पुरुष कंडोम का उचित प्रयोग

- नया, अच्छी क्वालिटी का कंडोम प्रयोग करें और प्रयोग करने से पहले प्रत्येक बार इसकी उपयोगिता समाप्त होने सम्बंधी तिथि देख लें।

- अपने सहभागी के साथ संभोग करने से पहले कंडोम पहन लें।

- कंडोम के अंतिम छोर को सावधानी से पकड़कर हवा को पिचकाकर बाहर निकालें। इससे वीर्य निकलते समय, वीर्य के लिए कुछ जगह मिल जाती है।

- कंडोम के अंतिम सिरे को पकड़े रखें तथा इसे लिंग के बालों तक खोलते रहें।

- वीर्य निकलने के तुरंत बाद लिंग के खड़े रहने की अवस्था में ही कंडोम की रिंग को पकड़कर इसे बाहर निकाल दें।

एस.टी.डी. के उपचार और इस सम्बंध में परामर्श

यदि आपका कोई प्रश्न हो तो,

1) अपने डॉक्टर अथवा स्वास्थ्य विभाग के सोशल हाइजीन क्लिनिकों से तुरंत चिकित्सा सलाह लें।
2) जांच, उपचार और अनुवर्ती सलाह सम्बंधी निर्देशों का पालन करें।
3) आपने सहभागी (सहभागियों) को परामर्श और उपचार के लिए, डॉक्टर अथवा स्वास्थ्य विभाग के सोशल हाइजीन क्लिनिकों में ले जाएं।
4) हमेशा सुरक्षित संभोग करें।

स्वास्थ्य विभाग के सोशल हाइजीन क्लिनिक, एस.टी.डी. की चिकित्सा जांच, उपचार और परामर्श सुविधा प्रदान करते हैं। आप पूर्व निर्धारित समय लिए बिना अथवा डॉक्टर के द्वारा भेजे जाने के बजाय किसी भी क्लिनिक में सीधे जा सकते हैं। इस सम्बंध में परामर्श निःशुल्क है तथा यह पूर्णतः गोपनिय रहता है।

आप पहले से रिकार्ड की गई जानकारी सुनने अथवा एच.आई.वी. रोगनाशक तत्व के रक्त परीक्षण और परामर्श हेतु व्यवस्था करने के लिए, 2780 2211 पर 'एड्स' हॉटलाइन पर भी कॉल कर सकते हैं।

सेक्सुअली ट्रांसमिटेड डिज़ीज़ेज और 'एड्स' से बचें

सुरक्षित संभोग के लिए कंडोम का प्रयोग करें

印度文 Hindi

वेबसाइट: **aids.gov.hk**

सेक्सुअली ट्रांस्मिटेड डिज़ीजेज (एस.टी.डी.) (संभोग से प्रेषित रोग)

सेक्सुअली ट्रांस्मिटेड डिज़ीजेज बहुत गम्भीर बीमारियां होती हैं। यह लिंग पर ही प्रभाव नही डालती हैं बल्कि इसमें लम्बा समय लग सकता है जिससे अन्य अंगों पर भी प्रभाव पड़ सकता है और मृत्यु भी हो सकती है। संक्रमित माता से नवजात शिशु में भी एस.टी.डी. फैल सकता है।

सामान्य एस.टी.डी. में सिफिलिस, गोनोरिया, नॉन गोनोकोकल युरेथ्राइटिस नॉन स्पेसिफिक डेनिटल ट्रैक्ट इन्फेक्शन, जेनिरल वार्ट, जेनिरल हर्प तथा प्यूबिक लाइस शामिल हैं। एच.आई.वी./एड्स भी संभोग प्रेषित रोगों में से एक है।

एड्स (एक्वांड इम्युनोडिफिशंसि सिंड्रोम) रोग, एच.आई. वी. (ह्यूमन इम्युनोडिफिशंसि वाइरस) के कारण होता है। किसी भी व्यक्ति के इस रोग से संक्रमित होने के बाद यह वाइरस सी.डी.4 लिम्फोसाइट्स को नष्ट करके शरीर की रोग प्रतिरक्षण प्रणाली को कमज़ोर करना शुरू कर देता है। जैसे जैसे रोग प्रतिरक्षण स्तर कम होता है। "ऑयर चुनिस्टिक" (अवसर वादी) संक्रमण और असामान्य ट्यूमर विकसित होते जाते हैं। समय के साथ-साथ, रोगी इन परेशानियों का शिकार हो जाएगा।

विभिन्न एस.टी.डी. रोगों के लक्षण प्रकट होने की अवधि, दिनों से लेकर वर्षों तक हो सकती है। लिंग के ऊपर घाव, फोफला अथवा असामान्य उभार, बार-बार अथवा दर्दनाक पेशाव आना, लिंग से असामान्य रूप से पदार्थ निकलना आदि, आभास दिलाने वाले लक्षण हो सकते हैं।

कुछ एस.टी.डी. में कोई भी लक्षण प्रकट नहीं हो सकते हैं, विशेष रूप से महिलाओं में।

एस.टी.डी. फैलने के माध्यम

1. **संभोग**
   संक्रमित व्यक्ति के साथ संभोग, जिसमें योनिमार्ग, मुख से और गुदा से संभोग शामिल है।
2. **माता से शिशु तक**
   गर्भावस्था, प्रसूति और/अथवा स्तनपान के जरिए संक्रमित माता से शिशु तक।
3. **रक्त सम्पर्क**
   इंजेक्शन से औषधियां देते समय, एच.आई.वी. से संदूषित रक्त अथवा रक्त उत्पाद चढ़ाते समय एक ही सुई को कई व्यक्तियों पर इस्तेमाल करने से, अथवा संदूषित उपकरणों जैसे रेज़र ब्लेडों, टैटू अथवा एक्युपंक्चर सुइयों को बांटकर प्रयोग करने से।

सेक्सुअली ट्रांस्मिटेड डिज़ीजेज, सामाजिक सम्पर्कों के जरिए नहीं फैल सकती हैं,जैसे:- हाथ मिलाना, साथ-साथ भोजन करना, सार्वजनिक शौचालयों और तौलियों का प्रयोग करना, सार्वजनिक स्विमिंग पूल में तैरना। अभी तक इस बात को कोई प्रमाण नहीं है कि कीटों के काटने से यह रोग फैल सकता है।

एस.टी.डी./एड्स से बचें, सुरक्षित संभोग करें

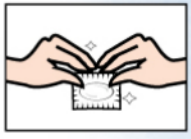
एस.टी.डी./एड्स से बचने का सबसे प्रभावी तरीका है, केवल गैर संक्रमित सहभागी के साथ ही संभोग सम्बंध बनाए रखें। विकल्प के तौर पर, प्रत्येक संभोग क्रिया के लिए सही ढंग से कंडोम का प्रयोग करना एक उचित विकल्प है।

कंडोम का प्रयोग करना, लाड-प्यार करना, परस्पर हस्थमैथुन करना और चुम्बन केवल एस.टी.डी./एड्स से बचने अथवा संभोग संतुष्टि प्राप्त करने के लिए ही अच्छे नहीं हैं, बल्कि आपके सहभागी के लिए चिंता के साधन भी हैं। दूसरी ओर, कंडोम के उचित प्रयोग के बिना किए गए योनिमार्ग, गुदा अथवा मौखिक संभोग से एस.टी.डी./एड्स फैल सकता है।

सेक्स में सक्रिय रूप से संलग्न व्यक्तियों को संभोग करने वाले सहभागियों की संख्या कम करनी चाहिए तथा अपने निजी डॉक्टर के पास अथवा स्वास्थ्य विभाग के सोशल हाइजीन क्लिनिकों में नियमित जांच के लिए जाना चाहिए।

महिला कंडोम का उचित प्रयोग

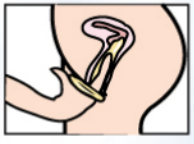
- नया, अच्छी क्वालिटी का कंडोम प्रयोग करें और प्रयोग करने से पहले प्रत्येक बार इसकी उपयोगिता समाप्त होने सम्बंधी तिथि देख लें।



- महिला कंडोम के बंद सिरे पर गोल घेरा पहचानें। कंडोम के निचले भाग को धकेलने के लिए अंगूठे, तर्जनी उंगली तथा मध्य उंगली का प्रयोग करें।

- अंदर की रिंग को योनि में डालें।

- अंदर की रिंग को योनि के भीतर आगे डालने के लिए महिला कंडोम के अंदर उंगली डालें। बाहरी रिंग योनि के बाहर ही रह जाएगी।



- संभोग के बाद, वीर्य के नीचे गिरने से बचने हेतु,कंडोम को बाहर खींचने से पहले बाहरी रिंग को दो-तीन बार मोड़ दें।