चरण तथा विधि ढाल प्रयोग गर्ने उचित तरिकाले

1

सधैं नयाँ र गुणस्तरयुक्त ढाल मात्र प्रयोग गर्नुहोस्। प्रयोग गर्नु अघि ढालको म्याद निरीक्षण गरेर मात्र प्रयोग गर्नुहोस्।

2

तपाईंको लिङ्गले स्त्रीको योनी छुनु अघि वा गुद्धार वा मुख छुनु अघि नै ढाल तपाईंको लिङ्गमा राखिसक्नुहोस्।

3

सावधानीपूर्वक ढालको टूप्पोमा समातेर हावा निचोरी बाहिर निकाल्नुहोस्। यसरी हावा झिकिएको ढालको टूप्पोमा रहेको भागले तपाईंको वीर्य जम्मा हुने ठाउँ राख्दछ।

4

ढाललाई तपाईंको उत्तेजित लिङ्गको अन्तिम भागसम्म राख्नुहोस्। ढाललाई फुकाल्दै लगेर उत्तेजित लिङ्गको फेदमा रहेको जाँठा (रौं) सम्म पुऱ्याउनुहोस्।

5

पानीमा आधारित चिल्लो पदार्थ प्रयोग गर्नुहोस्। तेलमा आधारित चिल्लो पदार्थले ढाल फुटाउन सक्छ।

6

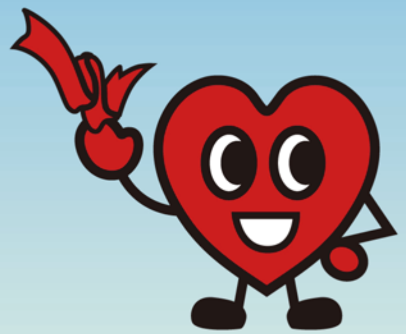
वीर्य स्खलन भइसकेपछि र लिङ्ग नरम भइसकेपछि ढालको घेरा पक्रेर सावधानीपूर्वक झिक्नुहोस्।

7

ढाललाई तपाईंको लिङ्गबाट हल्का तरिकाले निकाल्नुहोस् ताकि तपाईंको वीर्य ढालबाट पोखिन नपाओस्।

8

ढाललाई कागजी रुमाल(टिस्यू) ले राम्ररी बेरेर रछ्यान वा मैलो फाल्ने ढ्वाङ्गमा फाल्नुहोस्।



एड्स सँग सम्बन्धित २४सै घण्टा खुल्ला रहने फोन नम्बरहरु

एड्सको लागि २४सै घण्टा खुला रहने फोन (अंग्रेजी, क्यान्टोनिज र पोधुङ्वा (म्यान्डारिन)):
(852) 2780 2211 (यसले निसुल्क, अज्ञात र गोप्य एच.आइ.भि. सम्वन्धि शारिरीक प्रतिरक्षा परिक्षण र उचित सल्लाह र सुझाव उपलब्ध गराउँदछ।)

एड्सको लागि २४सै घण्टा खुला रहने फोन : (तागालोग, भियतनामी र थाई भाषा) :
(852) 2359 9112

एड्सको लागि २४सै घण्टा खुला रहने फोन: (हिन्दी, ईण्डोनेसियाली, नेपाली र उर्दू) :
(852) 2112 9980

पुरुष समलिङ्गी शारिरीक प्रतिरक्षा परिक्षणको लागि २४सै घण्टा खुला रहने फोन (अंग्रेजी, क्यान्टोनिज र पोधुङ्वा (म्यान्डारिन)):
(852) 2117 1069

क्षति वा नोक्सानी न्यूनिकरणको लागि २४सै घण्टा खुला रहने फोन (अंग्रेजी, क्यान्टोनिज र पोधुङ्वा (म्यान्डारिन)):
(852) 2112 9977

डाक्टर सेक्स वा यौनक्रिया डाक्टरको लागि २४सै घण्टा खुला रहने फोन (अंग्रेजी, क्यान्टोनिज र पोधुङ्वा (म्यान्डारिन)):
(852) 2337 2121

सम्बन्धित विश्व संजालहरु (अंग्रेजी/ चाइनीज)

हङ्कङ्को सामान्य वास्तविक एड्स कार्यालय :
www.aids.gov.hk

रातो रिवोन केन्द्रको संजाल : www.rrc.gov.hk

एड्सको लागि २४सै घण्टा खुला रहने संजाल AIDS Hotline Website:
www.27802211.com

सम यौनिक एच आइ भिको वेबसाइट सूचना : www.21171069.gov.hk

रातो रिबन केन्द्रले उत्पादन गरेको : यु यन ए डि यस् कोलाब्रेटिङ्ग सेन्टर फर टेकनिकल सर्पोट, हङ्कङ्ग।

PA/AO/20-13(O)/GEN-INF

Nepali version
尼泊爾語

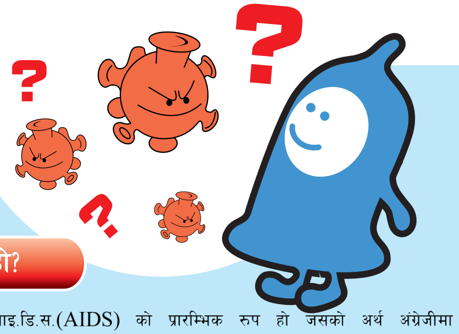
एड्सको बारेमा थप जानकारी

衞生署
Department of Health
स्वास्थ्यको विभाग

衞生防護中心
Centre for Health Protection
स्वास्थ्य संरक्षकोलागि केन्द्र

紅絲帶中心
Red Ribbon Centre
रातो रिबन केन्द्र

UNAIDS
COLLABORATING CENTRE
for Technical Support
यु यन ए आइ डि यस्
कोलाब्रेटिङ्ग सेन्टर



एड्स के हो?

एड्स् अंग्रेजी ए.आइ.डि.स.(AIDS) को प्रारम्भिक रुप हो जसको अर्थ अंग्रेजीमा Acquired Immono Deficiency Syndrom अर्थात शारिरीक प्रतिरक्षा शक्तिमा ह्रास प्राप्त समलक्षण हो । एड्सको मूल कारक तत्व भनेको मानवको शरीरमा प्रतिरक्षा ह्रास ल्याउने अति सूक्ष्म जीवाणु वा विषाणु हो जसलाई अंग्रेजीमा एच.आइ.भि. (HIV) भनिन्छ । एच.आइ.भि.ले शरीरमा आवश्यक सबै तन्तुहरु जसले रोगसँग लड्ने क्षमता राख्दछलाई आक्रमण गरी ध्वस्त पार्दछ । यसरी शारिरीक प्रतिरक्षामा गम्भिर क्षति भएपछि संक्रमित व्यक्ति बढी कमजोर अवस्थामा रही निस्चित क्यान्सर र अन्य विभिन्न खाले संक्रात्मक रोगको सिकार बन्न पुग्छ । यस प्रकारको संक्रमणलाई अवसरवादी संक्रमण भनिन्छ किनभने ती रोग वा किटाणुहरुले शारिरीक प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर भएको व्यक्तिको फाइदा लिएको हुन्छ ।

एच.आइ.भि एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा कसरी सर्ने गर्दछ?

एच.आइ.भि. प्रारम्भिक रुपमा संक्रमित व्यक्तिको रगतमा, वीर्यमा र योनीरसमा रहेको हुन्छ । देहायको अवस्था नै एच.आइ.भि. एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने सबैभन्दा सामान्य तरिका वा बाटो हो :

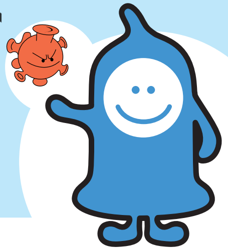
- एच. आइ.भि.संक्रमित व्यक्तिसँग यौनक्रिया वा सम्भोग द्वारा (योनी, गुद्धार वा मुख) । हङ्कङ्गमा रहेका ८० प्रतिशत भन्दा बढी व्यक्तिहरु यौन सम्बन्ध वा सम्भोगबाट एच.आइ.भि. संक्रमित भएको पाइएको छ ।
- एच. आइ.भि. संक्रमित व्यक्तिसँग लागू औषधको लागि सूई, खोप वा अन्य खोप सम्बन्धि उपकरण वा साधनको साझेदारी प्रयोग गर्नाले ।
- एच.आइ.भि. संक्रमित महिलाबाट पेटमा रहेको बच्चा वा शिशुलाई सिधै सर्ने र आमाको दूधबाट जन्मेपछि सर्ने गर्दछ ।
- एच.आइ.भि. रगत लिने प्रकृयाबाट वा अन्य रगतसँग सम्बन्धित उत्पादनहरुबाट पनि सर्ने गर्दछ ।

सामान्य सम्पर्कबाट पनि एच.आइ.भि. लाग्न वा सर्न सक्छ ?

सामान्य दैनिक कृयाकलापबाट जस्तै हात मिलाउने र अँगालो मार्ने कार्यबाट एच.आइ.भि. सर्न सक्दैन । गालामा चुम्वन वा म्वाई खाँदा, खानेकुरा बाँडिचुँडि खाँदा र चर्पिको बस्ने सिटमा बस्दा एच.आइ.भि. सर्दैन । त्यस बाहेक मच्छड वा लामखुट्टेको टोकाइबाट पनि एच.आइ.भि. सरेको प्रमाण भेटिएको छैन ।

कसैलाई एच.आइ.भि. भएको छ वा छैन कसरी थाहा पाउन सकिन्छ ?

प्रायजसो एच.आइ.भि. संक्रमित व्यक्तिहरु विरामी जस्तो देखिँदैनन् । त्यसकारण अनुहार हेरेको भरमा वा कुरा गरेको भरमा कसैलाई एच.आइ.भि. भएको छ वा छैन भनेर भन्न प्राय असम्भव छ। संक्रमित व्यक्तिले अर्को व्यक्तिलाई विना लक्षण वा थाहा नै नपाइकन पनि एच.आइ.भि. सार्न सक्दछ । एच.आइ.भि. भएको छ वा छैन भन्ने निर्क्यौल गर्ने एउटै मात्र उपाय या विधि भनेको शारिरीक प्रतिरक्षा परिक्षण (जाँच) हो ।



एच.आइ.भि. शारिरीक प्रतिरक्षा परीक्षण (जाँच) भनेको के हो ?

एच.आइ.भि.को संक्रमण पछि हाम्रो रगतमा शारिरीक प्रतिरक्षा वा प्रतिकार बनिन्छ । शारिरीक प्रतिरक्षा वा प्रतिकार भनेको संक्रमित रोगसँग लड्ने एउटा साधन हो । यद्यपि शारिरीक प्रतिरक्षा एच.आइ.भि. सँग लड्न सक्ने वा सुरक्षा दिने प्रकृतिको हुँदैन । एच.आइ.भि. शारिरीक प्रतिरक्षा परीक्षण भनेको रगतमा एच.आइ.भि.को संक्रमण छ वा छैन भनी पत्ता लगाउनको लागि गरिने रगतको परीक्षण हो ।

यदि एच.आइ.भि.संक्रमण भएको रहेछ भने परीक्षणको नतिजा सकारात्मक हुने गर्दछ । यसको अर्थ हो व्यक्तिलाई एच.आइ.भि.संक्रमण भएकोछ ।

तोकिएको मिति वा निस्चित समय अवधि(विन्डो पिरियड) भित्र यदि नकारात्मक नतिजा निस्कियो भने तपाईंलाई एच.आइ.भि. संक्रमण भएको छैन ।

विन्डो पिरियड वा तोकिएको निस्चित समय अवधि भनेको के हो?

विन्डो पिरियड भनेको एच.आइ.भि. भएको सुरुको अवस्था र नतिजा सकारात्मक निस्कने बेला सम्मको अबधि हो । एच.आइ.भि. परिक्षणको विन्डो समय भनेको ३ महिनाको अवधि हो । यस विन्डो अवधिमा संक्रमित व्यक्तिको परीक्षणले नकारात्मक नतिजा देखाए पनि एच.आइ.भि. सार्न वा सर्न सक्दछ ।

के एड्सको उपचार हुनसक्छ ?

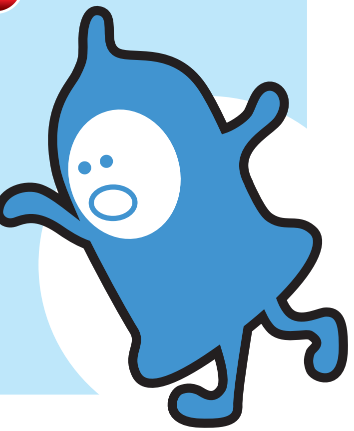
आजको दिन सम्म एड्सको कुनै उपचार छैन तर एच.आइ.भि. र यसको जटिलताहरुको लागि औषधि मूलो तथा उपचार प्रणालीले यस विरुद्ध लड्नको लागि राम्रो असर पारेको पाइएको छ । थुप्रै औषधिहरु एच.आइ.भि.को कारण हुने अवसरवादी संक्रमण रोक्न वा उपचार गर्नको लागि उपलब्ध छन् । एन्टिरिट्रोभाइरल थेरापिको प्रयोगले एच.आइ.भि. राम्ररी नियन्त्रण गर्न सक्नुको साथै शारिरीक प्रतिरक्षा प्रणालीमा कमजोर बनाउने कार्यमा सुस्तता ल्याउने कार्य समेत गर्दछ ।

एच.आइ.भि. को उपचारले एच.आइ.भि. संक्रमित व्यक्तिहरुलाई लामो स्वस्थ रहन मद्दत पुऱ्याएको छ । अन्य रोगहरु जस्तै बेलैमा रोग पत्ता लागेमा विभिन्न उपचार र प्रतिरक्षाको विकल्पहरु उपलब्ध छन् ।

के मैले परिक्षण गर्न आवश्यक छ ?

तपाईं वा तपाईंको यौन साथी बीच कुनै किसिमको असुरक्षित यौन सम्पर्क, यौनजन्य संक्रात्मक रोगहरु वा लागू औषधि प्रयोगको लागि सियो वा सूई साझारुपमा प्रयोग गर्नुभएको छभने परिक्षण गर्नुभए उत्तम हुनेछ ।

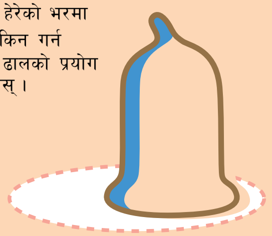
निसुल्क र अज्ञात एच.आइ.भि. शारिरिक प्रतिरक्षा परिक्षणको लागि कृपया एड्स २४सै घण्टा खुला रहने फोन २७८० २२११मा सम्पर्क गर्नुहोस् ।



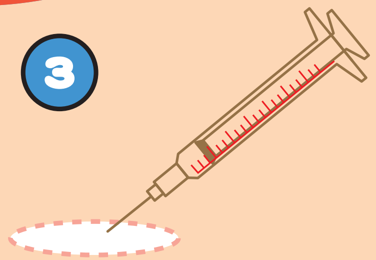
एच.आइ.भि. संक्रमणबाट कसरी बच्न वा सुरक्षित रहन सकिन्छ ?

1

यदि यौन सम्पर्क गर्नुभयो भने ढालको प्रयोग गरी तपाईं र तपाईंको यौन साथीको बचाऊ गर्नुहोस् । योनी, मुख र गुद्धारमा हुने यौनकृयामा ढालको उचित तरिकाको प्रयोगले एच.आइ.भि.संक्रमणको खतरालाई न्यून (कम) गर्दछ । कोहि कसैलाई पनि ससर्ति हेरेको भरमा एच.आइ. भि. छ वा छैन भनेर एकिन गर्न सकिँदैन । तपाईंको यौन साथीले ढालको प्रयोग गर्न इन्कार गरेमा यौनकृया नगर्नुहोस् ।



3

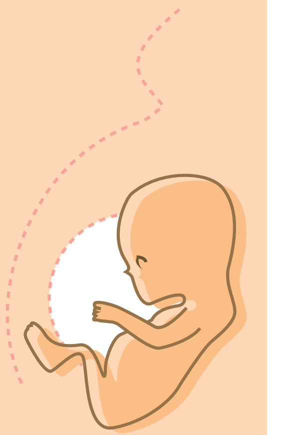


सियो, सुई वा अन्य कुनै किसिमका खोपजन्य वस्तुहरु साझारुपमा प्रयोग नगर्नुहोस् ।

2

यौनकृया गर्नु अघि कुनै किसिमको मादक पदार्थ वा लागू आषधि प्रयोग नगर्नुहोस् । यस प्रकारका वस्तुहरुको प्रयोगले तपाईंको मस्तिस्कमा ढाल प्रयोग नगर्ने निर्णय प्रबल बनाउन सक्दछ ।

4



तपाईं गर्भवती हुनुभएको छ वा हुनेवाला छ भने कृपया जति सक्दो चाँडो एच.आइ.भि. शारिरीक प्रतिरक्षा परिक्षण गराउनुहोस् । यदि तपाईंमा एच.आइ.भि. संक्रमणको सकारात्मक नतिजा आएमा एच.आइ.भि. कम गर्ने र गर्भको शिशुमा रोग सर्ने सम्भावना कम गर्ने औषधि उपचार उपलब्ध छ ।