

## HIV کا علاج نہ کروانے یا PrEP (قبل از ابتلاء حفاظتی تدابیر) نہ لینے والوں کے لیے محفوظ جنسی تعلقات

**HIV کا علاج اور قبل از ابتلاء حفاظتی تدابیر (pre-exposure prophylaxis, PrEP)** استعمال کے لیے محفوظ ہیں اور HIV کی منتقلی کی روک تھام کے لیے موثر ہیں۔ لیکن اگر آپ HIV کے علاج یا اس کی روک تھام کے لیے روزانہ کی بنیاد پر ادویات لینے کے لیے تیار نہیں ہیں تو محفوظ جنسی تعلقات کے لیے مندرجہ ذیل اختیارات ہیں جو آپ کی صحت مند رہنے میں مدد کریں گے۔

منہ، ہاتھوں یا کھلونوں کے ذریعے جنسی تعلقات قائم کرنے کے طریقے سوچیں۔

- منہ کے ذریعے سیکس، خود لذتی، بوسہ لینا اور مقعد یا اعضاء تناسل کو انگلیوں یا جنسی کھلونوں کے ساتھ محرک کرنا HIV کی منتقلی کے خطرے کے بغیر جنسی لطف فراہم کر سکتا ہے۔

جتنا اکثر ہو سکے، کنڈوم استعمال کریں۔

- جب **ٹھیک طرح سے استعمال کیے جائیں** تو کنڈومز HIV، جنسی لحاظ سے منتقل شدہ انفیکشنز اور غیر ارادی حمل کی روک تھام میں مدد دیتے ہیں۔ کنڈومز کو پھٹ جانے سے روکنے کے لیے سلیکون یا پانی پر مبنی چکنائی دار مادہ شامل کریں۔
- COVID-19 کی صحت عامہ کی ایمرجنسی کے دوران، آپ بذریعہ آن لائن **Door 2 Door (ڈور ٹو ڈور) پروگرام** آرڈر کر کے ڈاک کے ذریعے محفوظ جنسی تعلقات کی مفت پراٹیکٹس حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ **NYC Health Map (NYC ہیلتھ میپ)** کو استعمال کر کے یا **311** پر کال کر کے بھی اپنے قریب محفوظ جنسی تعلقات کی مفت پراٹیکٹس فراہم کرنے والا مقام تلاش کر سکتے ہیں۔

بعد از ابتلاء حفاظتی تدابیر (PEP) ایمرجنسی میں استعمال کریں۔

- اگر آپ کا HIV کا ٹیسٹ منفی آیا ہے اور آپ سمجھتے ہیں کہ آپ HIV کی زد میں آئے ہیں تو فوری طور پر **بعد از ابتلاء ہنگامی حفاظتی تدابیر** لیں۔
- آپ ایمرجنسی روم یا کلینک میں جائے بغیر NYC کی 24/7 دستیاب PEP ہاٹ لائن **844-373-7692** پر کال کر کے PEP کا آغاز کر سکتے ہیں۔

جنسی لحاظ سے منتقل شدہ انفیکشنز (بشمول HIV) کے حوالے سے باقاعدگی سے ٹیسٹ کروائیں۔

- **جنسی لحاظ سے منتقل شدہ انفیکشنز (STIs)** میں ہمیشہ علامات ظاہر نہیں ہوتیں، خاص طور پر مقعد یا گلے میں۔ STIs ہو جانے سے HIV ہونا یا کسی اور کو منتقل کرنا آسان ہو جاتا ہے۔
- ہر تین سے چھ ماہ میں ٹیسٹ اور فوری علاج کروانا آپ کو صحت مند رکھتا ہے اور HIV یا دیگر STIs اپنے پارٹنرز کو منتقل کرنے سے روکنے میں مدد کرتا ہے۔
- اگر آپ کے پاس کوئی نگہداشت صحت فراہم کنندہ نہیں ہے تو آپ NYC کی **Sexual Health Clinic Hotline** (NYC کے جنسی صحت کے کلینک کی ہاٹ لائن) کو **347-396-7959** پر کال کر سکتے ہیں یا NYC کے جنسی صحت کے کلینک پر تشریف لا سکتے ہیں۔ حالیہ ترین شیڈول کے لیے **Sexual Health Clinic (جنسی صحت کے کلینک)** کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں۔