

कंडोम के समुचित उपयोग के लिए कदम



1

एक नया और अच्छी गुणवत्ता लेटेक्स कंडोम का प्रयोग करें. उपयोग से पहले समाप्ति की तारीख की जाँच करें.



2

लिंग के योनि मुँह या गुदा को छुने से पहले लिंग पर कंडोम डालो .

3

कंडोम को टिप से पकड़ कर दबाए ता जो हवा बाहर निकल जाए और वीर्य के लिए जगह बन जाए



4

खडे लिंग के मुँह पर कंडोम रखे और लिंग के अंत तक उतार दे.



8

कंडोम को ऊतक में लपेटें और कचरे में फेंक दें.



7

सावधानी से कंडोम को लिंग से उतार ले और सुनिश्चित करें कि वीर्य बाहर ना फैले.

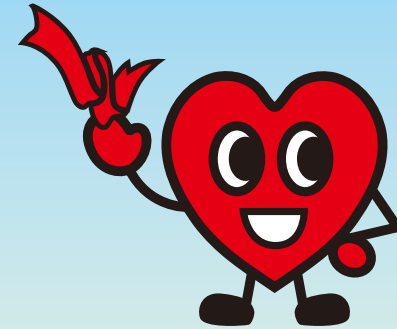
6



5



पानी आधारित स्नेहक का प्रयोग करें. तेल आधारित स्नेहक कंडोम को तोड़सकते हैं.



एड्स से संबंधित हॉटलाइन

एड्स हॉटलाइन के बारे में अधिक ज्ञान (अंग्रेजी, केनटोनीज, अकर्मण्य): (852) 2780 2211 (मुफ्त प्रदान करता है, अनाम गोपनीय एचआईवी एंटीबॉडी परीक्षण और परामर्श सेवा)
एड्स हॉटलाइन (टैगलोग, वियतनाम और थाईलैंड): (852) 2359 9112
एड्स हॉटलाइन (हिंदी, हॉटलाइन इंडोनेशिया, नेपाली एवं उर्दू): (852) 2112 9980
समलैंगिक पुरुषों में एचआईवी परीक्षण हॉटलाइन (अंग्रेजी, केनटोनीज, अकर्मण्य): (852) 2117 1069
नुकसान में कमी लाने हॉटलाइन (अंग्रेजी, केनटोनीज, अकर्मण्य): (852) 2112 9977
डा. सेक्स हॉटलाइन (अंग्रेजी, केनटोनीज, अकर्मण्य): (852) 2337 2121

एड्स से संबंधित वेबसाइट (अंग्रेजी/ चीनी)

हांगकांग के आभासी एड्स कार्यालय: www.aids.gov.hk
रेड रिबन केन्द्र वेबसाइट: www.rrc.gov.hk
एड्स हॉटलाइन वेबसाइट: www.27802211.com
समलैंगिक पुरुषों में एचआईवी जानकारी वेबसाइट: www.21171069.gov.hk

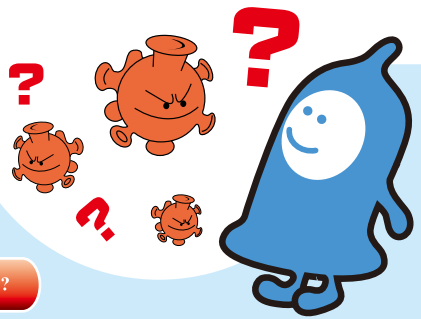
PA/AO/20-07(O)/GEN-INF

एड्स यौन शिक्षा ऑनलाइन के बारे में अधिक ज्ञान:

Hindi version
印度語



तकनीकी सहयोग के लिए: एड्स समर्थन हांगकांग स्वास्थ्य संरक्षण रेड रिबन के एड्स के लिए स्वास्थ्य केन्द्र के विभाग



एड्स क्या है ?

एड्स एक्वायर्ड इम्युनोडिफीसिअन्सी सिंड्रोम के लिए खड़ा है. एड्स मानव इम्युनोडिफीसिअन्सी वायरस (एचआईवी) के कारण होता है. एचआईवी हमले करके सीडी 4 कोशिकाओं को नष्ट करेगा प्रतिरक्षा प्रणाली की कोशिकाओं की प्रणाली को गंभीरता से क्षतिग्रस्त करता है, संक्रमित व्यक्ति कैंसर और कुछ और तरह के संक्रमण की एक विस्तृत श्रृंखला के लिए असुरक्षित है. संक्रमण के इस प्रकार को अवसरवादी संक्रमण के रूप में जाने जाते हैं क्योंकि यह एक व्यक्ति की कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली का लाभ लेते हैं.

एचआईवी एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक कैसे फैलता है ?

एचआईवी मुख्यतः रक्त, वीर्य, या एक संक्रमित व्यक्ति के योनि द्रव में पाया जाता है. एचआईवी एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में संक्रमित होने का सबसे आम तरीका है.

* संभोग द्वारा (योनि, मौखिक या गुदा एक एचआईवी संक्रमित व्यक्ति के साथ संभोग करने से. हांगकांग में एचआईवी पॉजिटिव लोग 80% यौन संपर्क के माध्यम से संक्रमित हुए

* एचआईवी संक्रमित व्यक्ति के साथ सीरिंग या इंजेक्शन उपकरण की साझेदारी

* एचआईवी से संक्रमित महिलाओं के शिशुओं को जनम से पहले या जन्मके दौरान, या स्तनपान के माध्यम से जन्म के बाद भी

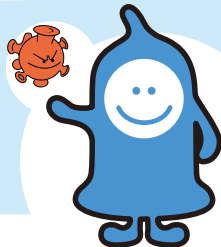
* एचआईवी संक्रमित रक्त या रक्त उत्पादों की प्राप्ति के माध्यम से प्रेषित किया

क्या दैनिक गतिविधियाँ से एचआईवी हो सकता है ?

दैनिक गतिविधियाँ जैसे हाथ मिलाते या गलेमिलने से एचआईवी नहीं होसकता है. गाल पर चुंबन या भोजन साझा या टॉयलेट सीट पर बैठने से संक्रमित नहीं होता हैं, इस के अलावा कोई सबूत नहीं है कि मच्छरों एचआईवी संचारित कर सकते हैं.

मैं कैसे पता कर कि किसी को एचआईवी है ?

एचआईवी से पीड़त अधिकांश लोग देखने से बीमार नहीं लगते बस देख कर याबात करने से यह बताना संभव नहीं है के किसी व्यक्ति को वायरस है. अगर एक व्यक्ति मे एचआईवी लक्षणमौजूद नहीं हैं तो भी वो दूसरों को वायरस दे सकैलाएचआईवी पता करने का एकमात्र तरीका एचआईवी एंटीबॉडी परीक्षण है.



एचआईवी एंटीबॉडी परीक्षण क्या है ?

जब आपका शरीर संक्रमण से अवगत होता है तो आपके रक्तमें अप्रतिपिण्ड बनतेहैं. जो एंटीबॉडी संक्रमण से लड़ने के लिए शरीर के साधनों में से एक है. हालांकि प्रकृति रूप में एंटीबॉडी एचआईवी के विरुद्ध सुरक्षा नर्क्षकरते. एचआईवी एंटीबॉडी परीक्षण एक रक्त परीक्षण है जो एचआईवी का पता लगाता है.

अगर एचआईवी एंटीबॉडी मौजूद है तो परीक्षण सकारात्मक है. इसका मतलब है कि व्यक्ति एचआईवी से संक्रमित है. यदि आप विंडो पीरियड के बाद एक नकारात्मक परिणाम प्राप्त करते हैं, तो इसका मतलब है कि आपने संक्रमण को उजागर नहीं किया है.

विंडो पीरियड क्या है ?

एक विंडो अवधि एचआईवी के आरंभिक संक्रमण और एक सकारात्मक परीक्षा परिणाम के बीच का समय होता है. एचआईवी परीक्षण की खिड़की की अवधि 3 महीने है विंडो अवधि के दौरान संक्रमित व्यक्ति वायरस प्रसारित कर सकता है। भले उसका एचआईवी एंटीबॉडी परीक्षण नकारात्मक आया हो.

क्या एड्स का कोई इलाज नहीं है ?

इस समय एड्स का कोई इलाज नहीं है. लेकिन दवाएँ एचआईवी से लड़ने और इसकी जटिलताओं में प्रभावी हैं. दवाएँ से अवसरवादी संक्रमण को रोकने और अग्रिम एचआईवी रोग से जुड़ी बीमारियों का इलाज उपलब्ध हैं. एंटीरेट्रोवाइरल थेरेपी का इस्तेमाल प्रभावी एचआईवी को नियंत्रण कर सकते हैं, एचआईवी उपचार कमजोर और एचआईवी पॉजिटिव लोगों को स्वस्थ रहने के लिए अब मदद कर रहा है.

अन्य रोग एड्स के मुकाबले जल्दी पता लगाने पर उपचार और निवारक देखभाल के लिए अधिक विकल्प प्रदान करते हैं.

क्या मुझे परीक्षण करवाना चाहिए ?

आपको परीक्षण पर विचार करना चाहिए अगर आप या आप का यौन साथी ने कभी असुरक्षित यौन संबंध या, यौन संचरित संक्रमणों, और / या साझा सुइयों या ड्रग्स इंजेक्शन सीरिंग का एस्तेमाल किया हो. कृपया स्वतंत्र और अनाम एचआईवी के लिए 2780 2211 पर एड्स हॉटलाइन फ़ोन एंटीबॉडी परीक्षण सेवा.



1

आप और अपने साथी को बचाने के लिए यौन संबंध बनाते समय हमेशा कंडोम का प्रयोग करे योनि मौखिक और गुदा सेक्स के लिए कंडोम का सही और लगातार उपयोग एचआईवी संचरण के जोखिम को कम करता है किसी को देखकर एचआईवी बताने का कोई रास्ता नहीं है। अगर आपका साथी कंडोम का उपयोग से इनकार करे तो सेक्स के लिए ना करदें.

2

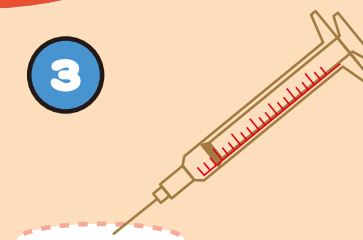


यौन संबंध बनाने से पहले शराबया ड्रग्स का उपयोग ना करे यह पदार्थ आपके निर्णय को प्रभावित करके कंडोम के इस्तेमाल की संभावना को कम कर सकते हैं.

मैं खुद को एचआईवी संक्रमण से कैसे बचा सकता हूँ ?



3



सुइयों, सीरिंग या किसी अन्य इंजेक्शन उपकरण को शेयर मत करे.

4



अगर आप गर्भवती हैं या होने की योजना बना रहे हैं तो एचआईवी के लिए जल्द से जल्द जांच करा ले. अगर आप का परीक्षण सकारात्मक है तो औषध उपचार उपलब्ध है जो आपके के बच्चे को एचआईवी की संभावना को कम करने में आपकी मदद कर सकता है