

HIV का इलाज या PrEP न करवाने वाले लोगों के लिए सुरक्षित सेक्स

[HIV का इलाज](#) और [प्री-एक्सपोज़र प्रोफिलैक्सिस \(pre-exposure prophylaxis, PrEP\)](#) उपयोग करने के लिए सुरक्षित और HIV को फैलने से रोकने में प्रभावशाली हैं। लेकिन अगर आप HIV का इलाज करने या उसे रोकने के लिए रोज़ाना दवाइयाँ लेने के लिए तैयार नहीं हैं, तो स्वस्थ रहने में आपकी मदद करने के लिए यहाँ सुरक्षित सेक्स के कुछ विकल्प दिए गए हैं।

मुँह, हाथों या खिलौनों के साथ सेक्स करके देखें।

- ओरल सेक्स, हस्तमैथुन, चुम्बन और उंगलियों या सेक्स के खिलौनों के साथ गुदा या गुप्तांगों को उत्तेजित करना HIV फैलने के डर के बिना यौन सुख प्रदान कर सकते हैं।

जितनी बार हो सके कंडोम इस्तेमाल करें।

- [सही तरीके से इस्तेमाल करने](#) पर, कंडोम HIV, यौन रूप से संचारित अन्य संक्रमणों और अनचाही गर्भावस्था को रोकने में मदद करते हैं। कंडोम को टूटने से रोकने के लिए सिलिकॉन या पानी-अधारित लूब्रिकेंट शामिल करें।
- COVID-19 सार्वजनिक स्वास्थ्य आपातकाल के दौरान, ऑनलाइन [Door 2 Door \(डोर 2 डोर\) प्रोग्राम](#) द्वारा ऑर्डर करने पर आप डाक द्वारा **मुफ्त** सुरक्षित सेक्स उत्पाद प्राप्त कर सकते हैं। आप [NYC Health Map \(NYC हेल्थ मैप\)](#) का उपयोग करके या **311** पर कॉल करके अपने नज़दीक सुरक्षित सेक्स उत्पाद बेचने वाली जगह भी ढूँढ सकते हैं।

किसी आपातकालीन स्थिति में पोस्ट-एक्सपोज़र प्रोफिलैक्सिस (post-exposure prophylaxis, PEP) का उपयोग करें।

- अगर आप HIV नेगेटिव हैं और आपको लगता है शायद आप HIV के संपर्क में आए हैं, तो तुरंत [एमर्जेसी PEP](#) करवाएं।
- आप किसी एमर्जेसी रूम या क्लीनिक में विज़िट किए बिना NYC PEP हॉटलाइन **844-373-7692**, जो 24/7 उपलब्ध है, पर कॉल करके PEP शुरू कर सकते हैं।

यौन रूप से संचारित संक्रमणों (HIV सहित) के लिए नियमित रूप से टेस्ट करवाएं।

- [यौन रूप से संचारित संक्रमण](#) (sexually transmitted infections, STI), विशेष रूप से गुदा या गले में, हमेशा लक्षण प्रदर्शित नहीं करते। STI होने से HIV होना या संचारित करना आसान हो सकता है।
- हर तीन से छः महीने बाद टेस्ट और तुरंत इलाज करवाना आपको स्वस्थ रखता है और आपके साथियों को HIV या अन्य STI संचारित करने से रोकने में मदद करता है।
- अगर आपके पास कोई स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता नहीं है, तो आप **347-396-7959** पर NYC यौन

स्वास्थ्य क्लीनिक की हॉटलाइन पर कॉल कर सकते हैं या किसी NYC यौन स्वास्थ्य क्लीनिक में विज़िट कर सकते हैं। सबसे ताज़ा शेड्यूल के लिए [Sexual Health Clinic \(यौन स्वास्थ्य क्लीनिक\)](#) वेबपेज पर जाएं।

स्थिति में होने वाले बदलावों के साथ-साथ NYC स्वास्थ्य विभाग सिफ़ारिशों को बदल सकता है।

6.23.20