خود سے محبت کریں

ایچ آئی وی انفیکشن سے بچیں

آزار سے بچاؤ کی مشق کریں

اور

محفوظ جنسی تعلق رکھیں

Harm Reduction

巴基斯坦文
Urdu

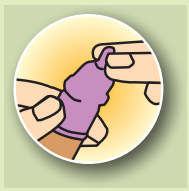
محفوظ جنسی تعلق کی مشق کریں

یس ٹی آئیز / ایڈز سے بچنے کا موثر ترین ذریعہ محفوظ جنسی تعلق ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ غیر متاثرہ شریک حیات کے ساتھ یک زوجی جنسی تعلق کو برقرار رکھا جائے یا ہر جنسی مباشرت کے لیے درست انداز میں کنڈوم استعمال کیا جائے۔

کنڈوم کا موزوں استعمال:

- ایک نیا، عمدہ معیار کا کنڈوم استعمال کیا جائے اور استعمال سے قبل حد میعاد کے خاتمے کی پڑتال کر لی جائے۔

- اپنی پارٹنر کے اندر دخول سے قبل کنڈوم کو چڑھا لیں۔



- احتیاط کے ساتھ، کنڈوم کے سرے کو پکڑیں اور اس میں سے ہوا خارج کر دیں۔ اس کے باعث منی کے لیے جگہ بن جاتی ہے جب آپ انزال کرتے ہیں۔

- کنڈوم کے سرے کو پکڑے رکھیں، اس کو کھولتے جائیں یہاں تک کہ بلوغت کے بالوں تک پہنچ جائیں۔

- انزال کے فوراً بعد، کنڈوم کے کنارے کو پکڑیں اور اس وقت اسے اتار دیں جب کہ ابھی عضو تناسل سخت حالت میں ہو۔

ایڈز ہاٹ لائن ویب سائیٹ:www.27802211.com

PA/AO/19-23(O)/DRU-INF

زار میں کمی کی حکمت عملی کے چار کُلیے

آزار میں کمی کے چار کُلیوں پر عمل کر کے، نشہ کرنے والے افراد منشیات کے باعث پہنچنے والے آزار میں کمی لا سکتے ہیں۔

کُلیہ 1

میتھاڈون کام کرتی ہے

منشیات لینا ترک کریں اور اس کی جگہ میتھاڈون لیں۔

آزار میں کمی کی ہاٹ لائن:
(852) 2112 9977

میتھاڈون ہاٹ لائن:
(852) 2835 1831

کُلیہ 2

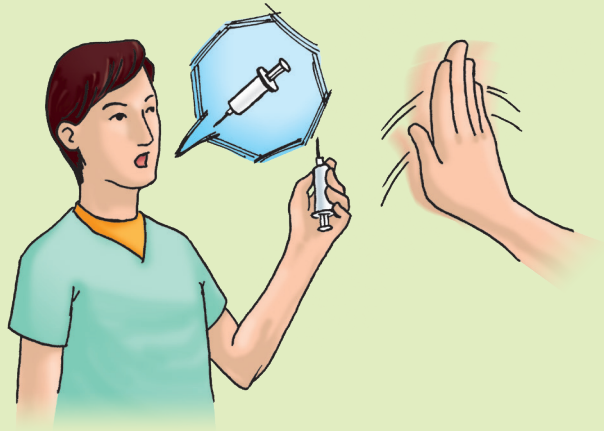
سوئی سے لینے کی عادت ختم کریں

جب منشیات لینا ناگزیر ہو تو، انجیکشن نہ لیں۔

کُلیہ 3

سوئی کی شراکت نہ کریں

گر انجیکشن لینا ناگزیر ہو تو، سوئی کی شراکت نہ کریں اور ہر ایک مرتبہ قابل تلفی سوئی استعمال کریں۔



کُلیہ 4

سوئیوں اور سرجنوں کو جراثیم سے پاک کریں

اگر سوئیوں اور سرنجوں کا از سر نو استعمال ناگزیر ہو تو، انہیں پہلے اچھی طرح سے جراثیم سے پاک کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ طریقہ: سرنج کو گھریلو بلیچ سے بھر لیں اور اسے 30 سیکنڈوں تک ہلائیں پھر اسے باہر پھینکیں اور ایک بار پھر یہ عمل دہرائیں۔ اس کے بعد، اسے دو بار کھنگالنے کے لیے صاف پانی استعمال کریں۔ مگر یاد رکھیں کہ قابل تلفی سرنجیں اور سوئیاں دوبار سے استعمال کے مقصد کے لیے نہیں ہوا کرتی ہیں اور انہیں کُلی طور جراثیم سے پاک کرنا مشکل ہوتا ہے، اس لیے بہتر ہے کہ انہیں دوبارہ استعمال کرنے یا سوئیوں اور سرنجوں کی شراکت سے گریز کرنا چاہیے۔