ඔබටම ආදරය කරන්න එච්.අයි.වී ආසාදනය වැළැක්වීම හානිය අවම කිරීම පුහුණු වන්න සහ ආරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීම්

හානිය අවම කිරීමේ උපායමාර්ගයේ සූතු හතර

හානිය අවම කිරීමේ සූතු හතර අනුගමනය කිරීමෙන්, මත්දුවා හාවිතා කරන්නන්ට මත්දුවා භාවිතයෙන් සිදුවන හානිය අවම කර ගත හැකිය.

සූතුය 1 මෙතඩෝන් එය කරයි

මත්දුවා භාවිතය අත්හිටුවා ඒ වෙනුවට මෙතඩෝන් ගන්න

සූතුය 2 එන්නත් කටු පුරුද්ද බිද දමන්න

මත්දුවා භාවිතය වැළැක්විය නොහැකි නම් එන්නත් නොකරන්න.

සූතුය 3 එන්නත් කටුවක් බෙදා නොගන්න

එන්නත් කිරීම වැළැක්විය නොහැකි නම්, එන්නත් කටුවක් බෙදා නොගෙන සෑම විටම ඉවත දැමිය හැකි එන්නත් කටුවක් භාවිතා කරන්න.

සූතුය 4 එන්නත් කටු සහ සිරින්ජ විෂබීජහරණය කරන්න

එන්නත් කටු සහ සිරින්ජ නැවත භාවිතා කිරීම හෝ බෙදා ගැනීම වැළැක්විය නොහැකි නම්, පළමුව ඒවා තරයේ විෂබීජහරණය කළ යුතුය. කුමය: ගෘහස්ථ <u>බ්ලීච්</u> වලින් සිරින්ජය පුරවා තත්පර 30 ක් සොලවන්න. ඊට පසු, දෙවරක් සේදීම සඳහා පිරිසිදු ජලය භාවිතා කරන්න. ඉවත දැමිය හැකි සිරින්ජ සහ එන්නත් කටු නැවත භාවිතා කිරීමට අදහස් නොකරන බවත් හොඳින් විෂබීජ නාශනය කිරීම අතිශයින් දුෂ්කර බවත් මතක තබා ගන්න.

අාරක්ෂිත ලිංගික පුරුදු පුහුණු වන්න

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන ආසාදන / ඒඩ්ස් වැළැක්වීම සදහා වඩාත් ඵලදායී කුමය වන්නේ ආරක්ෂිත ලිංගික හැසිරීමයි. එයින් අදහස් කරන්නේ සෑම විටම ආසාදනය නොවූ එක් සහකරුවෙකු සමඟ පමණක් ලිංගික සම්බන්ධතාවයක් පවත්වා ගැනීම හෝ සෑම ලිංගික සංසර්ගයක් සදහාම කොන්ඩම කොපු නිවැරදිව භාවිතා කිරීමයි.

පිරිමි කොන්ඩම් නිසි ලෙස භාවිතා කිරීම

- අළුත්, හොද තත්ත්වයේ කොන්ඩමයක් භාවිතා කර භාවිතයට පෙර කල් ඉකුත් වීමේ දිනය පරීක්ෂා කරන්න.
- ශිෂ්ණය යෝතිය, මුඛය හෝ ගුදය ස්පර්ශ කිරීමට පෙර කොත්ඩමයක් දමත්ත.
- පුවේශමෙන්, වාතය ඉවත් කර ගැනීම සඳහා කොන්ඩමයේ කෙළවර අල්ලා ගන්න. ශුකුාණු පිටවීමේදී ශුකු තරලය එකතු කර ගැනීමට මෙය ඉඩ දෙයි.
- ඍජු ශිෂේණය කෙළවරේ කොන්ඩමය දමා ලිංගික කෙස් අසලටම එන තෙක් පසුපසට අදින්න.
- ශුකාණු පිටවීමෙන් පසුව සහ ශිෂේණය ඍජු වීමට පෙර, කොන්ඩමයේ දාරය අල්ලාගෙන පුවේශමෙන් ඉවත් කර ගන්න.

ඒඩ්ස් ක්ෂණික ඇමතුම් අංක වෙබ් අඩවිය: www.27802211.com හානිය අවම කිරීමේ ක්ෂණික ඇමතුම් අංක: (852) 2112 9977 මෙතඩෝන් ක්ෂණික ඇමතුම් අංක: (852) 2835 1831







