

# Lakukan Seks yang Lebih Aman

Cara yang paling efektif untuk mencegah PMS (Penyakit Menular Seksual) / AIDS adalah dengan melakukan seks yang lebih aman. Ini berarti selalu menjaga hubungan seksual dengan pasangan yang sama (monogami) dan tidak terinfeksi atau menggunakan kondom dengan benar untuk setiap hubungan seksual.

## Penggunaan kondom yang tepat:



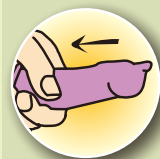
- Gunakan kondom baru dan berkualitas baik serta periksalah tanggal kadaluwarsa setiap kali sebelum digunakan.



- Pasanglah kondom sebelum Anda 'memasuki' pasangan Anda.



- Pijit ujung kondom dengan hati-hati untuk mengeluarkan udara. Ini memberi ruang untuk air mani ketika Anda berejakulasi.



- Sambil tetap memegang ujung kondom, dorong gulungan kondom sampai ke rambut kemaluan.



- Segera setelah ejakulasi, pegang tepi kondom dan tarik kondom keluar selagi penis masih tegang.

PA/AO/19-14(O)/DRU-INF



**Sayangi diri sendiri**

**Cegah Infeksi HIV**

**Lakukan Seks yang lebih aman dan Kurangi resiko**


# Empat Rumusan Strategi Pengurangan Resiko


Dengan mengikuti empat rumus pengurangan resiko, pengguna narkoba dapat mengurangi dampak buruk yang disebabkan oleh penyalahgunaan narkoba.

## Rumus ke-1

### Metadon dapat mengatasinya

Hentikan penggunaan narkoba dan minum Metadon sebagai gantinya.

 **Harm Reduction Hotline:**  
(852) 2112 9977

 **Methadone Hotline:**  
(852) 2835 1831



## Rumus ke-2

### Hentikan kebiasaan memakai jarum

Saat penggunaan narkoba tidak dapat dihindari, jangan pakai suntikan.



## Rumus ke-3

### Jangan berbagi jarum

Jika suntikan tidak dapat dihindari, jangan berbagi jarum dan gunakan jarum sekali pakai setiap kali.



## Rumus ke-4

### Mensterilkan jarum suntik

Jika penggunaan kembali atau berbagi jarum suntik tidak dapat dihindari, jarum tersebut terlebih dahulu harus disterilkan secara cermat. Cara: Isi jarum suntik dengan pemutih rumah tangga dan kocok selama 30 detik kemudian semprotkan keluar dan ulangi sekali lagi. Setelah itu, gunakan air bersih untuk membilas dua kali. Namun camkan bahwa jarum suntik sekali pakai tidak dimaksudkan untuk digunakan kembali dan sangat sulit sekali untuk disterilkan, jadi sebaiknya hindari penggunaan kembali atau berbagi jarum suntik.

