

ඒඩ්ස්!

මෙම දත යුතු කරුණු!

ශ්‍රී ලංකාවේ ඒඩ්ස්/සමාජ රෝග මර්දන ව්‍යාපාරයේ අධ්‍යක්ෂ දෙස්තර ගාමිණී ජයකුරු මහතා සහ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාලයේ අධ්‍යක්ෂ දෙස්තර මාකස් ප්‍රනාන්දු මහතා සමග තුසිත මලලසේකර කළ සාකච්ඡාවකි.

ඒඩ්ස් යනු එච්.අයි.වී. නම් රෝග කාරක වයිරසයක ආසාදනය නිසා ඇතිවන ප්‍රතිඵලයයි. ඒඩ්ස් රෝගයේ දී ප්‍රධාන වශයෙන්ම සිදුවන්නේ රෝග වලින් ආරක්ෂා වීම සඳහා මිනිස් සිරුර තුළ ස්වභාවයෙන්ම පවත්නා හැකියාව එනම් ප්‍රතිශක්තිමය ක්‍රියා දමය විනාශ වී යාමයි. එවිට සාමාන්‍ය තත්ත්වයකදී පහසුවෙන් මැඩලිය හැකිව තිබූ යම් යම් ලෙඩ රෝග ආසාදන හා සමහර පිළිකා තත්ත්වයන් උත්සන්න වී කෙනෙකු අකළට මරණයට පත්වෙයි.

ඒඩ්ස් (Aids-Acquired Immune Deficiency Syndrome) යන්නෙහි සිංහල තේරුම තතුකරගත් ප්‍රතිශක්ති උෞතතා සහලක්ෂණය යන්නය. 'තතුකරගත්' යන්නෙන් වෙනත් කෙනෙකුගෙන් හෝ දෙයකින් ලබාගත් යන අර්ථයද 'ප්‍රතිශක්ති උෞතතා' යන්නෙන් රෝග වැළැක්වීමෙන් ආරක්ෂා වීමට ශරීරය සතුව තිබූ හැකියාව නැතිව යාමද, සහලක්ෂණය' යන්නෙන් රෝගය

සතු විවිධ රෝග ලක්ෂණ (එක් රෝගියෙකු තුළ මේ ලක්ෂණ වලින් සමහරක් ද, තවත් අයෙකු තුළ වෙනත් ලක්ෂණ ද පැවතිය හැකිය) සමූහයක පැවැත්ම ද දක්වාලයි. 'ඒඩ්ස්' රෝගීහු ආහාර මාර්ගයෙහි, පෙනහළු තුළ, ප්‍රධාන ස්නායු පද්ධතියේ සහ සමේ බරපතල ආසාදන හා යම් පිළිකා තත්ත්වයන්ට ගොදුරු වෙති. ඒවා අතරින් සමහරක් නම්

- නියුමෝසිස්ටිස් කැරිනි - උග්‍ර නියුමෝසිස්ටිස් කැරිනි (නියුමෝනියාව) පෙනහළු ආසාදනයකි (නියුමෝනියාව)
- කැපෝසි සාකෝමාව - පිළිකාමය අර්බුද විශේෂයක්
- බී. සෛල ලිම්පෝමාව - පිළිකා තත්ත්වයකි.
- ක්ෂය රෝගය - ශරීරයේ බොහෝ ඉඤ්ජයන්ට බලපෑ හැකිය.
- හර්පීස් සිම්ප්ලෙක්ස් - මුඛය, ලිංගාශ්‍රිතව, ගුදය මෙන්ම ඒවා අවට සංවේද කුටාල සහ සිරිම් ඇතිවීම.
- උල්ලෝගම් - මුඛය තුළ ඇතිවන

- දිලීර ආසාදනයකි.
- ක්‍රිප්ටොකොකල් මෙනින්ජි ප්‍රදහය - මොළයේ වටා ඇති පටලවල ආසාදනයකි.
- ක්‍රිප්ටො ස්පෝරිසියෝසිස් - උග්‍ර පාවන තත්ත්වයකි.
- නිකර්පර ප්‍රදහය - මොළයේ ආසාදනයකි.

ඒඩ්ස් රෝග කාරකයා වයිරසයකි
ඒඩ්ස් රෝගය ඇති වන්නේ මානව ප්‍රතිශක්ති උෞතතා වයිරසය (එච්.අයි.වී.) (Human Immuno Deficiency Virus H.I.V) නම් රෝග කාරක වයිරසයේ ආසාදනයට ලක්වීම හේතු කොට ගෙන බව හඳුනා ගෙන ඇත. ප්‍රංශයේ පැස්ටර් ආයතනයේ ලුවී මොන්ට්ගෝමරි නම් විද්‍යාඥයා මේ වයිරසය මුලින්ම හඳුනා ගත්තේය.

වයිරසය ශරීරගත වන හැටි
මානව ප්‍රතිශක්ති උෞතතා වයිරසය (එච්.අයි.වී) යෙන් ආසාදනයට ලක් වූ පුද්ගලයෙකුගේ

ශාරීරික තරල තුළ - ලේ, මස්තිෂ්ක - සුෂ්‍රමිතා තරලය, ශුක්‍ර තරලය යෝනි ශ්‍රාවය, කෙළ, කඳුළු, මුත්‍රා, කළලවාරික තරලය ආදියෙහි - එච්.අයි. වයිරසය ඇත. මේ ශාරීරික තරල තවත් පුද්ගලයෙකුගේ රුධිරය තුළට ඇතුළු වීමෙන් එච්.අයි. ඩී. ආසාදනය පැතිරෙයි.

දැනට සොයා ගෙන ඇති කරුණු අනුව එච්.අයි. වයිරසය වැඩිම සාන්ද්‍රත්වයකින් හමුවන්නේ රුධිරයෙහි, යෝනි ප්‍රාවයෙහි සහ ශුක්‍ර තරලයෙහිය. ආසාදනය වැඩි පුරම පැතිරයන්නේ ශුක්‍ර තරලය, යෝනි ප්‍රාවය සහ රුධිරය මගිනි. වයිරසය අඩුම සාන්ද්‍රත්වයකින් හමුවන කෙළ, කඳුළු, ආදී ශාරීරික තරල තුළින් රෝගය පැතිරීමට පවත්නා ඉඩකඩ ඉතා අල්ප ලෙසත් සැලකේ.

දැනට සොයා ගෙන ඇති කරුණු අනුව එච්.අයි. වයිරසය වැඩිම සාන්ද්‍රත්වයකින් හමුවන්නේ රුධිරයෙහි, යෝනි ප්‍රාවයෙහි සහ ශුක්‍ර තරලයෙහිය. ආසාදනය වැඩි පුරම පැතිරයන්නේ ශුක්‍ර තරලය, යෝනි ප්‍රාවය සහ රුධිරය මගිනි. වයිරසය අඩුම සාන්ද්‍රත්වයකින් හමුවන කෙළ, කඳුළු, ආදී ශාරීරික තරල තුළින් රෝගය පැතිරීමට පවත්නා ඉඩකඩ ඉතා අල්ප ලෙසත් සැලකේ.

එක් පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට එච්.අයි. වයිරසය

සංක්‍රමණය විය හැකි මාර්ග තුනකි.

1. ලිංගික සම්බන්ධතා මගින් එච්.අයි. වයිරසය නිරෝගී පුද්ගලයෙකු වෙත සංක්‍රමණය වන වඩාත් සුලබම ක්‍රමය මෙය වේ. ආසාදිත පිරිමියෙකුගේ රුධිරයෙහි සහ ශුක්‍ර තරලයෙහි ද, ආසාදිත කාන්තාවකගේ රුධිරයෙහි සහ යෝනි ප්‍රාවයෙහි ද වයිරසය පවතී. ආසාදිත පිරිමියෙකු හා ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීමෙන් හා ගැහැණියෙකුටද, ආසාදිත ගැහැණියෙකු හා ලිංගික සබඳතා පැවැත්වීමෙන් පිරිමියෙකුටද, ආසාදිත පිරිමියෙකු හා සමලිංගික සබඳතා පැවැත්වීමෙන් සහකාර පිරිමියාටද මෙම වයිරසය සංක්‍රමණය වීමට ඉඩ තිබේ. ලිංගික සබඳතා පවත්වන සංඛ්‍යාවේ වැඩි වීමෙන්



එච්.අයි. රෝගය වැළඳුණු තැ මිතුරන්ට සත්කාර කිරීමට සිදුවූ විට කාන්තාවෝ ශාරීරිකව සහ මානසිකව පීඩාවට පත් වෙති.

ආසාදනයට ලක්වීමේ අවදානම ද ඉහළ යැවේ.

2. ආසාදිත රුධිරය (ලේ) තුළින් කිසියම් රෝගී තත්ත්වයක් සඳහා රුධිරය හෝ රුධිර නිෂ්පාදන හෝ ලැබූ අයෙකුට යම් ලෙසකින් එම රුධිරය හෝ රුධිර නිෂ්පාදන තුළ එච්.අයි. වයිරසය අඩංගුව තිබුණොත් එම තැනැත්තා තුළට වයිරසය සංක්‍රමනය වෙයි. (අද ශ්‍රී ලංකාවේ රෝහල්වල දී රෝගීන්ට ලබාදෙන රුධිරය හෝ රුධිර නිෂ්පාදන ලබා දෙන්නේ එච්.අයි වයිරසය නොමැති බවට පරීක්ෂා කිරීමෙන් පසුවය.)

එසේම ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගේ රුධිරයෙන් දූෂිත වූ නැතිනම් ලේ තැවරුන සිරිත්ප හා ඉදිකටු, සැත්කම් තල, පිහියා, රේසර්, කන් විදීමේ හා කටු විදීමේ උපකරණ ආදිය මතත් එච්.අයි. වයිරසය පැවතීමට පුළුවන. ඒවා නිසිලෙස ජීවානුහරණය නොකර අන් අයෙකු සඳහා පාවිච්චි කළහොත් ඒ තැනැත්තා තුළට එච්.අයි. වයිරසය සංක්‍රමණය වීමට පුළුවන.

3. ආසාදිත මටකගේ කුස තුළ දී හෝ ප්‍රසවයේ දී හෝ උපන් පසුව වයිරසය දරුවාට සංක්‍රමණය වීම.

එච්.අයි. වයිරසය ආසාදිත මව්වරු බිහිකරන දරුවන් අතරින් 30% පමණ මෙම වයිරසයෙන් ආසාදිත වන බව හෙළි දරවී තිබේ. ඒ ආසාදනය කළල අවස්ථාවේදී, උපත සිදුවන අවස්ථාවේදී හෝ උපතින් පසු (මව්කිරි තුළින්) සිදුවීමට පුළුවන.

රෝගය මතු වන ආකාරය
සාමාන්‍යයෙන් කවර හෝ විෂබීජයක් ශරීරගත වූ විට ශරීරය තුළ පවත්නා ආරක්ෂක ක්‍රියාවලිය (ප්‍රතිශක්ති පද්ධතිය) ක්‍රියාත්මක වී ඊට එරෙහිව සටන් වදියි. කිසියම් හේතුවක් නිසා එච්.අයි. වයිරසය ශරීරගත වූ විට එම ක්‍රියාවලිය නිසි

ලෙස සිදු නොවේ. එච්.අයි. වයිරසය සිය බොහෝම සඳහා තෝරා ගන්නා සජීවී සෛල වන්නේද මේ ප්‍රතිශක්ති ක්‍රියාවලිය පාලනය කිරීමේ ලා මූලික වන ආධාරක - ටී සෛල (ටී4) නම් විශේෂිත ශ්‍රේණි-ණු (සුදු රුධිරාණු) සෛලයි.

ආධාරක - ටී සෛල සෑහෙන සංඛ්‍යාවක් එච්.අයි වයිරසයට නතු වී ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිමය හැකියාව බිඳ වැටෙයි. එවිට වෙනත් රෝග

එච්.අයි. වයිරසය ආසාදිත මව්වරු බිහිකරන දරුවන් අතරින් 30% පමණ මෙම වයිරසයෙන් ආසාදිත වන බව හෙළි දරවී තිබේ. ඒ ආසාදනය කළල අවස්ථාවේදී, උපත සිදුවන අවස්ථාවේදී හෝ උපතින් පසු (මව්කිරි තුළින්) සිදුවීමට පුළුවන.

ද පත් කිරීමට ඉඩ කඩ සැලසෙයි. එච්.අයි. වයිරස ශරීරගතව සති 6-12 (සාමන්‍ය විට මාස 6 - 8) කින් වයිරසයට සම්බන්ධ ප්‍රතිදේහ රුධිරයෙහි දක්නට ලැබුණද පූර්ණ ඒඩ්ස් රෝගය වැළඳීමට අවුරුදු 4-10 ත් අතර කාලයක් ගතවේ යයි සැලකේ.

ඒ අතරතුර ආසාදිත තැනැත්තා අදියර 5 ක් පසු කරන බව සොයා ගෙන ඇත.

I නිවු රෝගී තත්ත්වය අදියර - ආසාදනය ඇතිවී සති 2-12 ත් අතර උණ, උගුර වණවීම, හිසරදය, රාත්‍රියට දහදිය දැමීම, කැස්ස, ඇතැම් විට වසා ග්‍රන්ථි ඉදිමීම ආදී රෝග ලක්ෂණ මතුකර සති 2 කදී පමණ අවසන් වෙයි.

II ගුප්ත අදියර - කිසිත් රෝග ලක්ෂණයක් පිටතට නොදක්වන සමයය.



එන්නත් කටු සහ සම සිදුරු කරන උපකරණ පාවිච්චියට ගන්නා වාරයක් පාසා පාවිච්චියෙන් පසු විෂ තැපීමට භාජනය කළ යුතුය. එකම උපකරණය කිසි විටෙකත් දෙදෙනෙක් සඳහා පාවිච්චි නොකළ යුතුය.

කාරකයකට බාධාවකින් තොරව ශරීරය තුළට වැදී කෙනෙකු අසාධ්‍ය තත්ත්වයට ද අවසානයේ දී මරණයට

III කල් පවතින සාමාන්‍ය වසා ග්‍රන්ථි ඉදිමෙන අදියර - සිරුරේ විවිධ තැන්වල ඇති වසා ගැටිති

ඉදිමීම

IV ඒඩ්ස් ආශ්‍රිත සංකීර්ණතා අදියර - බර අඩුවීම, කුසිත බව, අධික තෙහෙට්ටුව, කෑම අරුචිය, දියරමය පාවතය, බඩ රිදීම, උණ, රාත්‍රියට දහඩිය දැමීම, හිස රදය, කැසීම, වසා ග්‍රන්ථි ඉදිමීම සහ සමහර විට සමේ සහ ශ්ලේෂමල පටල වල තුවාල ඇතිවීම මෙම අදියරේ දී දැකිය හැකිවේ.

V ඒඩ්ස් රෝග අදියර - එච්.අයි.වයි.රසය ආසාදනය උග්‍රතම අවස්ථාව, මෙම අදියරේ දී ජීවිතයට තර්ජනයක් විය හැකි අවස්ථානුකූල ආසාදන, විරල ගණයේ පිලිකා සහ ස්නායු ගත රෝග නත්තවයන් මතුවන අවස්ථාවය.

ඒඩ්ස් රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ ඒඩ්ස් රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ ද ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ සහ සුළු රෝග ලක්ෂණ වශයෙන් දෙකොටසකට බෙදීමට සුළුවන.

ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ:-

- ගරීරයේ බර අඩුවීම - මාස 2 ක් තුළ රාත්තල් 10 කින් පමණ ගරීරයේ බර අනපේක්ෂිත ලෙස අඩුවීම.
- නිදන්ගත පාවතය - පැහැදිලි වෙනත් හේතුවක් නොමැතිව මසකටත් වැඩි කාලයක් පවතින පාවතය
- උණ - මාසයකටත් වැඩි කාලයක් පවතින උණ

සුළු රෝග ලක්ෂණ:-

- අධික තෙහෙට්ටුව
- කාලයක් පවතින පපුවේ හතිය හා කැස්ස
- වසා ග්‍රන්ථි ඉදිමීම - විශේෂයෙන්ම බෙල්ල සහ කිහිලියට ග්‍රන්ථි ඉදිමීම මුඛය තුළ උල්ලෝගම් නම් සුදු ලප විශේෂයක් ඇතිවීම
- සමේ රෝග - සමේ රෝග සහ දම් පැහැ ලප පැල්ලම් ඇතිවීම.

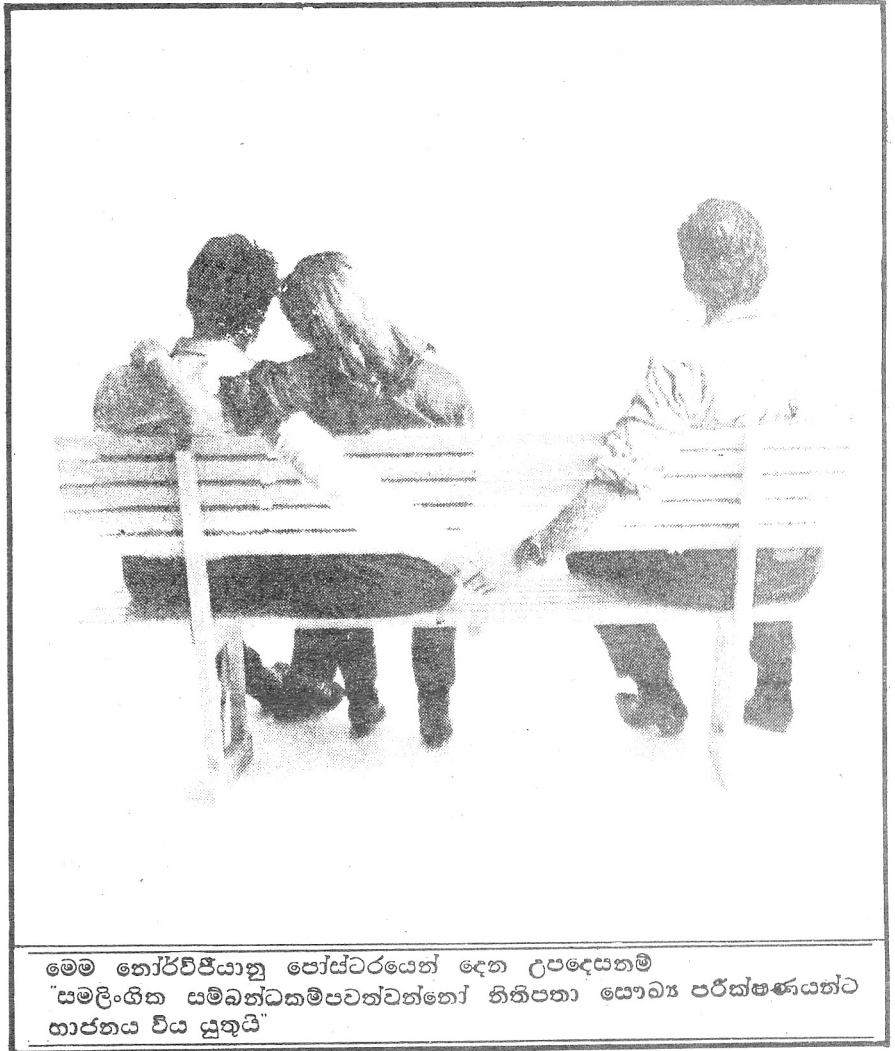
ආහාර අරුචිය

● අධික දහදිය දැමීම විශේෂයෙන්ම රාත්‍රියේ දී අධිකව දහදිය ගැලීම.

මේ අයුරින් ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ දෙකක් සමග සුළු රෝග ලක්ෂණ එකක් හෝ වැඩි සංඛ්‍යාවක් දක්නට ලැබුණහොත් ඒ තැනැත්තා ඒඩ්ස් රෝගියෙකු ලෙස සැක කළ හැක.

දරහරණයක් ලෙස වසා ග්‍රන්ථි ඉදිමීම, ග්‍රන්ථික උණ රෝගයේ ලක්ෂණයක් ලෙස ද උණ, බර අඩුවීම හා තෙහෙට්ටු ගතිය ක්ෂයරෝගය නිසා ද ඇති වීම දැක්විය හැකිය.

මානව ප්‍රතිශක්ති වසිරසය මෙසේ පැතිරෙන්නේ නැත * රෝගියෙකු හෝ ආසාදිතයෙකු හෝ ස්පර්ශ කිරීමෙන්, අතට



මෙම තෝර්විජියානු පෝස්ටරයෙන් දෙන උපදෙසනම් "සමලිංගික සම්බන්ධකම් පවත්වන්නෝ නිතිපතා සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණයන්ට භාජනය විය යුතුයි"

එක් එක් රෝගියා තුළින් දැකිය හැකි රෝග ලක්ෂණ හා පෙර නිමිති එකිනෙකට වෙනස් වේ විශේෂයෙන්ම එක් රටක ප්‍රමුඛව දැකිය හැකි රෝග ලක්ෂණ වලට වඩා වෙනස් රෝග ලක්ෂණ අන් රටක ප්‍රමුඛව දැකිය හැකිය.

එසේම මේ රෝග ලක්ෂණ වෙනත් රෝග නිසා ද මතුවෙයි.

අත දීමෙන්, සිප වැළඳ ගැනීමෙන් * රෝගියකු හෝ ආසාදිතයකු හෝ සමග එකට විසීමෙන් ආහාර ගැනීමෙන් එකට ඉගෙනීමෙන්, සෙල්ලම් කිරීමෙන්, පිහිනුම් තටාකයක හෝ ගහක, මුහුදක හෝ පිහිනීමෙන්,

* රෝගියෙකු හෝ ආසාදිතයකු හෝ පාවිච්චි කළ පිහන්,

කෝප්ප, තුවා, ඇඳ ඇතිරිලි භාවිතයෙන්,

- * රෝගියෙකු හෝ ආසාදිතයෙකු හෝ භාවිතා කළ වැසිකිලියක් භාවිතා කිරීමෙන්,
- * රෝගියෙකු හෝ ආසාදිතයෙකු ගේ කැප්ප හෝ කිවිසුම් හෝ මගින්,
- * රෝගියෙකුට හෝ ආසාදිතයෙකුට හෝ දෂ්ඨ කළ මදුරුවෙක් හෝ කුඹියෙක් දෂ්ඨ කිරීම මගින්,
- * ලේ දන් දීමෙන්,

ඒඩ්ස් රෝගය වැළඳීමක් හෝ එච්.අයි. වයිරසය ආසාදනයක් හෝ ඇති නොවේ.

එච්. අයි. වයිරසය ආසාදනය අවදනම අඩු කර ගත හැකි ක්‍රම

- ඒඩ්ස් රෝගය ඇති කරන එච්. අයි. වයිරසය ප්‍රධාන වශයෙන්ම ආසාදනය වනුයේ ලිංගික සබඳතා මගින් බව දැන් ඔබ දන්නෙහිය. ඒ නිසා විශ්වාසද්‍රව්‍ය එක් සහකරුවෙකු/සහකාරියක සමග පමණක් ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීම මෙම අවදනමින් මිදීමට ඇති හොඳම පියවරයි.
- ලිංගික සබඳතා පවත්වන සහකරුවන්/සහකාරියන් ගේ සංඛ්‍යාව අඩුවන ප්‍රමාණයට වයිරසය සංක්‍රමණය වීමට පවත්නා අවස්ථාවද අඩුවෙයි.
- යෝනි, ගුද, මුඛ ආදී කවර ඉන්ද්‍රියයක් හා සම්බන්ධය කෙරෙන ලිංගික සංසර්ගයක් මගින් වුව එච්.අයි. වයිරසය ශරීරගත විය හැකි බව මතක තබා ගන්න. ගුද මාර්ගික සංසර්ගය වඩාත් අවදනම් සහිත බව පැවසෙන්නේ ගුද මාර්ගයේ බිත්ති ඉතා සියුම් බැවින් සංසර්ගයේදී ඒවා තුවාල වී වයිරසයට පහසුවෙන් රුධිරය හා එක්විය හැකි බැවිනි. සැක සහිත අය සමග කවර ලිංගික

සංසර්ගයක යෙදීමෙන් වැලකී සිටීමෙන් අවදනම අඩුවෙයි.

- යෝනිය ඇතුළත ගුද මාර්ගය ඇතුළත හෝ තොල් පෙති හා කම්මුල් තුළ හෝ මතු පිට හෝ තුවාල වී ලේ ගැලිය හැකි කවර ආකාරයක හෝ ලිංගික ක්‍රියා එච්. අයි. වයිරසය ආසාදනය අවදනම ඉහළ නංවයි. එනිසා එවැනි ක්‍රියා වලින් වලකින්න.
- විශ්වාසී බවට සැකයක් පවත්නා (බොහෝ දෙනෙකු සමග ලිංගික සබඳතා පවත්වන බව දන්නා) අයෙකු සමග හෝ එච්.අයි. වයිරසය ආසාදනයට දැනටම ගොදුරු වී ඇති බවට සැක කළ හැකි (උදා: ගැහැණු හෝ පිරිමි ගණනාවක් හා ආශ්‍රය කරන අය) හෝ නොහඳුනන කෙනෙකු සමග හෝ ලිංගික සබඳතා පවත්වන්නේ නම් ලිංගික සම්බන්ධතාවේ මුල සිට අග දක්වාම කොන්ඩමයක් (රබර් කොපුවක්) පළදින්න. ඔබ නොඑසේනම් ඔබේ සහකරුට කොන්ඩමයක් පළදින ලෙසට බල කරන්න.
- ලිංගික ආශ්වාදය ලබා ගත හැකි කෘතීම ලිංගික උපකරණ හවුලේ පාවිච්චි කිරීමද අවදනම් සහිතය.
- එච්. අයි. වයිරසය ආසාදනය වන්නට ඇත්තේ යැයි සැකයක් හෝ ඇත්නම් අන් අය සමග ලිංගික සම්බන්ධතා පැවැත්වීමෙන් වලකින්න. ගැබ් ගැනීමෙන් වලකින්න. සහකාරිය ගැබ් ගැනීමෙන් වලක්වාලන්න. ආසාදිත මවකගේ තම තුපන් දරුවාට එච්. අයි. වයිරසය ආසාදනයට ලක්වීමේ අවදනම පවතින බව මතක තබා ගන්න.
- එච්. අයි. වයිරසය ආසාදනය ගැන සැකයක් ඇත්නම් හෝ එවැනි සැක සහිත කෙනෙකු සමග ලිංගික සබඳතා පවත්වා

ඇත්නම් ලේ, ශුක්‍ර, ඇස්, කණිකය හෝ වෙනත් ශාරීරික ඉන්ද්‍රියයන් දන් දීමෙන් වලකින්න.

(ලේ දන් දීමෙන් එච්.අයි. වයිරසය ආසාදනය නොවේ. ලේ ලබා ගැනීම සඳහා භාවිතා කරන්නේ පාවිච්චි කර ඉවත ලන ඉදිකටු, සිරිංප් කට්ටල හෝ ජීවානුහරණය කළ උපකරණය)

- මත් බෙහෙත් විද ගැනීමේදී ඉදිකටු හා සිරිංප් හවුලේ භාවිතා කිරීමද අවදනම් සහිතය. එවැනි අවශ්‍යතාවක් ඇත්නම් තමන්ට පොදුවූ වෙනම ඉදිකටු, සිරිංප් කට්ටලයක් භාවිතා කිරීම අවදනම් අඩු කරයි.
- කන් සිදුරු කිරීමට, කටු විකිත්සාවේදී ප්‍රතිකාර කිරීමට භාවිතා කරන කටු හවුලේ භාවිතා කිරීමද අවදනම් සහිතය. පාවිච්චියට පෙර ඉදිකටු හොඳින් ජීවානුහරණය කර ගැනීමෙන් අවදනම අඩු කර ගත හැකිය.
- එන්නත් ලැබීමේදී හා ඖෂධ නිකුත්පන කිරීමේදී පාවිච්චි කර ඉවත ලන ඉදිකටු සිරිංප් කට්ටල භාවිතා කිරීම අවදනම් රහිතය. නොඑසේනම් පාවිච්චියට පෙර ඒවා හොඳින් ජීවානුහරණය කර ගන්න.
- රුචුල කැපීමට ගන්නා දැලි පිහි, රේසර් ආදී උපකරණ, දන් මැදීමට ගන්නා සුරුසු හවුලේ පාවිච්චිය හෝ අන් අය පාවිච්චි කරන උපකරණ හා මාරු වීමට ඉඩ නොතබන්න.

මානව ප්‍රතිශක්ති ඌනතා වයිරසය ආසාදනය වී ඇත්දැයි රුධිර පරීක්ෂාවකින් දැන ගත හැකිය

ඒඩ්ස් රෝග කාරක එච්. අයි. වයිරසය ආසාදනයට ලක්වී සති 6-12 (මාස 6 - 8) එයට ප්‍රතිචාර වශයෙන් වයිරසයට එරෙහි වීමට ශරීරය තුළ ඇති වූ ප්‍රතිදේහ ලේ වල වෙයි. මේ ප්‍රතිදේහ ගැන සොයා

බලන විට විශේෂ රුධිර පරීක්ෂණ (එලියා සහ වෙස්ටරන් බ්ලොට් ආදී) මගින් වයිරසය ආසාදනය වී ඇති බව සොයා ගැනේ. මේ පරීක්ෂණ මගින් රුධිරයේ ප්‍රතිදේහ ඇති බව පෙනී ගිය හොත් එච්.අයි. වයිරසය ආසාදනයට ලක්ව ඇති බව පිළිගැනේ.

කොළඹ 10, ද සේරම් පෙදෙසේ පිහිටි මධ්‍යම සමාජ රෝග විකිත්සාගාරයේ දී මහ රෝහලේ අංක 33 කාමරය දී මෙන්ම ඔබ පළාතේ ඇති සමාජ රෝග විකිත්සාගාරයේ දී ද මෙම පරීක්ෂණය නොමිලයේ කරවා ගත හැකිය. පරීක්ෂණයේදී තම තම හෙළි කිරීමට අකමැති අයට නිර්නාමිකව අංකයකින් පමණක් පෙනී සිටීමෙන් පරීක්ෂණයට ලක්වීමටද ඉඩ සලසා ඇත. සමාජ රෝග විකිත්සාගාරය රෝගීන් හා පරීක්ෂණයට ලක්වන අය පිළිබඳ සියළු තොරතුරු රහසිගතව තබා ගනියි.

මේ පරීක්ෂණ සඳහා දැන් ශ්‍රී ලංකාවේ ද පහසුකම් ඇති බැවින් ආසාදනය ගැන කිසියම් සැකයක් ඇත්නම් එයට භාජනය වීම ඉතා වැදගත්ය. එමගින් රෝගය ඉතා උත්සන්නවීම වැලැක්වීමට යම් පියවර ගැනීමටත් අන් අයට රෝගය පැතිරවීමෙන් වැලකී සිටීමටත් අවස්ථාව සැලසේ.

කොළඹ 10, ද සේරම් පෙදෙසේ පිහිටි මධ්‍යම සමාජ රෝග විකිත්සාගාරයේ දී මහ රෝහලේ අංක 33 කාමරය දී මෙන්ම ඔබ පළාතේ ඇති සමාජ රෝග විකිත්සාගාරයේදී ද මෙම පරීක්ෂණය නොමිලයේ කරවා ගත හැකිය. පරීක්ෂණයේදී තම තම හෙළි කිරීමට අකමැති අයට නිර්නාමිකව අංකයකින් පමණක් පෙනී සිටීමෙන් පරීක්ෂණයට ලක්වීමටද ඉඩ සලසා ඇත. සමාජ රෝග විකිත්සාගාරය රෝගීන් හා පරීක්ෂණයට ලක්වන අය පිළිබඳ සියළු තොරතුරු රහසිගතව තබා ගනියි.

කොළඹ බුලර්ස් පවුමගේ ශ්‍රී ලංකා පවුල් සංවිධාන සංගමයෙන් ද එච්.අයි. වයිරසය ආසාදනය සඳහා වන රසායනාගාර පරීක්ෂණ සිදු කරවා ගැනීමට පුළුවන.

එච්.අයි. වයිරසය ආසාදන වලක්වන එන්නත් හෝ ඊඩ්ස් රෝගය සුවපත් කරන ඖෂධයක් හෝ මේතාක් සොයා ගෙන නොමැත.