

सुरक्षित सेक्स का अभ्यास करें

STI / AIDS से बचाव का सबसे प्रभावी तरीका सुरक्षित सेक्स है। इसका मतलब है कि हमेशा एक साथी के साथ एक यौन संबंध बनाए रखें या हर संभोग के लिए सही तरीके से कंडोम का उपयोग करें।

कंडोम का उचित उपयोगः



- एक नए, अच्छी गुणवत्ता वाले कंडोम का उपयोग करें और उपयोग करने से पहले हर बार समाप्ति की तारीख की जाँच करें।



- अपने साथी के अंदर डालने से पहले कंडोम लगाएँ।



- देखभाल के साथ, हवा को निकालने के लिए कंडोम के सिरे को पकड़ें। यह वीर्य के लिए कुछ जगह छोड़ देता है जब आप वीर्यपात करते हैं।



- कंडोम की नोक पकड़े रहें, इसे जघन के बालों के नीचे करते रहें।



- वीर्यपात के तुरंत बाद, कंडोम के रिम पर पकड़ और बाहर खींचो जब लिंग खड़ा हो।

खुद से प्यार करें

HIV संक्रमण को रोकें

क्षति कम करने का अभ्यास करें

तथा

सुरक्षित सेक्स



क्षति कम करने की रणनीति के चार सूत्र
 क्षति में कमी के चार सूत्रों का पालन करके, (दवा/नशा) उपयोगकर्ता नशीली दवाओं के दुरुपयोग के कारण होने वाले नुकसान को कम कर सकते हैं।

फॉर्मूला 1

मेथाडोन काम करता है
 दवाओं का उपयोग करना
 बंद करें और इसके बजाय
 मेथाडोन लें।

क्षति कम करने संबंधी हॉटलाइन:
(852) 2112 9977

मेथाडोन हॉटलाइन:
(852) 2835 1831



फॉर्मूला 2

टीके की आदत को छोड़ें
 जब दवा का उपयोग जरूरी हो, तो टीका
 न लगाएँ।



फॉर्मूला 3

सुई सांझा न करें

यदि टीका जरूरी है, तो सुई सांझा न करें और हर बार एक बार उपयोग के बाद फेंकने वाली सुई का उपयोग करें।



फॉर्मूला 4

सुई और टीके को कीटाणुरहित करें

यदि सुई और टीके का पुनः उपयोग या सांझा करना जरूरी है, तो उन्हें पहले अच्छी तरह से कीटाणुरहित करने की आवश्यकता होती है। विधि: टीके को घरेलू ल्यूच से भरें और 30 सेकंड के लिए हिलाएँ और बाहर निकालें दें और इसे एक बार दोबारा करें। उसके बाद, दो बार धोने के लिए साफ पानी का उपयोग करें। लेकिन याद रखें कि डिस्पोजेबल सीरिंज और सुइयों का पुनः उपयोग करने के लिए नहीं है और पूरी तरह से कीटाणुरहित करना बहुत मुश्किल है, इसलिए सुइयों और सीरिंजों को पुनः उपयोग या सांझा करने से बचें।

