

## নিজেকে ভালোবাসুন এইচআইভি সংক্রমণ রোধ করুন ক্ষতিকারক বিষয় এড়িয়ে চলুন এবং নিরাপদ যৌনতা

### চারটি ক্ষতি হ্রাসের সূত্র

ক্ষতি হ্রাসের চারটি সূত্র অনুসরণ করে ওষুধ ব্যবহারকারীরা মাদকের অপব্যবহারের ফলে ক্ষতি হ্রাস করতে পারবেন।

### সূত্র ১ মেথাডোন করবে

ঔষধ ব্যবহারের পরিবর্তে মেথাডোন নিন।

### সূত্র ২ সূচ নেয়ার অভ্যাস পরিত্যাগ করুন

যখন ঔষুধের ব্যবহার অপরিহার্য, তখন ইনজেকশন ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন।

### সূত্র ৩ একই সূচ ভাগাভাগি করবেন না

যদি ইঞ্জেকশন নেয়া অপরিহার্য হয়ে থাকে তবে সূচ ভাগাভাগি করে ব্যবহার করবেন না এবং প্রতিবার নিষ্পত্তিযোগ্য সূচ ব্যবহার করুন

### সূত্র ৪ সিরিঞ্জ এবং সূচ জীবাণুমুক্ত করুন

যদি সূচ পুনঃব্যবহার বা ভাগাভাগি করা অপরিহার্য হয়ে থাকে তবে অবশ্যই সেগুলোকে প্রথমে জীবাণুমুক্ত করা অবশ্যিক। পদ্ধতিঃ ঘরে তৈরি ব্লিচ দিয়ে সিরিঞ্জটি পরিপূর্ণ করুন এবং ৩০ সেকেন্ড বাকানোর পর তা পানি দিয়ে হালকা করে দু'বার ধুয়ে ফেলুন। তবে মনে রাখবেন নিষ্পত্তিযোগ্য সিরিঞ্জ এবং সূচ পুনরায় ব্যবহারের উদ্দেশ্যে নয় এবং তা সম্পূর্ণরূপে জীবাণুমুক্ত করা অত্যন্ত কঠিন, তাই তা পুনঃব্যবহার ও ভাগাভাগি করা থেকে বিরত থাকাই উত্তম। বের করে ফেলুন।

### নিরাপদ যৌনতার অভ্যাস করা

এসটিআইস/এইডস প্রতিরোধ করার সবচেয়ে কার্যকরী উপায় হল নিরাপদ যৌন মিলন। এর অর্থ সর্বদা একজন অংশীদারের সাথেই একগামী যৌন সম্পর্ক রাখুন বা প্রতিবার যৌন মিলনের সময় সঠিকভাবে কনডম ব্যবহার করুন।

### কনডমের সঠিক ব্যবহার

- প্রতিবার নতুন, ভালোমানের কনডম ব্যবহার করুন এবং সর্বোচ্চ ব্যবহারযোগ্য তারিখ দেখে নিন
- আপনার সঙ্গীর সংস্পর্শে আসার আগে কনডমটি পরে নিন
- যত্ন সহকারে কনডমের টিপিটি ধরে বায়ু বের করে দিতে হবে। এতে আপনার বীর্যপাতের জন্য জায়গা তৈরি হবে
- কনডমের টিপিটি ধরে পাক গুলো পুরোটা খুলে নিন পাবলিক চুলের নিচ পর্যন্ত
- বীর্যপাতের পরপরই কনডমের রিমটি ধরে রাখুন এবং লিঙ্গটি খাড়া থাকা অবস্থায় টেনে তা খুলে নিন

এইডস হটলাইন ওয়েবসাইটঃ [www.27802211.com](http://www.27802211.com)

ক্ষতি হ্রাসের হটলাইনঃ (852) 2112 9977

মেথাডোন হটলাইনঃ (852) 2835 1831

