সহায়ক তথ্য

৭ গর্ভাধান বা প্রসবের সময় অথবা স্তন্যদুগ্ধ পানের সময় মায়ের থেকে শিশুতে এইচ আই ভি সংক্রমণ হতে পারে। গর্ভবতী মহিলারা অথবা নতুন মায়েরা যারা নিজেদের এইচ আই ভি সংক্রামিত বলে সন্দেহ করছেন তাঁদের পরীক্ষা ও পরামর্শদানের জন্য প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর সঙ্গে পরামর্শ করা উচিত।

মায়ের থেকে শিশুর এইচ আই ভি সংক্রমণের সম্ভাবনা কমানোর সবচেয়ে কার্যকরী উপায় হল মহিলাদের এইচ আই ভি সংক্রমণ রোধ করা।

মহিলাদের ক্ষমতা প্রদান, নিরাপদ যৌনসংসর্গে উৎসাহদান, কনডোমের ব্যবহার এবং যৌনসংক্রমণের চিহ্নিতকরণ ও সুচিকিৎসাই মহিলাদের এইচ আই ভি সংক্রমণ কমাতে পারে। যদি কোনো মহিলা আবিষ্কার করেন যে তিনি এইচ আই ভি পজিটিভ তবে তার ভবিষ্যত পরিকল্পনা ও সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষেত্রে পরামর্শ ও সহানুভূতিশীল সহায়তা প্রয়োজন। সমাজের সহায়ক দল ও বেসরকারী প্রতিষ্ঠানগুলি মহিলাদের তাদের সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করেন।

গর্ভবতী মহিলাদের জানা উচিত ঃ

- গর্ভাধানের সময়ে কিছু বিশেষ ওষুধের ব্যবহার মায়ের থেকে শিশুর সংক্রমণের ঝুঁকি অনেকটা কমিয়ে দেয়।
- গর্ভাধান ও প্রসবের সময় বিশেষ যত্ন শিশুর সংক্রমণের ঝুঁকি অনেক কমিয়ে দিতে পারে।

নতুন মায়েদের বাচ্চাদের খাওয়ানোর বিভিন্ন পদ্ধতি এবং সেই সংক্রান্ত ঝুঁকি সম্বন্ধে জানা প্রয়োজন। যে খাওয়ানোর পদ্ধতি সদ্যোজাত শিশুকে সুস্থভাবে বেড়ে ওঠার সুযোগ বাড়ায় এবং এইচ আই ভি সংক্রমণ মুক্ত করে তা বাছতে সাহায্য করা দরকার।

যে সমস্ত মহিলার এইচ আই ভি সংক্রমণ আছে এবং যারা ওষুধ পাননি তাদের শিশুদের এইচ আই ভি নিয়ে জন্মানোর সম্ভাবনা প্রতি তিনজনে একজনের রয়েছে। ২/৩ অংশের বেশী এইচ আই ভি সংক্রামিত সদ্যোজাত শিশুর ৫ বছর বয়স হওয়ার আগেই মৃত্যু হতে পারে।

সহায়ক তথ্য

৬ কিশোর কিশোরীদের এই রোগ হওয়া ও ছড়ানো রোধ করার উপায় এবং পুরুষ ও নারী কনডোমের সঠিক ও উপযুক্ত ব্যবহার সম্পর্কে আলোচনার মাধ্যমে বাবা-মা এবং শিক্ষক-শিক্ষিকারা কিশোর-কিশোরীদের এইচ আই ভি/এইড্‌স্ প্রতিরোধের ব্যাপারে সাহায্য করতে পারেন।

কিশোর কিশোরীদের এইচ আই ভি/এইড্‌স্ এর বিপদ বা ঝুঁকি বোঝা প্রয়োজন। বাবা-মা, শিক্ষক-শিক্ষিকা, স্বাস্থ্যকর্মী অথবা যে ব্যক্তি সমাজে বিভিন্ন দায়িত্বে থাকেন তারা কিশোর কিশোরীদের এইচ আই ভি/এইড্‌স্ এর বিপদ বা ঝুঁকি, অন্যান্য যৌনসংক্রমণ এবং অপরিকল্পিত গর্ভাধান সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারেন।

ছোট ছেলেমেয়েদের সঙ্গে যৌনতা বিষয়ক আলোচনা বেমানান হতে পারে। স্কুলের বয়সী ছেলেমেয়েদের সঙ্গে আলোচনার শুরুতে তারা এইচ আই ভি/এইড্‌স্ সম্পর্কে কি শুনেছে তা জিজ্ঞাসা করা যেতে পারে। যদি তাদের কাছে কোনো ভুল তথ্য থাকে তবে এই সুযোগে তাদের সঠিক তথ্য প্রদান করা উচিত। ছোট ছেলেমেয়েদের সঙ্গে কথা বলা ও তাদের কথা শোনা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। যদি কোনো বাবা-মা এই আলোচনা করতে অস্বস্তি বোধ করেন তবে অন্য কোনো শিক্ষক-শিক্ষিকাকে অথবা কোনো আত্মীয়কে এসমস্ত সংবেদনশীল বিষয়ে কি করে বাচ্চাদের সঙ্গে কথা বলবেন তা জিজ্ঞাসা করতে পারেন।

ছোট ছেলেমেয়েদের জানানো প্রয়োজন যে এইচ আই ভি/এইড্‌স্ এর কোনো টিকা বা নিরাময় নেই। তাদের জানা প্রয়োজন যে প্রতিরোধই এই রোগের থেকে রক্ষা পাওয়ার একমাত্র উপায়। ছোট ছেলেমেয়েদের যৌনসংসর্গ প্রত্যাখ্যান করার দক্ষতা শেখানো প্রয়োজন।

শিশুদের জানা উচিত সাধারণ সামাজিক মেলামেশার ফলে এইচ আই ভি সংক্রামিত শিশু ও বড়দের থেকে তাদের এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি নেই।

যারা এইচ আই ভি/এইড্‌স্ নিয়ে বেঁচে আছেন তাঁদের যত্ন ও সহায়তা প্রয়োজন। ছোট ছেলেমেয়েরা তাদের প্রতি সহানুভূতিশীল হতে পারেন।

ফোড়া, ফোলা বা ফুসকুড়ি হতে পারে। যৌনসংক্রামিত ব্যক্তিদের জননেন্দ্রিয় থেকে অস্বাভাবিক রঙের বা খারাপ গন্ধযুক্ত রস নির্গমন হতে পারে। জননেন্দ্রিয়ের আশেপাশে চুলকানি বা ব্যথা হতে পারে এবং যৌন সহবাসের সময় অথবা যৌন সহবাসের পরে যোনি থেকে অস্বাভাবিক রক্তক্ষরণ অথবা ব্যথা হতে পারে। গুরুতর সংক্রমণ জ্বর, পেটে ব্যথা এবং বন্ধ্যাত্বর কারণ হতে পারে।

অনেক যৌনসংক্রমণে অবশ্য মহিলাদের কোনো লক্ষণ প্রকাশ পায় না এবং কিছু যৌনসংক্রান্ত পুরুষদের ক্ষেত্রেও কোনো উল্লেখযোগ্য লক্ষণ নাও থাকতে পারে। আবার এও মনে রাখতে হবে যে জননেন্দ্রিয়ের আশেপাশের জায়গায় সমস্ত রোগলক্ষণই যৌনসংক্রমণ নয়। কিছু সংক্রমণ আছে যেমন ক্যান্ডিডায়াসিস অথবা মূত্রনালীর সংক্রমণ যার ফলে জননেন্দ্রিয়ে অতিরিক্ত অস্বস্তি হয় কিন্তু এগুলি যৌনসংসর্গে বিস্তারলাভ করে না।

চিরাচরিত পদ্ধতিতে পরীক্ষাগারে যৌনসংক্রমণ নির্ণয় করা হয়। যাইহোক, এগুলি প্রায়শই সহজসাধ্য এবং খুব খরচ সাপেক্ষ নয়। ১৯৯০ থেকে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (হু) যৌনসংক্রমণের লক্ষণযুক্ত মানুষদের ক্ষেত্রে 'লক্ষণ অনুযায়ে' চিকিৎসার সুপারিশ করেছে। লক্ষণ অনুযায়ে চিকিৎসার মূখ্য উদ্দেশ্য হল ঃ

- রোগ লক্ষণ অনুযায়ের মূখ্য জীবাণুর শ্রেণীবিন্যাস।

যৌনসংক্রামিত ব্যক্তির মূত্রত্যাগের সময় ব্যথা বা অসুস্থি হতে পারে, লিঙ্গ থেকে নিঃসরণ হতে পারে, অথবা মুখের মুখের ভিতর বা লিঙ্গে ঘা, ফোস্কা বা ফুসকুড়ি হতে পারে। যৌনসংক্রামিত ব্যক্তির মূত্রত্যাগের সময় ব্যথা বা অসুস্থি হতে পারে, অথবা মুখের ভিতর বা লিঙ্গে ঘা, ফোস্কা বা ফুসকুড়ি হতে পারে। যৌনসংক্রামিত ব্যক্তিদের জননেন্দ্রিয় থেকে অস্বাভাবিক রঙের বা খারাপ গন্ধযুক্ত রস নির্গমণ হতে পারে এবং যৌন সহবাসের সময় অথবা যৌন সহবাসের পরে যোনি থেকে অস্বাভাবিক রক্তক্ষরণ অথবা ব্যথা হতে পারে। গুরুতর সংক্রমণ জ্বর, পেটে ব্যথা এবং বন্ধ্যাত্বর কারণ হতে পারে।

- যে সমস্ত লোক নিজেদের যৌনসংক্রমণ হয়েছে বলে সন্দেহ করছেন তাঁদের রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসার জন্য অবিলম্বে স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে যাওয়া উচিত। তাঁদের যৌনসংসর্গ পরিহার করা উচিত অথবা নিরাপদ যৌনসংসর্গ করা উচিত (যেমনতেছিল যৌনসঙ্গম অথবা কনডোম ব্যবহার করে যৌনসঙ্গম)। যদি কেউ জানেন যে তাঁর যৌনসংক্রমণ হয়েছে তবে তাঁর উচিত তাঁর যৌনসঙ্গীকে তা জানানো। যদি দুজন সঙ্গীরই যৌনসংক্রমণের চিকিৎসা না হয় তবে তারা দুজনেই দুজনকে সংক্রামিত করতে থাকবে। বেশীরভাগ যৌনসংক্রমণই নিরাময়যোগ্য।

৪ যৌন সংসর্গের দ্বারা এইচ্‌ভি হওয়ার ঝুঁকি

অসংক্রামিত যৌনসংসর্গকারীদের পারস্পরিক বিশ্বস্ততা এইচ আই ভি/এইড্‌স্ থেকে বাঁচায়।

সহায়ক তথ্য

এইচ আই ভি বা এইড্‌স্ পরীক্ষার সাহায্যে কোনো লক্ষণ নিশ্চয় জন্ম দেবে কিনা ছিন্ন করতে পারে। যদি লক্ষণীতর মধ্যে একজন সংক্রামিত হন তবে তিনি গর্ভাধানের সময় অন্যকে সংক্রামিত করতে পারেন।

৫ গর্ভাধান বা প্রসবের সময় অথবা স্তন্যদুগ্ধ পানের সময় মায়ের থেকে শিশুতে এইচ আই ভি সংক্রমণ হতে পারে। গর্ভবতী মহিলারা অথবা নতুন মায়েরা যারা নিজেদের এইচ আই ভি সংক্রামিত বলে সন্দেহ করছেন তাঁদের পরীক্ষা ও পরামর্শদানের জন্য প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর সঙ্গে পরামর্শ করা উচিত।

যতক্ষণ পর্যন্ত না সম্পূর্ণভাবে নিশ্চিত হওয়া যাচ্ছে যে দুজন যৌনসংসর্গকারীই এইচ আই ভি সংক্রমণ রহিত ততক্ষণ পর্যন্ত সমস্ত যৌনসংসর্গের সময় কনডোম ব্যবহার করা উচিত। কারণ একবার অরক্ষিত ভেদ যৌনসংসর্গও (কনডোম ছাড়া যৌনসংসর্গ) কাউকে সংক্রামিত করতে পারে।

যে সমস্ত মানুষের যৌনরোগ আছে তাদের এইচ আই ভি হওয়ার এবং অন্যের দেহে এইচ আই ভি ছড়ানোর সম্ভাবনা অনেক বেশী। যৌনরোগ সংক্রামিত মানুষদের অবিলম্বে চিকিৎসা করা উচিত এবং যৌনসংসর্গ পরিহার করা উচিত অথবা যৌনসংসর্গ (ভেদ্যতা ছাড়া যৌনসংসর্গ অথবা কনডোম ব্যবহার করে যৌনসংসর্গ) করা উচিত।

যৌনসংক্রমণ হল সেই সমস্ত সংক্রমণ যা যৌন সংস্পর্শের দ্বারা হয়। দেহরস বিনিময়ের ফলে (বীর্য, যোনিরস অথবা রক্ত) অথবা জননেন্দ্রিয়ের আবরণের সংস্পর্শে (বিশেষতঃ যদি ফোস্‌কা, কাটা বা ছেঁড়া থাকে যা কিনা প্রায়ই যৌনসংক্রমণের জন্যই ঘটে থাকে) বিস্তার লাভ করে।

যৌনসংক্রমণ প্রায়ই দেহে মারাত্মক অসুখের মাধ্যমে ক্ষতিসাধন করে।

যে কোনো যৌনসংক্রমণ যেমন গনোরিয়া বা সিফিলিস হলে এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়তে পারে। যৌনসংক্রামিত ব্যক্তি যদি এইচ আই ভি সংক্রামিতের সঙ্গে অরক্ষিত যৌনসংসর্গ করেন তবে তাঁর এইচ আই ভি সংক্রমণের সম্ভাবনা ৫ থেকে ১০ গুণ বেড়ে যায়।

- জননেন্দ্রিয়, পায়ু বা মুখ দ্বারা যৌনসংসর্গের সময়ে সর্বদা ল্যাটেক্স কনডোমের সঠিক ব্যবহার অন্যান্য সংক্রমণের মাত্রা (এইচ আই ভি সহ) অনেকটা কমাতে পারে।

- যোনি ও মলদ্বারে যৌনসংসর্গের সময় এইচ আই ভি রোধে কনডোম অবশ্যই ব্যবহার করা উচিত।

যে সমস্ত কনডোম আগে থেকেই পিচ্ছিল করা (পিচ্ছিল তরল বা জেলি দিয়ে) আছে, হাত লাগানো বা ব্যবহার করার সময় ছিঁড়ে যাওয়ার সম্ভাবনা কম। যদি কনডোম যথেষ্ট পিচ্ছিল না হয় তবে জলভিত্তিক পিচ্ছিল পদার্থ যেমন সিলিকন অথবা গ্লিসারিন লাগানো উচিত। যদি এ সমস্ত পিচ্ছিল পদার্থ না পাওয়া যায় তবে থুতু ব্যবহার করা যেতে পারে। তেল (রান্নার তেল বা খনিজ বা শিশুদের তেল), বা পেট্রোলিয়াম জেলি (পেট্রোলিয়াম জেলি যেমন ভেসলিন এবং বেশীরভাগ মলম ইত্যাদি) কখনও ব্যবহার করা উচিত নয় কারণ এরা কনডোমের ক্ষতিসাধন করে। পায়ু দ্বারা যৌনসংসর্গের ক্ষেত্রে ভাল পিচ্ছিল কনডোম খুবই জরুরী।

- মুখ দ্বারা যৌনসংসর্গের ফলেও এইচ আই ভি অন্যের দেহে সঞ্চারিত হয়। অতএব, এক্ষেত্রে পুরুষ কনডোম ব্যবহার করবেন এবং নারী ল্যাটেক্স-এর সমতুল্য টুকরো অথবা 'ড্যাম' (Dam) ব্যবহার করবেন ।

যৌনসঙ্গমের পূর্বেই কনডোম পরে নেওয়া উচিত। কারণ বেশীরভাগ যৌন সঞ্চারিত সংক্রমণ জননেন্দ্রিয়ের সংস্পর্শে ঘটে।

নিরাপদ যৌনসংসর্গের পথ হল ভেদ্যতা বিহীন যৌনসংসর্গ যা এইচ আই ভি সংক্রমণের ঝুঁকি অনেক পরিমাণে কমায় (যদিও এটি সমস্ত যৌন সংক্রমণকে প্রতিরোধ করতে পারে না)।

পুরুষ কনডোমের একটি নিরাপদ বিকল্প হল নারী কনডোম। নারী কনডোম একটি নরম, সহজে পরা যায় এমন (লুজফিটিং) পলিইউরেথেন পর্দা যা জননেন্দ্রিয়কে বেড় দিয়ে থাকে। এর প্রতিটি প্রান্তে একটি নরম রিং থাকে। বন্ধ প্রান্তের রিংটি সাধারণত এই কনডোমকে জননেন্দ্রিয়ে রাখতে এবং যৌনসংসর্গের সময়ে এটিকে ঠিক জায়গায় ধরে রাখতে সাহায্য করে। অন্য রিংটি জননেন্দ্রিয়ের বাইরে থাকে এবং লেবিয়াকে আংশিকভাবে ঢেকে রাখে। যৌনসংসর্গের আগেই মহিলা আঙুলের সাহায্যে নারী কনডোম ভিতরে প্রবেশ করায়। নারী কনডোম যে কোন পিচ্ছিল জলভিত্তিক, তৈলভিত্তিক,

অপরিশোধিত পুঁজ অথবা সিরিঞ্জের মাধ্যমে এইচ আই ভি ছড়াতে বেশীর ভাগ এইচ আই ভি ছড়াচ্ছে পায়ে ।

অপরিশোধিত পুঁজ অথবা সিরিঞ্জ একজনের দেহ থেকে অন্যের দেহে এইচ আই ভি সংক্রমণ ঘটাতে পারে। একজন ব্যক্তির চামড়ার ভিতর কোন কিছু প্রবেশ করানো উচিত নয় যতক্ষণ না তা পরিশোধিত হচ্ছে।

যারা নিডেলরাই মাদকদ্রব্য ইঞ্জেকশন নেয় তাদের সঙ্গে অরক্ষিত যৌনসংসর্গ ঘটলে এইচ আই ভি সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি খুব বেশী। যারা মাদকদ্রব্য ইঞ্জেকশন নেয় তাদের উচিত সবসময় পরিষ্কার পুঁজ ও সিরিঞ্জ ব্যবহৃত করা এবং অন্য অন্য লোকের পুঁজ বা সিরিঞ্জ কখনও ব্যবহার না করা।

ইঞ্জেকশন সবসময় একজন প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীকে দিয়ে দেওয়ানো উচিত। প্রত্যেক শিশু ও বড়দের টিকা দেওয়ার সময় নতুন অথবা সম্পূর্ণভাবে পরিশোধিত পুঁজ এবং সিরিঞ্জ ব্যবহার করা উচিত।

অপরিশোধিত পুঁজ এবং সিরিঞ্জ একজনের দেহ থেকে অন্যের দেহে এইচ আই ভি সংক্রমণ ঘটাতে পারে। একজন ব্যক্তির চামড়ার ভিতর কোন কিছু প্রবেশ করানো উচিত নয় যতক্ষণ না তা পরিশোধিত হচ্ছে।

যারা নিডেলরাই মাদকদ্রব্য ইঞ্জেকশন নেয় তাদের সঙ্গে অরক্ষিত যৌনসংসর্গ ঘটলে এইচ আই ভি সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি খুব বেশী। যারা মাদকদ্রব্য ইঞ্জেকশন নেয় তাদের উচিত সবসময় পরিষ্কার পুঁজ ও সিরিঞ্জ ব্যবহৃত করা এবং অন্য লোকের পুঁজ বা সিরিঞ্জ কখনও ব্যবহার না করা।

ইঞ্জেকশন সবসময় একজন প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীকে দিয়ে দেওয়ানো উচিত। প্রত্যেক শিশু ও বড়দের টিকা দেওয়ার সময় নতুন অথবা সম্পূর্ণভাবে পরিশোধিত পুঁজ এবং সিরিঞ্জ ব্যবহার করা উচিত।

এইচ আই ভি ছড়াচ্ছে সংক্রমণের আধারেও এইচ আই ভি ছড়াচ্ছে পুঁজিক ।

অন্য কারও এমনকি একই পরিবারের কারও ব্যবহৃত পুঁজ বা সিরিঞ্জের ব্যবহারে এইচ আই ভি বা অন্যান্য মারাত্মক রোগ সংক্রামিত হতে পারে। বাবা-মার উচিত স্বাস্থ্যকর্মীদের বলা প্রতি শিশুর জন্য একটি করে নতুন বা পরিশোধিত পুঁজ ব্যবহার করতে ।

অনেশাধিত জিনিস (যেমন ক্ষুর বা ছুরি) দিয়ে দেহে কোনোরকম আঘোপচারের ফলে এইচ আই ভি সংক্রমণ হতে পারে। পরিবারের সদস্যসহ প্রত্যেকের ব্যবহৃত এই জাতীয় সরঞ্জাম সম্পূর্ণভাবে পরিশোধিত করা বা ব্লিচ দিয়ে ধোওয়া বা ফুটন্ত জলে ধুয়ে নেওয়া অবশ্যই উচিত।

সদ্যোজাত শিশুর নাড়ী কাটার জন্য ব্যবহৃত যন্ত্র অবশ্যই পরিশোধিত হওয়া প্রয়োজন। জন্মায়ুর রক্তে এবং প্রসবকালীন রক্তস্রাবে হাত লাগালে তার জন্য নির্দিষ্ট সতর্কতা নেওয়া উচিত। যদি সম্ভব হয় তবে গ্যাটেক্সের দস্তানা পরা উচিত।

দাঁতের চিকিৎসার যন্ত্রপাতি, উল্কি কাটার যন্ত্র, মুখে কোনো চিত্রাঙ্কণের জিনিস, কান বেঁধাঁর শলাকা এবং অস্ত্রোপচারের যন্ত্রপাতি সুরক্ষিত নয় যতক্ষণ পর্যন্ত না প্রত্যেক ব্যক্তির জন্য যন্ত্রগুলি আলাদাভাবে পরিশোধিত হচ্ছে। যে ব্যক্তি কাজটি সম্পন্ন করবেন তাঁর সতর্ক হওয়া উচিত যাতে কাজটি সম্পন্ন করার সময় রক্তের সঙ্গে কোনরকম সংস্পর্শ না ঘটে।

পেট্রোলিয়ামভিত্তিক সহযোগে ব্যবহার করা যায় কারণ এটি পরিষ্কারকরণে দিয়ে তৈরী।

মদ্যপান বা জুগা (মাদক) সেবন বিচার বুদ্ধি হ্রাস করতে পারে। যারা এইডস্-এর ঝুঁকি এবং নিরাপদ যৌনসংসর্গের গুরুত্ব বোঝে তারাও মদ্যপান বা জুগাসেবনের পরে অসতর্ক হয়ে পড়ে।

মেয়েরা বিশেষভাবে এইচ আই ভি সংক্রমণে ক্ষতিগ্রস্ত হয় এবং তাদের নিজেদের অধীনে ও অরক্ষিত যৌনসংসর্গের

- কিশোরী মেয়েরা হয়ত ঝুঁকি বোঝে না অথবা ঘনিষ্ঠ যৌনসংসর্গ থেকে নিজেদের রক্ষা করতে অসমর্থ হয়।
- এদের জনসংখ্যার আবরণ খুব পাতলা হয় এবং পূর্বেরাত্রে মহিলাদের থেকে তাড়াতাড়ি সংক্রমণগ্রবণ হয়।
- অনেক পুরুষ খুব কম যৌন অভিজ্ঞতাসম্পন্ন অথবা যৌন অভিজ্ঞতাবিহীন অল্পবয়সের মেয়েদের চায় কারণ অল্প বয়সে সংক্রামিত হওয়ার সম্ভাবনা কম।

মেয়েদের এবং মহিলাদের অধীতে এবং অরক্ষিত যৌনসংসর্গ প্রত্যাখ্যান করার সম্পূর্ণ অধিকার আছে । বাবা-মা এবং শিক্ষক শিক্ষিকাদের উচিত এই বিষয় নিয়ে ছেলেমেয়েদের সঙ্গে আলোচনা করা, তাদের মেয়েদের এবং মহিলাদের অধিকার সম্পর্কে সচেতন করা এবং ছেলেদের শেখানো মেয়েদেরকেও যাতে তারা সমান শ্রদ্ধা করে। মেয়েদের অধীতে যৌন ঘনিষ্ঠতা প্রতিরোধ করতে ও পরিহার করতে সাহায্য করা উচিত।