STIs

যৌন সংক্রমণ (STI) প্রবেশমূলক যৌনতা (পায়ু, মৌখিক এবং যোনি) এবং অপ্রবেশমূলক যৌন স্পর্শ (যৌন খেলনা ভাগ করা, যৌনাঙ্গে ত্বকে পরস্পর স্পর্শ) দ্বারা ছড়িয়ে পড়ে।

হতে পারে আপনার STI আছে তবে জানেন না।
কিছু লোকের কোনও উপসর্গ থাকে না।

ক্ল্যামিডিয়া

উপসর্গ: পিরিয়ডের মধ্যে বা যৌনতার পরে মূত্র, স্রাব, রক্তপাতের সময় ব্যথা।
পরীক্ষা: প্রস্রাবের নমুনা বা সোয়াব।
চিকিৎসা: অ্যান্টিবায়োটিক ট্যাবলেট দিয়ে চিকিৎসা হয়।

গনোরিয়া

উপসর্গ: স্রাব, পিরিয়ডের মধ্যে রক্তপাত।
পরীক্ষা: প্রস্রাবের নমুনা বা সোয়াব।
চিকিৎসা: অ্যান্টিবায়োটিক দিয়ে চিকিৎসা করা হয়।

সিফিলিস

উপসর্গ: যৌনাঙ্গে/পায়ুপথের চারপাশে ক্ষত কিছু বা ঘা (যা বেদনাদায়ক হতে পারে বা নাও হতে পারে), শরীরে ফুসকুড়ি।
পরীক্ষা: রক্তের নমুনা।
চিকিৎসা: অ্যান্টিবায়োটিক দিয়ে চিকিৎসা করা হয়।

HIV

উপসর্গ: সংক্রমণের কয়েক সপ্তাহ পর ফ্লুর মতো অসুস্থতা, শরীরে ফুসকুড়ি হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।
পরীক্ষা: আপনি পরীক্ষার জন্য কোথায় যান তার উপর নির্ভর করে আঙুলের প্রিক পরীক্ষা বা রক্তের নমুনা।
চিকিৎসা: অ্যান্টিরেট্রোভাইরাল ওষুধ দিয়ে নিয়ন্ত্রিত। আপনার যদি কার্যকর চিকিৎসা চলছে এবং অশনাক্তযোগ্য ভাইরাল লোড থাকে তবে আপনার থেকে অন্য কারও শরীরে HIV যেতে পারে না।

যৌনাঙ্গে হারপিজ

উপসর্গ: যৌনাঙ্গে/পায়ু অঞ্চলের চারপাশে বেদনাদায়ক ক্ষত কিছু বা ঘা।
পরীক্ষা: ক্ষত বা ঘায়ের একটি সোয়াব।
চিকিৎসা: অ্যান্টি-ভাইরাল ট্যাবলেট দিয়ে চিকিৎসা করা হয়।

যৌন গুটি

উপসর্গ: যৌনাঙ্গে/পায়ু অঞ্চলের চারপাশের কোনো অংশে শক্ত ডেলা, ফোঁড়া বা বৃদ্ধি।
পরীক্ষা: ডাক্তার/নার্স আক্রান্ত স্থানটি দেখবেন।
চিকিৎসা: ক্রীম বা হিমায়িত চিকিৎসা ব্যবহার করে সারানো হয়।

সম্মতি

সম্মতি মানে কিছু করতে রাজি হওয়া। যৌনতার প্রসঙ্গে এর অর্থ যৌন মিলন করতে বা যৌন ক্রিয়াকলাপে লিপ্ত হতে রাজি হওয়া।

করণীয়

- নিশ্চিত হয়ে নিন যে আপনি যাদের সাথে করবেন তাদের সম্মতি চেয়েছেন। এর মধ্যে রয়েছে নিয়মিত যৌন সঙ্গী।
- প্রতিটি যৌন ক্রিয়াকলাপের জন্য সম্মতি চান। কেউ একবার কোনো যৌন ক্রিয়ায় সম্মতি দেয়ার অর্থ এই নয় যে তারা অন্যগুলিতেও সম্মতি দিয়েছে।
- শরীরী ভাষায় মনোযোগ দিন। যদি দেখে মনে হয় কেউ অস্বস্তিতে রয়েছে অথচ হ্যাঁ বলেছে, তবে তারা আসলে যৌন মিলন করতে চায় না।

অকরণীয়

- ধরে নেয়া কেউ যা পরে আছে বা যেমন আচরণ করছে সেটিই সম্মতি বোঝায়।
- আপনার সাথে যৌন সম্পর্ক স্থাপনের জন্য কাউকে চাপ দেয়া। সম্মতি স্বাধীন এবং ইচ্ছুক সিদ্ধান্ত হতে হবে।

যুক্তরাজ্যে, যৌন ক্রিয়াকলাপে সম্মতির আইনি বয়স 16।

আইনটি তরুণদের প্রাপ্তবয়স্কদের দ্বারা নির্যাতন থেকে রক্ষা করার জন্য করা হয়েছে। এটি 16 বছরের কম বয়সী মানুষ যৌন মিলন করলে তাদের অপরাধী করার উদ্দেশ্যে নয়, যদি উভয় ব্যক্তিই সমবয়সী হয়।

আপনি আমাদের যৌন স্বাস্থ্য দলের সাথে গোপনে কথা বলতে পারেন।

C-কার্ড

C-কার্ডযুক্ত ওষুধের দোকান, ক্লিনিক এবং শিক্ষাঙ্গনে বিনামূল্যে কনডম এবং লুব পাবেন 13+ বয়সীদের জন্য।

আপনি সাইন আপ করতে পারেন এমন জায়গাগুলির একটি তালিকা দেখতে এবং আমাদের ওয়েবসাইটে আরও তথ্যের জন্য QR কোডটি স্ক্যান করুন।

আপনার বয়সের ভিত্তিতে অনলাইনেও সাইন আপ করতে পারেন।

জরুরি গর্ভনিরোধক

এই জরুরি গর্ভনিরোধক, গর্ভনিরোধক ছাড়া যৌনমিলনের পরে বা ঐ গর্ভনিরোধক ব্যর্থ হলে গর্ভাবস্থা রোধ করতে পারে। NHS থেকে বিনামূল্যে দুটি জরুরি গর্ভনিরোধক বিকল্প রয়েছে:

- **জরুরি IUD (তামার কয়েল)** – সেক্সচুয়াল হেল্থ ক্লিনিক এবং কিছু GP'স থেকে পাওয়া যায়।
- **হরমোনাল জরুরি গর্ভনিরোধক** – কখনও কখনও 'পিলের পরের সকাল' বলা হয় - যৌন স্বাস্থ্যসেবা, GP এবং কিছু ফার্মেসির থেকে পাওয়া যায়।

অসুরক্ষিত যৌন মিলনের পরে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব জরুরি গর্ভনিরোধক নেওয়াই ভাল।

গর্ভনিরোধক

আপনি যদি যৌন মিলন করছেন তবে গর্ভনিরোধক ব্যবহার করা গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা হ্রাসের সর্বোত্তম উপায়। বেছে নেওয়ার মতো অনেক ধরণের গর্ভনিরোধক রয়েছে এবং একই পদ্ধতি সবার কাছে সমোপযুক্ত নাও হতে পারে। কারও ক্ষেত্রে এগুলি লাগানো এবং অপসারণের প্রক্রিয়া প্রয়োজন।

ইমপ্লান্ট

প্রোজেস্টোজেন হরমোন নির্গতকারী একটি ছোট রড হাতের উপরের দিকে ত্বকের নীচে রাখা হয়।

- 99% এর বেশি কার্যকর
- 3 বছর পর্যন্ত যায়
- পিরিয়ড একই থাকতে, বন্ধ হতে, ঘন ঘন বা অনিয়মিত হতে পারে

IUS (হরমোন কয়েল)

জরায়ুতে একটি ছোট প্লাস্টিকের ডিভাইস লাগানো হয়।

- 99% এর বেশি কার্যকর
- লাগানোর ধরণের উপর নির্ভর করে 8 বছর পর্যন্ত যায়
- পিরিয়ড হালকা বা বন্ধ হতে পারে

মিশ্র বড়ি

ইস্ট্রোজেন এবং প্রোজেস্টোজেন হরমোন থাকা একটি ট্যাবলেট।

- সাধারণভাবে ব্যবহার করলে 91% কার্যকর
- কমপক্ষে 3 সপ্তাহ প্রতিদিন নিতে, বিরতি সহ বা ব্যতীত
- কখন রক্ত বের হবে বা আদৌ হবে কিনা আপনি তা নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন এবং এটি সাধারণত পিরিয়ডকে হালকা এবং কম বেদনাদায়ক করে

কনডম (পুংলিঙ্গের জন্য)

খাড়া লিঙ্গের উপরে পাতলা ল্যাটেক্স বা প্লাস্টিকের আবরণ পরানো হয়।

- সাধারণভাবে ব্যবহার করলে মোটামুটি 85% কার্যকর
- STI থেকে সুরক্ষা দেয়

ইনজেকশন

প্রোজেস্টোজেন হরমোনের ইনজেকশন পেশীতে দেওয়া হয়, সাধারণত আপনার নিতম্বে।

- পরামর্শ অনুসারে ইনজেকশনের পুনরাবৃত্তি সময়মতো করা হলে 99% এরও বেশি কার্যকর
- 14 সপ্তাহ কার্যকরী
- পিরিয়ড সাধারণত 2-3 ইনজেকশন পরে বন্ধ হয়ে যায়

IUD (তামার কয়েল)

একটি ছোট প্লাস্টিক এবং তামার ডিভাইস জরায়ুতে লাগানো হয়।

- 99% এর বেশি কার্যকর
- 10 বছর যায়
- পিরিয়ড একই থাকতে বা ভারী/দীর্ঘ/বেদনাদায়ক হতে পারে

শুধু প্রোজেস্টোজেন পিল

প্রোজেস্টোজেন হরমোনযুক্ত একটি ট্যাবলেট।

- সাধারণভাবে ব্যবহার করলে 91% কার্যকর
- আপনাকে এটি প্রতিদিন খেতে হবে, অবিরাম
- পিরিয়ড একই থাকতে, থেমে যেতে বা ঘন ঘন বা অনিয়মিত হতে পারে

কনডম (যোনির জন্য)

পাতলা প্লাস্টিকের আবরণ যোনিরেখা এবং বাইরের অঞ্চল ঢেকে রাখে।

- সাধারণভাবে ব্যবহার করলে মোটামুটি 85% কার্যকর
- STI থেকে সুরক্ষা দেয়

এখানে তালিকাভুক্ত পদ্ধতির পাশাপাশি অন্যান্য পদ্ধতিও রয়েছে। আপনার জন্য কোনটি সবচেয়ে ভাল হতে পারে তা জানতে, আপনার GP বা যৌন স্বাস্থ্যসেবার সাথে কথা বলুন।

NHS

openclinic.org.uk

এসব যৌন স্বাস্থ্যসেবা Midlands Partnership NHS ফাউন্ডেশন ট্রাস্ট দ্বারা সরবরাহ করা হয় এবং স্থানীয় কর্তৃপক্ষ দ্বারা অনুমোদিত।

প্রয়োজনে সেক্সচুয়াল হেল্থ অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য দোভাষীর ব্যবস্থাও করা যেতে পারে।