

- ☆ یاد رکھیں اگر آپ کو کسی بھی قسم کی جنسی بیماری ہے تو اس سے ایڈز لگنے میں آسانی پیدا ہوتی ہے۔
- ☆ یاد رکھیں ایڈز اور دوسری جنسی بیماریاں نظر نہیں آتیں اور کئی دفع محسوس بھی نہیں ہوتیں۔
- ☆ باقاعدگی سے جنسی بیماریوں کا ٹسٹ کرائیں اور مہیاٹیس اے اور بی کے ٹیسٹ لگوائیں۔

Alliance for South Asian AIDS Prevention

20 Carlton St., Ste. 126, Floor M,
Toronto, ON
M5B 2H5

416-599-2727

Fax: 416-599-6011

E-mail: asaap@asaap.ca

Website: www.asaap.ca

www.dosti.ca

Funded by Toronto Public Health

آپ کی گائڈ



گرم رکھیں

- ☆ جنسی مٹکلوں کے ساتھ بھی تجربہ کریں اس میں بھی بڑا حزمہ ہے۔
- ☆ گائڈ کے اطراف انگلی رگڑنے سے بھی حزمہ ملتا ہے۔ اس کو بھی آناہیں۔

محفوظ رکھیں

- ☆ چودے اور چودانے کے لیے میمو لیکس کا بنا ہوا کنڈوم اور پانی کی پچنائی (واٹر لیوب) استعمال کریں۔
- ☆ چودانے سے پہلے لٹھا کا استعمال آپ کی صحت کے لیے نقصان دہ ہے 'اس سے اندرونی جلد پیٹنے کا چانس ہوتا ہے۔ (اندرونی صفائی کے لیے کوئی دوسرا طریقہ جو کہ محفوظ بھی ہو استعمال کیا جا سکتا ہے)
- ☆ چودانے کے بعد اپنی گائڈ کو صابن اور نیم گرم پانی سے اچھی طرح دھو کر صاف کر لیں۔

اہم بات

- ☆ متاثرہ رہیں اگر آپ کی گائڈ کے باہر یا اندر کسی قسم کا پھالہ، پنہنی یا خارش محسوس ہو یا پھر کپ کے پانخانے سے غیر مائوس ہو آئے۔
- ☆ شرمایں نہیں۔ ہاتھ حواس میں کام کرنے والے ہمارے ورکر سے اپنی بیماری سے متعلق معلومات حاصل کریں۔

آپ کا لوڑا



گرم رکھیں

- ☆ پانی کی پچنائی کے ساتھ لوزے کو ملیں۔
- ☆ کپڑوں کو نرمی سے ملیں۔

محفوظ رکھیں

- ☆ یاد رکھیں چودے وقت کنڈوم صحیح طریقے سے چڑھایا گیا ہے اور چودنے کے دوران بھی متاثرہ رہیں کہ کنڈوم پھٹ نہ جائے۔
- ☆ چودنے اور چسوانے کے بعد فوراً پینٹاب کر لینا چاہیے۔
- ☆ چودنے کے بعد اپنے لوزے کو اچھی طرح صابن اور نیم گرم پانی سے دھو لیں۔

اہم بات

- ☆ اگر لوزے پر پنہنی، پھالے، خارش، چوڑی کا پھلنا اور پھر یا پینٹاب کرتے ہوئے یا چھونے ہوئے درد کا محسوس ہونا جنسی بیماری کی علامت ہیں۔

آپ کے ہاتھ



گرم رکھیں

- ☆ اپنے لیے اور اپنے ساتھی کے لیے مٹکونی کے نئے نئے انداز اپنائیں
- ☆ انگلی دوسرے کی گائڈ میں ڈال کر آہستہ اور نرمی سے خارش کرنے کے انداز میں رگڑیں

محفوظ رکھیں

- ☆ ٹیکس کرنے سے پہلے اور بعد میں ہاتھوں کو اچھی طرح سے دھو لیں
- ☆ انگلی پر اگر کٹ لگا ہو یا انگلی پھولی ہو تو اسے گائڈ میں ڈالنے سے پرہیز کریں
- ☆ ناخن اگر بوھے ہوں تو انھیں کٹ کر انگلی استعمال کریں

اہم بات

- ☆ ہاتھ پر اگر پنہنی یا پھالے وغیرہ ہوں تو احتیاط کریں

آپ کا منہ



گرم رکھیں

- ☆ اپنی زبان سے دوسرے کے حونٹوں کے چاروں طرف اور کانوں کی لو پر چائیں
- ☆ دوسرے کی چھاتیاں، انگلیاں اور پھوں کے انگوٹھے چوسیں

محفوظ رکھیں

- ☆ چوسیں لیکن گلے کی گہرائی تک نہیں
- ☆ منہ یا لوزے پر اگر پھالے یا پنہنی وغیرہ ہو تو چوسنے اور چسوانے سے پرہیز کریں
- ☆ گلے یا مسوزوں کی حر قسم کی بیماری کا خاص خیال رکھیں

اہم بات

- ☆ گلے کی بیماری اور رستے حونٹوں کا خاص خیال رکھیں