AIDS InfoNet www.aidsinfonet.org

SAATHII
Solidarity and Action Against The HIV Infection in India

Fact Sheet Number 151
ତଥ୍ୟପୃଷ୍ଠା–୧୫୧

SAFER SEX GUIDELINES
ନିରାପଦ ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କର ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ

ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ଦ୍ୱାରା ଏଚଆଇଭି କିପରି ବ୍ୟାପିଥାଏ?

ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ ଦ୍ୱାରା **ଏଚଆଇଭି ସଂକ୍ରମିତ ରକ୍ତ, ଯୌନାଙ୍ଗର ତରଳାଂଶ** ଜଣଙ୍କ ଶରୀରରୁ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ ପ୍ରବେଶ କରେ। ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ ସମୟରେ, ପୂର୍ବରୁ ବା ପରେ ମହିଳା/ପୁରୁଷଙ୍କ ଯୌନାଙ୍ଗର ତରଳାଂଶରେ ଏଚଆଇଭି ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ ଏହା ଅନ୍ୟକୁ ସଂକ୍ରମିତ କରେ। ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ବୀର୍ଯ୍ୟ, ରକ୍ତ, ଋତୁକାଳୀନ ରକ୍ତ, ଯୋନିର ରସ ଆଦି ଅନ୍ୟ ଶରୀରକୁ ଗଲେ ଏଚଆଇଭି ବ୍ୟାପିପାରେ।

ଯଦି ଆପଣ ବା ଆପଣଙ୍କ ସାଥୀ ଏଚଆଇଭି ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇନଥିବେ ତେବେ ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ବ୍ୟାପିବ ନାହିଁ। ବିନା ପରୀକ୍ଷାରେ ଭୂତାଣୁର ଉପସ୍ଥିତିର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଏଚଆଇଭି ସଂକ୍ରମଣ ନାହିଁ। ଯଦି ଜଣେ ସଂକ୍ରମିତ ରକ୍ତ ବା ଯୌନାଙ୍ଗର ତରଳାଂଶ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସେ ନାହିଁ ତେବେ ଏହା ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ପ୍ରାୟତଃ ନାହିଁ। ସଂକ୍ରମଣ ପାଇଁ ଭୂତାଣୁ ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ଯିବା ଦରକାର।

ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ସମୟରେ ନିରାପଦ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀର ପାଳନ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ବ୍ୟାପିବାରେ ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇପାରେ।

ଅସୁରକ୍ଷିତ ସମ୍ପର୍କ

ଏଚଆଇଭି ବ୍ୟାପିବାର ଆଶଙ୍କା ଅସୁରକ୍ଷିତ ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କରେ ଅଧିକ ଥାଏ। ଯେତେବେଳେ ରକ୍ତ ବା ତରଳ ଦ୍ରବ୍ୟ ମଳଦ୍ୱାର, ଯୋନି, ପାଟି ନାକ ବା ଲିଙ୍ଗର ଅଗ୍ରଭାଗରେ ଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଝିଲ୍ଲୀକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରେ ସେତେବେଳେ ଏହି ଆଶଙ୍କା ବଢିଯାଏ। ଏହି ଅଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଏଚଆଇଭି ଭୂତାଣୁ ପ୍ରବେଶ କରି ଏହାକୁ ସହଜରେ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଏ।

ବିନା ସୁରକ୍ଷାରେ ଯୋନି ବା ମଳଦ୍ୱାର ଦେଇ ସଂସର୍ଗ କରିବା ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ। ଲିଙ୍ଗ ଉକ୍ତ ପଥଦେଇ ପ୍ରବେଶ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସେଥିରେ ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମାତି ସୂକ୍ଷ୍ମ କ୍ଷତ ସୃଷ୍ଟିହୁଏ, ଯାହା ଏଚଆଇଭି ସଂକ୍ରମଣକୁ ସହଜ କରେ। ଯଦି ଲିଙ୍ଗରେ କୌଣସି କ୍ଷତଥାଏ ବା ଲିଙ୍ଗ ବାରମ୍ବାର ରକ୍ତ ବା ଯୋନିର ତରଳାଂଶ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସେ ତେବେ ଯୌନକ୍ରିୟା କରୁଥିବା ସାଥୀକୁ ଏହା ସହଜରେ ବ୍ୟାପିଥାଏ।

ଅନେକ ଲୋକ ଭାବନ୍ତି ଯଦି ସେମାନେ ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ ସମୟରେ ଲିଙ୍ଗ ନିର୍ଗତ ତରଳାଂଶକୁ ବାହାରକୁ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତି ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଭୂତାଣୁ ବ୍ୟାପିନଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଏହା ସତ୍ୟ ନୁହେଁ। କାରଣ ବୀର୍ଯ୍ୟ ପୂର୍ବରୁ ମଧ୍ୟ କିଛି ତରଳାଂଶ ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁଥିରେ ଏଚଆଇଭି ରହିଥାଇ ପାରେ।

ବିନା କଣ୍ଡୋମରେ ପୁରୁଷ ବା ମହିଳାମାନଙ୍କ ସହିତ ମୁଖଗହ୍ୱରରେ ଯୌନକ୍ରିୟା ପୂର୍ବକ ବୀର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷରଣ ଆଦୌ ସୁରକ୍ଷିତ ନୁହେଁ। ଯୌନକ୍ରିୟା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଖେଳନା ଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ସମୟରେ ସେଥିରେ ଯଦି ଯୌନାଙ୍ଗର ତରଳପଦାର୍ଥ ବା ରକ୍ତ ଲାଗିଥାଏ ତେବେ ତାହା ସୁରକ୍ଷିତ ନୁହେଁ।

ନିରାପଦ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ଅଧିକାଂଶ ଯୌନସମ୍ପର୍କରେ ଏଚଆଇଭି ବ୍ୟାପିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ। ଏହି ଆଶଙ୍କାକୁ କମାଇବାକୁ ସର୍ବଦା ଚେଷ୍ଟାକରିବା ଦରକାର ଯେପରି କି ଜଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କର ରକ୍ତ ବା ଯୌନାଙ୍ଗର ତରଳାଂଶ ପ୍ରବେଶ ନକରେ।

ସାବଧାନତା– ସର୍ବଦା ନିଜର ତଥା ନିଜ ସାଥୀର ଶରୀର ପ୍ରତି ସାବଧାନ ରହିବା ଦରକାର। କାରଣ ଦେହର କୌଣସି କ୍ଷତ ଯଥା: କଟା, ଘା ବା ଦାନ୍ତରୁ କ୍ଷରିତ ରକ୍ତ ଏଚଆଇଭି ବ୍ୟାପିବାର ଆଶଙ୍କାକୁ ବଢାଇଦିଏ। ସାଧାରଣ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଏହା ସମ୍ଭବ ହୁଏ। ଏପରିକି ଏକ ଛୋଟ କ୍ଷତ ଦେହରେ ଏଚଆଇଭି ପ୍ରବେଶ କରିବାର ବାଟ ହୋଇଥାଏ।.

ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ବ୍ୟବହାର– ରକ୍ତ ବା ଯୌନାଙ୍ଗର ତରଳାଂଶ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ନ ଆସିବାକୁ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ। ଦେହର ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ହେଉଛି ଚର୍ମ। ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଦେହରେ କୌଣସି କଟା ବା ଘା ନାହିଁ ତେବେ ଚର୍ମ ଆପଣଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷାକରିବ। ଯଦି ଦେହର ଶ୍ଳେଷାଝିଲ୍ଲୀ (ଚର୍ମର ତଳେ ଉପସ୍ଥିତ) କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ସଂକ୍ରମଣର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ।

ଏତଦବ୍ୟତୀତ ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଇଁ କୃତ୍ରିମ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ହେଉଛି ଲାଟେକ୍ସ କଣ୍ଡୋମ। ଯେଉଁମାନଙ୍କର କଣ୍ଡୋମ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରତି ଅସ୍ପୃହା ଭାବ ରହିଛି ସେମାନେ ଚାହିଁଲେ ଏହି ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ ସମୟରେ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ କଣ୍ଡୋମ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଏହା ଯୋନି ବା ମଳଦ୍ୱାରର ସୁରକ୍ଷା କରିଥାଏ (ତଥ୍ୟ ପୃଷ୍ଠା ୧୫୩ରେ କଣ୍ଡୋମ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅଧିକ ସୂଚନା ରହିଛି)।

ମସୃଣ ପଦାର୍ଥ (ଲୁବ୍ରିକାଣ୍ଟସ)– ଏହା ଯୌନ ଉଦ୍ଦିପନାକୁ ବଢାଇଦିଏ। ତୈଳଯୁକ୍ତ ଲୁବ୍ରିକାଣ୍ଟ ଯେପରି ଭେସେଲିନ, ତେଲ, କ୍ରିମ, ଆଦି କଣ୍ଡୋମକୁ ନଷ୍ଟ କରିପାରେ। କିନ୍ତୁ ଜଳୀୟଅଂଶ ଯୁକ୍ତ ଲୁବ୍ରିକାଣ୍ଟ ବ୍ୟବହାର ଏହି ସମସ୍ୟାକୁ କମାଇ ଦିଏ। ତେଣୁ ଜଳୀୟଅଂଶ ଯୁକ୍ତ ମସୃଣ ପଦାର୍ଥ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରତି ନିଶ୍ଚିତ ରୁହନ୍ତୁ।

ମୁଖ ମୈଥୁନ– ମୁଖ ମୈଥୁନରେ ମଧ୍ୟ ଏଚଆଇଭି ସଂକ୍ରମଣର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ। ମୁଖ୍ୟତଃ ପାଟିରେ କୌଣସି ଘା, ଦାନ୍ତରୁ ରକ୍ତ କ୍ଷରଣ ହେଉଥିଲେ ଯୌନାଙ୍ଗର ତରଳାଂଶ ଏହା ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି ସଂକ୍ରମଣ କରେ। ତେଣୁ ମୁଖ ମୈଥୁନ ସମୟରେ ଲାଟେକ୍ସ ବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକର ଏକ ଆବରଣ ଯୋନି ଦ୍ୱାରରେ କିମ୍ବା କଣ୍ଡୋମକୁ ଲିଙ୍ଗରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରେ। ମୁଖ ମୈଥୁନ ପାଇଁ ଲୁବ୍ରିକାଣ୍ଟ ବିହିନ କଣ୍ଡୋମ ବହୁତ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ। କାରଣ ଅଧିକାଂଶ ଲୁବ୍ରିକାଣ୍ଟର ସ୍ୱାଦ ତିକ୍ତ ହୋଇଥାଏ।

ନିରାପଦ ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ

ନିରାପଦ ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କରେ ଏଚଆଇଭି ବ୍ୟାପିବାର କୌଣସି ଆଶଙ୍କା ନଥାଏ। ଜମା ସମ୍ଭୋଗ ନକରିବା ହେଉଛି ସବୁଠୁ ନିରାପଦ। କିନ୍ତୁ ଏହା ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଅସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ଆପଣଙ୍କୁ ସଂସର୍ଗ ସପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ କେତେକ ଯୌନାଭ୍ୟାସକୁ ଛାଡିବାକୁ ହେବ। ଜଣେ ମାତ୍ର ଜୀବନ ସାଥୀ ସହ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ (ପାରସ୍ପରିକ ବିଶ୍ୱାସ ସହ) ହେଉଛି ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିରାପଦ, ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଭୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ କେହି ସଂକ୍ରମିତ ନ ହୋଇଛି, ତଥା ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୁହିଁଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ଅନ୍ୟ କାହା ସହ ଦୈହିକ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିନାହିଁ ବା ଗୋଟିଏ ଛୁଞ୍ଚିକୁ ଅନ୍ୟ ସହ ବାଣ୍ଟି ନାହିଁ।(ତଥ୍ୟ ପୃଷ୍ଠା ୧୫୪ ଦେଖନ୍ତୁ)

କଳ୍ପନାବିଳାସ, ଆଲିଙ୍ଗନ, ଗେଲ, ଚୁମ୍ବନ, ଆଦର, ହସ୍ତ ମୈଥୁନ, ପ୍ରେମାଳାପ, ମାଲିସ ଓ ଦୈହିକ ସ୍ପର୍ଶ ପରି କାର୍ଯ୍ୟରେ, ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେହର ତୈଳାଂଶର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ହୋଇନାହିଁ ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ନିରାପଦ ମୈଥୁନ ହୋଇଥାଏ। ପାରସ୍ପରିକ ହସ୍ତ ମୈଥୁନରେ ମଧ୍ୟ ତୈଳାଂଶ ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ହେଉନଥିଲେ ତାହା ନିରାପଦ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରାୟତଃ ସାଥୀମାନେ ପରସ୍ପରର ବା ନିଜେ ନିଜର ହସ୍ତ ମୈଥୁନ କରିଥାନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ହେବ ଯେପରି କେହି ନିଜ ଯୌନାଙ୍ଗର ତରଳାଂଶ ଅନ୍ୟର ନିକଟତମ ନକରନ୍ତି ବା ଅନ୍ୟର ଦେହରେ ଥିବା କ୍ଷତ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଏହା ନ ଆସେ। ଏହି ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ରକ୍ତ ବା ତରଳାଂଶ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବାଠୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଏଚଆଇଭି ବ୍ୟାପିବାର ଆଶଙ୍କା ନଥାଏ।

ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବା ପାଇଁ, ଧରିନିଅନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣଙ୍କ ଯୌନ ସାଥୀମାନେ ଏଚଆଇଭି ସଂକ୍ରମିତ ଅଟନ୍ତି। ଆପଣ କାହାକୁ ଦେଖି କହି ପାରିବେ ନାହିଁ ଯେ ସେ ସଂକ୍ରମିତ କି ନୁହନ୍ତି। ଏପରି ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ଆପଣଙ୍କ ସହ ସମ୍ବନ୍ଧ ରଖିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ସାଥୀ ଆପଣଙ୍କୁ ମିଛ କହିପାରନ୍ତି କି ସେ ସଂକ୍ରମିତ ନୁହନ୍ତି। ଏମିତିକି ଆପଣଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଅଜାଣତରେ ଜୀବନ ସାଥୀ ବା ବର୍ତ୍ତମାନର ସାଥୀ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ସଂକ୍ରମତ ହୋଇଥାଇ ପାରନ୍ତି। ତେଣୁ ନିରାପତ୍ତା ପାଇଁ ସର୍ବଦା ଧରିନେବା ଦରକାର ଯେ ଆପଣଙ୍କ ସାଥୀମାନେ ଏଚଆଇଭି ପଜିଟିଭ ହୋଇପାରନ୍ତି।

ଏପରିକି କେତେକ ଲୋକଙ୍କ ପରୀକ୍ଷାରେ ନେଗେଟିଭ ଫଳାଫଳ ଆସିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ପଜିଟିଭ ହୋଇଥାନ୍ତି। ସେମାନେ ଯଦି ପରୀକ୍ଷା କରିବା ପରେ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାନ୍ତି କିମ୍ବା ଏଚଆଇଭି ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ଠିକ ପରେ ପରେ ପରୀକ୍ଷା କରାଇଥାଇ ପାରନ୍ତି। (ତଥ୍ୟପୃଷ୍ଠା ୧୦୨ରେ ଏଚଆଇଭି ପରୀକ୍ଷା ଉପରେ ଅଧିକ ତଥ୍ୟ ରହିଛି)

A project of the New Mexico AIDS Education and Training Center. Partially funded by the National Library of Medicine
Fact Sheets can be downloaded from the Internet at http://www.aidsinfonet.org

ଯଦି ଉଭୟ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ତେବେ କଣ କରାଯିବ?

ଅନେକ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରୁଥିବା ସମୟରେ ନିରାପଦ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀର ଅନୁସରଣ କରିନଥାନ୍ତି। ଯାହା ହେଲେ ବି ନିରାପଦ ଯୌନକ୍ରିୟା ସର୍ବଦା ବିଧେୟ। ଯଦି ଏହା ନକରନ୍ତି ତେବେ ସେମାନେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଯୌନ ସଞ୍ଚାରିତ ରୋଗ ଯଥା: ହର୍ପିସ, ସିଫିଲିସ୍ ଆଦି ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପାରନ୍ତି। ଯଦି ଏଚଆଇଭି ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ତେବେ ଏହି ରୋଗଗୁଡିକ ଅଧିକ ମାରାତ୍ମକ ହୋଇପାରେ। ଏହିସବୁ ସଂକ୍ରମଣ ଯଦି ଶରୀରରେ ରହେ, ତେବେ ଏଚଆଇଭି ଭୂତାଣୁର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ବଢିଯାଏ।

ଆପଣ ମଧ୍ୟ ଏଚଆଇଭିର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଷ୍ଟ୍ରେନ ଦ୍ୱାରା ପୁନର୍ବାର ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପାରନ୍ତି। ଏହି ନୂତନ ଧରଣର ଭୂତାଣୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଚିକିତ୍ସିତ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇ ନପାରେ। ଏପରିକି ଅନ୍ୟ ଆଣ୍ଟିରେଟ୍ରୋଭାଇରାଲ ଔଷଧ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଏହା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହୀନ ହୋଇପାରେ। ଯଦି ସମାନ ଷ୍ଟ୍ରେନ ବିଶିଷ୍ଟ ସଂକ୍ରମିତ ଦମ୍ପତ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ କେହି ଅନ୍ୟଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ମଧ୍ୟ ଏଚଆଇଭିରେ ତଫାତ ଦେଖା ଦେବ। ଦୁଇ ଏଚଆଇଭି ପଜିଟିଭ ଦମ୍ପତ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅସୁରକ୍ଷିତ ସମ୍ପର୍କ କେତେ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ତାହା ଜାଣିବାର କୌଣସି ବାଟ ନାହିଁ। ତେଣୁ ବିପଦକୁ ଏଡାଇବାକୁ ସର୍ବଦା ସୁରକ୍ଷିତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ପାଳନ କରିବା ବିଧେୟ।

ଆପଣ କଣ କରୁଛନ୍ତି ଜାଣନ୍ତୁ

ନିରାପଦ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ପାଳନ ନକରି ଯଦି ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ ପୂର୍ବରୁ ବା ପରେ ଡ୍ରଗ୍ସ ବା ମଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରୁଥାନ୍ତି ତେବେ ଏହା ସଂକ୍ରମଣ ଆଶଙ୍କାକୁ ବହୁଳ ବଢାଇ ଦିଏ। ତେଣୁ ମଦ୍ୟ ବା ଡ୍ରଗ୍ସ ନେଉଥିଲେ ସାବଧାନ ରହିବା ଦରକାର।

ନିଜର ସୀମା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରନ୍ତୁ ।

ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆପଣ ଜାଣିନିଅନ୍ତୁ କେତେ ପରିମାଣର ସୁରକ୍ଷା ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି ବା କେତେ ପରିମାଣରେ ସଂକ୍ରାମକ ଧାରଣ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି।

- ସୁରକ୍ଷିତ ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ।
- ନିଜର ସୀମା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରନ୍ତୁ।
- ଲୁବ୍ରିକାଣ୍ଟ , କଣ୍ଡୋମ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନକାରୀ ପ୍ରତିବନ୍ଧକର ଉପଲବ୍ଧି ଯୋଗାଣ ବିଷୟରେ ଜାଣିରଖିବା ଦରକାର ଯଦ୍ଦ୍ୱାରା କି ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଆବଶ୍ୟକ କରିବେ ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ସହଜରେ ମିଳିପାରିବ।
- ନିଜର ସାଥୀମାନଙ୍କୁ ନିଜ ସୀମା ବା ଦକ୍ଷତା ସମ୍ପର୍କରେ ଅବଗତ କରାଇବା ଦରକାର।

ନିଜର ସୀମା ମଧ୍ୟରେ ରୁହନ୍ତୁ। ମଦ୍ୟ, ଡ୍ରଗ୍ସ ବା ଆକର୍ଷଣୀୟ ସାଥୀଙ୍କୁ ନିଜ ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ବିସ୍ତାର କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଯେଉଁଥି ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷା ବିଷୟକୁ ଆପଣ ଭୁଲିଯିବେ।

ଶେଷ କଥା

ଏଚଆଇଭି ସଂକ୍ରମଣ ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ସମୟରେ ବ୍ୟାପିଥାଏ। ଯେଉଁଠି କୌଣସି ଏଚଆଇଭି ନାହିଁ, ରକ୍ତ ନାହିଁ, ଯୌନାଙ୍ଗର ତରଳାଂଶ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଏଚଆଇଭି ଶରୀରକୁ ଯିବାକୁ ବାଟ ନାହିଁ ସେଠି ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ନିରାପଦ ହୋଇଥାଏ। ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କାକୁ ଆପଣ ସୁରକ୍ଷିତ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ ବା କଣ୍ଡୋମ ପରି ପ୍ରତିବନ୍ଧକର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ରୋକିପାରିବେ। ନିଜର ସୀମା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରନ୍ତୁ ଓ ଏଥିରେ ଅଟଳ ରୁହନ୍ତୁ।

ପୁନଃ ଅନୁଶୀଳନ– ଜୁଲାଇ ୧୮, ୨୦୦୭

A project of the New Mexico AIDS Education and Training Center. Partially funded by the National Library of Medicine
Fact Sheets can be downloaded from the Internet at http://www.aidsinfonet.org