लोग STIs से अपनी सुरक्षा कैसे कर सकते हैं?

पानी आधारित लुब्रिकेंट के साथ प्रयोग किया जाने वाला कंडोम अभी भी लोगों को STIs से बचाने का सबसे अच्छा तरीका है, और गर्भावस्था को भी रोक सकता है।

कंडोम बहुत प्रभावी हो सकते हैं यदि लोग सही ढंग से इन्हें संभाल कर रखें और प्रयोग करें:

- कंडोम को बहुत गर्म (जैसे कार में) या बहुत ठंडे स्थान (जैसे फ्रीजर में) में न रखें। कंडोम को सीधी धूप से दूर रखें।
- सही आकार (चौड़ाई) वाले कंडोम का चयन और प्रयोग करें – छोटा (45-51mm), नियमित (52-56mm), या बड़ा (56-60mm)। ECCQ के यहाँ अलग-अलग आकार के कंडोम के नि:शुल्क नमूना पैक उपलब्ध हैं। कोई भी www.eccq.com.au/bbv पर नि:शुल्क कंडोम पैक ऑर्डर कर सकता है या हमारे प्रोग्राम कर्मचारियों से पूछें।
- हमेशा याद रखें:
  - ✔ समाप्ति तिथि की जांच करना और उन कंडोम का प्रयोग न करना जिनकी समाप्ति तिथि गुजर चुकी हो;
  - ✔ हमेशा पानी आधारित लुब्रिकेंट (चिकनाई वाले पदार्थों) का प्रयोग करना। तेल-आधारित लुब्रिकेंट (चिकनाई वाले पदार्थों) का प्रयोग न करें क्योंकि ये कंडोम को नुकसान पहुँचा सकते हैं
  - ✔ कंडोम का पुन:प्रयोग न करें – धोकर या बिना धोए
  - ✔ एक ही समय में दो या दो से अधिक कंडोम का प्रयोग न करें
  - ✔ हर प्रकार के सेक्स – योनि, गुदा और ओरल सेक्स - के लिए कंडोम का प्रयोग किया जाना चाहिए।

कंडोम और पानी आधारित लुब्रिकेंट (चिकनाई वाले पदार्थ) सुपरमार्केट, फार्मेसियों और सुविधा स्टोर से खरीदे जा सकते हैं।

HPV वैक्सीन जननांग मस्सों और गर्भाशय ग्रीवा, गुदा, योनी, योनि, लिंग और गले के कैंसर की रोकथाम कर सकती है।

STI से ग्रस्त होने के खतरे निम्नलिखित तरीकों से कम होते हैं:

- कंडोम का प्रयोग करने से;
- यौन साथियों की संख्या कम करने से;
- यदि किसी व्यक्ति के जननांग पर गांठ, दाना या सूजन है तो उससे सेक्स करने से परहेज करने से। सुझाव दें कि वे यौन स्वास्थ्य जांच करवाएँ;
- शराब का सेवन संयम से करें। शराब पीना या नशीले पदार्थों का सेवन करना सुरक्षित रूप से सेक्स करने के बारे में अच्छे निर्णय लेना कठिन बना सकता है;
- यदि किसी दूसरे देश में यात्रा करते समय आपने सेक्स किया है तो यौन स्वास्थ्य जांच करवानी;
- यदि आप कोई संबंध समाप्त करते/ती हैं और कोई नया संबंध शुरू करते/ती हैं तो यौन स्वास्थ्य जांच करवाना;
- सेक्स करने के बाद अपनी योनि को पानी या एंटीसेप्टिक घोल से न धोएँ (इसे खंगालना कहते हैं)। योनि धोने से इसे STIs से सुरक्षित नहीं करता है और इसका संक्रमण होना अधिक आसान बन सकता है।

How can people protect themselves from STIs?

Condoms used with water-based lubricant are still the best way to protect people from STIs, and can also prevent pregnancy.

Condoms can be very effective if people store and use them correctly:

- Don't keep condoms in places that are too hot (such as in a car) or too cold (such as in a freezer). Keep condoms away from direct sunlight
- Choose and use the right size (width) condom – small (45-51mm), regular (52-56mm) or large (56-60mm). ECCQ has a free sample pack available with different sized condoms. Anyone can order free condom packs at www.eccq.com.au/bbv or ask our program staff.
- Always remember to:
  - ✔ Check the expiry date and don't use condoms that have expired
  - ✔ Always use water-based lubricant. Don't use oil-based lubricant as it can damage the condom
  - ✔ Don't re-use condoms – washed or not washed
  - ✔ Don't use two or more condoms at the same time
  - ✔ Condoms should be used for every type of sex-vaginal, anal and oral

Condoms and water-based lubricant can be bought from supermarkets, pharmacies and convenience stores.

HPV vaccine can prevent genital warts and cancers of cervix, anus, vulva, vagina, penis and throat.

The risk of getting an STI are reduced by:

- Using condoms
- Reducing the number of sexual partners
- Avoiding having sex with a person if they have a lump, rash or sore on their genitals. Suggest that they have a sexual health check
- Drinking alcohol in moderation. Drinking alcohol or taking drugs can make it difficult to make good decisions about having safe sex
- Having a sexual health check if you have had sex while traveling in another country
- Having a sexual health check when you have finished a relationship and before you start a new one
- Do not wash out your vagina with water or antiseptic solution after sex (this is called douching). Washing out the vagina does not protect against STIs and can make it easier to be infected

कृपया हमसे www.eccq.com.au/bbv पर संपर्क करें अथवा अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट से **Let's Talk About It** (लेट्स टॉक अबाउट इट) पुस्तिका की एक प्रति डाउनलोड करें। आप हमें मुफ्त में हार्ड कॉपी भेजने के लिए भी कह सकते हैं।

वेबसाइट: **www.eccq.com.au/bbv**
फोन: **07 3844 9166**
फैक्स: **07 3846 4453**
ई-मेल: **health@eccq.com.au**

Please contact us at www.eccq.com.au/bbv or download a copy of the **Let's Talk About It** booklet from the website for further information. You can also ask us to send you hard copies for free.

Website: **www.eccq.com.au/bbv**
Phone: **07 3844 9166**
Fax: **07 3846 4453**
Email: **health@eccq.com.au**

eccq
Ethnic Communities Council of Queensland

This resource is produced by ECCQ with funding from Queensland Health.
Translated 2023.

STIs के बारे में

Information about STIs

STIs क्या होती हैं?

STIs (यौन संचारणीय संक्रमण) ऐसे संक्रमण हैं जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में **योनि सेक्स** (योनि में लिंग), **गुदा सेक्स** (गुदा में लिंग) और **ओरल सेक्स** (जननांगों/गुदा के मुंह से संपर्क) सहित यौन संपर्क से पारित हो सकते हैं। कुछ STIs जैसे HIV और हेपेटाइटिस बी माँ से शिशु में या रक्त संपर्क द्वारा भी पारित हो सकते हैं। इनकी चर्चा www.eccq.com.au/bbv पर उपलब्ध हमारे HIV और हेपेटाइटिस बी तथ्य-पत्रक में अलग से की गई है।

30 से अधिक अलग-अलग प्रकार के STIs होते हैं। कुछ वायरस से पैदा होते हैं, कुछ बैक्टीरिया से और कुछ परजीवियों से।

ऑस्ट्रेलिया में कौन से STIs सामान्य हैं?

ऑस्ट्रेलिया में सामान्य STIs हैं: क्लैमाइडिया, गोनोरिया, सिफलिस, जननांग मस्से और जननांग दाद।

STIs लोगों को कैसे प्रभावित करते हैं?

यदि कुछ STIs का इलाज नहीं किया जाता है तो ये दीर्घावधि की गंभीर स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न कर सकते हैं जैसे कि महिलाओं के लिए पेल्विक इंफ्लेमेटरी डिजीज (PID), या **पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए बांझपन (बच्चा पैदा नहीं कर सकते)।** STIs से HIV से ग्रस्त होने और इसे पारित करने का खतरा भी बढ़ता है। यदि कुछ STIs का इलाज नहीं किया जाता है तो इनसे मृत्यु भी हो सकती है। **इसलिए, यह महत्वपूर्ण है कि STIs का शुरू में ही रोग-निदान और इलाज किया जाए।** यदि आप संक्रमित हैं तो हाल ही के और वर्तमान यौन साथियों को भी टेस्ट और इलाक करवाने की ज़रूरत होगी। यदि आवश्यक हो तो आपका डॉक्टर उनसे संपर्क करने में आपकी सहायता कर सकता है। **इससे पुन:संक्रमण होने से रोकने में मदद मिलेगी।**

लोगों को कैसे पता चलेगा कि उन्हें STI है?

यौन स्वास्थ्य जांच यह जानने का एकमात्र ऐसा तरीका है कि क्या व्यक्ति को STI है या नहीं।

अधिकांश लोग जिन्हें STI होता है, वे बिना यह जाने कि वे संक्रमित हैं, स्वस्थ दिखाई देते और महसूस करते हैं। परन्तु, कुछ लोग निम्नलिखित में से एक या एक से अधिक लक्षणों का अनुभव कर सकते हैं:

- जननांगों (लिंग, अंडकोष, योनि, गुदा) या आंतरिक जांघों पर फफोले, गांठ, घाव, दाने या त्वचा में परिवर्तन;
- अंडकोष में दर्द (पुरुष);
- पेट के निचले हिस्से में दर्द, सेक्स के दौरान या ठीक बाद में दर्द, या पीरियड्स के बीच रक्तस्राव (महिलाएँ);
- लिंग, योनि या गुदा से असामान्य स्राव या रक्तस्राव;
- पेशाब करने में दर्द या कठिनाई होना।

सभी लोग जो यौन रूप से सक्रिय हैं उन्हें यौन स्वास्थ्य जांच करवानी चाहिए। विशेषकर, यदि आप:

- यौन साथी बदलते/ती हैं, खासकर यौन संबंध की शुरूआत या समाप्ति पर;
- कंडोम के बिना सेक्स करते/ती हैं;
- एक से अधिक यौन साथी है।

What are STIs?

STIs (Sexually Transmissible Infections) are infections that can be passed from one person to another by sexual contact including **vaginal sex** (penis in vagina)**, anal sex** (penis in anus) and **oral sex** (mouth to genitals/anus). Some STIs can also be passed from mother to baby or by blood contact such as HIV and hepatitis B. These are discussed separately in our HIV and Hepatitis B Factsheet available at www.eccq.com.au/bbv.

There are more than 30 different STIs. Some can be caused by viruses, some by bacteria and some by parasites.

What are common STIs in Australia?

The common STIs in Australia are Chlamydia, Gonorrhoea, Syphilis, Genital Warts and Genital Herpes.

How do STIs affect people?

Some STIs can cause serious long-term health problems if left untreated, such as pelvic inflammatory diseases (PID) for women or **infertility (cannot have a baby) for both men and women.** STIs can increase the risk of getting and transmitting HIV. If left untreated some STIs can even lead to death. **Therefore, it is important that STIs are diagnosed and treated early.** Recent and current sexual partners will also need testing and treatment if infected. Your doctor can help you to contact them if required. **This will help to prevent re-infection.**

How can people know if they have an STI?

A sexual health check is the only way to know whether a person has an STI or not.

Most people who have an STI look and feel healthy without knowing that they are infected. However, some people may experience one or more of the following symptoms:

- Blisters, lumps, sores, a rash or a change in the skin on the genitals (penis, testicles, vagina, anus) or inner thighs
- Pain in the testicles (males)
- Lower belly pain, pain during or just after sex, or bleeding between periods (females)
- Unusual discharge or bleeding from the penis, vagina, or anus
- Pain or difficulty passing urine

All people who are sexually active should have sexual health checks. In particular, if you:

- change a sexual partner, particularly at the start or end of a sexual relationship
- have had sex without using a condom
- have more than one sexual partner

यौन स्वास्थ्य जांच में क्या शामिल हो सकता है?

- आपकी यौन स्वास्थ्य चिंताओं पर चर्चा करना और यौन स्वास्थ्य हिस्ट्री (पृष्ठभूमि) लेना;
- पेशाब और/या रक्त जांच;
- जननांगों (लिंग या योनि), गुदा या गले की स्वैब।

लोग यौन स्वास्थ्य जांच कहाँ से करवा सकते हैं?

आप यौन स्वास्थ्य क्लिनिकों पर नि:शुल्क और गोपनीय यौन स्वास्थ्य जांच करवा सकते/ती हैं (www.health.qld.gov.au/clinical-practice/guidelines-procedures/sex-health/services/find-service). आप अपने जी.पी या परिवार नियोजन सेवाओं के पास भी जा सकते हैं।

16 वर्ष या उससे अधिक आयु के क्वींसलैंड के निवासी www.health.qld.gov.au/13health/webtest पर नि:शुल्क और गोपनीय क्लैमाइडिया और गोनोरिया पेशाब टेस्ट का ऑनलाइन ऑर्डर कर सकते हैं। परन्तु, यह यौन स्वास्थ्य जांच का स्थान नहीं लेता है।

STIs का इलाज कैसे किया जाता है?

- क्लैमाइडिया, गोनोरिया और सिफलिस बैक्टीरिया के कारण होते हैं और इन्हें एंटीबायोटिक दवाओं से ठीक किया जा सकता है। परन्तु, लोग पुन:संक्रमित हो सकते हैं।
- जननांग दाद और जननांग मस्से वायरस के कारण होते हैं और इन्हें ठीक नहीं किया जा सकता है, लेकिन लक्षणों का इलाज ओरल, इंजेक्शन या क्रीम दवाओं से किया जा सकता है।

यदि STI किसी गर्भवती महिला को होता है तो क्या होगा?

सभी गर्भवती महिलाओं को प्रारंभिक गर्भावस्था में यौन स्वास्थ्य जांच करानी चाहिए। कुछ महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान कुछ बार STIs के लिए टेस्ट करवाने की आवश्यकता हो सकती है। गर्भावस्था या जन्म के दौरान सिफलिस, क्लैमाइडिया, गोनोरिया और जननांग दाद जैसे STIs मां से बच्चे में पारित हो सकते हैं। सिफलिस शिशुओं के लिए बहुत खतरनाक है और यह जन्म दोष या गर्भपात का कारण बन सकता है। अधिकांश STIs का गर्भावस्था के दौरान सुरक्षित रूप से इलाज किया जा सकता है – जितनी जल्दी उतना बेहतर।

What might a sexual health check include?

- Discussion of your sexual health concerns and taking a sexual health history
- Urine and/or blood tests
- Swabs of the genital, anus or throat

Where can people get a sexual health check?

You can have free and confidential sexual health checks at sexual health clinics (www.health.qld.gov.au/clinical-practice/guidelines-procedures/sex-health/services/find-service). You can also go to your GP or Family Planning Services.

Queensland residents aged 16 years or older can order a free and confidential chlamydia and gonorrhoea urine test online at www.health.qld.gov.au/13health/webtest. However, it does not replace a sexual health check.

How are STIs treated?

- Chlamydia, gonorrhoea and syphilis are caused by bacteria and can be cured with antibiotics. However, people can be re-infected.
- Genital herpes and genital warts are caused by viruses and cannot be cured, but symptoms can be treated with oral, injected or cream medications.

What will happen if a pregnant woman has an STI?

All pregnant women should have a sexual health check in early pregnancy. Some women may need to be tested for STIs a few times throughout the pregnancy. STIs like syphilis, chlamydia, gonorrhoea and genital herpes can be passed from mother to baby during pregnancy or birth. Syphilis is very dangerous for babies and can cause birth defects or miscarriage. Most STIs can be safely treated during pregnancy – the earlier the better.