

جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشنز (STIs) کے لیے اپ کا رہنما

Urdu



[illegible]

اس وسیلے کو سیاہ فام، ایشیائی اور اقلیتی نسلی برادریوں کے ساتھ ڈیزائن کیا گیا ہے تاکہ جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشنز کے بارے میں معلومات فراہم کرے۔

جنسی طور پر منتقل ہونے والا انفیکشن کیا ہے؟

جنسی طور پر منتقل ہونے والا انفیکشن (STI) وہ انفیکشن ہے جو ایک شخص سے دوسرے شخص کو جنسی رابطے کے ذریعے منتقل ہوتا ہے۔ زیادہ تر STIs کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ کچھ کا علاج نہیں ہو سکتا، لیکن صحیح ادویات کے ساتھ مؤثر طریقے سے کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔

جھے کیسے پتہ چلے گا کہ مجھے STI؟

اگر آپ کو STI ہے تو یقینی طور پر جاننے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ جنسی صحت کی خدمت فراہم کرنے والے سے مکمل اسکرین ٹیسٹ کروائیں۔ بہت سے STIs میں کوئی علامات ظاہر نہیں ہوتی ہیں، تاہم، اگر آپ کو ان میں سے ایک یا زیادہ علامات کا سامنا ہے تو آپ کو ڈاکٹر یا نرس سے بات کرنی چاہیے۔

ایک STI کیسے منتقل ہو سکتا ہے؟

آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ جنسی تعلق رکھنے کے ذریعے STI میں مبتلا ہو سکتے ہیں جسے انفیکشن ہو۔ یہ انفیکشنز عام طور پر غیر محفوظ (کنڈوم کے بغیر) وچائل یا اندام نہانی، اینل، اور اورل سیکس کے ذریعے یا جنسی کھلونے شریک کرنے کے ذریعے ایک شخص سے دوسرے شخص میں منتقل ہوتے ہیں۔ کچھ STIs، جیسے straws/VPH اور Herpes، جلد سے جلد کے رابطے کے ذریعے بھی منتقل ہو سکتے ہیں۔

کون STI میں مبتلا ہو سکتے ہیں؟

کوئی بھی جو جنسی طور پر متحرک ہے STI میں مبتلا ہو سکتا ہے، ان کی عمر، جنس، جنسیت یا نسل سے قطع نظر۔ اگر آپ غیر محفوظ جنسی عمل کر رہے ہیں، اپنے ساتھی کے جنسی اعضاء کو چھو رہے ہیں، یا آپ کا ساتھی آپ کے جنسی اعضاء کو چھو رہا ہے، تو STI منتقل ہونے کا خطرہ ہے۔

کیا STIs کا علاج ہو سکتا ہے؟

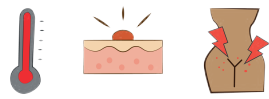
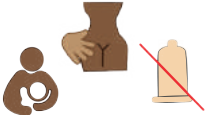
زیادہ تر STIs مکمل طور پر ٹھیک ہو سکتے ہیں۔ دیگر STIs اور خون سے پیدا ہونے والے وائرس، جیسے ہپس (herpes) اور HIV ٹھیک نہیں ہو سکتے۔ تاہم، ان کا صحیح ادویات کے ساتھ مؤثر طریقے سے علاج اس حد یا جگہ تک کیا جا سکتا ہے جہاں ان کا اچھی طرح سے انتظام کیا جاتا ہے، اور لوگ مکمل صحت مند زندگی گزارنے کے قابل ہوں۔ کچھ STIs، جیسے گونوریا یا سوزاک کا علاج اینٹی بائیوٹک مزاحمت کی وجہ سے مشکل ہوتا جا رہا ہے۔

کیا STIs میری صحت کو متاثر کر سکتا ہے؟

بہت سے مختلف STDs ہیں جن کی شدت کی رینج ہوتی ہے۔ اگر علاج نہ کیا جائے، تو کچھ STIs سنگین صحت کے مسائل کا سبب بن سکتے ہیں جیسے کہ بانجھ پن

		
پیشاب کرتے وقت درد	غیر معمولی خون بہنا - مایواری کے درمیان یا جنسی عمل کے بعد	پیٹ میں درد
		
سیکس کے دوران درد	اندام نہانی، عضو تناسل یا مقعد سے سبز/پیلا مادہ خارج ہونا	ہاتھوں یا پیروں میں خارش
		
اچانک پیشاب کرنے کی ضرورت	بخار	بدبو دار مادے کا خارج ہونا
		
چھالے، مسے، زخم یا دھبے	پھولے ہوئے لطف نوڈس	اندام نہانی یا مقعد کے جگہ میں کھجلی، خارش

STIs کی تشخیص

علامات	وجہ	
 زیادہ تر لوگ کسی بھی علامات کا تجربہ نہیں کرتے، لیکن کچھ لوگوں کے لیے، انفیکشن کے بعد 1-3 ہفتوں میں علامات ظاہر ہوں گی۔		کلیمیڈیا
 علامات عام طور پر انفیکشن کے 2 ہفتوں کے اندر ظاہر ہوتی ہیں، حالانکہ کچھ لوگوں میں کوئی علامات نہیں ہوں گی۔		سوزاک
 زیادہ تر لوگوں میں کوئی علامات نہیں ہوتی ہیں، لیکن کچھ لوگوں میں، انفیکشن کے 4 ہفتوں کے اندر علامات ظاہر ہوتی ہیں۔		ٹریکومونایسس
 زیادہ تر لوگوں کو ایچ آئی وی میں مبتلا ہونے کے 2-6 ہفتے بعد ایک مختصر، فلو جیسی بیماری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس کے بعد ایچ آئی وی کچھ عرصے تک کوئی علامات ظاہر نہیں کر سکتا۔		ایچ آئی وی
		تناسلی خارش
		تناسلی سخت دانے
		پبلک لائٹس (کیکڑے)
		سیفلیس



جنسی عمل کے دوران درد



کنڈوم کے بغیر ویجاہل، اینل، اور اوورل سیکس



جنسی کھلونے شریک کرنا



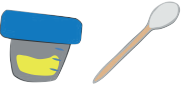
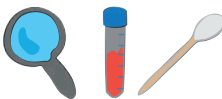
جنسی اعضاء کو چھونا



دودھ پلانا یا حمل



سویاں بانٹنا

پیدیدگیاں	علاج	تشخیص
اگر علاج نہ کیا گیا ہو تو کلیمیڈیا بانجھ پن، طویل مدتی پیٹ کے درد، یا جوڑوں کے مسائل کا باعث بن سکتا ہے۔		
بانجھ پن، طویل مدتی پیٹ کے درد، یا جوڑوں کے مسائل کا باعث بن سکتا ہے	سوزاک کا علاج اینٹی بائیوٹک مزاحمت کی وجہ سے مشکل ہوتا جا رہا ہے	
کوئی اہم طویل مدتی پیدیدگیاں نہیں		
اگر ایچ آئی وی کا علاج نہ کیا جائے تو آپ کا مدافعتی نظام کمزور ہو جائے گا اور آپ بعض انفیکشنز سے لڑنے کے قابل نہیں۔ اسے 'لیٹ سٹیج' ایچ آئی وی کے نام سے جانا جاتا ہے اور یہ جان لیوا ہو سکتا ہے۔	ایچ آئی وی کا کوئی علاج نہیں ہے، لیکن آپ صحیح ادویات کے ذریعے وائرس کے بڑھنے کے عمل کو روک سکتے ہیں۔	
پیدیدگیاں ناقابل یقین حد تک غیر معمولی ہیں اور عام طور پر صرف ان لوگوں کو متاثر کرتی ہیں جن کا مدافعتی نظام کمزور ہوتا ہے (مثال کے طور پر ایچ آئی وی یا امیونوسپریسیو ادویات کے ذریعے)	HSV کا کوئی علاج نہیں ہے، لیکن اینٹی وائرل ادویات 'پھیلنے' کی مدت کو 1-2 دن تک کم کر سکتی ہیں	
زیادہ خطرے والی اقسام گردن یا رحم دانی، گلے یا مقعد کے کینسر کا باعث بن سکتی ہیں۔ تناسلی مسوں کی کوئی طویل مدتی پیدیدگیاں نہیں ہیں	مسوں کا علاج کرییم یا لوشن سے کیا جا سکتا ہے، یا اسے منجمد کیا جا سکتا ہے۔ سرویکل اسکریننگ کے دوران گردن یا رحم دانی میں پائے جانے والے غیر معمولی خلیات کو کینسر میں بڑھنے سے پہلے ہٹایا جا سکتا ہے	
کوئی اہم طویل مدتی پیدیدگیاں نہیں ہوتی، لیکن جلد کی جلن یا معمولی انفیکشن کا سبب بن سکتی ہے۔	کیڑے مار دوا والی کرییم، لوشن یا شیمپو سے علاج کیا جاتا ہے	
اگر علاج نہ کیا جائے تو یہ دل اور اعصابی نظام (بشمول دماغ) کو نقصان پہنچاتا ہے، جو جان لیوا ہو سکتا ہے		



پیشاب کا ٹونہ



اندام نہانی، مقعد یا گلے کا سواپ یا پوچھا



خون کے ٹیسٹ



طبی پیشہ ور کے ذریعے معائنہ



انجیکشن یا انجیکشنز کا کورس



اینٹی بائیوٹکس

بہت سے طریقے موجود ہیں جو آپ کے STI میں مبتلا ہونے کے امکانات کو کم کر سکتے ہیں، اپنی اور اپنے ساتھی کی حفاظت کر سکتے ہیں، تاکہ آپ جنسی تعلقات اور قربت سے لطف اندوز ہو سکیں۔

کنڈوم

ہر وقت جب آپ جنسی عمل کرتے ہیں تو کنڈوم کا صحیح استعمال STIs اور غیر ارادی حمل سے تحفظ فراہم کرے گا۔

کنڈوم بعض STIs کی منتقلی کو روکنے کے لیے موثر ہیں جن میں کلیماٹڈیا اور سوزاک شامل ہیں۔ کچھ انفیکشن جنسی عمل کے دوران جلد سے جلد کے رابطے کے ذریعے منتقل ہو سکتے ہیں جن میں سیفلیس اور وائرس شامل ہیں جو تناسلی خارش اور تناسلی مسوں کا سبب بن سکتے ہیں۔

کنڈوم استعمال کرنے کا طریقہ:



3

ریبر یا باکس پر چھپی ہوئی میعاد ختم ہونے کی تاریخ اور پتنگ کا نشان (Kitemark) چیک کریں



2

یقینی بنائیں کہ کنڈوم صحیح طریقے سے رول کرنے کے لیے تیار ہے: رم یا کنارہ باہر کی طرف ہونا چاہئے تاکہ یہ ایک چھوٹی ٹوپی کی طرح نظر آئے، اور آسانی سے کھل جائے



1

کنڈوم کی ٹپ کو چوٹکی لگائیں اور اسے اپنے عضو تناسل کے سر پر رکھیں۔ منی (نطفہ) جمع ہونے کے لیے اوپر تھوڑی سی جگہ چھوڑ دیں



6

کنڈوم کو کوڑے دان میں پھینک دیں - اسے ٹوائلٹ میں نہ پھینکیں (یہ پانیوں کو بند کر سکتا ہے)



5

انزال ہونے کے بعد، کنڈوم کے کنارے کو پکڑیں اور اپنے عضو تناسل کو اپنے ساتھی کے جسم سے باہر نکالیں۔ آپ کے عضو تناسل کے نرم ہونے سے پہلے یہ کریں!



4

کنڈوم کو اپنے عضو تناسل کے شافٹ سے نیچے بیس تک پھیلائیں اور پھٹنے سے بچنے کے لیے پانی پر مبنی چکنائی شامل کریں

PrEP

وہ لوگ جو HIV نیگیٹو ہیں خود کو HIV سے بچانے کے لیے PrEP (پری ایکسپوزر پروفیلیکسس) کا استعمال کر سکتے ہیں۔ وہ دوا ہے جو مستقل بنیادوں پر، اکثر روزانہ لی جاتی ہے۔ اگر تجویز کے مطابق لیا جائے، تو PrEP ایچ آئی وی انفیکشن کو روکنے کے لیے انتہائی موثر ہے۔ کنڈوم اب بھی دیگر STIs سے تحفظ کے لیے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

PrEP مفت ہے اور جنسی صحت کی خدمات سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔

PEP

PEP (پوسٹ ایکسپوزر پروفیلیکسس) HIV انفیکشن کو روکنے میں مدد کے لیے دوائیوں کا ایک ماہ کی کورس ہے جو کہ HIV کے ممکنہ خطرے کے بعد لیا جاتا ہے۔ PEP زیادہ تر جنسی صحت کی خدمات اور ہنگامی محکموں سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔ PEP آپ کے جنسی عمل کے بعد 72 گھنٹوں کے اندر ترجیحاً جلد از جلد شروع کر دینا چاہیے۔

جنسی کھلونوں کی صفائی

جنسی کھلونوں کی اشتراک STIs کو منتقل کیا جا سکتا ہے، اس لیے یہ ضروری ہے کہ انہیں استعمال سے پہلے، دوران اور بعد میں صاف رکھا جائے۔ جنسی کھلونوں کے لیے کنڈوم کا استعمال کرنا، اور جسم کے مختلف حصوں، جیسے منہ، اندام نہانی اور مقعد میں استعمال کرنے سے پہلے، یا ایک شخص اور دوسرے کے درمیان استعمال کرنے سے پہلے کنڈوم کو تبدیل کرنا بہتر ہے۔

اندام نہانی کی جڑی بوٹیاں اور فوگنگ

جنسی عمل کے لیے اندام نہانی کو سخت اور خشک کرنے کے لیے اندام نہانی میں جڑی بوٹیاں یا گولیاں ڈالنا، پانی سے ڈوچنگ کرنا، ساتھ ہی سٹیمنگ، فوگنگ یا سموکنگ بہت خطرناک ہو سکتا ہے۔ یہ اندام نہانی کے اندر کٹ اور زخموں کا سبب بن سکتا ہے، جس سے خلیات انفیکشن کے لیے زیادہ حساس ہوتے ہیں، اور کنڈوم کے پھٹنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔



اعضاء کو صاف کرنے کا سب سے محفوظ طریقہ یہ ہے کہ ولوا یا اندام نہانی کو پانی سے دھویا جائے۔ اندام نہانی کے اندر پانی داخل نہ کریں یا ولوا یا اندام نہانی پر کوئی صابن استعمال نہ کریں، کیونکہ اس سے قدرتی پی ایچ توازن میں خلل پڑ سکتا ہے۔

ویکسین

ہیومن پیپیلوما وائرس (HPV)، ہیپاٹائٹس اے اور ہیپاٹائٹس بی کے خلاف ویکسینیشنز موجود ہیں، جو ان وائرسوں کی وجہ سے ہونے والی بیماری سے حفاظت کریں گی اور ان انفیکشن کے پھیلاؤ کو روکیں گی۔

یہ ویکسین NHS میں مفت ملتے ہیں، لیکن اہلیت کے معیار لاگو ہوتے ہیں۔ مزید جاننے کے لیے اپنے جی پی سی سے بات کریں۔

اگر مجھے لگتا ہے کہ مجھے STI کا سامنا ہوا ہے تو مجھے

کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ نے کسی نئے یا عام ساتھی کے ساتھ غیر محفوظ جنسی تعلق قائم کیا ہے اور آپ STI لگنے کے خطرے کے بارے میں فکر مند ہیں، تو جنسی صحت کے کلینک یا آن لائن سروس سے جنسی صحت کی معاینہ حاصل کرنے کا بندوبست کریں۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو HIV کا سامنا ہو سکتا ہے، تو آپ جنسی صحت کے کلینک یا A&E میں PEP (پوسٹ ایکسپوزر پروفیلیکسس) تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ ایک ایسا علاج جو آپ کو HIV سے متاثر ہونے سے روک سکتا ہے۔

PEP کو ایکسپوزر کے 72 گھنٹوں کے اندر لینا چاہیے لیکن ترجیحاً ایکسپوزر کے بعد جلد از جلد شروع کر دینا چاہیے۔

باقاعدہ ٹیسٹ کرنا

STI کے لیے باقاعدگی سے ٹیسٹ کروانا آپ کو لاعلمی سے کسی اور کو STI منتقل کرنے سے روک سکتا ہے۔ اگر آپ باقاعدگی سے غیر محفوظ جنسی عمل کر رہے ہیں، تو یہ تجویز کی جاتی ہے کہ ہر تین ماہ بعد ٹیسٹ کروائیں۔

24 سال اور اس سے کم عمر کی خواتین جو جنسی طور پر متحرک ہیں ان کا سالانہ اور جنسی ساتھی کی تبدیلی پر کلیماڈبٹا ٹیسٹ کرنا چاہیے۔

ناقابل شناخت = ناقابل منتقلی

اگرچہ HIV کا علاج نہیں کیا جا سکتا، لیکن اب دستیاب علاج کا مطلب یہ ہے کہ HIV کے ساتھ رہنے والے لوگ اپنے وائرل لوڈ (ان کے خون میں HIV کی مقدار) کو ناقابل شناخت سطح تک کم کر سکتے ہیں، یعنی وہ وائرس کی منتقلی کے بغیر محفوظ طریقے سے جنسی تعلقات قائم کر سکتے ہیں۔



یہ جاننے کا واحد طریقہ کہ آپ کو STI ہے یا نہیں، یہ ہے کہ آپ فل سکریننگ STI ٹیسٹ کرائیں۔

ہر ایک کو کم از کم ہر سال، HIV ٹیسٹ سمیت، STI اسکرین یا معاینہ کرنا چاہیے، خاص طور پر اگر نئے یا عام ساتھیوں کے ساتھ کنڈوم کے بغیر جنسی تعلق ہو۔ HIV/STI کی ٹیسٹ اور علاج ہر ایک کے لیے مفت ہے اور امیگریشن کی حیثیت سے قطع نظر۔ HIV کا ٹیسٹ کروانا یا HIV کے لیے مثبت ہونا آپ کی امیگریشن کی حیثیت کو متاثر نہیں کرے گا۔

میں STI ٹیسٹ کہاں سے کروا سکتا ہوں؟

جنسی صحت کے کلینکس انفیکشن کی مکمل رینج کے لیے اسکریننگ کر سکتے ہیں اور علامات کے بغیر اور علامات کے ساتھ لوگوں کا معاینہ کر سکتے ہیں۔

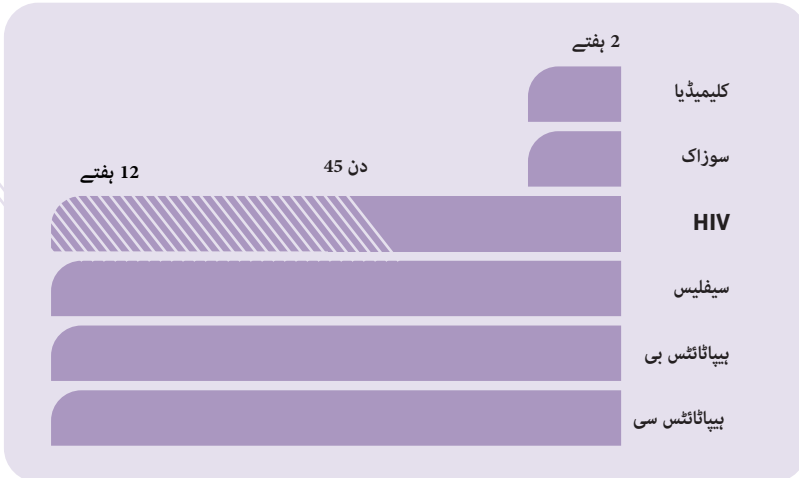
ایس ٹی آئی سیلف سیملنگ کٹس آن لائن آرڈر کرنے کے لیے بھی دستیاب ہیں اور یہ ان لوگوں کے لیے ایک اچھا انتخاب ہے جن کی کوئی علامت نہیں ہے۔ کٹس زیادہ تر علاقوں میں لوگوں کے لیے مفت ہیں اور خریدنے کے لیے بھی دستیاب ہیں۔

آپ ایک کٹ حاصل کریں، اپنے غونے اکٹھے کریں، اور ٹیسٹ کے لیے لیب میں بھیج دیں۔

کچھ خیراتی ادارے، جیسے BHA for Equality، کمیونٹی کے مقامات پر مفت HIV/STI ٹیسٹنگ کلینک پیش کرتے ہیں۔ اپنا قریبی کلینک تلاش کرنے کے لیے، اس کتابچے کے پیچھے ویب سائٹ کے لنک والے حصے پر جائیں۔

ٹیسٹوں میں STIs ظاہر ہونے میں کتنا وقت لگتا ہے؟

طبی ماہرین STIs کی جانچ کرتے وقت اکثر 'ونڈو پیریڈز' کا حوالہ دیتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ انفیکشن کو لگنے سے لے کر ٹیسٹ میں ظاہر ہونے تک جتنا وقت لگتا ہے۔



اگر میرا ٹیسٹ مثبت آتا ہے تو کیا ہوگا؟

انگریزی آپ کی پہلی زبان نہیں ہے تو آپ مترجم سے درخواست کر سکتے ہیں، اور آپ مرد یا خاتون ڈاکٹر سے ملنے کی درخواست کر سکتے ہیں۔

اپوائنٹمنٹ

اپوائنٹمنٹ کے آغاز میں ڈاکٹر یا نرس آپ سے آپ کی جنسی تاریخ کے بارے میں پوچھیں گے، جس سے انہیں یہ فیصلہ کرنے میں مدد ملے گی کہ کون سے ٹیسٹ اور علاج آپ کو پیش کرنے کے لیے موزوں ہیں۔ جنسی تاریخ میں شامل ہیں:

← آخری بار جب آپ نے سیکس یا جنسی عمل کیا تھا

← آیا یہ ایک باقاعدہ یا عام ساتھی کے ساتھ تھا

← آیا یہ کسی مرد یا عورت کے ساتھ تھا (بشمول ٹرانس مین اور ٹرانس ویمن)

← اور آیا یہ کسی مرد کے ساتھ تھا، چاہے اس نے دوسرے مردوں کے ساتھ ہمبستی کی ہو۔

← آپ نے ویجائنل/ اینل/ اورل جنسی عمل کیا تھا

← آیا کنڈوم استعمال کیا گیا تھا

← آیا آپ نے کبھی بھی منشیات کا انجیکشن لگایا ہے

← آیا آپ کو معاوضہ دیا گیا ہے یا آپ کو جنسی عمل کے لئے ادائیگی کی گئی ہے

← آیا آپ نے کسی دوسرے ملک کے کسی کے ساتھ جنسی تعلق قائم کیا ہے - اس کا استعمال VIH کے خطرے کا اندازہ لگانے کے لیے کیا جاتا ہے

← پچھلے چند مہینوں میں آپ کے جنسی ساتھیوں کی تعداد

نمونے

آپ کو کسی بھی انفیکشن کی ٹیسٹ کے لیے نمونہ فراہم کرنے کے لیے کہا جا سکتا ہے۔ اس میں شامل ہوسکتا ہے:

← گلے، مقعد، عضو تناسل یا اندام نہانی کا سو اب۔

اگر آپ ایسا کرنے میں آرام محسوس کرتے ہیں تو ڈاکٹر یا نرس آپ کو خود سواب کرنے کے لیے کہہ سکتے ہیں

← خون کے ٹیسٹ

← پیشاب کا نمونہ - اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ نے

اپوائنٹمنٹ سے پہلے 1 گھنٹے تک پیشاب نہیں کیا ہے کیونکہ اس سے نتائج غلط ہو سکتے ہیں



اگر آپ STI کے لیے مثبت ٹیسٹ کرتے ہیں، تو آپ کو کلینک واپس جانے کے لیے کہا جائے گا کہ آپ کو کس علاج کی ضرورت ہے۔

آپ کو اپنی تشخیص کے بارے میں ماضی کے جنسی ساتھیوں کو بھی مطلع کرنے کی ضرورت ہوگی، کیونکہ انہیں بھی ٹیسٹ کروانے کی ضرورت ہوگی۔

مجھے کتنی بار ٹیسٹ کرانا چاہیے؟

اگر آپ جنسی طور پر فعال ہیں، تو آپ کو ہر سال STI اور HIV ٹیسٹ کروانا چاہیے، یا جب بھی آپ جنسی ساتھی تبدیل کرتے ہیں۔ تاہم، یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ کچھ کمیونٹیز زیادہ کثرت سے ٹیسٹ کریں:

← وہ مرد جو ہم جنس پرست ہیں، ایبلنگی ہیں، یا دوسرے مردوں کے ساتھ جنسی تعلق رکھتے ہیں، ان کا VIH اور ITS کا سالانہ ٹیسٹ ہونا چاہیے یا ہر تین ماہ بعد اگر وہ نئے یا عام ساتھیوں کے ساتھ کنڈوم کے بغیر جنسی تعلق رکھتے ہیں۔

← سیاہ فام نسلی گروہوں کو یہ بھی مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ دوسروں کے مقابلے میں زیادہ باقاعدگی سے ٹیسٹ کروائیں اگر نئے یا عام ساتھیوں کے ساتھ کنڈوم کے بغیر جنسی تعلقات رکھتے ہیں۔

رازداری

اگر آپ نہیں چاہتے ہیں تو آپ کو اپنا اصلی نام بتانے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر آپ دینا چاہتے ہیں تو اسے خفیہ رکھا جائے گا۔ آپ کے جی پی کو آپ کی اجازت کے بغیر آپ کے دورے کے بارے میں نہیں بتایا جائے گا۔ ہوم آفس کو مطلع نہیں کیا جائے گا۔

اگر آپ کے ٹیسٹ ہیں اور آپ کے دورے کے دوران نتائج دستیاب نہیں ہیں، تو کلینک کو بعد میں آپ سے رابطہ کرنے کی ضرورت ہوگی، لہذا انہیں رابطہ کی درست تفصیلات دیں۔ وہ عام طور پر آپ کو فون پر، متن کے ذریعے، یا غیر نشان زدہ خط میں دیا جا سکتا ہے۔

پری اپوائنٹمنٹ درخواستیں

اگر آپ کی اپوائنٹمنٹ کے لیے کوئی خاص تقاضے ہیں، تو آپ اپوائنٹمنٹ تک کرتے وقت ان سے درخواست کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر



کیا آپ بتا سکتے ہیں کہ کیا کسی کو STI ہے؟

کچھ STIs میں کوئی علامات ظاہر نہیں ہوتیں، اس لیے ان کو دیکھ کر یہ بتانا ناممکن ہے کہ آیا کسی کو STI ہے۔
جاننے کا واحد طریقہ STI کا ٹیسٹ کرنا ہے۔

کیا آپ کو اورل سیکس سے STIs لگ سکتے ہیں؟
جی ہاں، کچھ STIs گلے میں یا جلد پر رہتے ہیں، لہذا آپ اورل جنسی تعلقات سے STI حاصل کر سکتے ہیں۔
اورل سیکس کے دوران ڈینٹل ڈیم یا کنڈوم استعمال کر کے اپنے خطرے کو کم کریں۔

کیا مانع حمل کی جام طریقے STIs کو روکتے ہیں؟
نہیں، صرف کنڈوم ہی STI کو روک سکتے ہیں۔ مانع حمل ادویات جیسے کہ گولی، کواٹل، امپلانٹ وغیرہ صرف حمل کو روکیں گے، لیکن STIs کو نہیں۔

کیا کنڈوم تمام STIs کو روکتے ہیں؟
نہیں، کنڈوم STIs کے خلاف سب سے زیادہ مؤثر ہیں جو جسمانی رطوبتوں کے ذریعے منتقل ہوتے ہیں، جیسے کلیہ انڈیا، سوزاک، سیفلیس اور HIV۔ کچھ STIs جلد سے جلد کے رابطے کے ذریعے منتقل ہو سکتے ہیں۔ ان میں HSV اور HPV وائرس شامل ہیں (وہ وائرس جو تناسلی خارش اور تناسلی مسوں کا سبب بن سکتے ہیں)۔

کیا صرف ہم جنس پرست مردوں کو ایچ آئی وی ہوتا ہے؟
نہیں۔ ہیومن امینو ڈیفینسنسی وائرس (HIV) مختلف طریقوں سے پھیل سکتا ہے، بشمول سیکس کے ذریعے۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کس جنسی رجحان یا جنس کے ہیں — جو بھی جنسی طور پر متحرک ہے HIV کا خطرہ ہو سکتا ہے۔

میں ایک ہم جنس پرست عورت ہوں۔ کیا مجھے پھر بھی STI وسکتی ہے؟
ہاں، اگر آپ کسی کے ساتھ جنسی تعلق رکھتے ہیں، تو ان کی جنس یا جنسی اعضاء سے کوئی فرق نہیں پڑتا، STI ہونے کا امکان ہے۔

اگر آپ اپنے ساتھی کے جنسی اعضاء کو چھو رہے ہیں، یا وہ آپ کو چھو رہے ہیں، تو کچھ STIs منتقل ہونے کا خطرہ ہے۔



اگر میں شادی شدہ ہوں یا مونوگیموس یا یک زوجگی کے رشتے میں ہوں تو کیا مجھے STIs کے لیے ٹیسٹ کرنے کی ضرورت ہے؟

یک زوجگی والا رشتہ خود بخود آپ کو STIs (یا حمل) سے محفوظ نہیں رکھے گا۔ آپ اور آپ کے ساتھی کے لیے یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ آپ باقاعدگی سے صحت کی چیک کے حصے کے طور پر سالانہ ٹیسٹ کرائیں۔

STDs میں مبتلا افراد میں بہت سے کوئی علامات ظاہر نہیں ہوتی ہیں، اگر آپ کسی ایک میں مبتلا ہے تو یہ جاننے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ آپ کے ایک ہی وقت میں متعدد ٹیسٹ کرائے جائیں (ایک مکمل اسکرین)

اگر میں جنسی عمل کے فوراً بعد اپنے جنسی اعضاء کو دھوؤں تو کیا میں حمل اور ایس ٹی آئی کو روک سکتی ہوں؟

نہیں، بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ ڈوچنگ (اندام نہانی کو پانی، صابن، یا جراثیم کشی سے صاف کرنا) اچھی حفظان صحت ہے، اور انفیکشن یا حمل کو روکتا ہے۔ تاہم، ڈوچنگ حمل کو نہیں روکتی اور STI انفیکشن کا زیادہ خطرہ پیدا کر سکتی ہے۔ ڈوچنگ اندام نہانی کے فلورا کو بدل دیتی ہے اور بیکٹیریل وینوسس (BV) کی نشوونما کے امکانات کو بڑھا دیتی ہے۔

کیا میں ایک ہی STI میں ایک سے زیادہ بار مبتلا ہوسکتا ہوں؟

STIs جو بیکٹیریا پیراسائٹس کی وجہ سے ہوتے ہیں ان سے بار بار متاثر ہوسکتے ہیں۔ ان کے علاج کے بعد آپ کا جسم ان سے مدافعت نہیں رکھتا ہے۔ لہذا، یہ ضروری ہے کہ باقاعدگی سے ٹیسٹ کروائیں اور کنڈوم کا استعمال کریں تاکہ مستقبل میں دوبارہ ان STIs سے متاثر ہونے کے خطرے کو کم کیا جاسکے۔





BHA سیاہ فام، ایشیائی اور نسلی اقلیتی برادریوں کے لیے مفت اور خفیہ جنسی صحت کی معلومات اور مشورے پیش کرتا ہے۔ یہ کتاچہ جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشن کے بارے میں عمومی معلومات فراہم کرتا ہے۔ اگر آپ مزید معلومات اور مشورہ چاہتے ہیں تو ہم سے pash@thebha.org.uk پر رابطہ کریں۔

مزید معلومات

اپنی قریبی جنسی صحت کی خدمت تلاش کریں
www.nhs.uk/service-search/sexual-health

جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشن کے بارے میں معلومات
www.sexwise.org.uk
www.nhs.uk/conditions/sexually-transmitted-infections-stis

جنسی صحت سے متعلق معلومات
www.gmpash.org.uk

BAME کمیونٹیز کے لیے مشورہ، تعاون اور معلومات
www.thebha.org.uk

جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشن کے بارے میں معلومات
www.ght.org.uk

LGBTQI کے لیے مشورہ، تعاون اور معلومات
www.lgbt.foundation

شیلوان دا کوسٹا کے جانب سے عکاسی
BHA برائے مساوات اور نادرین مانع حمل، جنسی صحت اور HIV سروس کے ذریعے مشترکہ طور پر تیار کردہ مواد۔
جینیفر کورکورن 27eleven.co.uk کا ڈپرائن