HIV کو ناقابل سراغ بنانا

Health

خبرنامہ صحت

سبھی خبرنامہ صحت دیکھنے کے لیے **nyc.gov/health** ملاحظہ کریں۔
مفت کاپیاں منگانے کے لیے **311** پر کال کریں۔

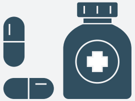
ناقابل سراغ مساوی ناقابل ترسیل

- HIV کا علاج جسم میں وائرس کی مقدار کو اتنا کم کر سکتا ہے کہ وائرس ناقابل سراغ ہو جائے۔
- جن لوگوں میں وائرس کی مقدار کم از کم چھ مہینے تک ناقابل سراغ رہتی ہے وہ جنسی عمل کے ذریعہ **HIV منتقل نہیں کر سکتے۔**
- اسے ناقابل سراغ مساوی ناقابل ترسیل، یا U = U کہا جاتا ہے۔

ناقابل سراغ وائرس کی مقدار والے لوگ جنسی عمل کے ذریعہ HIV منتقل نہیں کر سکتے۔

HIV کا علاج

- HIV کا علاج کرنے کے لیے دوائیں **اب پہلے سے کہیں زیادہ محفوظ اور مؤثر ہیں۔**
- ہدایت کے مطابق لینے پر، HIV کی دوائیں فرد کے جسم میں وائرس کی مقدار میں کمی کرتی ہیں۔
- HIV سے متاثر فرد جتنی جلدی علاج شروع کرتا ہے، HIV اس کے جسم کو اتنا ہی کم نقصان پہنچاتا ہے۔



HIV دواؤں کو اینٹی ریٹرووائرل تھیراپی (ART) کہا جاتا ہے۔ HIV کا کوئی شافی علاج نہیں ہے، لیکن ART آپ کے جسم میں وائرس کی مقدار کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ دواؤں کو اپنے معمول کا حصہ بنانے کے لیے **MEDS** لکھ کر **877877*** پر بھیج کر بذریعہ ٹیکسٹ یاددہانیاں وصول کرنے کے لیے سائن اپ کریں۔

*متنی پیغامات انگریزی یا ہسپانوی زبان میں دستیاب ہیں۔

HIV اور جنسی صحت

اگر آپ کو اپنی HIV کی صورتحال معلوم نہیں ہے تو **جانچ کروائیں** — یہ تیز رفتار اور آسان ہے۔ یہ نیو یارک سٹی محکمۂ صحت کے جنسی صحت کے کلینکس میں بھی مفت ہیں۔

اگر آپ کو HIV ہے تو **اپنی دوائیں** ہدایت کے مطابق لینا یقینی بنائیں اور معمول کے معائنوں کے لیے HIV ڈاکٹر سے ملاقات کریں۔

اگر آپ کو HIV نہیں ہے تو، اس کی ترسیل سے بچنے کے لیے روزانہ **پری ایکسپوژر پروفائلیکسیز (PrEP)** لیں۔

اگر آپ جنسی طور پر فعال ہیں، تو HIV، دیگر جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں اور غیر منصوبہ بند حمل سے بچنے کے لیے جتنی کثرت سے ممکن ہو **کنڈومز** کا استعمال کریں۔

خدمات کی تلاش

HIV کی جانچ، نگہداشت اور علاج کی خدمات آپ کی امیگریشن کی صورتحال اور ادائیگی کی صلاحیت سے قطع نظر دستیاب ہیں:

- مفت یا رعایتی HIV جانچ سے متعلق معلومات کے لیے، **nyc.gov/health/clinics** ملاحظہ کریں یا اپنے قریبی مقام کی تلاش کے لیے **TESTNYC** لکھ کر **877877*** پر بھیجیں۔

- HIV نگہداشت حاصل کرنے کے لیے **CARE** لکھ کر **877877*** پر بھیجیں۔

- PrEP کے بارے میں مزید معلومات کے لیے **nyc.gov/health** ملاحظہ کریں اور **PrEP** تلاش کریں۔

- اضافی اعانت کے لیے **nyc.gov/health** ملاحظہ کریں اور **Ryan White Services** تلاش کریں جہاں آپ محکمۂ صحت کے کیئر کوآرڈینیشن پروگرام کے بارے میں مزید جان سکتے ہیں۔

*متنی پیغامات انگریزی یا ہسپانوی زبان میں دستیاب ہیں۔

وسائل

رابطہ کریں

@nychealthy

nychealth

@nychealthy

nychealth

nyc health

مزید جانیں

nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور
HIV Undetectable تلاش کریں

تازہ ترین ہیلتھ بلیٹن وصول کریں

healthbulletins@health.nyc.gov ای میل

دوسری زبانوں میں اس بلیٹن اور صحت سے متعلق دوسرے ترجمہ کردہ مواد کے لیئے ملاحظہ کریں **nyc.gov/health/pubs** اپنی زبان میں خدمات حاصل کرنا آپ کا حق ہے۔ یہ خدمات نیو یارک سٹی محکمہ صحت کے سبھی دفاتر اور کلینکوں پر مفت دستیاب ہیں۔