यौनबाट
हुने संक्रमणहरु र एड्स्को रोकथाम

Nepali 尼泊爾文

यौनजन्य संक्रमणहरु (STIs) मुख्यतया प्रत्यक्ष यौन सम्पर्कको माध्यमबाट फैलिने गर्छन्। तिनीहरू सामान्यतः ब्याक्टेरिया, भाइरस वा परजीवीहरुको कारणले हुने गर्छन्। हङकङमा, सबै भन्दा साधारण STI हरू भनेको सिफिलिस, गोनोरिया, नन्-गोनोकोक्कल युरथ्राइटिस/नन्-स्पेसिफिक जेनिटल ट्राक इन्फेक्सन, जेनिटल वार्ट, हर्पिस जेनिटलिस र गुप्तांग जुम्राहरू हुन्।

एड्स (अक्वायर्ड इम्यूनोडेफ़िसिन्सि सिंड्रोम), जुन STI हरु मध्ये एक हो, HIV भाइरस (ह्युमन इम्यूनो भाइरस) को कारणले लाग्दछ। मानव शरीरमा प्रवेश गरेपछि, HIV ले बिस्तारै बिरामीको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई नष्ट गर्छ, जसको कारण विभिन्न रोगहरु जस्तै क्यान्सर र अवसरवादी संक्रमणहरु पैदा हुन्छन्, र अन्तत त्यसैको कारण मृत्यु हुन्छ।

भिन्दाभिन्दै STI हरु भिन्दाभिन्दै तरिकाले देखा पर्न सक्छन्। लिंग वा योनी चिलाउनु, छाला फुट्नु, सानो मासु पलाउनु, फोकाहरु उठ्नु, पीडादायी वा बारम्बार पिसाब लाग्नु, र लिंग वा योनीबाट असामान्य पानी बग्नु यी सबै साधारण लक्षणहरु हुन्। केही STI हरुको भने, कुनै पनि लक्षण नै देखिदैन, जसले गर्दा मानिसहरूलाई उनीहरुको संक्रमण स्थितिबारे थाहा हुन कठिन हुन्छ। उदाहरणका लागि, HIV संक्रमित व्यक्तिमा पहिलो केही वर्ष कुनै लक्षण नै नदेखिए पनि अन्य व्यक्तिहरूलाई भाइरस सरिरहेको हुन सक्छ।

STI हरु र एड्स फैलिने माध्यमहरु

1. **यौन सम्पर्क**
   संक्रमित व्यक्तिसंग, योनी, मौखिक र मलद्वार, यौन सहवास।
2. **आमाबाट बच्चालाई**
   संक्रमित आमाबाट उनीहरुको शिशुहरूलाई जन्म अघि, जन्मदा र जन्मेपछि (स्तनपान)।
3. **रगत सम्पर्क**
   संक्रमित व्यक्तिसँग सुई उपकरण साझेदारी गर्दा; वा दूषित रगत वा रगतबाट उत्पादित पदार्थ लेनदेन गर्दा।

STI हरु र एड्स सामाजिक सम्पर्कद्वारा, जस्तै हात मिलाउदा, अँगालो हाल्दा, गालामा मोइ गर्दा, सँगै स्कूल जाँदा र काम गर्दा र खाना बाडेर खाँदा सर्दैन। अहिले सम्म, कीराहरूको टोकाईले STI हरु वा एड्स सर्न सक्छ भनेर कुनै चिकित्सक प्रमाणले देखाइएको छैन।

STI हरु र एड्सको उपचार

STI हरुले कुनै व्यक्तिमा HIV संक्रमण र अन्य गम्भीर स्वास्थ्य परिणामको जोखिम पैदा गर्न सक्छ, जस्तै बाँझोपन, जन्मजात असामान्यता वा मृत्यु पनि।

आजकल, केही **STI** हरु एन्टिबायोटिक जस्तो औषधीले निको हुन सक्छ। पुन-संक्रमणबाट बच्न, तपाईको यौन पाटनरले पनि स्वास्थ्य जाँच र उपचार गराउनु पर्छ। तपाईंले उपचार गराउदै गर्दा भाइरस फैलिनबाट जोगिन यौन सम्पर्क गर्नु हुदैन वा सुरक्षित यौन सम्पर्क गर्नुपर्छ। सबै भन्दा राम्रो परिणामको लागि कृपया चिकित्सकको निर्देशन पालन गरेर उपचारको सम्पूर्ण कोर्स पूरा गर्नुहोस्। संक्रमण पूर्ण रुपमा निको भएको वा उपचारले राम्रो नियन्त्रण गरेको सुनिश्चित गर्न, कृपया तपाईको डाक्टर वा क्लिनिकको सल्लाह मानेर लक्षण नदेखिएता पनि बारम्बार जंचाउन गराइरहनुहोस्।

यदि तपाईंलाई STI छ भन्ने लाग्छ भने, कृपया छिट्टो निदान र उपचारको लागि आफ्नो डाक्टरसंग परामर्श लिनुहोस्। स्वास्थ्य विभागको सामाजिक स्वच्छता क्लिनिकले STI हरुको लागि जाँच, उपचार र परामर्श प्रदान गर्दछ। सबै जानकारी गोप्य राखिने छ। न त अग्रिम बुकिंग न त चिकित्सकको शिफारिश पत्र आवश्यक पर्छ। विवरणको लागि, कृपया स्वास्थ्य विभागको वेबसाइट http://www.dh.gov.hk: मा जानुहोस्। अथवा तपाईंले दर्ता भएको चिकित्सा व्यवसायीसंग परामर्श गर्नुहोस्। कृपया आफै-औषधी **नलिनुहोस्** कारण त्यसले प्रभावकारी उपचारमा ढिलाइ गर्न सक्छ र अवस्था झन बिगार्न सक्छ।

अहिलेसम्म एड्सको लागि उपचार उपलब्ध नभए पनि, एन्टिरिट्रोभाइरल उपचारले प्रभावकारी रुपमा मानव शरीरको HIV लाई दबाएर प्रतिरक्षा प्रणालीको क्षतिमा ढिलाई गरी संक्रमणलाई नियन्त्रण गर्न सक्छ। अवसरवादी संक्रमण र अन्य जटिलताहरुलाई रोक्न वा उपचार गर्न अन्य औषधीहरु पनि उपलब्ध छन् । यसले HIV संक्रमित व्यक्तिलाई राम्रो गुणस्तरको लामो जीवन बाच्न सहयोग गर्छ ।

अन्य रोगहरु जस्तै, चाँडो निदान र चाँडो उपचार गर्नाले अवस्था बिग्रनबाट रोक्न सक्छ। यदि तपाईंलाई HIV संक्रमण भएको शंका लाग्छ भने, डाक्टरसंग परामर्श लिनुहोस् र सकेसम्म चाँडो HIV जाँचको लागि सोध्नुहोस। **निःशुल्क र अज्ञात HIV जाँचको लागि तपाईंले स्वास्थ्य विभागको एड्स हटलाइन (852) 2780 2211: मा कल गर्न सक्नुहुन्छ। सबै जानकारी गोप्य राखिनेछ।**

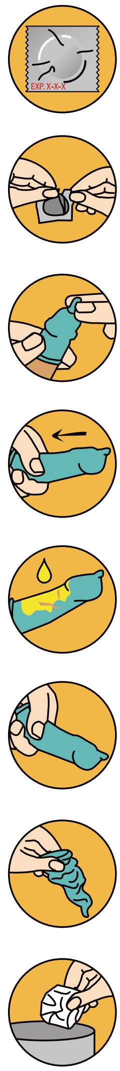
यौन सम्बन्धि सक्रिय व्यक्तिले नियमित जाँच र HIV जंचाउनुपर्छ।

सम्बन्धित जानकारी

- एड्स हटलाइन (क्यान्टोनिज, अंग्रेजी र पुटुंग्वा): (852) 2780 2211
- एड्स हटलाइन (तगालोग, भियतनामी र थाई): (852) 2359 9112
- एड्स हटलाइन (हिन्दी, इन्डोनेसियन, नेपाली र उर्दू): (852) 2112 9980
- स्वास्थ्य विभागको वेबसाइट: http://www.dh.gov.hk
- हङकङको भर्चुअल एड्स कार्यालय: http://www.aids.gov.hk
- एड्स हटलाइन वेबसाइट: http://www.27802211.com

STI हरु र एड्स रोकथाम गर्न, सुरक्षित यौन अभ्यास गर्नुहोस्

STI हरु र एड्स रोक्ने सबै भन्दा प्रभावकारी तरीका भनेको प्रत्येक पटक यौन सम्पर्क गर्दा कंडोम राम्ररी प्रयोग गर्नु हो। शारीरिक तरल पदार्थ बिनाको यौन गर्दा, जस्तै गालामा मोई गर्दा, हस्तमैथुन गर्दा, हातले आपसमा स्पर्स गर्दा STI हरु र एचआईभी संक्रमणको जोखिम कम हुन्छ।



पुरुष कंडोमको शही प्रयोग

1. नयाँ, राम्रो गुणस्तरीय कंडोम प्रयोग गर्नुहोस् र प्रयोग गर्न अघि तारीख जाँच गर्नुहोस्।
2. लिंगले योनी, मुख वा मलद्वार छुन अघि कंडोम लगाउनुहोस्।
3. होशियारको साथ, कंडोमको टुप्पो समाई हावा बाहिर निकाल्नुहोस्। यसले वीर्य पतनको बेलामा वीर्य झर्ने ठाउँ राख्छ।
4. ठाडो भएको लिंगको अन्तमा कंडोम राख्नुहोस्। ठाडो भएको लिंगमा त्यो दोब्रेकोलाई तल गुप्तांगको रौ सम्म फुकाल्नुहोस्।
5. आवश्यक भएमा पानी-आधारित चिप्लो पदार्थ प्रयोग गर्नुहोस्। तेल-आधारित चिप्लो पदार्थले कंडोम फुट्न सक्छ।
6. बीर्य पतन पछि र लिंग नरम हुन अघि कंडोमको रिमलाई च्याप्प पकड्नु होस् र ध्यानपूर्वक निकाल्नुहोस् ।
7. बिस्तारै कंडोमलाई लिंगबाट बाहिर तान्नुहोस् र वीर्य नपोखियोस् भनि पक्का गर्नुहोस् ।
8. प्रयोग गरिसकेको कंडोमलाई टिस्यु कागजमा पोको पार्नुहोस् र यसलाई फोहोर फाल्नेमा फाल्नुहोस्।

紅絲帶中心 Red Ribbon Centre
UNAIDS COLLABORATING CENTRE for Technical Support

रेड रिब्बन सेन्टर
टेलि: (852) 3143 7200
वेबसाईट: http://www.rrc.gov.hk
रेड रिब्बन सेन्टर - UNAIDS प्राविधिक सहयोगको लागि सहायता केन्द्र, हङकङ द्वारा निर्मित

PA/AA4/20-03(O)/GEN-INF