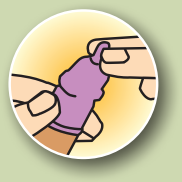
सुरक्षित यौन सम्पर्कको अभ्यास

STIs/AIDS रोकथामको सबैभन्दा प्रभावकारी तरिका भनेको सुरक्षित यौन सम्पर्कको अभ्यास हो । यसको अर्थ सधैँ सङ्क्रमण नभएको जीवन साथीसँग मात्रै यौन सम्बन्ध राख्नुहोस् वा हरेक सम्भोगको लागि सही रुपमा कन्डमको प्रयोग गर्नुहोस् ।

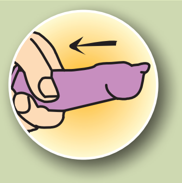
कन्डमको उचित प्रयोगः

- **नयाँ,** राम्रो–गुणस्तरको कन्डम प्रयोग गर्नुहोस् र प्रयोग गर्नु अघि हरेक समय समाप्ति मिति चेक गर्नुहोस् ।

- तपाईंको जीवनसाथिको भित्र प्रवेश गर्नु अघि कन्डम लगाउनुहोस् ।



- हावा बाहिर निकाल्नको लागि कन्डमको टुप्पोमा सावधानीपूर्वक समाात्नुहोस् । जब तपाईंले स्खलन गर्नुहुन्छ यसले वीर्यको लागि केही ठाउँ राख्दछ ।



- कन्डमको टुप्पोमा समाति राख्नुहोस्, गुप्ताङ्गको रौँसम्म पुग्ने गरि त्यसलाई खोल्नुहोस् ।

- स्खलनपछि तुरुन्तै कन्डमको माथिल्लो भागमा समात्नुहोस् र लिङ्ग ठाडो हुँदै बाहिर निकाल्नुहोस् ।

AIDS हटलाइन वेबसाइटः www.27802211.com

PA/AO/19-21(O)/DRU-INF

आफैलाई माया गर्नुहोस्

एचआईभी (HIV) सङ्क्रमण रोक्नुहोस्

हानि न्यूनीकरण

र

सुरक्षित यौन सम्पर्कको अभ्यास गर्नुहोस्

Harm Reduction

尼泊爾文
Nepali

हानि न्युनीकरण रणनीतिका चार सूत्रहरु

हानि न्यूनीकरणका चारवटा सूत्रहरुको पालना गरेर, लागु औसध (औसधि) को प्रयोगकर्ताहरुले लागू दुर्वेसनीको कारणले हुने हानि कम गर्न सक्दछन् ।

सूत्र 1

मेथाडोन (Methadone) ले गर्दछ

लागु औसध (औसधि) प्रयोग बन्द गर्नुहोस् र यसको सट्टामा मेथाडोन प्रयोग गर्नुहोस् ।

हानि न्यूनीकरण हटलाइन:
(852) 2112 9977

मेथाडोन हटलाइन:
(852) 2835 1831

सूत्र 2

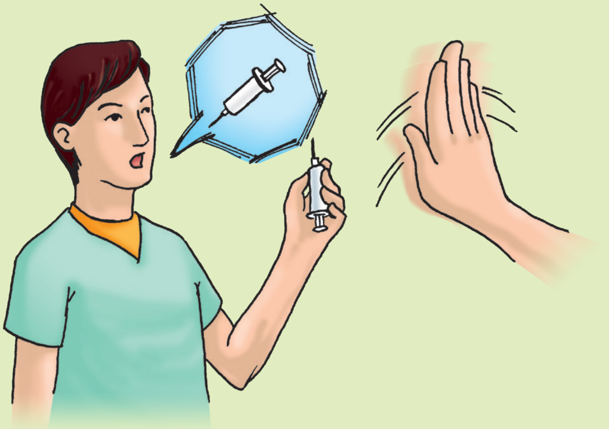
सुईको बानी टुटाउनुहोस् ।

जब लागू औसध (औसधि) प्रयोग गर्नै पर्ने हुन्छ, सुई नलगाउनुहोस् ।

सूत्र 3

सुईलाई साझा नगर्नुहोस्

यदि सुई लगाउनै पर्ने भएमा, सुई साझा नगर्नुहोस् र प्रत्येक समय डिस्पोजेबल (फ्याक्न मिल्ने) सुईको प्रयोग गर्नुहोस् ।



सूत्र 4

सुई र सिरिन्जहरुलाई किटाणुरहित बनाउनुहोस्

यदि सुई र सिरिन्जहरु पुनःप्रयोग वा साझा गर्नै पर्ने भएमा, तिनीहरुलाई पहिले राम्रोसँग किटाणुरहित बनाउनुपर्छ । विधिः सिरिन्जलाई घरेलु ब्लीचले ले भर्नुहोस् र त्यसलाई 30 सेकेन्डसम्म हल्लाउनुहोस् त्यसपछि बाहिर फ्याल्नुहोस् र फेरि एक पटक दोहोर्‍याउनुहोस् । त्यसपछि,, दुई पटक पखाल्नको लागि सफा पानीको प्रयोग गर्नुहोस् । तर यो कुरामा ध्यान दिनुहोस् कि डिस्पोजेबल सिरिन्ज र सुईहरु पुनःप्रयोग गर्ने उद्देश्यको लागि हुँदैन र राम्रोसँग किटाणुरहित बनाउन एकदम गाह्रो हुन्छ, त्यसैले सुई र सिरिन्जहरु पुनःप्रयोग वा साझा नगर्नु नै राम्रो हुन्छ ।