পুরুষের কণ্ডমের উপযুক্ত প্রয়োগ ঃ

- নুতন ও উৎকৃষ্টমানের কণ্ডম প্রয়োগ করুন ও ব্যবহারের আগে মেয়াদের তারিখ দেখে নিন।

- কণ্ডম পড়ে, তার পরেই সঙ্গম করুন।

- সাবধানে, কণ্ডমের ডগাটা চেপে হাওয়া বার করে নিন। এর ফলে শুক্র নির্গমের জন্য যথেষ্ট জায়গা হয়ে যাবে

- ডগাটা চেপে ধরে, শিশ্নের মূলদেশ পর্যন্ত পাক খুলে দিন।

- শুক্র নির্গমের পরেই, শিশ্ন ঋজুভাবে থাকা অবস্থাতেই, কণ্ডমের বেড়টা ধরে টেনে খুলে নিন।

এসটিডি সংক্রান্ত চিকিৎসা ও মন্ত্রণা

কোনরকম জিজ্ঞাস্য থাকলে

১) আপনার ডাক্তার বা স্বাস্থ্য বিভাগের সমাজ -স্বাস্থ্য চিকিৎসালয়ে যোগাযোগ করে চিকিৎসা সংক্রান্ত পরামর্শ নিন।

২) অনুসন্ধান, চিকিৎসা ও পরবর্তী চিকিৎসা চালিয়ে যাওয়ার ব্যাপারে নির্দেশ ভালোমতো অনুসরণ করুন।

৩) পরামর্শ ও চিকিৎসার জন্য আপনার সঙ্গীকে (বা সঙ্গীদের) ডাক্তার বা স্বাস্থ্য বিভাগীয় সামাজিক - স্বাস্থ্য চিকিৎসালয়ে নিয়ে যান।

৪) সর্বদা সুরক্ষিত যৌনসম্পর্ক অভ্যাস করুন।

স্বাস্থ্য বিভাগের সমাজ-স্বাস্থ্য চিকিৎসালয় এসটিডি চিকিৎসা সংক্রান্ত পরীক্ষা, রোগনির্ণয় ও ওষুধ দেওয়া ও পরামর্শ ও মন্ত্রণার ব্যবস্থা করে। কোন অগ্রীম সাক্ষাৎকারের সময় নেওয়া বা ডাক্তারের অনুমোদন ছাড়াও যে কোন চিকিৎসালয়ে গিয়ে সাহায্য চাইতে পারেন। এই পরামর্শ নেওয়ার জন্য কোন নাম দিতে হয় না, এটা বিনামূল্যে পাওয়া যায় এবং সব তথ্য গোপনীয় থাকে।

এছাড়া এডস্ হটলাইন ২৭৮০ ২২১১এ ফোন করে পূর্বে রেকর্ড করা খবরাখবর পেতে পারেন বা এইচ আই ভি-এর ক্ষতিকারক জীবানুর রক্ত পরীক্ষা করা ও পরামর্শ নেওয়া যেতে পারে

যৌন সংসর্গ বশতঃ ব্যাধি (এস.টি.ডি.) ও এডস্ এর হাত থেকে বাচুন

সুরক্ষিত যৌন সম্পর্কের জন্য কণ্ডম ব্যবহার করুন

孟加拉文 Bengali

ওয়েবসাইট ঃ **aids.gov.hk**

যৌন সংসর্গ সংক্রামিত ব্যাধি (এসটিডিস)

যৌন সংসর্গ লব্ধ ব্যাধি অত্যন্ত ভয়ঙ্কর (অসুখ)। কেবল যৌন অঙ্গই না এক বিলম্বিত গতিপথে শরীরের অন্যান্য অঙ্গকেও আক্রান্ত করতে পারে, যার ফলে মৃত্যুও হতে পারে। সংক্রামিত মায়ের থেকে নবজাত শিশুও এস.টি.ডি আক্রান্ত হতে পারে।

কিছু সাধারণ এসটিডি ঃ- সিফিলিস (উপদংশ রোগ), প্রমেহ, প্রমেহ-জীবাণু ছাড়াও মূত্রনালীতে প্রদাহ, জননেন্দ্রিয়ে সাধারণ সংক্রমণ, জননেন্দ্রিয়ে জড়ুল, জননেন্দ্রিয়ে সংক্রমণ বশতঃ ফোস্কা এবং শ্রেণীতে কীটানু। এইচ.আই.ভি/এডস্ ও একধরণের এসটিডিস।

বিষাক্ত ভাইরাস এইচ আই ভি (হিউম্যান ইম্যুনোডেফিসিয়েন্সি ভাইরাস) থেকে এডস্ (অ্যাকোয়ার্ড ইম্যুনোডেফিয়েন্সি সিনড্রোম) হয়। এক সুস্থ ব্যক্তির শরীরে আক্রমণ করে এই ভাইরাসের বিষ শরীরে সিডি৪ লিমফোসাইটস্ ধ্বংস করতে থাকে ও শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে আসে। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা যত হ্রাস পেতে থাকে, "সুযোগসন্ধানী" সংক্রমণ ও টিউমার শরীরে বাসা বাঁধে। ধীরে ধীরে রোগী এই জটিল সমস্যায় আক্রান্ত হয়ে মৃত্যুমুখে চলে যায়।

বিভিন্ন এসটিডির রোগ লক্ষণ প্রকাশের অর্ন্তবর্তী সময় কিছু মাস থেকে কয়েক বছর হতে পারে, ক্ষত বা ফোড়া , ফোস্কা, জননেন্দ্রিয়ে অস্বাভাবিক স্ফীতি বার বার ও কষ্টকর প্রসাবের, ইচ্ছা, জননেন্দ্রিয় থেকে অস্বাভাবিক নির্গমন প্রভৃতি প্রারম্ভিক উপসর্গ হতে পারে।

কখনো কখনো, বিশেষতঃ মহিলাদের ক্ষেত্রে কোন উপসর্গ ছাড়াই এসটিডি হয়।

এসটিডি সংক্রমণের পথ

১. যৌন সম্পর্ক

সংক্রামিত ব্যক্তির সাথে যৌন সম্পর্ক যেমন স্ত্রী-যোনি পথে, মৌখিক বা পায়ুগত যৌনক্রিয়া

২. মাতা থেকে সন্তানের

গর্ভাবস্থায়, প্রসব কালে ব স্তন্যদুগ্ধ খাওয়ানোর সময় মায়ের থেকে সন্তান এই ব্যাধিতে আক্রান্ত হতে পারে।

৩. রক্ত স্পর্শ

ওষুধের ইনজেকশন লাগাবার সময় একই সূচ ব্যবহার করা, এইচআইভি দূষিত রক্ত বা রক্তদ্রব্য একজনের শরীর থেকে অন্যকে দেওয়া, দূষিত যন্ত্রাদি ভাগ করে ব্যবহার করা যেমন দাড়ী কামানোর ক্ষুরের ব্লেড, উল্কি বা অ্যাকিউপাংচারের জন্য ব্যবহৃত সূচ

সামাজিক সংস্পর্শ দিয়ে এস টি ডি সংক্রমিত হয় না যেমন ঃ হাত মেলানো, একসাথে ভাগ করে খাবার খাওয়া, সর্বসাধারণের স্নানঘর, শৌচালয় বা তোয়ালে ব্যবহার করা, সর্বসাধারণের জন্য সুইমিং পুলে সাঁতার কাটা এখনো এমন কোন প্রমাণ নেই যে পোকার কামড়ে এসটিডি হয়।

এসটিডি/এডস্ থেকে বাঁচুন, সুরক্ষিত যৌন সম্পর্ক স্থাপন করুণ

এসটিডি/এডস্ এর থেকে বাঁচার সবচেয়ে সহজ ও কার্যকর উপায় একগামিতা, অসুস্থ/সংক্রামিত নয় এমন ব্যক্তির সাথে শারীরিক সম্পর্ক রাখা। অন্য যুক্তিপূর্ণ বিকল্প, প্রত্যেকটি সংগমের সময় কণ্ডম ব্যবহার করা।

কণ্ডম ব্যবহার, সোহাগ করা, পারস্পরিক হস্তমৈথুন, শুষ্ক চুম্বন কেবলমাত্র এসটিডি/এডস্ হাত থেকে বাঁচায় বা যৌনক্ষুধার তৃপ্তি করে তাই নয়, আপনার সঙ্গীর সুস্বাস্থ্য সম্পর্কে আপনার উদ্বেগ ও সচেতনতাও প্রকাশ করে। অন্য দিকে, কণ্ডম বাদে যে কোন স্ত্রী-যোনী দ্বারা, পায়ুগত বা মৌখিক সংগমে এস.টিডি/এডস্ সংক্রমণের ভয় থাকে।

কামজ বা যৌন (সম্বন্ধে) সক্রিয় ব্যক্তির বারবার সঙ্গী বদল করা উচিৎ না, এবং বেসরকারী ডাক্তারের কাছে বা স্বাস্থ্য বিভাগের সামাজিক স্বাস্থ্য চিকিৎসালয়ে নিয়মিত শারীরিক পরীক্ষা করানো উচিৎ।

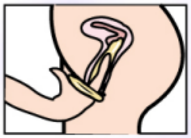
স্ত্রী কণ্ডম এর উপযুক্ত প্রয়োগ ঃ

- নুতন ও ভালো জাতের (উৎকৃষ্ট) কণ্ডম ব্যবহার করুন।এবং ব্যবহারের আগে কণ্ডমের মেয়াদ শেষ হওয়ার দিন দেখে নিন।

- স্ত্রী- কণ্ডমের বন্ধ দিকটায় ভেতরকার বৃত্তাকার বেড়টা দেখে নিন। বৃদ্ধাংগুষ্ঠ, তর্জনী ও মধ্যমা (আঙ্গুল) দিয়ে কণ্ডমের নীচের ভাগটা চেপে ধরুন

- এবার ভেতরকার বেড়টা স্ত্রী-যোনির ভেতর ঢুকিয়ে দিন

- কণ্ডমের ভেতর কেটা আঙুল দিয়ে ভেতরকার বেড়টা আরেকটু ঠেলে ভেতরে ঢুকিয়ে দিন। বাইরের বৃত্তাকার বেড়টা স্ত্রী যোনির বাইরেই থাকবে।



- সংগমের পর, শুক্র যাতে ছলকে না পড়ে, তার জন্য বাইরের বেড়টা দু-তিন বার ঘুরিয়ে, টেনে বার করুন।