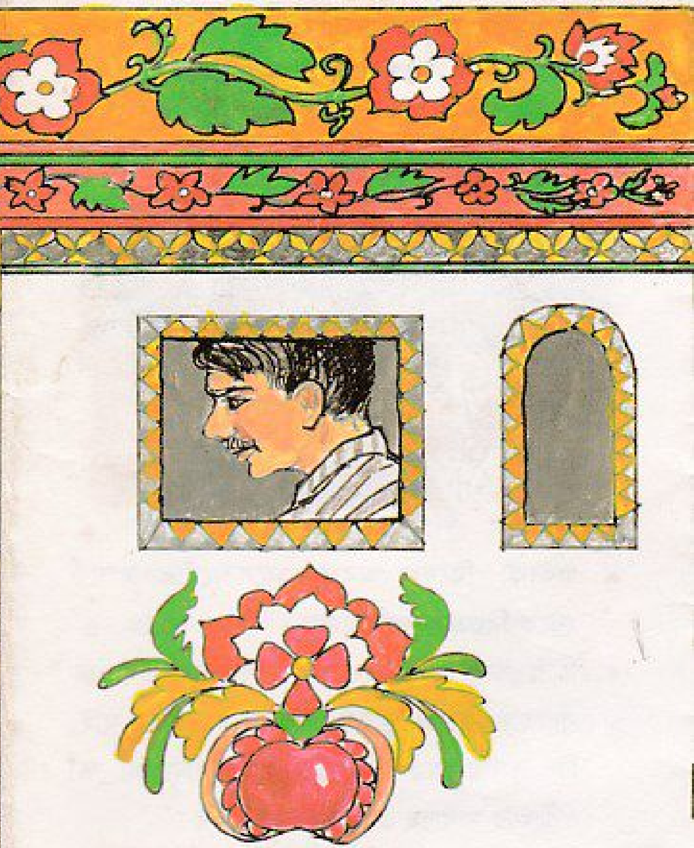
আপাতদৃষ্টিতে এইড্‌স রোগী সনাক্তকরণের উপায় নেই। এর জন্য বিশেষ ধরণের রক্ত পরীক্ষার প্রয়োজন। একজন সম্পূর্ণ সুস্থ মানুষ এইড্‌স রোগে আক্রান্ত হতে পারে ও অন্যান্যদের মধ্যে এ রোগ ছড়াতে পারে।

## এইড্‌স এর চিকিৎসা কি?

বর্তমানে এইড্‌স রোগের কোন চিকিৎসা নেই। তাই নির্মম হলেও সত্য যে, এইড্‌স মানেই মৃত্যু। এমনকি এইড্‌স এর প্রতিরোধক কোন টিকাও এখনও পর্যন্ত আবিষ্কৃত হয়নি।

# এইড্‌স প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ কর্মসূচি





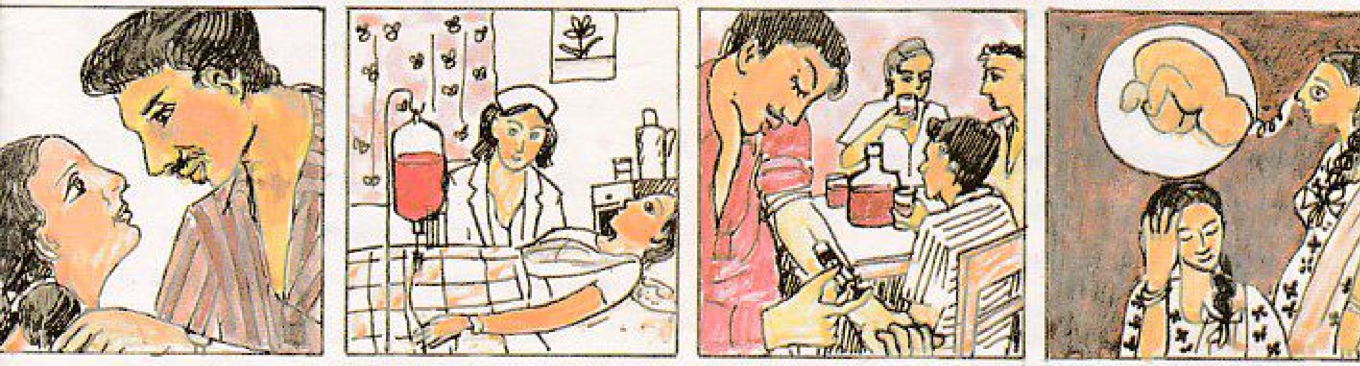
সিডার (কনসার্ন ফর এনভায়রনমেন্টাল ডেভেলপমেন্ট এন্ড রিসার্চ)
৭৬৮, সাতমসজিদ রোড, ধানমন্ডি, ঢাকা-১২০৯, ফোন ঃ ৯১২১৫০৪, ৩২৭৩৩১

## এইড্‌স (AIDS) কি?

- এইড্‌স বর্তমান বিশ্বের একটি আতংক।
- প্রকৃত অর্থে এইড্‌স একটি ভয়ঙ্কর সংক্রামক ব্যাধি।
- এটি একটি বিশেষ ধরনের ক্ষুদ্র ভাইরাস দ্বারা সংক্রমিত হয়। যার নাম হিউম্যান ইমিউনো ডেফিসিয়েন্সি ভাইরাস (HIV)।
- এইড্‌স এর লক্ষণ প্রকাশ পেতে কয়েক মাস সময় লাগে তবে দশ বছরের অধিক সময়ও লাগতে পারে এবং এইচ. আই. ভি আক্রান্ত মানুষ বছরের পর বছর লক্ষণহীন অবস্থায় বাঁচতে পারে।
- এইড্‌স নির্ণীত হওয়ার তিন বছরের মধ্যে অধিকাংশ রোগী মারা যায়।

"এইড্‌স প্রতিরোধে সঠিক তথ্য জানুন এবং অপরকে জানান। আক্রান্ত ব্যাক্তি ও তার পরিবারের প্রতি সহানুভূতিশীল হোন। নিজে বাঁচুন, অন্যকে বাঁচতে সাহায্য করুন।"

"এইড্‌স যৌনমিলনের মাধ্যমে বেশী ছড়ায়। এইড্‌স–এ আক্রান্ত ব্যক্তিদের শতকরা ৭৫ জনই অবাধ ও অসতর্ক যৌনমিলনের মাধ্যমে আক্রান্ত হয়েছে।"



## ভাইরাসটি কিভাবে শরীরে প্রবেশ করে

- এইড্‌স ভাইরাস আক্রান্ত কোন ব্যক্তির সঙ্গে যৌনমিলনের মাধ্যমে
- এইড্‌স ভাইরাস আক্রান্ত ব্যক্তির রক্ত বা রক্ত সামগ্রির ব্যবহারের মাধ্যমে
- সংক্রমিত ইনজেকশনের সুঁচ, সিরিঞ্জ ও অন্যান্য অপারেশনের যন্ত্রপাতির মাধ্যমে
- এইড্‌স ভাইরাস আক্রান্ত মায়ের গর্ভস্থ শিশুর দেহে
- এইড্‌স ভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত ব্যক্তির স্ত্রী ও সন্তান আক্রান্ত হতে পারে

## (BAPCP) এর উদ্যোগ ঃ

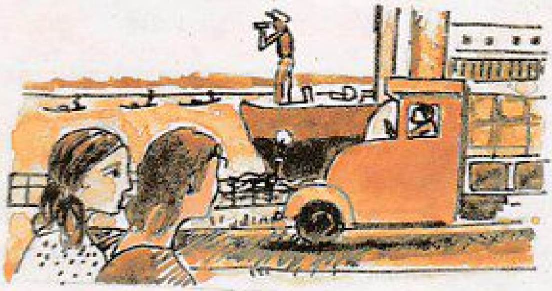
সম্প্রতি বাংলাদেশ এইড্‌স প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ কার্যক্রম (BAPCP) সিডারসহ আরও কয়েকটি বেসরকারী সংস্থাকে ট্রাক ড্রাইভার ও হেলপারদের মধ্যে যৌনরোগ ও এইড্‌স প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের লক্ষ্যে সার্বিক সহযোগিতা করে আসছে। সংস্থাগুলি হচ্ছে ঃ পরিচর্যা – ঢাকা, ভন – মানিকগঞ্জ, আর, ডি, আই – ঢাকা, লাইট হাউস – বগুড়া, পরিবার কল্যাণ সমিতি – ঢাকা, বি, এস, আই, সি, – ঢাকা, হেমায়েত জামিল ফাউন্ডেশন – ঢাকা, পি, এস, কে, এস – যশোর, টি, এস, পি, – ঢাকা, ইনসাফ – ঢাকা।

## কিভাবে ভাইরাস ছড়ায় না

- দৈনন্দিন সামাজিক মেলামেশা ও চলাফেরার মাধ্যমে
  যেমন ঃ করমর্দন
  একসঙ্গে খাওয়া বা খেলাধুলা
  একসঙ্গে বসবাস
- পোশাক পরিচ্ছদ বা আসবাবপত্রের মাধ্যমে
- পানি, খাদ্য বা বাতাসের মাধ্যমে
- থুথু, চোখের পানি ও মলমূত্রের মাধ্যমে
- হাঁচি ও কাশির মাধ্যমে
- মশা ও অন্যান্য কীট পতঙ্গের কামড়ের মাধ্যমে
- এইড্‌স ভাইরাস মুক্ত ব্যক্তির রক্ত গ্রহণ বা স্বেচ্ছায় রক্তদানের মাধ্যমে

## কোন কোন ব্যক্তিদের এইড্‌স হওয়ার আশংকা বেশি

- সমকামীদের
- একাধিক যৌনসঙ্গী ও যৌনকর্মীদের সঙ্গে যৌনমিলনে লিপ্ত ব্যক্তিদের
- যৌনকর্মীদের
- রক্তনালীতে নেশাকারক ঔষধ গ্রহণকারী বা ঘন ঘন রক্তগ্রহণকারী রোগীদের
- এইড্‌স আক্রান্ত মাতার গর্ভজাত শিশুদের
- দূরপাল্লার ট্রাকড্রাইভার ও নাবিকদের



## এইড্‌স রোগী সনাক্তকরণের উপায় কি?

- আপাত দৃষ্টিতে এইড্‌স রোগী সনাক্তকরণের উপায় নেই
- এর জন্য বিশেষ রক্ত পরীক্ষার প্রয়োজন
- একজন সম্পূর্ণ সুস্থ মানুষও এইড্‌স রোগে আক্রান্ত থাকতে পারে ও অন্যান্যদের মধ্যে এ রোগ ছড়াতে পারে।

## এইড্‌স এর চিকিৎসা কি?

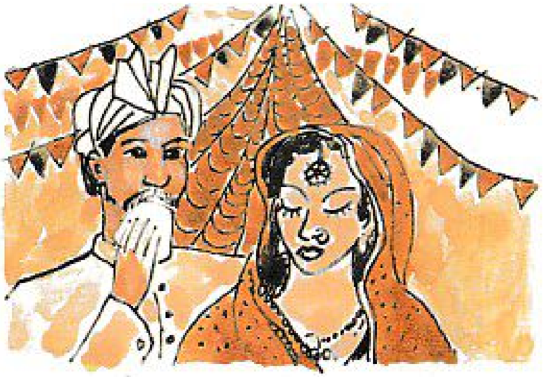
বর্তমানে এইড্‌স রোগের কোন চিকিৎসা নেই। তাই নির্মম হলেও সত্য, এইড্‌স মানেই মৃত্যু। এমনকি প্রতিরোধক কোন টীকাও এখন পর্যন্ত আবিস্কৃত হয় নি।

**"এইড্‌স প্রতিরোধযোগ্য মরণ ব্যাধি। একমাত্র সতর্কতা অবলম্বনেই এর প্রতিরোধ সম্ভব।"**

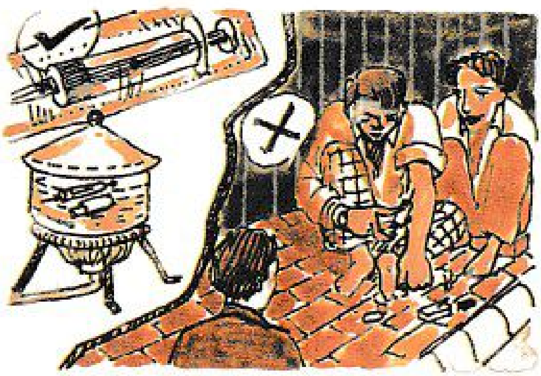
## আপনি কি এইড্‌স মুক্ত থাকতে চান, তাহলে—

- অবৈধ যৌনসম্পর্ক এবং অস্বাভাবিক যৌনাচার থেকে সম্পূর্ণরূপে বিরত থাকতে হবে।
- যে কোন অবস্থাতেই যৌনকর্মীদের সঙ্গে যৌনসম্পর্ক থেকে বিরত থাকতে হবে।

- বিবাহিত জীবনে স্বামী স্ত্রীকে একে অপরের প্রতি সম্পূর্ণ বিশ্বস্ত এবং আস্থাবান হতে হবে।



- একাকী বিদেশ অবস্থানকালে যৌন সম্পর্ক থেকে বিরত থাকা বাঞ্ছনীয়।
- চিকিৎসার জন্য রক্ত বা রক্তজাত উপাদান ব্যবহার করার পূর্বেই উক্ত রক্তে এইচ. আই. ভি ভাইরাসের উপস্থিতি আছে কি না তা পরীক্ষার মাধ্যমে জেনে নেওয়া উচিত।
- বার বার ব্যবহৃত সিরিঞ্জ বা সুঁচ ব্যবহারের পূর্বে বিজ্ঞান সম্মত উপায়ে জীবাণু মুক্ত করা হয়েছে কি না নিশ্চিত করতে হবে। এই ক্ষেত্রে একবার ব্যবহারযোগ্য সিরিঞ্জ ব্যবহারই সবচেয়ে নিরাপদ।



- রক্তনালীতে নেশাকারক ঔষধ গ্রহণ থেকে বিরত থাকতে হবে।
- অবাধ যৌনমিলন থেকে যদি নিজেকে সংযত রাখতে না পারেন, তবে যৌনমিলনের সময় উন্নত মানের কনডম সঠিক পদ্ধতিতে ব্যবহার করতে হবে।

- যে কোন যৌনরোগ বিশেষকরে ক্ষতযুক্ত যৌনরোগ আক্রান্ত ব্যক্তি সহজেই এইচ. আই. ভি (HIV) ভাইরাসে আক্রান্ত হতে পারে। তাই যে কোন যৌনরোগের লক্ষণ দেখা দিলেই দ্রুত এবং সঠিক চিকিৎসা করা উচিত। পাশাপাশি আপনার যৌনসঙ্গীকেও চিকিৎসা করাতে হবে।

## এইচ. আই. ভি/এইড্স প্রতিরোধে সিডার কার্যক্রম ঃ

- যে কোন যৌনরোগ এর চিকিৎসা, এইচ. আই. ভি/এইড্স সম্পর্কে পরামর্শ ও স্বাস্থ্য সচেতনতা বৃদ্ধি এবং কিভাবে যৌনরোগ ও এইড্স প্রতিরোধ করা যায় সেই লক্ষ্যে সিডার (CEDAR) ট্রাক ড্রাইভার ও হেলপারদের জন্য স্বাস্থ্য সেবা কেন্দ্র চালু করেছে। সিডার ১৯৯৫ সাল থেকে আরিচা ফেরিঘাটে এবং ১৯৯৭ সালে বেনাপোল ও হিলিতে একই লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য বাস্তবায়নের জন্য সেবা কেন্দ্রগুলোর মাধ্যমে কাজ করে যাচ্ছে। আপনাদের স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করাই এই কেন্দ্রগুলোর প্রধান উদ্দেশ্য।

programmes and projects taken up by different NGOs, government and international organisations.

## SOCIAL AWARENESS

Creating mass awareness about environmental issues is one of the prime tasks of the organisation. CEDAR has already successfully completed two awareness workshops in two rural villages- one in Sreemathpur, a village of Habiganj district and another in the village Kaliarlbhanga of the same district. As many as 25 and 20 persons (15 and 10 women) took part in the workshops respectively.

## RECENT PROGRAMMES

In the recent past CEDAR undertook Tree Plantation programme and held a seminar titled 'Tree and City Environment'. It's running a massive campaign which involves students of schools, colleges and universities in the social awakening task about environmental degradation. CEDAR also involves rural unemployed poor girls and youth in implementing income generating productive projects to improve their social and economic status.

## REGIONAL OFFICE

- Station Road.

Jamalpur - 2000

Phone : 0981/2402

- 32 Bagha Jateen Road

Jhenidah - 7300

Phone : 0541-745

- Khan Shaheber Kachari

Sirajgonj

Phone : 0731-2023/2171

- Bus Stand Road

Ulipur

Kurigram

Phone : 0581-100

- Nandra Bazar

P.O. Darul Aman

P.S. Damudiya

Shariyatpur

# INTRODUCING CEDAR


CEDAR

768, Satmasjid Road

Dhanmondi, Dhaka.

Phone : 81 35 22

A group of experienced and committed young social workers founded CEDAR (Concern for Environmental Development And Research) in 1990. CEDAR is a non-profitable self-financed development organisation, mainly concerned with environmental issues. To translate vision into reality CEDAR believes that no sustainable environmental development is possible without alleviation of poverty and decreasing the high rate of illiteracy. CEDAR considers that environment and poverty are highly linked with each other and urges for integration of poverty concerns in the environmental agenda. Bangladesh faces by environmental degradation like deforestation, soil erosion, frequent flood, water pollution, sanitation problem, air and sound pollution and pollution in the society as a whole. The situation is getting worse everyday due to a general lack in our concern over environmental issue, especially among the illiterate people which form the bulk of the population.

In Bangladesh women are always neglected being treated as if they are 'birds in the cages'. The women thus suffer most from environmental degradation.

## GOAL

The major goal of CEDAR is to protect environment and to integrate poor-especially rural poor and women in environmental issues. Eradication of poverty and illiteracy, social and economic development of the poor, to create awareness among rural poor and young folk about social and economic significance of environmental development, especially forest protection, aforestation and tree plantation - are also among other goals of CEDAR.

## OBJECTIVES

The objectives of the organisation are to :

- create awareness about environmental degradation.
- inspire rural poor in participatory management of forest resources.
- inspire fish culture by mobilizing community in the rural as well as urban areas to meet protein deficiency.
- assist women in overall development.
- provide training in skill development.
- conduct research programme on environmental issues.
- publish a monthly environmental news magazine.
- impart non formal education to the disadvantaged to increase the rate of literacy.
- organise training programmes for the grassroot level workers of the social sectors like health, education, family planning, social welfare etc. for developing skills and potentialities.

## METHODS OF IMPLEMENTATION

The task of building up the organisation is performed by :

a. full-time organisers.

b. volunteer organisers and

c. comparatively conscious people.

## BANGLADESH ENVIRONMENTAL NEWS

CEDAR will publish a news magazine namely 'Bangladesh Environmental News'. The magazine will be brought at both in English and in Bengali. It will be a regular monthly issue, chiefly on environment. The paper will cover exclusive news items, thoughtful views and

বুকের দুধ খাওয়ান শিশুকে বাঁচান

# মায়ের দুধের পক্ষে প্রচার অভিযান

## বুকের দুধ খাওয়ানোর বিষয়ে পাঁচটি প্রধান তথ্য

১ জন্মের পর পরই শিশুকে বুকের প্রথম শাল দুধ খাওয়ান।

২ গর্ভবতী ও প্রসূতি মাকে তার পুষ্টি এবং শিশুর সুস্বাস্থ্যের জন্য বেশী করে খাবার খেতে হবে।

৩ পাঁচ মাস বয়স পর্যন্ত শুধু বুকের দুধই যথেষ্ট।

৪ শিশুর বয়স পাঁচ মাস পূর্ণ হলে মায়ের দুধের পাশাপাশি পরিবারের অন্যান্য খাবার খাওয়ান।

৫ যে কোন অসুখে শিশুকে বুকের দুধ ও অন্যান্য খাবার বারে বারে খেতে দিন।