एचआइभिको उपचार वा पिआरइपि नलिइरहेका मानिसहरूका लागि सुरक्षित यौन

एचआइभि उपचार र प्रिएक्सपोजर प्रोफिल्याक्सिस (पिआरइपि) प्रयोग गर्नका लागि सुरक्षित छन् र एचआइभिको प्रसारण रोकथाम गर्न प्रभावकारी रहेका छन्। तर यद तपाईँ एचआइभिको उपचार वा रोकथाम गर्न दैनिक औषधि लिन तयार हुनुहुन्न भने, तपाईँलाई स्वस्थ रहन मद्दत गर्ने केही सुरक्षित यौनका विकल्पहरू यहाँ दिइएका छन्।

मुख, हात वा खेलौनाहरूबाट यौन आनन्दको अन्वेषण गर्नुहोस्।

- मुख मैथुन, हस्तमैथुन, चुम्बन गर्नु र गुदद्वार वा यौनाङ्गलाई औँलाहरू वा यौन खेलौनाहरूले उत्तेजित बनाउनाले एचआइभि प्रसारणको जोखिम बिनै यौन आनन्द दिन सक्छन्।

जति बढी सम्भव हुन्छ त्यति नै कन्डम प्रयोग गर्नुहोस्।

- सही तरिका ले प्रयोग गर्दा कन्डमले एचआइभि, अन्य यौनजन्य सङ्क्रमणहरू र अवाञ्छीत गर्भ रोकथाम गर्न मद्दत गर्छ। कन्डमलाई फुट्नबाट जोगाउन सिलिकन वा पानी-आधारित चिल्लो पदार्थ प्रयोग गर्नुहोस्।
- कोभिड-१९ सामुदायिक स्वास्थ्य सङ्कटकालको अवधिमा, तपाईँले Door 2 Door (डोर टु डोर) कार्यक्रम मार्फत अर्डर गरेर हुलाकबाट **निःशुल्क** सुरक्षित यौन उत्पादनहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ। तपाईँले NYC Health Map (एनवाइसि स्वास्थ्य मानचित्र) प्रयोग गरेर वा **३११** मा फोन गरेर आफ्नो छेउमा निशुल्क सुरक्षित यौन उत्पादनहरू प्रदान गर्ने स्थान पत्ता लगाउन सक्नुहुन्छ।

पोस्ट-एक्सपोजर प्रोफिल्याक्सिस (पिइपि) आकस्मिक स्थितिमा मात्र प्रयोग गर्नुहोस्।

- यदि तपाईँ एचाइभि नेगेटिभ हुनुहुन्छ तर आफू एचाइभिमा अनावृत्त भएको लाग्छ भने, तुरुन्तै आकस्मिक पिइपि लिनुहोस्।
- तपाईँले कुनै आकस्मिक कक्ष वा क्लिनिक नगैकन २४/७ उपलब्ध रहने एनवाइसि हटलाइन लाइन **८४४-३७३-७९६२** मा फोन गरेर पिइपिको प्रयोग सुरु गर्न सक्नुहुन्छ।

यौनबाट प्रसारण हुने सङ्क्रमणहरूका लागि नियमित परीक्षण गराउनुहोस् (एचआइभि सहित)।

- यौनबाट प्रसारण हुने सङ्क्रमणहरू (एसटिआइहरू) ले सधैँ लक्षण देखाउँदैनन्, विशेषगरि गुदद्वार वा घाँटीमा। एसटिआइ भयो भने एचआइभि सङ्क्रमित हुन वा प्रसारण गर्न सजिलो हुन्छ।
- हरेक तीनदेखि छ महिनामा परीक्षण गराउनाले र तुरुन्तै उपचार गराउनाले तपाईँलाई स्वस्थ राख्छ र आफ्ना पार्टनरहरूलाई एचआइभि वा अन्य एसटिआइहरू प्रसारण रोकथाम गर्न मद्दत गर्दछ।
- यदि तपाईँसँग कुनै स्वास्थ्य स्याहार प्रदायक छैन भने, तपाईँले एनवाइसि स्वास्थ्य क्लिनिकमा **३४७-३९६-७९५९** मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ वा एनवाइसि यौनिक स्वास्थ्य क्लिनिकमा जान सक्नुहुन्छ। सबैभन्दा

पछिल्लो समयतालिकाका लागि Sexual Health Clinic (यौनिक स्वास्थ्य क्लिनिक) को वेबसाइट हेर्नुहोस्।

एनवाइसि स्वास्थ्य विभागले परिस्थितिहरू विकसित हुँदै जाँदा सिफारिसहरू परिवर्तन गर्न सक्नेछ। 6.23.20