نوجوان نسل کی سلامتی

ایچ آئی وی / ایڈز سے بچاؤ کے رہنما اصول

Joint United Nations Programme on HIV/AIDS
UNAIDS
UNICEF • UNDP • UNFPA • UNDCP
UNESCO • WHO • WORLD BANK

اردو سائنس بورڈ
وزارت قومی ورثہ و یکجہتی۔ حکومت پاکستان

UNESCO
United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

تعارف

ایچ آئی وی / ایڈز آج ایک وبا کی شکل اختیار کر رہی ہے اور یہ مہلک مرض پوری دنیا کو اپنی لپیٹ میں لے چکا ہے۔ دنیا میں ایچ آئی وی سے متاثرہ افراد کی تعداد میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ ابھی تک ایڈز کا مکمل علاج دریافت نہیں ہو سکا۔ اس بیماری کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے لوگوں میں شعور بیدار کرنے کی ضرورت ہے۔ سرکاری اداروں کے ساتھ ساتھ غیر سرکاری تنظیمیں بھی ایڈز سے تحفظ اور مریضوں کی دیکھ بھال کی بڑھتی ہوئی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے کوشاں ہیں۔

نوجوان اس خطرناک مرض کا سب سے آسان شکار ہو سکتے ہیں ، اس لیے نوجوانوں کو یہ جاننے کی اشد ضرورت ہے کہ ایچ آئی وی اور ایڈز کیا ہیں؟ ان کے اسباب کیا ہیں؟ ایچ آئی وی ان کے جسموں کو کیسے متاثر کرتا ہے؟ صحت مند زندگی کیسے گزاری جائے؟ ایچ آئی وی کا ٹیسٹ کہاں سے کروایا جا سکتا ہے؟ ایچ آئی وی اور ایڈز سے متاثرہ ماحول میں نشوونما پاتے وقت نوجوانوں کے لیے ایچ آئی وی سے بچاؤ اور اس سے متعلقہ بہت سی اہم چیزوں کے بارے میں آگاہی بے حد ضروری ہے۔

زیر مطالعہ معلوماتی مواد اردو سائنس بورڈ، لاہور نے یونیسکو ، اسلام آباد کے تعاون و اشتراک سے عوام بالخصوص نوجوانوں کو ایچ آئی وی / ایڈز جیسے مہلک اور موذی مرض کے بارے میں آگاہی پیدا کرنے کے لیے شائع کیا ہے۔ امید ہے کہ دونوں اداروں کی یہ کاوش ملک میں ایڈز کی روک تھام اور بالآخر اسے جڑ سے ختم کرنے میں معاون ثابت ہوگی۔

ایچ آئی وی / ایڈز کی وباء کا جائزہ

ایچ آئی وی / ایڈز کی وباء پوری دنیا کے لیے ایک سنگین مسئلے کی صورت اختیار کر چکی ہے۔ پچھلی چند دہائیوں سے ایچ آئی وی / ایڈز کئی ممالک میں لاکھوں افراد کو اپنی لپیٹ میں لے کر ہر طرف اپنی ہولناکی پھیلا رہی ہے اور نسل در نسل اس کے وائرس منتقل ہو رہے ہیں۔ دنیا میں اس وقت 34 ملین یعنی تین کروڑ چالیس لاکھ سے زیادہ لوگ اس سے متاثر ہیں۔ ایچ آئی وی سے متاثر ان تین کروڑ چالیس لاکھ افراد میں سے 21 لاکھ سے زیادہ تعداد بچوں کی ہے۔ ایڈز کی وجہ سے سب سے زیادہ ہلاکتیں افریقی ممالک میں ہوئی ہیں۔ ایشیاء میں ایڈز کے مریضوں کی تعداد پچاس لاکھ سے زیادہ ہے۔ یو این ایڈز کی 2010ء کی رپورٹ کے مطابق مشرقی یورپ اور وسطی ایشیا کے ممالک میں ایچ آئی وی سے تقریباً 14 لاکھ افراد متاثر ہیں۔ امریکہ میں بارہ لاکھ سے زائد ایچ آئی وی میں مبتلا افراد موجود ہیں۔

ایڈز پر تحقیق کرنے والے ماہرین کے مطابق اس مرض کا آغاز افریقہ سے ہوا اور بعد میں دنیا کے دوسرے خطوں تک جا پہنچا۔ صحت عامہ کے لیے قائم امریکی ادارے "سی ڈی سی" نے سب سے پہلے اس موذی وائرس کے بارے میں پتہ چلایا جب 1981ء میں پانچ امریکی نوجوان ایک عجیب و غریب بیماری میں مبتلا ہوئے۔ ان کے ڈاکٹروں نے مشاہدہ کیا کہ ان مریضوں کے خون میں موجود دفاعی خلیوں کی ایک خاص قسم Lymphocytes کی تعداد بہت کم ہو گئی تھی۔

آخر کار سائنسدانوں نے اس بات کا پتہ چلا لیا کہ ان مریضوں پر ایک خاص قسم کا وائرس حملہ آور ہوا تھا جو ان کے جسم میں موجود دفاعی خلیوں Lymphocytes کو ختم کر رہا تھا۔ انہوں نے اس وائرس کا نام Human Immunodeficiency Virus (HIV) یعنی "انسانی قوتِ مدافعت کو کمزور کرنے والا وائرس" رکھا۔ 1984ء تک ایڈز کا مرض براعظم افریقہ کے کئی ممالک میں پھیل کر لاکھوں افراد کو موت کی نیند سلا چکا تھا۔

ایچ آئی وی / ایڈز کی مختصر تاریخ

UNAIDS
United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

دُنیا میں نوجوانوں کی صورتِ حال

ایچ آئی وی / ایڈز کی روک تھام کے لیے نوجوان طبقے پر سب سے زیادہ توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ اس وقت دُنیا میں تقریباً 1.2 بلین نوجوان ہیں جن کی عمریں 15 سے 24 سال کے درمیان ہیں۔ ان نوجوانوں میں سے 5 سے 10 فیصد کا تعلق ترقی یافتہ ممالک سے ہے اور باقی نوجوان ترقی پذیر، پسماندہ یا غریب ممالک سے تعلق رکھتے ہیں۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق اس وقت دنیا میں 133 ملین نوجوان تعلیم یافتہ ہیں جبکہ لاتعداد نوجوان بے روزگار اور صحت کی سہولتوں سے محروم ہیں۔ 110 ملین نوجوان بھوک اور بیماری کا شکار ہیں۔ دنیا میں ایچ آئی وی سے نئے متاثر ہونے والے افراد میں چالیس فی صد سے زائد نوجوان شامل ہوتے ہیں۔ ان میں زیادہ تعداد افریقی ممالک کے نوجوانوں کی ہے۔ تقریباً ڈیڑھ کروڑ 15 سال سے بھی کم عمر افراد والدین یا سرپرستوں کی موت کی وجہ سے غربت، یتیمی اور تنہائی میں زندہ ہیں۔ ان نوجوانوں میں خوراک کی کمی، تعلیم اور صحت کی سہولتوں کی عدم دستیابی، ناموافق معاشی حالات، ذہنی و اخلاقی پسماندگی کے باعث نشہ آور ٹیکوں کا استعمال اور جسم فروشی پھیل رہی ہے۔ خدشہ ہے کہ آئندہ برسوں میں یہ نوجوان بھی ایچ آئی وی / ایڈز کے مریض نہ بن جائیں۔

عالمی بنک کی ایک رپورٹ کے مطابق جنوبی ایشیاء میں ایچ آئی وی / ایڈز کے مریضوں کی تعداد 35 لاکھ سے تجاوز کر چکی ہے۔ اس خطے میں مرد و خواتین میں جسم فروشی، انجکشن کے ذریعے نشہ آور اشیاء کا استعمال اور غربت ایڈز کے پھیلاؤ کے اہم اسباب ہیں۔ افریقہ کے بعد ایڈز کے سب سے زیادہ مریض بھارت میں ہیں جہاں عالمی بنک کی ایک رپورٹ کے مطابق 25 لاکھ سے زائد ایڈز کے مریض ہیں۔ پاکستان اور بنگلہ دیش میں ایڈز کے مریضوں کی شرح کافی کم ہے، جہاں آبادی کا تقریباً 0.1 فی صد اس مرض میں مبتلا ہے۔

2011ء میں یو این ایڈز کی رپورٹ کے مطابق افغانستان میں ایڈز کے مریضوں کی تعداد دو ہزار تھی۔ نیپال میں ستر ہزار، سری لنکا میں مریضوں کی تعداد تین ہزار سے زائد اور بھوٹان میں پانچ سو سے زائد افراد ایچ آئی وی سے متاثر ہیں۔ یو این ایڈز کی رپورٹ کے مطابق پاکستان میں اس مرض میں مبتلا افراد کی تعداد تقریباً اٹھانوے ہزار ہے۔

جنوبی ایشیاء میں ایچ آئی وی / ایڈز

پاکستان میں ایچ آئی وی اور ایڈز کی وبا

پاکستان میں ایچ آئی وی کا پہلا مریض 1986ء میں اس وقت سامنے آیا جب کراچی میں ایک افریقی ملک کے شہری میں اس وائرس کی موجودگی کا انکشاف ہوا جبکہ کسی پاکستانی شہری کے ایچ آئی وی سے متاثر ہونے کا پہلا کیس 1987ء میں رپورٹ ہوا۔ یہ شخص بیرون ملک سے وطن واپس آیا تھا۔ اقوام متحدہ کے ادارہ برائے ایڈز کے اعداد و شمار کے مطابق پاکستان میں ایڈز کے مریضوں کی تعداد تقریباً 98 ہزار سے تجاوز کر چکی ہے لیکن ابھی تک صرف پانچ ہزار مریضوں نے منظر عام پر آ کر اپنے آپ کو علاج کے لیے رجسٹر کروایا ہے۔ 2007ء تک اس مرض سے ملک میں تقریباً پانچ ہزار سے زائد افراد موت کے منہ میں جا چکے تھے۔ پاکستان میں بعض طبقوں میں ہائی رسک گروپ یا انتہائی غیر محفوظ لوگ موجود ہیں مثلاً سرنج کے ذریعے نشہ کرنے والے افراد میں یہ مرض بڑی تیزی سے پھیل رہا ہے۔

تحقیقاتی رپورٹوں سے پتہ چلتا ہے کہ پاکستان میں مرد اور خواتین اس موذی مرض سے بچنے کے معاملے میں کوتاہی برتتے ہیں۔ ہسپتالوں میں مریضوں کو انجکشن لگانے اور خون کا عطیہ دینے میں مکمل احتیاط سے کام نہیں لیا جاتا۔ معاشرے میں پائی جانے والی بے روزگاری اور غربت، جسم فروشی، بے راہ روی اور نشے کو فروغ دیتی ہے، جو ایڈز کا باعث بن سکتی ہیں۔ پاکستان میں ایڈز سے سب سے زیادہ خطرہ بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے نوجوانوں کو ہے۔

پاکستان میں ایچ آئی وی / ایڈز کے پھیلاؤ کے اسباب

پاکستان میں غیر محفوظ جنسی اختلاط، جنسی بیماریاں، غیر محفوظ انتقالِ خون اور انجکشن کے ذریعے نشہ آور اشیا کا استعمال ایچ آئی وی اور ایڈز کے پھیلاؤ کا باعث بن رہا ہے۔ پاکستانیوں کی ایک کثیر تعداد بیرونِ ممالک روزگار کے سلسلے میں مقیم ہے، یہ بھی ملک میں ایچ آئی وی / ایڈز لانے کا ایک سبب ہو سکتے ہیں۔ ناخواندگی، غربت، نشے کی لعنت، جنسی بے راہروی اور اس مرض کے بارے میں لاعلمی کی وجہ سے بھی یہ مرض روز بروز ایک وبا کی شکل اختیار کر رہا ہے۔

پاکستان میں نوجوانوں کو ایچ آئی وی / ایڈز کا خطرہ کیوں اور کیسے؟

نوجوانوں کے زیادہ غیر محفوظ ہونے کی کئی وجوہات ہیں۔ نوجوان تولیدی صحت (Reproductive Health) کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کے لیے زیادہ بے چین ہوتے ہیں اور اس بارے میں مناسب سمجھ بوجھ اور نتیجے کی پرواہ کیے بغیر ہی جنسی حوالے سے سرگرم ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ ان کی تولیدی صحت سے متعلق مؤثر تعلیم کا کوئی بندوبست نہیں ہے۔ ایسے نوجوانوں کی تعداد بہت کم ہے جنہیں ایچ آئی وی اور ایڈز یا ان سے بچاؤ کے طریقوں کا علم ہو۔

کم پڑھے لکھے طبقے خاص طور پر دیہاتوں میں لڑکے لڑکیوں کی شادی 18 سال سے کم عمر میں ہی کر دی جاتی ہے۔ اس معاملے میں اکثر ان کی کوئی رائے شامل نہیں ہوتی اور تولیدی صحت کے بارے میں مناسب معلومات اور اختیار نہ ہونے کے باوجود ان کا جنسی حوالے سے سرگرم کردار شروع ہو جاتا ہے۔ لاوارث بچے جو سڑکوں پر زندگی گزارتے ہیں یا دوسروں کے گھروں میں کام کرتے ہیں، جنسی تشدد کا شکار ہو سکتے ہیں۔ جو نوجوان اپنے جذبات کی تسکین کے لیے ہم جنس پرستی اور اپنے جیون ساتھی کے علاوہ جنسی اختلاط یا نشے سے گریز نہیں کرتے، وہ اس موذی مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ تولید سے متعلق معاملات کے بارے میں بات کرنا معیوب اور غیر اخلاقی تصور کیا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ نوجوان اس حوالے سے معلومات حاصل کرتے وقت شرم و خوف محسوس کرتے ہیں جس کے نتیجے میں انہیں خطرناک امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔

ایچ آئی وی / ایڈز: بنیادی حقائق

ایچ آئی وی کیا ہے؟

ایچ آئی وی Human Immunodeficiency Virus: HIV کا مخفف ہے۔ یہ وائرس انسانی جسم کے مدافعتی نظام پر حملہ آور ہو کر ایڈز کی بیماری کا باعث بنتا ہے۔ ایچ آئی وی خون میں رواں دواں سفید خلیوں کو تباہ کرنا شروع کر دیتا ہے۔ یہ وائرس جسم میں داخل ہو کر فوری طور پر اپنا اثر نہیں دکھاتا بلکہ بڑی آہستگی سے اپنا کام شروع کرتا ہے۔ ایک عرصے کے بعد یہ ایڈز کے ذریعے انسانی جسم کی بیماری سے لڑنے کی طاقت کو ختم کر دیتا ہے۔ ایچ آئی وی سے متاثرہ فرد کو کینسر سمیت دیگر کئی بیماریاں لگنے کا اندیشہ بھی ہو سکتا ہے اور وہ ایڈز کے مرض میں مبتلا ہو کر 6 ماہ سے لے کر 2 سال تک کے عرصے کے دوران موت کے منہ میں چلا جاتا ہے۔

ایچ آئی وی انسان کو کیسے بیمار کرتا ہے؟

انسانی جسم کو بیمار کرنے والے دوسرے وائرسوں کے مقابلے میں ایچ آئی وی ایک مختلف اور خطرناک وائرس ہے کیونکہ یہ انہی خلیوں پر حملہ کرتا ہے جو جسم کا دفاع کرتے ہیں۔ جسم میں داخل ہونے کے بعد ایچ آئی وی خون کے ایک خاص خلیے پر حملہ آور ہوتا ہے جسے سی ڈی فور کہا جاتا ہے، یہ خلیہ مختلف دفاعی خلیوں کو جراثیم سے لڑنے اور انہیں ختم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ایچ آئی وی جب سی ڈی فور خلیے میں داخل ہو جاتا ہے تو اسے اس طرح متاثر کرتا ہے کہ سی ڈی فور خلیہ بذاتِ خود ایچ آئی وی کے مزید وائرس پیدا کرنا شروع کر دیتا ہے اور یہ عمل جاری رہتا ہے۔ نتیجتاً خلیے ٹوٹ جاتے ہیں یا ختم ہو جاتے ہیں۔ ہمارے جسم کا دفاعی نظام اس صورتِ حال سے بچنے کے لیے Lymphocytes بناتا ہے تاکہ وائرس سے بچا جا سکے لیکن وائرس کی مسلسل بڑھوتری اس کو ناکام بنا دیتی ہے۔

اکثر ایڈز کی بیماری ایک طویل خاموش دورانیے کے بعد باقاعدہ نمودار ہوتی ہے۔ کسی فرد میں ایچ آئی وی کی موجودگی کی علامات بعض اوقات کافی عرصے تک ظاہر نہیں ہوتیں۔ متاثرہ ماں سے بچوں میں اس وائرس کی منتقلی دورانِ حمل یا زچگی ہوتی ہے۔

خواتین میں ایچ آئی وی

مردوں کی نسبت خواتین کے ایچ آئی وی سے متاثر ہونے کا زیادہ خدشہ ہوتا ہے۔ اگرچہ ابتدا میں مرد اس مرض کا زیادہ شکار ہوتے تھے لیکن اس وقت دنیا میں ایچ آئی وی سے متاثر ہونے والے نئے مریضوں میں تقریباً نصف تعداد خواتین کی ہے۔ پاکستان میں مرد اکثر خطرناک رویوں مثلاً سرنج سے نشہ اور غیر ازدواجی جنسی تعلقات میں ملوث ہو کر اپنی بیویوں کو ایچ آئی وی کی منتقلی کا باعث بنتے ہیں۔ ایسی خواتین حاملہ ہوں گی تو پیدا ہونے والے بچے کے ایچ آئی وی سے متاثر ہونے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔

لڑکیاں لڑکوں کے مقابلے میں زیادہ غیر محفوظ کیوں؟

مردوں کے مقابلے میں زیادہ تر خواتین جسمانی لحاظ سے نازک اور کمزور ہوتی ہیں۔ بعض خواتین مختلف جنسی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتی ہیں اور اپنی بیماری کے بارے میں بے خبر رہتی ہیں۔ اکثر لڑکیوں کو تولیدی صحت کے بارے میں بہت کم معلومات ہوتی ہیں۔ اس لیے ایچ آئی وی عورتوں میں زیادہ جلدی اور خطرناک انداز میں پھیل سکتا ہے۔

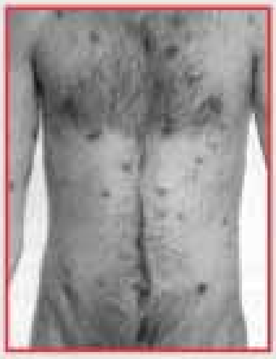
کچھ طبقوں میں مرد زیادہ با اثر ہوتے ہیں اور خواتین کو کم تر سمجھ کر تمام معاملات میں پیچھے رکھنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ لڑکیوں اور خواتین کو اکثر مناسب طبی سہولتیں فراہم نہیں کی جاتیں۔ لڑکیوں کی شادی بہت چھوٹی عمر میں ہو جاتی ہے اور انہیں ازدواجی زندگی اور بہت سی جان لیوا بیماریوں، بشمول ایچ آئی وی کے متعلق معلومات حاصل کرنے کا موقع کبھی نہیں ملتا۔

ونڈو پیریڈ (Window Period)

عام طور پر ایچ آئی وی انفیکشن ہونے کے بعد ڈیڑھ سے تین ماہ کے دوران ایچ آئی وی اینٹی جینز کے اینٹی باڈیز بننا شروع ہوتے ہیں۔ ایچ آئی وی سے متاثرہ بعض افراد میں چھ ماہ یا اس سے بھی زائد عرصے تک ٹیسٹ پازیٹو نہیں آتے۔ اس دورانیے کو ونڈو پیریڈ کہتے ہیں۔ اس عرصے کے دوران فرد کے جسم کے اندر ایچ آئی وی داخل ہو چکا ہوتا ہے لیکن وہ اس صورتِ حال سے بالکل بے خبر ہوتا ہے اور عام ٹیسٹ سے اس مرض کی تشخیص نہیں ہوتی، اس لیے متاثرہ شخص دوسروں کو یہ وائرس منتقل کر سکتا ہے۔

ایڈز کیا ہے؟

ایڈز (AIDS) Acquired Immunodeficiency Syndrome کا مخفف ہے۔ ایچ آئی وی جسم میں داخل ہو کر وہاں پلتا اور بڑھتا رہتا ہے۔ یہ خاص طور پر خون کے سفید خلیوں میں رہتا ہے۔ جیسے جیسے یہ وائرس جسم میں اپنی تعداد کو بڑھاتا ہے وہ ان سفید خلیوں اور بیمار جسم کو دوسری بیماریوں سے لڑنے کی طاقت کو ختم کر دیتا ہے۔ جب کسی شخص میں دفاعی نظام کے تباہ ہونے کے بعد مختلف مہلک بیماریوں کے آثار نمایاں ہونا شروع ہوتے ہیں تو اس مرحلے کو ایڈز کہا جاتا ہے۔ ایچ آئی وی سے متاثرہ شخص کو ایڈز کا مریض بننے میں کئی سال (5 سے 15 تک) لگ سکتے ہیں۔



علامات

وقت کے ساتھ اس بیماری کی مختلف علامات ظاہر ہوتی ہیں:

- غدود اور غدودوں میں سوجن
- وزن میں کمی
- مسلسل بخار رہنا
- ہمیشہ جسمانی کمزوری محسوس ہونا
- تھکان
- اسہال، پیچش کی شکایت
- پسینے کے ساتھ کپکپی لگنا (خاص طور پر رات کو)
- بے چینی
- حلق اور منہ میں چھالے بننا
- دائمی کھانسی
- سانس کی تکلیف
- جسم میں گلٹیاں بننا
- جلد کا پھٹنا
- یادداشت کی کمی
- جوڑوں میں سوزش
- جسم کے مختلف حصوں میں درد
- آنکھوں کی بینائی کم ہو جانا
- ایچ آئی وی سے متاثرہ شخص کو مہلک قسم کے کینسر کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے خصوصاً Kapasi's Sarcoma (KS) جو کہ بہت خطرناک ہوتا ہے اور جلد کے نیچے پنپتا رہتا ہے۔

ایچ آئی وی / ایڈز پھیلنے کے ذرائع

سرنج کے ذریعے منشیات کا استعمال

آلودہ سوئی کو اگر انسانی جسم میں داخل کیا جائے تو ایچ آئی وی کی منتقلی سے ایڈز کا مرض لاحق ہو سکتا ہے۔ نشے کے عادی افراد اکثر آلودہ اور ایک دوسرے کی سرنجیں استعمال کرتے ہیں۔ پاکستان میں زیادہ تر افراد سرنج کے ذریعے نشہ کے استعمال سے ایچ آئی وی کی منتقلی کی وجہ سے ایڈز میں مبتلا رہے ہیں۔

غیر محفوظ جنسی تعلقات

غیر محفوظ جنسی اختلاط بھی ایچ آئی وی کے پھیلاؤ کا سبب ہے۔ ہم جنس پرستی، متاثرہ مرد کا عورت اور عورت کا مرد سے جنسی اختلاط بھی اس خطرناک وائرس کی ایک جسم سے دوسرے جسم میں منتقلی کا باعث بن سکتا ہے۔ متاثرہ فرد کے ساتھ جنسی اختلاط کے دوران خون کا بہنا بھی اس کا اہم سبب ہو سکتا ہے۔

غیر محفوظ انتقالِ خون

ایچ آئی وی / ایڈز کے پھیلنے کی ایک وجہ متاثرہ خون کی دوسرے جسم میں منتقلی بھی ہے۔ عام طور پر کسی حادثے کے بعد آپریشن، خون کی کمی یا ہنگامی ضرورت کے وقت اکثر پیشہ ور خون بیچنے والوں سے بھی مدد لی جاتی ہے اور ایچ آئی وی / ایڈز سے متاثرہ شخص کا خون دوسرے جسم میں منتقل ہونے سے ایک صحت مند فرد بھی اس مرض میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ کسی زخم یا چیرے کے ذریعے متاثرہ فرد سے دوسرے شخص تک خون کے ذریعے بھی ایچ آئی وی منتقل ہو سکتا ہے۔

متاثرہ ماں سے بچوں میں منتقلی

ایچ آئی وی متاثرہ ماں سے بچے میں منتقل ہونے سے ایک معصوم بچہ پیدائشی طور پر ایچ آئی وی / ایڈز کا مریض بن سکتا ہے۔ ایچ آئی وی / ایڈز کی مریضہ ماں سے دورانِ حمل، زچگی یا دودھ پلاتے وقت نومولود بچے کو یہ وائرس منتقل ہو سکتا ہے۔

دوسروں کے بلیڈز، ریزر اور اُسترے استعمال کرنے سے

ایچ آئی وی / ایڈز سے متاثرہ بلیڈز، ریزر اور اُسترے کے ذریعے بھی کسی حد تک ایچ آئی وی منتقل ہو سکتا ہے۔ حجام سے شیو کروانے کے لیے نیا بلیڈ استعمال کرنا چاہیے تا کہ متاثرہ شخص کے خون میں شامل وائرس کسی دوسرے شخص میں منتقل ہو کر اُسے بھی ایچ آئی وی / ایڈز کا مریض نہ بنا دے۔

طبی آلات کے ذریعے

ہسپتالوں میں طبی اور آلات جراحی اگر ایچ آئی وی کے مریض کے لیے استعمال کیے جائیں اور ان کو جراثیم سے پاک نہ کیا جائے تو اس سے ایچ آئی وی دوسرے افراد میں منتقل ہونے کا خدشہ ہو سکتا ہے۔

ایچ آئی وی/ایڈز کی تشخیص

ایچ آئی وی خون، مادۂ تولید، ماں کے دودھ، تھوک اور آنسو میں موجود ہوسکتا ہے۔ صرف خون کا خاص ٹیسٹ ہی واحد طریقہ ہے جس سے اس بیماری کا پتہ چل سکتا ہے۔ اگر کسی شخص کے خون میں یہ وائرس موجود ہو تو اسے ایچ آئی وی پازیٹو کہتے ہیں۔ اگر کسی شخص کو ایک مرتبہ ایچ آئی وی منتقل ہو جائے تو عام طور پر چھ سے بارہ ہفتے تک تشخیصی ٹیسٹ میں اس کے آثار نمودار نہیں ہوتے۔ ٹیسٹ کسی ایچ آئی وی اور ایڈز ٹیسٹ سینٹر پر کیا جاسکتا ہے جہاں ٹیسٹ سے پہلے اور بعد میں مشاورت کی سہولت دستیاب ہو۔

اگر آپ کو ذرا سا بھی شک ہو اور اس کی علامات ظاہر ہوں تو فوری طور پر ٹیسٹ کروا لیا جائے۔ سرکاری مراکز پر ایچ آئی وی کے ٹیسٹ کو مکمل طور پر راز میں رکھا جاتا ہے۔ ایچ آئی وی کے ٹیسٹ سرکاری مراکز میں مفت کیے جاتے ہیں۔ اگر آپ کے کسی عزیز یا ساتھی میں اس مرض کی علامات پائی جائیں تو آپ اسے ٹیسٹ کرانے کا مشورہ ضرور دیں۔ خون کے ٹیسٹ میں "اینٹی باڈیز" کی موجودگی اس بات کا فیصلہ کرتی ہے کہ آیا کسی فرد کو ایچ آئی وی ہے یا نہیں۔ عموماً یہ اینٹی باڈیز ایچ آئی وی کے جسم میں داخل ہونے کے تقریباً تین ماہ بعد خون میں نظر آنا شروع ہوتی ہیں۔

روزمرہ کے معمولات جن سے ایچ آئی وی/ایڈز پھیلنے کا خدشہ نہیں

یہ وائرس انسانی جسم، خون کی بوتل یا سرنج سے باہر زیادہ دیر تک زندہ نہیں رہ سکتا اور 2 سے 6 منٹوں کے دوران ہلاک ہو جاتا ہے اس کے علاوہ یہ 60 سینٹی گریڈ سے زائد درجہ حرارت پر بھی مرجاتا ہے، اس لیے یہ زندگی کے درج ذیل معمولات سے نہیں پھیلتا:

- ہاتھ ملانے، میل جول اور سماجی تعلقات کے ذریعے۔
- مشترکہ غسل خانہ/تیراکی کا تالاب استعمال کرنے سے۔
- متاثرہ فرد کے برتن، کپڑے یا دیگر عام اشیاء کے استعمال سے۔
- کھانسی، نزلہ، زکام، چھینک سے۔
- مچھر، مکھی و دیگر حشرات کے کاٹنے سے ایچ آئی وی منتقل نہیں ہوسکتا۔
- ایچ آئی وی/ایڈز کے مریض کو چھونے، بوسہ لینے، گلے ملنے یا دیکھ بھال کرنے سے۔ یہ ایک پلیٹ میں اکٹھے کھانا کھانے، پاس بیٹھنے یا مریض کے ساتھ سونے سے بھی نہیں پھیلتا۔
- دفتر میں اکٹھے کام کرنے، کمرۂ جماعت میں اکٹھے پڑھنے اور بس، ریل گاڑی، کار یا جہاز میں اکٹھے سفر کرنے سے بھی یہ وائرس دوسرے افراد میں داخل نہیں ہوسکتا۔

ایچ آئی وی/ایڈز کے بارے میں پائی جانے والی غلط فہمیاں

ایڈز کو صرف انجکشن کے ذریعے نشہ آور اشیاء استعمال کرنے والے نشہ بازوں کی بیماری سمجھا جاتا ہے مگر حقیقت اس کے برعکس ہے۔ یہ مرض احتیاطی تدابیر پر عمل نہ کرنے والے کسی بھی فرد کو لاحق ہوسکتا ہے۔

دوسری غلط فہمی یہ ہے کہ ایڈز کے مریضوں کی دیکھ بھال کرنے والوں کو اس مرض کے لاحق ہونے کا خطرہ ہوتا ہے حالانکہ مریض کے عام استعمال کی اشیاء کے ذریعے یہ بیماری ایک سے دوسرے فرد کو منتقل نہیں ہوتی۔

ایچ آئی وی / ایڈز کے مہلک اثرات

ایچ آئی وی / ایڈز کا مرض صرف ایک فرد کی زندگی کی بربادی کا باعث نہیں بنتا بلکہ اس کے خاندان، معاشرے اور ملک وقوم پر بھی گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں، ان اثرات کا مختصر احاطہ یہاں کیا گیا ہے:

ایچ آئی وی / ایڈز کے متاثرہ فرد پر اثرات

ایچ آئی وی / ایڈز متاثرہ فرد کے جسمانی مدافعتی نظام کو آہستہ آہستہ ناکارہ بنا دیتا ہے اور فرد جسمانی کمزوری کا شکار ہو جاتا ہے۔ ان حالات میں خاندان اور معاشرے کی بے رُخی بعض اوقات متاثرہ فرد میں تنہائی اور بیزاری کا سبب بنتی ہے۔ اس کی عزت نفس بُری طرح مجروح ہوتی ہے۔ اس کی جسمانی صلاحیت اور معاشی حالت دن بدن بگڑتی چلی جاتی ہے۔ اگر خاندان کے افراد ایچ آئی وی سے متاثرہ فرد کے ساتھ صحیح برتاؤ نہ کریں تو وہ پریشانی میں مبتلا ہو کر وہم اور وسوسوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ متاثرہ فرد اگر شادی شدہ ہو تو دوسرے فریق کو اور بچوں میں اس بیماری کے منتقل ہونے کا خدشہ موجود ہوتا ہے۔

ایچ آئی وی / ایڈز سے متاثرہ فرد علاج نہ ہونے کی وجہ سے نفسیاتی مریض بن جاتا ہے، وہ افسردگی اور بددلی کا شکار ہو کر اپنی زندگی کو دوسروں کے لیے بوجھ سمجھنے لگتا ہے۔ اس کے دوست یار اور رشتہ دار اس کا ساتھ چھوڑ جاتے ہیں۔ اس کے بچے تعلیم، صحت اور زندگی کی دیگر بنیادی سہولتوں سے محروم ہو کر مشکلات کا شکار ہو سکتے ہیں۔ ایچ آئی وی کے شکار فرد کی ذاتی زندگی اجیرن ہو جاتی ہے، وہ اپنی ازدواجی ذمہ داریوں کو بھی پورا کرنے سے قاصر ہو جاتا ہے اور بالآخر سسکتے سسکتے موت کے منہ میں چلا جاتا ہے یا خود موت کو گلے لگا لیتا ہے۔

ایچ آئی وی / ایڈز کے خاندان پر اثرات

ایچ آئی وی / ایڈز کا مرض ایک لمبے عرصے تک جاری رہتا ہے جس سے پورا خاندان متاثر ہوتا ہے۔ یہ بیماری خاندان کے افراد میں خوف و ہراس پھیلا دیتی ہے۔ ایچ آئی وی سے متاثرہ شخص سے تعلق توڑ دیا جاتا ہے۔ ایچ آئی وی اور ایڈز کی وجہ سے خاندان کے افراد کے درمیان جھگڑا اور غلط فہمیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ جب خاندان کا کوئی ایک فرد اس موذی مرض کا شکار ہو جائے تو اس کے خاندان کی آمدنی میں کمی اور اس کے علاج معالجے پر اٹھنے والے اخراجات بڑھ جاتے ہیں۔

معاشی حالت تباہ ہونے کے باعث کئی خاندان مقروض ہو جاتے ہیں، وہ اپنے دیگر بچوں کی بنیادی ضروریات بھی اچھی طرح پوری نہیں کر سکتے۔ اگر ہمارے معاشرے میں خاندان کے کسی فرد کو خدانخواستہ یہ مرض لاحق ہو جائے تو وہ پورا خاندان ہی لوگوں کی نظروں میں گر جاتا ہے اور مالی مسائل کے علاوہ اس کی سماجی مشکلات میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ خاندان کے دیگر افراد کو طعنے دیے جاتے ہیں اور انہیں بدکردار سمجھا جاتا ہے۔

ایچ آئی وی / ایڈز کے ملک وقوم پر اثرات

اگر زیادہ گھرانے ایچ آئی وی / ایڈز میں مبتلا ہو جائیں اور ان کی تعداد میں روز بروز اضافہ ہوتا جائے تو ملک وقوم کی ترقی کا عمل رک جاتا ہے۔ ملک کی زراعت، صحت، تعلیم، صنعت، تجارت، کاروبار اور معیشت تباہ ہو جاتے ہیں۔ ایڈز کی وباء کے شکار افریقہ کے کئی ممالک کو ایسی ہی صورتِ حال درپیش ہے۔ ان ممالک میں پورے کے پورے خاندان ایچ آئی وی / ایڈز میں مبتلا ہیں اور لاکھوں افراد موت کا شکار ہو چکے ہیں۔ اس موذی مرض کی وجہ سے سوازی لینڈ، بوٹسوانا سمیت کئی افریقی ممالک میں لاکھوں

افراد کی اموات کے بعد افرادی قوت کی شدید قلت پیدا ہوگئی جس کے باعث یہ ممالک قحط اور بھوک کا شکار بھی ہو گئے۔ ہسپتالوں میں ہیلتھ ورکرز کم پڑ گئے اور صحت اور تعلیم کا نظام بُری طرح متاثر ہوا۔

ایچ آئی وی / ایڈز کی روک تھام

سرنج کے ذریعے منتقلی کی روک تھام

- نشہ آور اور غیر ضروری ٹیکوں کے استعمال سے پرہیز کریں۔
- ہمیشہ صاف اور نئی ڈسپوزایبل سرنجیں اور سوئیاں استعمال کریں۔
- دوسروں کی استعمال شدہ سرنجیں اور سوئیاں ہرگز استعمال نہ کریں۔
- سوئی چبھ جانے سے ہونے والے زخموں سے بچیں۔
- آلودہ سوئی سے کان، ناک چھدوانے اور جسم پر نقش و نگار سے پرہیز کریں۔

جنسی اختلاط کے ذریعے منتقلی کی روک تھام

- بے راہ روی سے بچیں، صرف اپنے شریک حیات کے ساتھ جنسی تعلقات محدود رکھیں۔
- ایچ آئی وی سے متاثر ہونے کی صورت میں شریک حیات کے جنسی ساتھ تعلقات کے لیے احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔
- کوئی بھی جنسی مرض لاحق ہونے کی صورت میں اسے معمولی سمجھ کر نظر انداز کرنے کی بجائے کسی مستند ڈاکٹر سے اس کا مکمل علاج کروائیں۔

ماں سے بچے میں منتقلی کی روک تھام

- خواتین خصوصاً نوجوان لڑکیوں کو ایچ آئی وی سے متاثر ہونے سے بچاؤ کے لیے احتیاطی تدابیر اپنائی جائیں۔
- ایچ آئی وی سے متاثرہ خواتین کو احتیاطی تدابیر کے بغیر حاملہ ہونے سے پرہیز کرنا چاہیے۔
- حاملہ خواتین کو رازدارانہ طریقے سے ٹیسٹنگ اور مشاورت کی سہولیات فراہم کی جائیں۔
- ایچ آئی وی سے متاثرہ حاملہ عورتوں کو اینٹی ریٹرووائرل ادویات فراہم کی جائیں۔
- بچے کی پیدائش کے دوران صاف ستھری اور محفوظ زچگی کی سہولیات فراہم کی جانی چاہئیں۔
- اگر ممکن ہو تو ایڈز کی مریضہ کے بچے کو متبادل دودھ پلانے والی صحت مند عورتوں (رضائی ماؤں) کا انتظام کیا جائے۔

انتقالِ خون کے ذریعے منتقلی کی روک تھام

- ایچ آئی وی / ایڈز اور ہیپاٹائٹس سے پاک ٹیسٹ شدہ خون لگوائیں۔
- خون کا عطیہ دیتے وقت نئی اور ڈسپوزایبل سرنجیں، سوئیاں اور خون کی بوتلیں استعمال کریں۔
- پیشہ ور خون فروشوں اور نشہ کرنے والے افراد سے خون کا عطیہ نہ لیں۔

UNAIDS
United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

ایچ آئی وی/ایڈز کے خلاف جنگ میں اہم فریقین کا کردار

ایچ آئی وی/ ایڈز کا ابھی تک علاج دریافت نہیں ہو سکا لیکن حفاظتی تدابیر کے ذریعے اس سے کسی حد تک بچاؤ ممکن ہے۔ صحت کو برقرار رکھنے اور اسے بہتر بنانے کے لیے صرف طبی عملے، ہسپتالوں، ادویات اور طبی سہولیات کا انتظام کافی نہیں بلکہ معاشرے کے ہر فرد پر ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ اس مرض کے خاتمے کے لیے اپنا کردار ادا کرے ۔ ایچ آئی وی/ ایڈز کے مرض کے بارے میں شعور بیدار کرنے میں ذمہ داری نبھانے والے اہم اداروں اور افراد کے کردار کا ذکر یہاں کیا جا رہا ہے:

طلبہ وطالبات کا کردار:

دنیا میں ایڈز کے مریضوں میں چالیس فی صد سے زائد نوجوان شامل ہیں۔ اس لیے طلبہ وطالبات پر یہ ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ ایچ آئی وی / ایڈز کے بارے میں خود بھی آگاہی حاصل کریں اور اپنے ساتھیوں کو بھی اس خطرناک مرض کے بارے میں بتائیں، اپنے خون کا ٹیسٹ وقتاً فوقتاً کرواتے رہیں۔ مثبت اور صحت مندانہ سرگرمیوں میں حصہ لیں، ایچ آئی وی / ایڈز کی روک تھام کے لیے تربیت اور رہنمائی حاصل کریں۔ ایچ آئی وی / ایڈز کے اسباب اور علامات کے بارے میں معلومات ضرور حاصل کریں۔ جنسی بے راہ روی سے خود بچیں اور اپنے دوستوں کو بھی اس سے بچنے کی تلقین کریں۔ ہر قسم کے نشہ کی لعنت سے دور رہیں خاص طور پر سوئی کے ذریعے نشہ استعمال نہ کریں۔

طلبہ وطالبات کو ایچ آئی وی / ایڈز کے علاج کے لیے قائم کیے گئے حکومتی مراکز کے بارے میں پتہ ہونا چاہیے تاکہ ضرورت کے وقت وہ اپنے دوستوں اور رشتہ داروں کو ان کے بارے میں رہنمائی فراہم کر سکیں۔ نوجوان طلبہ وطالبات کو ایچ آئی وی / ایڈز سے متاثرہ افراد کے ساتھ دوستانہ برتاؤ کے ساتھ ان کی عزت نفس کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے۔ انہیں چاہیے کہ وہ ایچ آئی وی کے مریضوں کی طبی، جذباتی اور نفسیاتی بحالی کے لیے اپنا کردار انسانی خدمت کے جذبے سے سرشار ہو کر ادا کریں۔

اساتذہ کا کردار:

اساتذہ طلبہ وطالبات کے سب سے بہترین رہنما ہیں، وہ اس بیماری کی روک تھام کے لیے نوجوانوں میں احساسِ ذمہ داری پیدا کرنے کے لیے کلیدی کردار ادا کر سکتے ہیں۔ اساتذہ اپنے ہزاروں شاگردوں کو ایچ آئی وی / ایڈز کے بارے میں درست اور بروقت معلومات فراہم کر کے ان کو اس خطرناک بیماری کے منہ میں جانے سے بچا سکتے ہیں۔ اساتذہ اپنے طلبہ کو مثبت، غیر نصابی اور صحت مند سرگرمیوں میں مشغول کریں، انہیں ایچ آئی وی / ایڈز کے اسباب اور علامات کے بارے میں آگاہ کریں۔

اساتذہ کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے طلباء کی سرگرمیوں پر نظر رکھیں اور ان کی منفی سرگرمیوں کے بارے میں والدین کو مطلع کریں۔ انہیں سرنج کے ذریعے نشہ آور اشیاء سے ایچ آئی وی / ایڈز کے خطرے کے بارے میں بتایا جائے۔ جوانی کی دہلیز پر قدم رکھنے والے طلبہ وطالبات کو تولیدی صحت کے بارے میں رہنمائی بے حد ضروری ہے۔ طلبہ کو تولیدی صحت کے متعلق انہیں مشاورت اور آگاہی دینا اساتذہ کی ذمہ داری ہے۔

والدین کا کردار:

بچوں کی تعلیم و تربیت میں والدین کا کردار بہت اہم ہوتا ہے۔ ماں باپ کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کو صحت مند زندگی اور جسمانی صفائی کی اہمیت سے آگاہ کریں۔ بچوں کو مثبت سرگرمیوں اور کھیلوں کی طرف راغب کریں۔ان سے تولیدی مسائل پر گفتگو کریں اور ایچ آئی وی / ایڈز کے اسباب، علامات اور احتیاطی تدابیر کے بارے میں ان کی رہنمائی کریں۔

معاشرے کا کردار:

لوگوں میں ایچ آئی وی / ایڈز کے بارے میں شعور اُجاگر کرنے کے لیے سماجی رہنما، علماء اور میڈیا اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ ایچ آئی وی / ایڈز سے متاثرہ افراد سے معاشرے کے رویے میں مثبت تبدیلی لانے کے لیے ان اہم کرداروں کو موثر قیادت اور رہنمائی کرنی چاہیے۔انہیں چاہیے کہ ایڈز کے مریضوں کے ساتھ ناروا سلوک کی حوصلہ شکنی کریں اور اس موذی مرض کے محرکات اور بچاؤ کے لیے لوگوں تک معلومات عام کریں۔

ریاست / حکومت کا کردار:

ایچ آئی وی / ایڈز کی روک تھام اور عوام میں اس مہلک بیماری کے بارے میں آگاہی پیدا کرنے کے لیے ریاست کا کردار کلیدی اہمیت رکھتا ہے۔حکومت، پالیسی ساز اور پالیسی پر عملدر آمد کروانے والے اداروں کی ذمہ داری ہے کہ ایچ آئی وی / ایڈز کے خاتمے کے لیے قانونی اور انتظامی رکاوٹوں کی نشاندہی کریں اور ان کو دُور کرنے کی ہر ممکن کوشش کی جائے۔ایسی قومی پالیسی تشکیل دی جائے جس سے اس مرض کو مزید پھیلنے سے روکنے میں مدد مل سکے۔حکومت کو چاہیے کہ ایچ آئی وی اور ایڈز کے بارے میں معلومات کو تعلیمی نصاب کا حصہ بنائے تاکہ بچوں کو ابتدا سے اس مرض کے بارے میں آگاہی حاصل ہو سکے۔

ایچ آئی وی/ایڈز اور انسانی حقوق

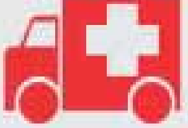
اگر کوئی انسان کسی بھی بیماری خاص طور پر ایچ آئی وی / ایڈز میں مبتلا ہو جائے تو اس کے قریبی دوستوں اور رشتہ داروں کا فرض ہے کہ وہ اس کے ساتھ اچھا برتاؤ کریں اور اس کے علاج میں ہر ممکن مدد کریں۔ ایچ آئی وی / ایڈز سے متاثرہ افراد کو تنہائی، کسمپرسی اور نفسیاتی دباؤ سے نکالنا معاشرے کی اجتماعی ذمہ داری ہے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ انہیں وہ تمام بنیادی حقوق فراہم کیے جائیں جو عام انسانوں کو میسر ہوتے ہیں۔ چند بنیادی حقوق کا ذکر یہاں کیا جا رہا ہے:

سماجی حیثیت

اس بات کو ہمیشہ ذہن میں رکھنا ضروری ہے کہ لوگ غلط فہمی کی بنیاد پر ایچ آئی وی / ایڈز کے مریضوں کو بے راہ روی کا شکار افراد تصور کرتے ہیں۔ ایچ آئی وی / ایڈز کے لاحق ہونے کی دیگر وجوہات بھی ہو سکتی ہیں۔ اس لیے ہم سب کی ذمہ داری ہے کہ ایچ آئی وی سے متاثرہ افراد کے ساتھ ناروا سلوک نہ کیا جائے، ان کی عزتِ نفس کا خیال رکھا جائے۔ ان مریضوں کے ساتھ سماجی تعلقات ختم یا محدود نہ کیے جائیں تاکہ وہ تنہائی کا شکار ہونے اور نفسیاتی مسائل میں گھرنے کی بجائے اپنے معمولاتِ زندگی بخوبی انجام دے سکیں۔

تعلیم کا حق

تعلیم ہر انسان کا بنیادی حق ہے مگر ایچ آئی وی / ایڈز کے شکار افراد کے لیے تعلیم اور اس بیماری سے آگاہی عام افراد کے مقابلے میں زیادہ ضروری ہے۔ ایچ آئی وی اور ایڈز کے شکار افراد کے ساتھ ساتھ اس کے خاندان کے دیگر افراد اور اس کے بچوں کی تعلیم کا مناسب بندوبست حکومت اور معاشرے کی اجتماعی ذمہ داری ہے۔ اس سلسلے میں غیر سرکاری اداروں کو آگے بڑھ کر حکومت کے تعاون سے ان افراد کی تعلیم و تربیت کے لیے مناسب اقدامات کرنے چاہئیں۔



صحت اور علاج معالجے کا حق

شہریوں کو صحت اور علاج معالجے کی مناسب سہولیات فراہم کرنا حکومت کی ذمہ داری ہے۔ ایچ آئی وی / ایڈز کے مریضوں کو علاج کی سہولتیں مہیا کرنے کے سلسلے میں حکومت پر دوہری ذمہ داری عائد ہوتی ہے تاکہ ان مریضوں کے مناسب علاج کے ساتھ ساتھ اس بیماری کے متعلق شعور اجاگر کرنے کے لیے بھی اقدامات کیے جائیں۔

ملازمت کا حق

ایچ آئی وی / ایڈز سے متاثرہ افراد کو سرکاری اور غیر سرکاری اداروں میں ملازمت کے یکساں مواقع ملنے چاہئیں۔ اس موذی مرض کی بنیاد پر انہیں ملازمت کے حق سے محروم نہیں کیا جانا چاہیے بلکہ انہیں ترجیحی طور پر ملازمت دی جائے تاکہ وہ اپنے علاج کے ساتھ ساتھ اپنے بچوں کی صحت اور تعلیم پر بھی توجہ دے سکیں۔ اگر کوئی فرد دوران ملازمت ایچ آئی وی / ایڈز سے متاثر ہو جائے تو اسے ملازمت کا تحفظ دیا جائے اور اس کے بچوں کے لیے بھی ملازمت کا بندوبست کیا جائے۔

شخصی آزادی

ہر انسان کا یہ بنیادی حق ہے کہ وہ اپنی زندگی مذہبی، معاشرتی اور سماجی حدود اور اقدار کے اندر رہتے ہوئے گزار سکے اور اُسے آزادیٔ اظہار کا حق حاصل ہو۔ اگر کوئی فرد ایچ آئی وی / ایڈز کا شکار ہو جائے تو اس کی عزت نفس کا خیال رکھتے ہوئے اس کی بیماری کو عام نہ کیا جائے، اُسے سماجی طور پر تنہا نہ کیا جائے اور اس کے ساتھ امتیازی رویہ نہ رکھا جائے۔ چونکہ لوگوں کی ایچ آئی وی سے متعلق معلومات کم ہیں وہ بیماری لگ جانے کے ڈر سے ایچ آئی وی سے متاثرہ فرد سے دور رہتے ہیں۔ ایچ آئی وی اور ایڈز کے مریض امتیازی اور نامناسب سلوک کے ڈر سے خاموش رہنے پر مجبور ہوتے ہیں اور اپنی بیماری کا اظہار نہیں کرتے۔ اس خاموشی کے نتیجے میں وہ مشورے، علاج معالجے اور دیکھ بھال سے کتراتے اور خوفزدہ رہتے ہیں، بدنامی اور غلط رویے ایچ آئی وی اور ایڈز کی روک تھام اور علاج کی راہ میں بڑی رکاوٹ بن جاتے ہیں۔

ایچ آئی وی/ ایڈز کی روک تھام کے لیے حکومتی اقدامات

حکومتِ پاکستان نے وزارتِ صحت کے تحت ایچ آئی وی / ایڈز پر قابو پانے کے لیے 1987ء میں نیشنل ایڈز کنٹرول پروگرام (NACP) کا آغاز کیا۔ اس کے تحت اقوام متحدہ اور دیگر سرکاری وغیر سرکاری اداروں کے اشتراک سے مختلف پروگرام ترتیب دیئے گئے۔ صوبائی سطح پر بھی ایڈز کنٹرول پروگرام قائم کیے گئے ہیں۔ 2001ء میں نیشنل ایڈز کنٹرول پروگرام نے ایڈز کی روک تھام کے لیے نیشنل سٹریٹیجک فریم ورک تیار کیا جس کے تحت اس موذی مرض پر قابو پانے کے لیے ترجیحات از سرِ نو مرتب کی گئیں۔ نیشنل ایڈز کنٹرول پروگرام نے عالمی اداروں اور این جی اوز کے تعاون سے ایچ آئی وی سکریننگ اور صحتِ عامہ کی تعلیم سے آگے بڑھ کر ایڈز کی روک تھام کے لیے متعدد اقدامات کیے ہیں۔ اس سلسلے میں نیشنل ایڈز پالیسی اور قوانین بھی بنائے گئے ہیں۔ حکومت نے ایچ آئی وی / ایڈز کے مفت ٹیسٹ اور علاج کے لیے کئی مراکز قائم کر رکھے ہیں۔

پاکستان میں ایچ آئی وی ٹیسٹ / مشاورت کے لیے مراکز

اسلام آباد / فیڈرل ایریا

1- نیشنل ایڈز ریفرل سنٹر، نیشنل انسٹیٹیوٹ آف ہیلتھ، اسلام آباد
2- فیڈرل گورنمنٹ سروسز ہسپتال، اسلام آباد
3- ڈسٹرکٹ ہیڈکوارٹر ہسپتال، سکردو
4- ڈسٹرکٹ ہیڈکوارٹر ہسپتال، پل روڈ، گلگت

مزید معلومات کے لیے رابطہ کریں: نیشنل ایڈز کنٹرول پروگرام، نیشنل انسٹیٹیوٹ آف ہیلتھ، چک شہزاد، اسلام آباد

Ph: 051-9255367, 051-9255368, 051-9255241, Fax: 051-9255214

Email:hasan@nacp.gov.pk

پنجاب

1- آرمڈ فورسز انسٹیٹیوٹ آف پیتھالوجی، راولپنڈی
2- ٹی بی سنٹر، اصغر مال روڈ، راولپنڈی
3- پیتھالوجی ڈیپارٹمنٹ، ہولی فیملی ہسپتال، راولپنڈی
4- پیتھالوجی ڈیپارٹمنٹ، راولپنڈی میڈیکل کالج، راولپنڈی
5- پنجاب انسٹیٹیوٹ آف بلڈ ٹرانسفیوژن سروسز، لاہور
6- گورنمنٹ ہسپتال (مینٹل ہسپتال) لاہور
7- مائیکروبیالوجی ڈیپارٹمنٹ، شیخ زید ہسپتال، لاہور
8- پیتھالوجی ڈیپارٹمنٹ، کمیونٹی میڈیسن کالج، لاہور
9- پیتھالوجی ڈیپارٹمنٹ، سروسز ہسپتال، لاہور
10- ڈسٹرکٹ ہیڈکوارٹر ہسپتال، ڈیرہ غازی خان
11- بہاول وکٹوریہ ہسپتال، بہاولپور
12- پیتھالوجی ڈیپارٹمنٹ، نشتر کالج، ملتان
13- سالمی سینیٹوریم ہسپتال، مری
14- ڈسٹرکٹ ہیڈکوارٹر ہسپتال، گوجرانوالہ
15- ڈسٹرکٹ ہیڈکوارٹر ہسپتال، چکوال
16- شوکت خانم میموریل ہسپتال، جوہر ٹاؤن، لاہور
17- الائیڈ ہسپتال، فیصل آباد
18- تحصیل ہیڈکوارٹر ہسپتال، جلال پور جٹاں، ضلع گجرات
19- گورنمنٹ سید مٹھا ہسپتال، لاہور

مزید معلومات کے لیے رابطہ کریں: پنجاب ایڈز کنٹرول پروگرام، 5- منٹگمری روڈ، لاہور۔

Ph: 042-9200982,99201098 Fax: 042-99203394

Email: pd.pacp@yahoo.com

سندھ

1- ریفرل لیبارٹری، سندھ ایڈز کنٹرول پروگرام، امپورٹ اینڈ انسپکشن میڈیکل سٹور ڈپو، رفیق شہید روڈ، نزد جے پی ایم سی، کراچی
2- گورنمنٹ سیمین ڈسپنسری، کراچی پورٹ ٹرسٹ ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ، کراچی
3- بلڈ بنک، جناح پوسٹ گریجویٹ میڈیکل سنٹر، کراچی
4- انسٹیٹیوٹ آف سکن ڈزیز، پریڈی سٹریٹ، ریگل چوک صدر، کراچی
5- بلڈ ٹرانسفیوژن سروسز، لیاری جنرل ہسپتال، کراچی
6- پیتھالوجی ڈیپارٹمنٹ، لیاقت میڈیکل کالج، جامشورو، سندھ
7- پیتھالوجی ڈیپارٹمنٹ، پیپلز میڈیکل کالج، نواب شاہ
8- پیتھالوجی ڈیپارٹمنٹ، چانڈکا میڈیکل کالج ہسپتال، لاڑکانہ
9- سول ہسپتال، میرپور خاص
10- سول ہسپتال، سکھر
11- سینٹر آف ایکسیلینس فار ایچ آئی وی اینڈ ایڈز، لاڑکانہ
12- عباسی شہید ہسپتال، کراچی
13- سندھ گورنمنٹ ہسپتال، لیاقت آباد، کراچی
14- سندھ گورنمنٹ قطر ہسپتال، اورنگی ٹاؤن، کراچی
15- لیاقت یونیورسٹی آف میڈیکل اینڈ ہیلتھ، حیدرآباد
16- شاہ بھٹائی گورنمنٹ ہسپتال، حیدرآباد
17- سول ہسپتال، بدین
18- سول ہسپتال، جیکب آباد
19- سول ہسپتال، مٹھی
20- پولیس ڈسپنسری ٹھٹھہ
21- سول ہسپتال، دادو

مزید معلومات کے لیے رابطہ کریں: ادھا نسڈ ایچ آئی وی اینڈ ایڈز کنٹرول پروگرام، امپورٹ اینڈ انسپکشن میڈیکل سٹور ڈپو، رفیق شہید روڈ، نزد جے پی ایم سی، کراچی کینٹ، کراچی
Ph: 021-99203413 Fax: 021-99201374

ہیلپ لائن: 021-35420226 Email: info.sacp@gmail.com

خیبر پختونخوا

1- پیتھالوجی ڈیپارٹمنٹ، لیڈی ریڈنگ ہسپتال، پشاور
2- پیتھالوجی ڈیپارٹمنٹ، خیبر میڈیکل کالج، پشاور
3- پیتھالوجی ڈیپارٹمنٹ، ایوب میڈیکل کالج، ایبٹ آباد
4- ڈسٹرکٹ ہیڈکوارٹر ہسپتال سیدو شریف، سوات
5- ڈسٹرکٹ ہیڈکوارٹر ہسپتال، ڈیرہ اسماعیل خان
6- ڈسٹرکٹ ہیڈکوارٹر ہسپتال، کوہاٹ
7- ڈسٹرکٹ ہیڈکوارٹر ہسپتال، مردان

مزید معلومات کے لیے رابطہ کریں: پروگرام منیجر، صوبائی ایڈز کنٹرول پروگرام، مکان نمبر 25، یونیورسٹی روڈ، پشاور
فون نمبر: 091-9218639, 091-9212263، فیکس نمبر: 091-9218638

بلوچستان

1- پیتھالوجی ڈیپارٹمنٹ، سول ہسپتال، کوئٹہ
2 فاطمہ جناح جنرل اینڈ چیسٹ ہسپتال، کوئٹہ
3- ڈسٹرکٹ ہیڈکوارٹر ہسپتال، ڈیرہ مراد جمالی
4- ڈسٹرکٹ ہیڈکوارٹر ہسپتال، سبی
5- ڈسٹرکٹ ہیڈکوارٹر ہسپتال، خضدار
6- ڈسٹرکٹ ہیڈکوارٹر ہسپتال، تربت

مزید معلومات کے لیے رابطہ کریں: بلوچستان ایڈز کنٹرول پروگرام، ویسٹرن بائی پاس، نزد فاطمہ جناح ہسپتال، کوئٹہ۔ Ph:081-2854182

آزاد جموں و کشمیر

1- مظفر آباد ہسپتال (زیر تعمیر)، مظفر آباد
2- پیتھالوجی ڈیپارٹمنٹ، آزاد کشمیر ڈسٹرکٹ ہسپتال، میرپور

پاکستان میں ایچ آئی وی کے علاج کے مراکز

اسلام آباد

پاکستان انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنسز، اسلام آباد
فون نمبر: 051-7116036، 051-9261170 ایکسٹینشن: 2213

پنجاب

سپیشل کلینک، میڈیکل یونٹ IV، سروسز ہسپتال، جیل روڈ، لاہور
فون نمبر: 042-99203402-24 ایکسٹینشن: 3068

سپیشل کلینک، کمرہ نمبر 4، آؤٹ ڈور، میو ہسپتال، لاہور
فون نمبر: 042-37048843

شوکت خانم کینسر ہسپتال، جوہر ٹاؤن، لاہور
فون نمبر: 042-35945100-109 ایکسٹینشن: 2372

سپیشل کلینک، کمرہ نمبر 34، آؤٹ ڈور، جناح ہسپتال، لاہور
فون نمبر: 042-99231400-23 ایکسٹینشن: 2410

ڈسٹرکٹ ہیڈکوارٹر ہسپتال، سرگودھا
فون نمبر: 048-9230569

ڈسٹرکٹ ہیڈکوارٹر ہسپتال، ڈیرہ غازی خان
فون نمبر: 064-9260224

عزیز بھٹی شہید ہسپتال، گجرات
فون نمبر: 053-9260101-5

بچوں میں ایچ آئی وی کے علاج کا مرکز
بچہ میڈیکل وارڈ، سروسز ہسپتال، لاہور
فون نمبر: 042-99203402-24 ایکسٹینشن: 3208

سندھ

سول ہسپتال، کراچی
فون نمبر: 021-99215759-40

انڈس ہسپتال، کورنگی کراسنگ، کراچی
فون نمبر: 021-35112709-17

آغا خان ہسپتال، سٹیڈیم روڈ، کراچی
فون نمبر: 021-34864734

چانڈکا میڈیکل کالج ہسپتال، لاڑکانہ
فون نمبر: 074-99410718، 074-99410740

بچوں میں ایچ آئی وی کے علاج کا مرکز
بچہ وارڈ، سول ہسپتال، کراچی

بلوچستان

بولان میڈیکل کمپلیکس، گو لیمار چوک، نزد بی ایم سی، کوئٹہ
فون نمبر: 081-2854182

خیبر پختونخوا

حیات آباد میڈیکل کمپلیکس، پشاور	ڈسٹرکٹ ہیڈکوارٹر ہسپتال، کوہاٹ
فون نمبر: 091-9217180	فون نمبر: 0922-9260026

والدین سے بچے میں ایچ آئی وی کی منتقلی کی روک تھام کے لیے مراکز

حکومت نے ایچ آئی وی کی ماں باپ سے بچوں میں منتقلی کی روک تھام کے لیے
مراکز قائم کیے ہیں جن کی تفصیل درج ذیل ہے:

- زچہ بچہ سنٹر، پاکستان انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنسز، اسلام آباد
- گائنی وارڈ نمبر 2، لیڈی ولنگٹن ہسپتال، لاہور
- گائنی وارڈ، ڈسٹرکٹ ہیڈکوارٹر ہسپتال، گجرات
- گائنی وارڈ، ڈسٹرکٹ ہیڈکوارٹر ہسپتال، ڈیرہ غازی خان
- گائنی یونٹ نمبر 3، سروسز ہسپتال، لاہور
- حیات آباد میڈیکل کمپلیکس، پشاور
- قطر ہسپتال، اورنگی ٹاؤن، کراچی
- سول ہسپتال، ایم اے جناح روڈ، کراچی
- شیخ زید ہسپتال، لاڑکانہ
- سنڈیمن ہسپتال، جناح روڈ، کوئٹہ

ایڈز کے خلاف یونیسکو کے اقدامات

EDUCAIDS

عالمی سطح پر تعلیم، سائنس اور ثقافت کے فروغ کے لیے سرگرمِ عمل اقوام متحدہ کے ادارے یونیسکو(UNESCO) نے دُنیا بھر میں ایڈز کے خلاف جنگ میں تعلیمی شعبے کے کردار کو فعال بنانے کے لیے ایک عالمی پروگرام کا آغاز کیا ہے، جسے ایجوکیڈز (EDUCAIDS) کا نام دیا گیا ہے۔اس پروگرام کا بنیادی مقصد تعلیم کے ذریعے دنیا میں ایچ آئی وی/ ایڈز کے پھیلاؤ کو روکنا اور تعلیمی نظام کو ایڈز کی وبا کے تباہ کن اثرات سے محفوظ رکھنا ہے۔یونیسکو(UNESCO) یواین ایڈز (UNAIDS) کا ایک اہم رُکن ادارہ ہے۔

یونیسکو کی طرف سے عالمی سطح پر ایچ آئی وی اور ایڈز کی روک تھام کے لیے خدمات انجام دینے والے افراد کو مختلف سپانسرز کے ذریعے ہر سال ''ریڈ ربن ایوارڈز'' سے نوازا جاتا ہے۔ان اقدامات کا مقصد لوگوں میں اس مرض کے بارے میں آگاہی پیدا کرنا اور اس کے خلاف جدوجہد میں شامل ہونے کے لیے راغب کرنا ہے۔

پاکستان میں یونیسکو سرکاری و غیر سرکاری اداروں اور یواین ایڈز (UNAIDS) کے ساتھ مل کر ایجوکیڈز کے تحت ایچ آئی وی/ ایڈز کی روک تھام اور اس موذی مرض کے بارے میں آگاہی پیدا کرنے کے لیے مختلف عملی اقدامات کر رہا ہے۔اس پروگرام کے تحت تعلیمی اداروں میں طلبہ و طالبات، اساتذہ اور دیگر شعبوں سے وابستہ افراد میں ایڈز کے بارے میں شعور اُجاگر کرنے کے لیے تربیتی و معلوماتی ورکشاپس، سیمینارز، پرنٹ اور الیکٹرانک میڈیا میں تشہیری مہم اور دیگر سرگرمیوں کا انعقاد کیا جاتا ہے۔یونیسکو، اسلام آباد نے اردو اور انگریزی زبان میں اس مرض کے بارے میں معلوماتی کتابچے اور بروشر شائع کیے ہیں۔ایڈز کے عالمی دن کے موقع پر بھی ہر سال یونیسکو کے زیرِ اہتمام مختلف تقریبات منعقد کی جاتی ہیں۔

ایڈز کا عالمی دن

ایڈز کا عالمی دن ہر سال یکم دسمبر کو منایا جاتا ہے۔اس دن کے منانے کا مقصد ایچ آئی وی / ایڈز کے خلاف جنگ میں متحد ہو کر کوشش کرنا اور ایڈز کے شکار افراد کے ساتھ اظہارِ ہمدردی کرنا ہے۔ایڈز کا عالمی دن پہلی بار 1988ء میں منایا گیا۔ہمیں چاہیے کہ اس دن عہد کریں کہ اس موذی مرض کو پھیلنے سے روکنے کے لیے ہر ممکن کوشش کریں گے، خود بھی اس کے متعلق معلومات حاصل کریں گے اور دوسروں کو اس سے محفوظ رہنے کے لیے احتیاطی تدابیر بتائیں گے۔

زیرِ نگرانی : اقبال محی ندیم
تحریر و ترتیب : محمد زبیر مرزا، ذوالفقار علی
نگرانِ مسودہ / ادارت : ذوالفقار علی
اہتمامِ طباعت : ظہیر خالد قریشی
اہتمامِ اشاعت : زبیر وحید
لے آؤٹ / گرافکس : محمد طاہر حجازی
کمپوزنگ : محمد رفیق
ناشر : اردو سائنس بورڈ
299 - اپر مال، لاہور
مالی معاونت : یونیسکو اسلام آباد

"اس مطالعاتی مواد میں شامل معلومات
مصنفین کی تحریر یا مرتب کردہ ہیں
یونیسکو کا ان سے متفق ہونا ضروری نہیں"

Contents:

- Introduction
- An Overview of HIV/AIDS epidemic
- History of HIV/AIDS
- HIV/AIDS in South Asia
- HIV/AIDS epidemic in Pakistan
- What is HIV?
- What is AIDS?
- Causes of spreading HIV/AIDS
- Diagnosis of HIV/AIDS
- Effects of HIV/AIDS
- Prevention of HIV/AIDS
- Role of key stakeholders to fight HIV/AIDS epidemic
- HIV/AIDS and Human Rights
- Initiatives by Government
- List of Testing/Counseling and Treatment Centers
- Initiatives by UNESCO

فہرست

- تعارف
- ایچ آئی وی / ایڈز کی وبا کا جائزہ
- ایچ آئی وی / ایڈز کی مختصر تاریخ
- جنوبی ایشیا میں ایچ آئی وی / ایڈز
- پاکستان میں ایچ آئی وی / ایڈز کی وبا
- ایچ آئی وی کیا ہے؟
- ایڈز کیا ہے؟
- ایچ آئی وی / ایڈز پھیلنے کی وجوہات
- ایچ آئی وی / ایڈز کی تشخیص
- ایچ آئی وی / ایڈز کے مہلک اثرات
- ایچ آئی وی / ایڈز کی روک تھام
- ایچ آئی وی / ایڈز کے خلاف جنگ میں اہم فریقین کا کردار
- ایچ آئی وی / ایڈز اور انسانی حقوق
- ایچ آئی وی / ایڈز کی روک تھام کے لیے حکومتی اقدامات
- ایچ آئی وی / ایڈز کے ٹیسٹ / مشاورت اور علاج کے مراکز
- ایڈز کے خلاف یونیسکو کے اقدامات

Protection of Youth

Guidelines for Prevention of HIV/AIDS

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

URDU SCIENCE BOARD
Ministry of National Heritage & Integration

Joint United Nations Programme on HIV/AIDS
UNAIDS
UNICEF • UNDP • UNFPA • UNDCP
UNESCO • WHO • WORLD BANK