Tamilisch
tamoul
tamil
Tamil

HIV / எயிட்ஸ்

அபாயம் எங்கே தோன்றுகிறது

அத்துடன் எங்கே இல்லை

ஆண்களுக்கான தகவல்கள்

எயிட்ஸ் ஓர் ஆபத்தான நோய் ... அத்துடன் இன்றுவரை குணப்படுத்த முடியாதது. எயிட்ஸ் உலகளாவப் பரந்துள்ளதுடன், சுவிற்சர்லாந்திலும் அது ஒரு பிரச்சினையாகவுள்ளது.
எயிட்ஸ், HI-வைரஸ் (சுருக்கமாக: HIV) தொற்றுவதனால் ஏற்படும் விளைவாகும். HIV பல ஆண்டுகளுக்கு மேலாக உடலின் நோயெதிர்ப்புச் சக்தியைப் பலவீனப்படுத்தும். என்றோ ஒருநாள் உடலானது, பல நோய்களுக்கெதிராகப் பாதுகாப்பையிழக்கிறது. HIV-தொற்றுக்குள்ளானவர்கள், அதனால் மேலும் மேலும் நோயாளியாகின்றார்கள். அது, எயிட்ஸ் எனக் கூறப்படுகிறது.

பாதுகாப்பு: எங்கே HIV தொற்றக்கூடிய அபாயம் தோன்றுகின்றது என்று இந்தப் பிரசுரம் காட்டுவதுடன், நீங்களும் உங்கள் துணைவிகளும் அல்லது துணைவரும் எவ்வாறு HIV/எயிட்ஸிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம் என்றும் காட்டுகின்றது.

எயிட்ஸ், குணப்படுத்த முடியாதது,... ஆனால், HIV-தொற்றலினால் ஏற்படும் நோயின் வளர்ச்சியைக் கடுமையாகத் தாமதப்படுத்துகின்ற மருந்துகளுண்டு. சுவிற்சர்லாந்திலுள்ள அனைத்து மனிதர்களுக்கும் அவர்களது வதிவிட நிலையைப் பொறுத்தல்லாது - தேவையான சிகிச்சையைப் பெற உரிமையுண்டு. சிகிச்சையானது சரியான நேரத்தில் தொடங்கப்படுதல் வேண்டும். யாருக்குத் தனக்கு HIV-தொற்றியிருப்பது தெரியாதோ, அவர், சிகிச்சை தொடங்க வேண்டிய சரியான நேரத்தைத் தவறவிட்டிருப்பார். HI-வைரஸ் தொற்றியிருக்கின்றதா அல்லது இல்லையா என்று தெரிந்து கொள்ளுதல் பிரயோசனமானது. இது பற்றி மேலதிகமாகக் கையேட்டின் பின்பக்கம் காணலாம்.

LOVE LIFE STOP AIDS

www.lovelife.ch

அபாயம்

HIV ஆனது, பாலியல் தொடர்பின் போது, ஆணுறை பாவிக்காதோருக்குத் தொற்றுகின்றது. HIV/எயிட்ஸிலிருந்தும், ஏனைய தொற்று நோய்களிலிருந்தும் காப்பதற்கு முக்கிய பாதுகாப்புச் சாதனம் ஆணுறை ஆகும்.

குதம் வழியாகப் பாலியலுறவு (anal sex) கொள்ளல், ஆணுறையில்லாமல்

●●● அபாயம் மிகப் பெரியது

உறவு கொள்ளும் இருவருக்கும், சுக்கிலப்பாயம் வெளியேறாத போதிலும்

■ இப்படிப் பாதுகாக்கலாம்:

ஆணுறையும் போதுமான வழுக்கும்பொருளும் (lubricant)

யோனிமடல் வழியாகப் பாலியலுறவு (vaginal sex) கொள்ளல், ஆணுறையில்லாமல்

●●○ அபாயம் பெரியது

ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும், சுக்கிலப்பாயம் வெளியேறாத போதிலும்

■ பாதுகாப்பு: ஆணுறை பாவிப்பதனூடாக

வாய் வழியாகப் பாலியலுறவு (oral sex) கொள்ளல், பாதுகாப்பில்லாமல்

●○○ அபாயம் தோன்றுகிறது

■ இப்படிப் பாதுகாக்கலாம்:

ஒரு பெண்ணின் மாதவிடாய்க் காலத்தில் அவளை பாலியலின்பத்தில் திருப்தி செய்யாதிருத்தல். சுக்கிலப்பாயத்தை வாய்க்குள் பாய்ச்சக் கூடாது! சுக்கிலப்பாயத்தை விழுங்கக் கூடாது!

ஓர் ஆணுறையை இவ்வாறு பாவியுங்கள்

1. மேலுறை சேதமடைந்திருக்கின்றதா என்று பரிசீலித்துப் பாருங்கள்.
2. மேலுறையைக் கவனமாகப் பிரிக்கும் பகுதியால் திறக்கவும்; ஆணுறையை வெளியே எடுக்கவும்.
3. ஆண்குறியின் முன் தோலை நீங்கள் இதுவரை வெட்டாதிருந்தால்: முன் தோலைப் பின்புறமாகத்தள்ளவும்.
4. சுருட்டப்பட்ட நிலையிலிருக்கும் ஆணுறையின் முனையைப் பெருவிரலாலும், சுட்டுவிரலாலும் இறுக்கமாகப் பிடித்துக்கொண்டு, ஆண்குறி முகையைப் புகுத்தவும். இரப்பர் வளையம் வெளிப்பக்கம் இருக்க வேண்டும்.
5. சுருளை விரிக்கவும். அது இலகுவாக விரிக்கக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். அப்படியில்லாதிருப்பின், அது மிக இறுக்கமாகவோ அல்லது மிகப் பெரிதாகவோ அல்லது நீங்கள் பிழையான பக்கத்தில் புகுத்தியோ இருக்கலாம் (இரப்பர் வளையம் உட்பக்கமாக இருத்தல்).
6. சுக்கிலப்பாய வெளியேற்றத்தின் பின்: ஆண்குறி மீண்டும் முற்றாகத் தளர்வடைய முன்னர், ஆணுறையைப் பின்பக்கம் பிடித்துக்கொண்டு, ஆண்குறியை, ஆணுறையுடன் வெளியே எடுக்கவும்.

மேலதிகமாக: பாலியலுறவுக்கு முன், யோனித்துவாரத்துக்குள் செலுத்தக் கூடியவாறு, பெண்ணுக்கும் பாதுகாப்புறை (Femidom®) இருக்கிறது, ஆண்களுக்கான பாதுகாப்புறையானது, பாவிக்கும் முறை இலகுவானதும் மலிவானதுமாகும்.

ஏனைய தொற்றும் வழிகள்

HIV உள்ள தாயிடமிருந்து அவரது பிள்ளைக்கு

கர்ப்பகாலத்தின் போதும், பிரசவத்தின் போதும், தாய்ப்பாலூட்டும் போதும் HIV தொற்றுள்ள தாய், தன் பிள்ளைக்கு அதனைத் தொற்றலாம்.

●●● அபாயம் மிகப் பெரியது

■ பாதுகாப்பு: HIV பரிசோதனையில் தொற்றியிருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டால், பொருத்தமான மருத்துவ நடவடிக்கைகளுக்குத் தன்னையுட்படுத்துவதன் மூலம், தாயாகப் போகின்ற பெண், தொற்றலைத் தடுக்கலாம்.

போதைப்பொருட்பாவனை

போதைப்பொருட்பாவனையின் போது, மருந்துபீய்ச்சும்குழாய்கள், ஊசிகளை ஏனையோருடன் இணைந்து பாவித்தல்

●●● அபாயம் மிகப் பெரியது

■ பாதுகாப்பு: சுத்தமான ஊசி மருந்தேற்றும் பொருட்கள் (மருந்துபீய்ச்சும்குழாய், ஊசி, வடி, பஞ்சு, கரண்டி, நீர்) ஊசி மருந்தேற்றும் பொருட்களை இணைந்து பாவித்தலாகாது. இந்தப் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்படாவிட்டால், இதேபோல், ஆபத்தான ஈரலழற்சி நோயான ஹெப்பட்டைட்டிஸ்-சி-வைரஸ் (hepatitis-C-virus, HCV) தொற்றும் பேரபாயமும் மேலதிகமாக ஏற்படும்.

வைத்திய அறுவைச்சிகிச்சைகள் / சுன்னத்துச் செய்தல் (ஆண்குறியின் முன் தோலை வெட்டுதல்)

●●● அபாயம் மிகப் பெரியது

வைத்திய சிகிச்சையின் போது, சுன்னத்துச் செய்யும் போது, பச்சை குத்தும் போது, கருவிகள் (பீய்ச்சும் குழாய்கள், கத்திகள்...) கிருமி நீக்கம் செய்யப்படாதிருந்தால், அத்துடன், பலருக்குப் பாவித்ததாக இருந்தால், HIV தொற்றுவதற்குரிய ஒரு சந்தர்ப்பம் இருக்கிறது. இரத்தமாற்றீட்டின் போதும், இரத்தம் பரிசோதிக்கப்படாதிருந்திருந்தால், HIV தொற்றச் சந்தர்ப்பமுள்ளது.

○○○ அபாயம் இல்லை

சுவிற்சர்லாந்தில், அங்கீகரிக்கப்பட்ட வைத்திய நிபுணர்களினால் சிகிச்சையளிக்கப்படும் போது, இவ்வாறான தொற்றுக்கள் ஏற்படுவதில்லை.

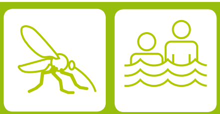
அபாயம் இல்லை

வேலை - மலசலகூடங்கள்
குளியலறைகள்

தும்முதல், இருமுதல்

கை குலுக்குதல், தடவுதல்
கட்டித் தழுவுதல்

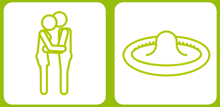
ஒரே பாத்திரத்தில் உண்ணுதல்,
ஒரே பாத்திரத்தில் குடித்தல்



பூச்சிக் கடிகள்
நீச்சற்றடாகம், வெப்ப அறை (sauna)

இந்தப் பட்டியல் காட்டுவதாவது: HI-வைரஸ் காவிச்செல்லப்படும் அல்லது தொற்றும் அபாயம் **அன்றாட வாழ்க்கையில் தோன்றாது.** அதனால், HIV/எயிட்ஸ் நோயுள்ள மனிதருக்குப் பயப்படுவதற்கோ அல்லது அவர்களைச் சமூக வாழ்வில் அல்லது வேலையுலகிலிருந்து விலக்கி வைப்பதற்கோ எந்தக்காரணமுமில்லை.

கீழ்க்காணும் சந்தர்ப்பங்களிலும் எந்த அபாயமும் இல்லை:



முத்தமிடுதல் அல்லது ஒருவரையொருவர் கைகளால் பாலியலுறவில் திருப்திப்படுத்தல்

பாதுகாப்பான பாலியலுறவிலீடுபடுதல் (ஆணுறையுடன்)

நான் தொற்றுக்குள்ளாகியுள்ளேனா அல்லது இல்லையா?

யார் தனது HIV-தொற்றுப்பற்றி அறிந்திருக்கிறாரோ, அவர் சரியான நேரத்தில் சிகிச்சை ஆரம்பிப்பதைத் தவறவிடமாட்டார்.

HIV-பரிசோதனை

நீங்கள் HIV-தொற்றுக்குட்பட்டுள்ளீர்களா இல்லையா என்பதை, ஒரு HIV-மருத்துவப் பரிசோதனை மட்டுமே காட்டும். HIV-தொற்றுக்குட்பட்ட ஆரம்ப காலத்தில், அநேகமாகச் சுகநலப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதில்லை. தொற்றானது, நிச்சயமாகக் குறிப்பிடக்கூடிய உபாதைகளை வெளிப்படுத்துவ-தில்லை; HIV யை ஆரம்பத்தில் யாரிடமும் கண்டுகொள்ள முடியாது. இறுதியாக இடம்பெற்ற ஆபத்தான நடத்தை (உ+மாக, ஆணுறையில்லாமல் இடம்பெற்ற பாலியலுறவு) க்கு மூன்று மாதங்களின் பின் பரிசோதனை செய்து பார்ப்பதே முறையின்படி பிரயோசனமானது; எப்படியிருந்த போதிலும், அதன்பின்பே ஒரு நிச்சயமான முடிவைப் பரிசோதனை தரும். ஒருவேளை நீங்கள் தொற்றுக்குட்பட்டிருந்தால், நீங்கள், ஏற்கனவே இந்த மூன்று மாதங்களில் வைரஸைப் பரப்பியிருப்பீர்கள்.

யாருக்கும் இது தெரிய வராது

பெரிய வைத்தியசாலைகளில் அல்லது நேரடியாகப் பரிசோதனைச்சாலைகளில் தங்களது பெயரைக் கொடுக்காமலேயே அப்பரிசோதனையைச் செய்யலாம். அதனால், நீங்கள் ஒரு பரிசோதனையைச்செய்ததும், அதன் முடிவு என்னவென்றும் யாருக்கும் தெரிய வராது.

பரிசோதனைக்கு முன் ஆலோசனை

பரிசோதனைக்கு முன் அவசியம் ஆலோசனையைக் கேளுங்கள்: ஒரு எயிட்ஸ் - உதவி நிறுவனத்திடம், வைத்தியசாலையில், பரிசோதனைச்சாலையில் அல்லது உங்கள் வைத்தியரூடாக அல்லது புகலிடப் பிரிவில் உங்களுக்கு நம்பிக்கையுள்ள ஒருவரோடு தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

தகவற் பிரசுரங்கள், பரிசோதனை செய்யும் இடங்கள் போன்றவற்றின் முகவரிகள் பற்றிய விபரங்களை (அநாமதேயமாக) அறிவதற்கும் பெற்றுக்கொள்வதற்கும்: **044 447 11 11 / www.aids.ch**

அல்லது நேரடியாக:

ஏனைய, தொற்றக்கூடிய பாலியல் நோய்கள்

HIV/எயிட்ஸ் தவிர்ந்த, பாலியல் தொடர்பு மூலம் தொற்றக்கூடிய ஏனைய நோய்களாவன: உ+மாக, கோணோறியா (gonorrhea), ஹேர்பீஸ் (herpes), சிபிலிஸ் (syphilis), கிளமிடியா (chlamydia) அல்லது ஈரலழற்சி-B (hepatitis B).

நோய்க்கான அறிகுறியும் உபாதைகளும் → வைத்தியர்!

இந்த நோய்கள் அநேகமாகக் குறிக்கப்பட்ட உபாதைகளுக்குக் காரணமாகிறது.

- → சிறுநீர்த் துவாரம் வழியாக, வேறுபட்ட நிறத்திலும், அளவிலும் ஒருவகைத் திரவம் வெளியேறுதல்
- → சிறுநீர் கழிக்கும் போது, எரிவு உண்டாதல், சிறுநீர்த்துவாரப் பகுதியில் அரிப்பு ஏற்படல்
- → விதைப்பையில் நோவும் வீக்கமும் உண்டாதல்
- → ஆணுறுப்பில் அல்லது விதையில் புண்கள், சிறு கொப்புளங்கள், கட்டிகள், சிவந்து காணப்படுதலுடன் அரிப்பு உண்டாதல்
- → அடிவயிற்றில் விபரிக்க முடியாத நோவு
- → மலம் கழிக்கும் போது நோதல்
- → நேர்குடலின் அந்தத்தில் மந்தமாக நோதல், நேர்குடல் அந்தத்திலிருந்து திரவம் வெளியேறுதல்
- → குதவாயிலில் சதை வளர்ச்சியும், கொப்புளங்களும்

இப்படியான உபாதைகள் இருக்கும் பட்சத்தில், உடனடியாக வைத்தியரிடம் செல்லுங்கள்!

கவனம்: HIV/எயிட்ஸ் இவ்வாறான உபாதைகளுக்கு இட்டுச்செல்வதில்லை! HIV-பரிசோதனை மட்டுமே, தொற்று ஏற்பட்டிருக்கிறதா இல்லையா என்பதைத் தெரியப்படுத்துகிறது.

விளைவுகள்

சரியான நேரத்தில் அறிந்தால், இந்நோய்களிற் பலவற்றைக் குணப்படுத்த முடியும். சிகிச்சையளிக்காது விட்டால், கடுமையான விளைவுகள் உண்டாகும் (உ+மாக, புற்றுநோய், மலட்டுத்தன்மை), அத்துடன், அவை HIV/எயிட்ஸ் தொற்றக்கூடிய அபாயத்தைக் கூட்டுகிறது.

பாதுகாப்பு: ஆணுறை அணிவதனூடாக

இந்த நோய்களுக்கெதிரான திறமையான பாதுகாப்பை, யோனிமடல்-, குதவழி-, அத்துடன் வாய் மூலமான பாலியல் உறவின் போது, ஆணுறை வழங்குகிறது. வாய் மூலமான பாலியலுறவின் போதும், எப்போதும் ஆணுறையைப் பாவிக்கவும், விபச்சாரம் செய்பவர்களுடனான தொடர்பின் போது மிக முக்கியம்.

ஆணுறையும் வழுக்கும்பொருட்களும் (lubricant) சம்பந்தமான தகவல்கள்

பாதுகாப்பு

ஆணுறை, HIV/எயிட்ஸிலிருந்தும் ஏனைய பாலியலுறவால் தொற்றக் கூடிய நோய்களிலிருந்தும் பாதுகாக்கின்றது. அதனைக் கர்ப்பம் தரிக்காமல் பாதுகாப்பதற்கும் பாவிக்கலாம்.

நல்ல ஆணுறை / சரியான அளவு

«ok» என்னும் தர இலச்சினையுடைய ஆணுறையை மட்டும் பாவியுங்கள். இது, அனைத்துப் பல்பொருள் அங்காடிகளிலும், வாசனை-,அழகுசாதன மருந்துக்கடைகளிலும், மருந்துக்கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

ஆணுறைகள் வேறுபட்ட அளவிலும், வேறுபட்ட விதங்களிலும் இருக்கின்றன. உங்களுக்குப் பொருத்தமான ஓர் உற்பத்தியைத் தேடியெடுங்கள். மிக இறுக்கமான ஆணுறை முதலே வெடித்து விடும் அல்லது கிழிந்து விடும், பெரிதாக இருந்தால் யோனிமடலுக்குள் வழுக்கி விழும். சரியான அளவிலான ஆணுறையை, உ+மாக, www.mysize.ch என்னும் இணையத்தளத்தின் கீழ்க் காணலாம்.

வழுக்கும் பொருட்கள் (lubricant)

தேவையேற்படும் பட்சத்தில், தாராளமாகக் கொழுப்பில்லாத வழுக்கும் பொருளை (உட்செலுத்துதலை இலகுவாக்கும் ஈரலிப்பான-பசையை)ப் பாவிக்கவும். இதனைப் பல்பொருள் அங்காடிகள், வாசனை-அழகுசாதன மருந்துப்பொருட்கடைகள், மருந்துக்கடைகள் போன்றவற்றில் பெற்று-க்கொள்ளலாம். வசலீன், உடலிற் பூசும் திரவங்கள் (Bodylotions) உடலை நீவி விடுவதற்குப் பாவிக்கும் எண்ணெய் அல்லது சமையலெண்ணெய் போன்றவற்றை, ஒரு போதும் பாவிக்க வேண்டாம்.

ஒன்றிற்கு மேல் ஒன்றாக இரண்டு ஆணுறைகளை ஒரு போதும் அணிய வேண்டாம்!

என்ன செய்ய வேண்டும், ஒரு வேளை …

உங்கள் துணைவி, உங்கள் துணைவர் நிச்சயமாக அல்லது பெரும்பாலும் HIV-தொற்றுக்குள்ளானவராகவிருந்து, ஆணுறை கிழிந்து அல்லது வெடித்துவிட்டால்? ஆகக்குறைந்தது அடுத்த நாளாவது, ஒரு எயிட்ஸ் உதவி நிறுவனத்தில் அல்லது வைத்தியசாலையில், தங்களுக்கு இனி என்ன செய்யலாம் என்று விளக்கமளிக்கக் கூடிய நிபுணரைத்தேட வேண்டும். உங்களுக்கு ஒரு உறுதியான சந்தர்ப்பமிருக்கிறது, ஆனால், இலகுவானதும் நிச்சயமானதுமான விளைவைக் கொடுக்கும் ஒரு சாதனம் இச்சந்தர்ப்பத்தில் இல்லை.

உங்களது பொறுப்பு!

பாலியலுறவின் போது, ஆணுறை பாவிப்பது கட்டாயம். இந்த ஆணுறை உங்களை மட்டுமல்லாமல், உங்களுடன் உடலுறவு கொள்ளும் மனிதரையும் பாதுகாக்கிறது. உங்களது பொறுப்பை உணர்ந்து- எப்பொழுதும் ஆணுறையை வைத்திருங்கள்; அத்துடன் பாலியலுறவின் போது அதனைப் பாவியுங்கள்!

யார் ஆணுறை உபயோகிக்காததால் தனது துணைவிக்கு HI-வைரஸைத் தொற்ற வைக்கின்றாரோ, அவர் சட்டப்படி குற்றம் செய்ததன் விளைவாக - சந்தர்ப்பத்துக்கேற்ப பல வருடங்கள் சிறைத்தண்டனை அனுபவிக்க வேண்டியதையும் தானாக ஏற்கிறார்!

மேலதிகமாக

நீங்கள் இதுவரையும் ஆணுறையில்லாமல் பாலியலுறவிலீடுபட்டும், இதுவரையில் HIV/எயிட்ஸ் தொற்றாதிருந்தால், உங்கள் பக்கம் அதிஸ்டம் இருந்திருக்கிறது. தொடர்ந்தும் ஆணுறையில்லாமல் ஒவ்வொரு முறை பாலியலுறவு கொள்ளும்போதும், HIV தொற்றும் பேரபாயமொன்று இருந்துகொண்டே இருக்கும்!

கீழ்க்காணும் மூன்று நிபந்தனைகளின் கீழ் மாத்திரம், நீங்கள் ஆபத்தில்லாமல் ஆணுறையை நிராகரிக்கலாம்:

- → நீங்கள் ஒரு நிலையான உறவைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்னும் போது
- → நீங்களும் உங்கள் துணைவியும் அல்லது உங்கள் துணைவரும் மாத்திரம் இணைந்து பாலியலுறவிலீடுபடுகிறீர்கள் என்னும் போது
- → நீங்கள் இருவரும் - மிகச் சிறந்தது, இருவரும் ஒரே நேரத்தில் - HIV-பரிசோதனை செய்து, அதன் முடிவு, இருவருக்கும் HI-வைரஸ் இல்லை என்கின்ற போது

உங்கள் நிலைமை அப்படி இருக்கின்றதா? நிச்சயமாக நம்புகின்றீர்களா?

© Bundesamt für Gesundheit, Aids-Hilfe Schweiz, 2006, 2007
© கூட்டாட்சிச் சுகாதார அமைச்சு, எயிட்ஸ்-உதவி (நிறுவனம்) சுவிஸ் 2006, 2007
உரை/ஆசிரியர்: Lukas Meyer
வடிவமைப்பு: Herrmann Germann/Bienz / www.alscher.ch
மொழிபெயர்ப்பு: S. Manikkapoody / மீள் பார்வை: J. Singham
மூன்றாம் பதிப்பு: Mengis Druck und Verlag AG, Visp பிரதிகள்: 3000

மேலதிகத் தகவலும் ஆலோசனையும்

ஆலோசனை

ஒவ்வொரு எயிட்ஸ் - உதவி நிறுவனத்திலும்: நேரடியாக அல்லது தொலைபேசி மூலம். நீங்கள் விரும்பும் பட்சத்தில், உங்கள் பெயரைக் கூறாமலேயே ஆலோசனை பெறலாம்.
ஓர் ஆண் அல்லது ஒரு பெண் வைத்தியரிடம்: HIV/எயிட்ஸ் சம்பந்தமான கேள்விகளை அவர்களிடம் கேட்பதற்குத் தயங்காதீர்கள். வைத்தியர்கள் தொழில் இரகசியம் பேணக் கடமைப்பட்டவர்கள்.

மொழிப் பிரச்சினை

எந்த மொழிகளில் ஆலோசனை வாய்ப்புக்கள் இருக்கின்றன என்று தெளிவாகக் கேட்டறியுங்கள். சூழ்நிலையைப் பொறுத்து, உங்களுக்கு மொழிபெயர்க்கக் கூடிய ஒருவரை, நீங்களே ஒழுங்கு செய்ய வேண்டும். (பொருத்தமான மொழிபெயர்ப்பாளர்களை, www.eka-cfe.ch/d/Doku/vermittlungsstellen.pdf ஊடாகப் பெறலாம் அல்லது எயிட்ஸ்- உதவி-நிறுவனத்திடம் (Aids-Hilfe) விசாரியுங்கள்.)

மேலதிகத் தகவல்கள்

இந்த அல்லது வேறு கையேடுகளின் மேலதிக வெளியீடுகள்:
Aids-Hilfe Schweiz, Postfach 1118, 8031 Zürich
பிரசுரங்களைப் பெறுவதற்கு: தொலைபேசி 044 447 11 13,
தொலைநகல் 044 447 11 14, shop@aids.ch, www.shop.aids.ch
வேறு தகவல்களுக்கு: தொலைபேசி இல. 044 447 11 11,
தொலைநகல் 044 447 11 12, aids@aids.ch, www.aids.ch

எயிட்ஸ்-உதவி நிறுவனத்திடம் உங்கள் மொழியிலுள்ள தகவல்கள் பற்றிக் கேளுங்கள் அல்லது விடயங்களை **www.migesplus.ch** என்னும் இணையத்தளத்தின் கீழ்த் தேடுங்கள்.

இந்தப் பிரசுரம் கீழ்க்காணும் மொழிகளில் கிடைக்கும்:

Albanisch, albanais, albanese, Albanian	Portugiesisch, portugais, portoghese, Portuguese
Amharisch, amharique, amarico, Amharic	Rumänisch, roumain, rumeno, Romanian
Arabisch, arabe, arabo, Arabic	Russisch, russe, russo, Russian
Deutsch, allemand, tedesco, German	Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, serbe/croate/bosniaque, serbo/croato/bosniaco, Serbian/Croatian/Bosnian
Englisch, anglais, inglese, English	
Farsi, farsi, farsi, Farsi	Somalisch, somalien, somalo, Somali
Französisch, français, francese, French	Spanisch, espagnol, spagnolo, Spanish
Italienisch, italien, italiano, Italian	Suaheli, swahili, swahili, Swahili
Kikongo, kikongo, kikongo, Kikongo	Tamilisch, tamoul, tamil, Tamil
Kurdisch (Kurmanci), kurde (kurmanci), curdo (kurmanci), Kurdish (Kurmanci)	Thai, thaï, thai, Thai
	Tigrinya, tigrinya, tigrina, Tigrinya
Lingala, lingala, lingala, Lingala	Türkisch, turc, turco, Turkish