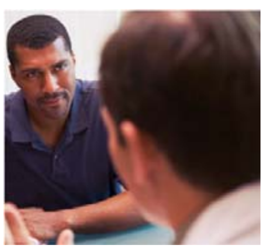
## आफ्नो एचआईभी अवस्थाको जानकारी गराउने

तपाईंलाई एचआईभी लागेको निरूपण भएपछि, तपाईंले त्यो जानकारी अन्य व्यक्तिलाई दिने वा नदिने बारेमा निर्णय गर्नुपर्छ | एचआईभी लागेका प्रत्येक व्यक्तिहरुले अरुको सुरक्षा गर्ने कदम चाल्नुपर्छ | यस कारण तपाईंले आफ्नो एचआईभी स्थितिको बारेमा वर्तमान र विगतका यौन साथीहरुसँग कुरा गर्नु एकदमै जरुरी हुन्छ | यदि तपाईंले औषधि हाल्नको लागि अरुसँग सुई साझेदारी गर्नुभएको थियो भने तपाईंले उनीहरुलाई भन्नु जरुरी हुन्छ |



यदी उनीहरुलाई तपाईं आफैले भन्न डर वा लाज लाग्छ भने, तपाईंको क्षेत्रको स्वास्थ्य विभागले तपाईंको यौन वा सुई साझेदारी गर्ने साथीहरुलाई तपाईंको नाम उल्लेख नगरी उनीहरु एचआईभीको सम्पर्कमा आएका हुनसक्छन् भनेर सुचित गर्न सक्छ |

अरुलाई आफु एचआईभी पोजेटिभ भएको कुरा भन्नु धैरै गाह्रो काम हुनसक्छ, तर तपाईं एक्लैले यसको सामना गर्नुपर्दैन | आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायक

सँग कुरा गर्नुहोस् र तपाईंलाई सहयोग गर्नसक्ने अन्य व्यक्ति वा सहायता समूहहरु खोजीदिन अनुरोध गर्नुहोस् |

तपाईंले बिश्वास गर्ने व्यक्तिहरु - जस्तै परिवारका सदस्यहरु, साथीहरु, तथा बच्चाहरुसँग आफ्नो एचआईभी स्थितिको बारेमा कुरा गर्नाले एचआईभी लाग्दा हुने तनाव कम हुन्छ, र वास्तबमै तपाईंको सर्बाङ्गिण स्वास्थ्यको सुधार हुन सक्छ |

तपाईंले आफ्नो एचआईभीको लागि सर्वोत्तम रेखदेख सुनिश्चित रुपमा पाउनको लागि आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई जानकारी गराउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ |

धैरैजसो मामिलामा, आफ्नो एचआईभी स्थितिको बारेमा कुरा गर्नु व्यक्तिगत रोजाई हो- तर यो कानुनी आवश्यकता पनि हुनसक्छ | धैरै राज्यहरुमा त्यस्ता कानुनहरु छन् जस अन्तर्गत तपाईंले निश्चित व्यक्तिहरुलाई जानकारी गराउनै पर्दछ |

तपाईंले अरुलाई आफु एचआईभी-पोजेटिभ भएको कुरा भन्ने निर्णय गर्नु भन्दा पहिले निम्न केहि कुराहरुमा विचार गर्नुपर्छ:
तपाईं मद्दतको लागि भरपर्ने व्यक्तिहरु, जस्तै परिवार, साथीहरु, वा सहकर्मीहरुको बारेमा सोच्नुहोस् |

- यी व्यक्तिहरुसँग तपाईंको कस्तो सम्बन्ध छ ? यिनीहरुलाई तपाईंलाई एचआईभी लागेको छ भन्दा के राम्रो र के नराम्रो हुन सक्छ ?
- के कसैका कुनै विशेष व्यक्तिगत कुराहरु हुनसक्छन् जसले उनीहरुले तपाईंलाई कति सम्म सहायता गर्न सक्छन् भनेर असर गर्छ ?

- एचआईभीको बारेमा त्यो व्यक्तिको ज्ञान र धारणा कस्तो छ ?
- तपाईं यस व्यक्तिलाई के भन्न चाहनुहुन्छ ? उनिहरुले कस्तो किसिमको सहायता प्रदान गर्न सक्छन् ?
- तपाईंले कुरा गर्न चाहने प्रत्येक व्यक्तिको बारेमा, आफूसँग सोध्नुहोस् कि यो व्यक्तिलाई अहिले नै भन्नुपर्छ - वा अहिले पर्खनु राम्रो हुन्छ |

एचआईभी/एड्स बारेमा तपाईंका कुनैपनि प्रश्नहरुको जवाफ पाउने कुरामा सुनिश्चित हुनुहोस् | तपाईंको जनस्वास्थ्य बिभाग तथा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले मद्दत गर्न सक्छन् |

Text adapted from materials on the AIDS.gov website.
Handout by Healthy Roads Media (www.healthyroadsmedia.org), Funding from Division of Specialized Information Services of the National Library of Medicine It can be freely distributed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us)