

HIV এর চিকিৎসা বা PrEP না নেওয়া ব্যক্তিবর্গের জন্য আরো নিরাপদ যৌন মিলন

[HIV চিকিৎসা](#) এবং [প্রি-এক্সপোজার প্রফিল্যাক্সিস \(pre-exposure prophylaxis, PrEP\)](#) ব্যবহার করা নিরাপদ এবং HIV এর সংক্রমণ রোধ করতে কার্যকর। কিন্তু HIV প্রতিরোধ করতে আপনি যদি প্রতিদিন ওষুধগুলি খেতে না চান, আপনার সুস্থ থাকার জন্য সহায়তা করতে এখানে কিছু নিরাপদ যৌন মিলনের বিকল্প দেওয়া হল।

মুখ, হাত বা খেলনা দিয়ে যৌন মিলন অন্বেষণ করুন।

- ওরাল সেক্স, হস্তমৈথুন, চুম্বন এবং আঙুল দিয়ে বা সেক্স টয়গুলি দিয়ে মলদ্বার বা যৌনাঙ্গকে উদ্দীপিত করলে তা HIV সংক্রমণের ঝুঁকি ছাড়াই যৌন পরিতৃপ্তি প্রদান করতে পারে।

যতটা সম্ভব কন্ডোম ব্যবহার করুন।

- [সঠিকভাবে ব্যবহার করুন](#), কন্ডোমগুলি HIV, অন্যান্য যৌন সংক্রমিত রোগ এবং অশাচিত গর্ভধারণ প্রতিরোধে সহায়তা করে। কন্ডোমগুলির ভেঙে যাওয়া রোধ করতে সিলিকন বা জল-ভিত্তিক লুব্রিকেন্ট যোগ করুন।
- COVID-19 জনস্বাস্থ্যের সংকটকালীন পরিস্থিতির সময় আপনি অনলাইনে অর্ডার করে [বিনামূল্যে](#) ডাকযোগে নিরাপদ যৌনতার পণ্যগুলি পেতে পারেন।
- [Door 2 Door \(ডোর টু ডোর\)](#) প্রোগ্রাম, আপনি [NYC Health Map \(নিউ ইয়র্ক সিটি হেলথ ম্যাপ\)](#) ব্যবহার করে বা **311** নম্বরে ফোন করে বিনামূল্যে নিরাপদ যৌনতার পণ্যগুলি আপনার কাছাকাছি কোথায় পাবেন তা দেখতে পারেন।

একটি জরুরি পরিস্থিতিতে পোস্ট-এক্সপোজার প্রফিল্যাক্সিস (PEP) ব্যবহার করুন।

- আপনি HIV নেগেটিভ হলে এবং আপনার যদি মনে হয় আপনি HIV এর সংস্পর্শে এসে থাকতে পারেন, অবিলম্বে [জরুরি PEP](#) নিন।
- আপনি একটি এমারজেন্সি রুম বা ক্লিনিকে না গিয়ে NYC PEP এর 24/7 উপলব্ধ হটলাইন **844-373-7692** এ ফোন করে PEP শুরু করতে পারেন।

যৌন বাহিত সংক্রমণগুলি (HIV সহ) জন্য নিয়মিত পরীক্ষা করান।

- [যৌনবাহিত সংক্রমণগুলি](#) (sexually transmitted infections, STIs) সবসময় উপসর্গগুলি পরিলক্ষিত হয় না, বিশেষ করে মলদ্বারে বা গলায়। একটি STI থাকলে তা HIV হওয়া বা সংক্রমিত করাকে সহজতর করে তোলে।
- প্রত্যেক তিন বা ছয় মাস অন্তর পরীক্ষা করানো এবং অবিলম্বে চিকিৎসা করানো আপনাকে সুস্থ রাখে এবং আপনার সঙ্গী/সঙ্গীীদের মধ্যে HIV বা অন্যান্য যৌনবাহিত

সংক্রমণগুলি প্রতিরোধ করতে সহায়তা করে।

- আপনার একজন স্বাস্থ্যদেবা প্রদানকারী না থাকলে, আপনি নিউ ইয়র্ক সিটির যৌন স্বাস্থ্য ক্লিনিকের (NYC Sexual Health Clinic) হটলাইন **347-396-7959** এ ফোন করতে পারেন বা একটি নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য ক্লিনিকে ভিজিট করতে পারেন। অতি সাম্প্রতিক [Sexual Health Clinic \(যৌন স্বাস্থ্য ক্লিনিকগুলির\)](#) সূচির জন্য ওয়েবপেজটি দেখুন।

পরিস্থিতি যেমন হবে সেই অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর (NYC Health Department) তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।

6.23.20