

## HIV ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਾਂ PrEP ਨਾ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ

HIV ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਤੇ (ਪ੍ਰੀ-ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲੈਕਸਿਸ (pre-exposure prophylaxis, PrEP) ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ HIV ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ HIV ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਦੇ ਕੁਝ ਵਿਕਲਪ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

### ਮੂੰਹ, ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰ ਕੇ ਵੇਖੋ।

- ਓਰਲ ਸੈਕਸ, ਹੱਥਰਸੀ, ਚੁੰਮਣਾ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਗੁਦਾ ਜਾਂ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਉੱਤੇਜਿਤ ਕਰਨਾ HIV ਫੈਲਣ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਜਿਨਸੀ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਹੋ ਸਕੇ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਣ 'ਤੇ, ਕੰਡੋਮ HIV, ਹੋਰ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਲਾਗਾਂ ਅਤੇ ਅਣਚਾਹੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੰਡੋਮ ਨੂੰ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਿਲੀਕਾਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ-ਅਧਾਰਤ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- COVID-19 ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਆਨਲਾਈਨ Door 2 Door (ਡੋਰ 2 ਡੋਰ) ਦੁਆਰਾ ਆਰਡਰ ਕਰਨ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਮੁਫਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਉਤਪਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ NYC Health Map (NYC ਹੈਲਥ ਮੈਪ) ਵਰਤ ਕੇ ਜਾਂ **311** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਉਤਪਾਦ ਵੇਚਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟ-ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲੈਕਸਿਸ (post-exposure prophylaxis, PEP) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ HIV ਨੇਗੇਟਿਵ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ HIV ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ PEP ਕਰਵਾਓ।
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ NYC PEP ਹੋਟਲਾਈਨ (**844-373-7692**), ਜੋ 24/7 ਉਪਲਬਧ ਹੈ, 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਕੇ PEP ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਲਾਗਾਂ (HIV ਸਮੇਤ) ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ।

- ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਲਾਗਾਂ (sexually transmitted infections, STI), ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੁਦਾ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਵਿਖਾਉਂਦੀਆਂ। STI ਹੋਣ ਨਾਲ HIV ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹਰ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ HIV ਜਾਂ ਹੋਰ STI ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **347-396-7959** 'ਤੇ NYC ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ

ਕਲੀਨਿਕ ਦੀ ਹੋਟਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ NYC ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਵਿਜ਼ਿਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਸਿਡਿਊਲ ਲਈ [Sexual Health Clinic \(ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ\)](#) ਵੈੱਬਪੇਜ 'ਤੇ ਜਾਓ।

**ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ NYC ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।**

6.23.20