

اونہاں لوکاں لئی محفوظ سیکس جیہڑے HIV دا علاج یا PrEP نہیں کرا رہے

HIV دا علاج اتے **پری ایکسپوٹیر پروفلیکسز (pre-exposure prophylaxis (PrEP))** ورتن لئی محفوظ اتے HIV دی منتقلی توں روکن لئی موثر نیں۔ پر جے تُسی HIV دے علاج یا ایہنوں روکن لئی ہر روز دوائیاں لین لئی تیار نہیں او، تے تہاڈے صحت مند رہن لئی ایہھے کچھ محفوظ سیکس دے انتخاب نیں۔

منہ، ہتھ اتے کھڈونیاں نال سیکس نوں دریافت کرو۔

- منہ توں سیکس، مشیت زنی، چمنا اتے انگلاں یا جنسی کھڈونیاں نال مقعد یا شرم گاہ نوں چھیڑنا HIV دی منتقلی دے خطرے دے بنا جنسی مزہ فراہم کر سکتا اے۔

جینا ودھ ہو سکے کانڈمز نوں ورتو

- جیدوں کانڈمز توں **ٹھیک ورتیا جاوے**، HIV تے بور جنسی طور تے منتقل ہون آلیاں انفیکشنز اتے غیر ارادی حمل توں محفوظ رہن وچ مدد دیندے نیں۔ کانڈمز نوں پھٹن توں بچان لئی سیلیکون یا پانی تے مینی لبریکینٹ ورتو۔
- COVID-19 عوامی صحت دی صورتحال دے دوران، تُسی آن لائن **Door 2 Door پروگرام** (**گھر گھر جا کے پروگرام**) دے ذریعے میل تے آرڈر کر کے محفوظ جنسی پروڈکٹس **مفت** حاصل کر سکتے او۔ تُسی **NYC Health Map (NYC صحت دا نقشہ)** ورت کر یا **311** تے کال کر کے اپنے نیڑے محفوظ جنسی پروڈکٹس پیش کردی تھان نوں لبھ سکتے او۔

بنگامی صورتحال وچ پوسٹ ایکسپوٹیر پروفلیکسز (PEP) ورتو۔

- جے تھانوں HIV نہیں اے اتے تھانوں لگدا اے کہ تُسی HIV دی زد وچ آ گئے او، تے فوری طور تے **بنگامی PEP** لوو۔
- تُسی بنگامی صورتحال دے کمرے یا کلینک وچ دورے دے بنا NYC PEP ہاٹ لائن تے **844-373-7692** تے کال کر کے PEP تے شروع کر سکتے او، 7/24 دستیاب اے۔

جنسی طور تے منتقل ہون آلیاں بیماریاں (بشمول HIV) لئی باقاعدہ ٹیسٹ کراؤ۔

- **جنسی طور تے منتقل ہون آلیے انفیکشنز (STIs)** ہمیشہ علامتاں نہیں ظاہر کردے، بالخصوص مقعد یا گل وچ۔ STI دا ہونا HIV دے ہون یا ابھدی منتقلی نوں بور سوکھا بنا دیندا اے۔
- ہر تین توں چھ مہینے بعد ٹیسٹ کروانا اتے فوری طور تے علاج کروا لینا تھانوں صحت مند رکھدا اتے تہاڈے پارٹنر تیکر HIV اتے بور STIs دی منتقلی نوں روک کے رکھدا اے۔
- جے تہاڈے کول صحت دی نگہداشت دا کوئی فراہم کار نہیں اے، تُسی NYC جنسی صحت دے کلینک دی ہاٹ لائن تے **347-396-7959** تے کال کر سکتے او یا NYC جنسی صحت دے کلینک نوں ملاحظہ کر سکتے او۔ سب توں جدید شیڈیول ویکھن لئی **Sexual Health Clinic (جنسی صحت دا کلینک)** ملاحظہ کرو۔