STIs

જાતીય સંચારિત સંક્રમિત (STI) એવા સંક્રમણ છે જે પ્રવેશાત્મક સેક્સ (ગુદા, મૌખિક અને યોનિ) અને બિન- પ્રવેશાત્મક સેક્સ (સેક્સ ટોયઝ શેર કરવા, જનનાંગોની વચ્ચે ત્વચાથી નજીક સંપર્ક) માં આવવાથી ફેલાય છે.

તમને જાતીય સંચારિત સંક્રમિત (STI) હોઈ શકે છે અને તમને ખબર પણ ન હોય. કેટલાક લોકોમાં કોઈ લક્ષણો દેખાતા નથી.

ક્લેમીડિયા

લક્ષણો: પીરિયડ્સ વચ્ચે અથવા સેક્સ કર્યા પછી પેશાબ કરતી વખતે દુખાવો, સ્રાવ, રક્તસ્રાવ.
પરીક્ષણ: પેશાબનો નમૂનો અથવા સ્વેબ.
સારવાર: એન્ટિબાયોટિક ગોળીઓથી સારવાર કરવામાં આવી.

પ્રમેહ

લક્ષણો: પીરિયડ્સ વચ્ચે સ્રાવ, રક્તસ્રાવ.
પરીક્ષણ: પેશાબનો નમૂનો અથવા સ્વેબ.
સારવાર: એન્ટિબાયોટિકથી સારવાર.

સિફિલિસ

લક્ષણો: જનનાંગ/ગુદા વિસ્તારની આસપાસ ચાંદા કે ઘા (જે પીડાદાયક હોઈ શકે છે અને ન પણ હોઈ શકે), શરીર પર ડાઘાઓ.
પરીક્ષણ: લોહીનો નમૂનો.
સારવાર: એન્ટિબાયોટિકથી સારવાર.

HIV

લક્ષણો: સંક્રમણના થોડા અઠવાડિયા પછી ફ્લૂ જેવી બીમારી, શરીર પર ડાઘાઓ થવાની સંભાવના છે.
પરીક્ષણ: ફિંગરપ્રિક ટેસ્ટ અથવા લોહીનો નમૂનો, એના પર આધારિત છે કે તમે પરીક્ષણ માટે ક્યાં જાવ છો.
સારવાર: એન્ટિરેટ્રોવાયરલ દવાઓથી નિયંત્રિત કરવામાં આવે છે. જો તમે અસરકારક સારવાર લઈ રહ્યા હોય અને તમારો વાયરલ લોડ શોધી શકાતો નથી, તો તમે કોઈ બીજાને HIV ફેલાવી શકતા નથી.

જનનાંગ વિસર્પિકા

લક્ષણો: જનનાંગ/ગુદા વિસ્તારની આસપાસ પીડાદાયક ફોલ્લા અથવા ચાંદા.
પરીક્ષણ: ફોલ્લો અથવા ચાંદાનો સ્વેબ.
સારવાર: એન્ટિ-વાયરલ ગોળીઓથી સારવાર કરવામાં આવી.

જનનાંગ મસાઓ

લક્ષણો: જનનાંગ/ગુદા વિસ્તારની આસપાસ ગાંઠો, ઉભાર અથવા સોજો.
પરીક્ષણ: ડૉક્ટર/નર્સ અસરગ્રસ્ત ભાગની તપાસ કરશે.
સારવાર: ક્રીમ અથવા ફ્રીઝ સારવારનો ઉપયોગ કરીને સારવાર કરવામાં આવે છે.

સંમતિ

સંમતિનો અર્થ થાય છે કંઈક કરવા માટે સંમત થવું. જ્યારે સેક્સની વાત આવે છે, ત્યારે આનો અર્થ થાય છે કે સેક્સ કરવા અથવા જાતીય પ્રવૃત્તિમાં સામેલ થવા માટે સંમત થવું.

કરવું

- ખાતરી કરો કે તમે લોકોથી તેમની સંમતિ માગી રહ્યા છો. આમાં નિયમિત જાતીય ભાગીદારોનો સમાવેશ થાય છે.
- પ્રત્યેક જાતીય ક્રિયા માટે સંમતિ માગો. માત્ર એટલા માટે કે કોઈએ એક જાતીય ક્રિયા માટે સંમતિ આપી છે, તેનો અર્થ એ નથી કે તેણે અન્ય જાતીય ક્રિયા માટે સંમતિ આપી છે.
- શારીરિક ભાષા પર ધ્યાન આપો. જો કોઈ વ્યક્તિ અસ્વસ્થ લાગે છે, પરંતુ તેણે હા કહી દીધી છે, તો બની શકે છે કે તે ખરેખર સેક્સ કરવા માંગતો ન હોય.

કરશો નહીં

- માની લો કે કોઈએ તેમના પહેરવેશ અથવા તેમના વ્યવહારના આધારે સંમતિ આપી દીધી છે.
- કોઈ વ્યક્તિ પર તમારી સાથે સેક્સ કરવા માટે દબાણ કરો. સંમતિ એક સ્વતંત્ર અને સ્વૈચ્છિક નિર્ણય હોવો જોઈએ.

યુકેમાં, જાતીય પ્રવૃત્તિ માટે સંમતિની કાનૂની ઉંમર 16 વર્ષ છે.

આ કાનૂન યુવાનોને વયસ્કો દ્વારા થતા દુર્વ્યવહારથી બચાવવા માટે બનાવવામાં આવી છે. આનો ઉદ્દેશ્ય 16 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના વ્યક્તિઓ દ્વારા યૌન સંબંધ બનાવવો ગુન્હા જાહેર કરવાનો નથી, કારણ કે બંને વ્યક્તિઓની ઉંમર સમાન છે.
તમે અમારી જાતીય સ્વાસ્થ્ય ટીમ સાથે વિશ્વાસપૂર્વક વાત કરી શકો છો.

C-કાર્ડ

સી-કાર્ડ સાથે ફાર્મસીઓ, ક્લિનિક્સ અને શિક્ષણ સ્થળોએથી મફત કોન્ડોમ અને લ્યુબ મેળવો - 13 વર્ષથી વધુ ઉંમરના વ્યક્તિઓ માટે ઉપલબ્ધ છે.

તમે જે સ્થાનો પર સાઇન અપ કરી શકો છો તેમની યાદી જોવા માટે QR કોડ સ્કેન કરો અને અમારી વેબસાઇટ પર વધુ જાણકારી પ્રાપ્ત કરો.

તમારી ઉંમરના આધારે, તમે ઑનલાઇન પણ સાઇન અપ કરી શકો છો.

ઇમર્જન્સી ગર્ભનિરોધક

ઇમર્જન્સી ગર્ભનિરોધક, ગર્ભનિરોધક વિના સેક્સ કર્યા પછી અથવા ગર્ભનિરોધકના નિષ્ફળ થવા પર ગર્ભાવસ્થાને રોકી શકે છે. NHS તરફથી બે ઇમર્જન્સી ગર્ભનિરો-ધક વિકલ્પો નિ:શુલ્ક ઉપલબ્ધ છે:

- **ઇમરજન્સી IUD (કોપર કોઇલ)** - જાતીય સ્વાસ્થ્ય ક્લિનિક્સ અને કેટલાક GP પાસેથી ઉપલબ્ધ છે.
- **ઇમરજન્સી હોર્મોનલ ગર્ભનિરોધક** - જેને ક્યારેક 'મોર્નિંગ આફ્ટર પિલ' પણ કહેવામાં આવે છે - જાતીય સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ, GP અને કેટલીક ફાર્મસીઓમાંથી ઉપલબ્ધ છે.

અસુરક્ષિત જાતીય સંબંધ પછી જેટલી શક્ય તેટલી વહેલી તકે ઇમરજન્સી ગર્ભનિરોધકનો ઉપયોગ કરવો સૌથી સારું છે.

NHS

openclinic.org.uk

આ જાતીય સ્વાસ્થ્ય સેવાઓ Midlands Partnership NHS ફાઉન્ડેશન ટ્રસ્ટ દ્વારા પ્રદાન કરવામાં આવે છે અને સ્થાનિક સત્તાવાળાઓ દ્વારા સંચાલિત કરવામાં આવે છે.

જો આવશ્યકતા હોય તો જાતીય સ્વાસ્થ્ય મુલાકાતો માટે દુભાષિયાની વ્યવસ્થા કરી શકાય છે.

ગર્ભનિરોધક

જો તમે સેક્સ કરી રહ્યા છો, તો ગર્ભવતી થવાની સંભાવનાને ઘટાડવા માટે ગર્ભનિરોધકનો ઉપયોગ કરવો એ સૌથી સારી રીત છે. ગર્ભનિરોધકના ઘણા પ્રકારો ઉપલબ્ધ છે, અને વિવિધ પદ્ધતિઓ વિવિધ લોકો માટે યોગ્ય હોય છે. કેટલાકને લગાવવા માટે અને દૂર કરવા માટે પ્રક્રિયાની જરૂર પડે છે.

અંદર બેસાડવું

એક નાનો સળિયો, જે પ્રોજેસ્ટોજન હોર્મોન મુક્ત કરે છે, તે ઉપરના ભાગમાં ત્વચાની નીચે લગાવવામાં આવે છે.

- 99% થી વધુ અસરકારક
- 5 વર્ષ સુધી ચાલે છે
- માસિક સ્રાવ એકસરખા રહી શકે છે, બંધ થઈ શકે છે, વારંવાર આવી શકે છે અથવા અનિયમિત હોઈ શકે છે.

IUS (હોર્મોન કોઇલ)

ગર્ભાશયમાં એક નાનું પ્લાસ્ટિક ઉપકરણ લગાવવામાંઆવે છે.

- 99% થી વધુ અસરકારક
- 8 વર્ષ સુધી ચાલે છે,
  ફીટ કરેલા પ્રકાર પર આધાર રાખે છે
- માસિક સ્રાવ ઓછો થઈ શકે છે અથવા બંધ થઈ શકે છે.

સંયુક્ત ગોળી

એક ગોળી જેમાં એસ્ટ્રોજન અને પ્રોજેસ્ટોજન હોર્મોન્સ હોય છે.

- સામાન્ય ઉપયોગ સાથે 91% અસરકારક
- બ્રેક અથવા બ્રેક વિના ઓછામાં ઓછા 3 અઠવાડિયા સુધી દરરોજ લેવામાં આવે છે
- તમે નિયંત્રિત કરી શકો છો તમને ક્યારે અથવા કયો રક્તસ્ત્રાવ થાય છે, અને તે ઘણીવાર માસિક સ્રાવને હળવો અને ઓછો પીડાદાયક બનાવે છે.

કોન્ડોમ (પુરુષની જનનેન્દ્રિય માટે)

ઉતેજિત શિશ્ન ઉપર એક પાતળું લેટેક્ષ અથવા પ્લાસ્ટિકનું પડ લગાવામાં આવે છે.

- સામાન્ય ઉપયોગ સાથે લગભગ 85% અસરકારક
- STI સામે રક્ષણ કરે છે

ઇન્જેક્શન

પ્રોજેસ્ટોજન હોર્મોન ઇન્જેક્શન દ્વારા સ્નાયુમાં, સામાન્ય રીતે તમારા નિતંબમાં પહોંચાડવામાં આવે છે.

- જો વારંવાર ઇન્જેક્શન સમયસર (ભલામણ મુજબ) આપવામાં આવે, તો તે 99% થી વધુ અસરકારક છે
- 14 અઠવાડિયા સુધી ચાલે છે
- પીરિયડ્સ સામાન્ય રીતે 2-3 ઇન્જેક્શન પછી બંધ થાય છે

IUD (કોપર કોઇલ)

ગર્ભાશયમાં એક નાનું પ્લાસ્ટિક અને તાંબાનું ઉપકરણ લગાવવામાંઆવે છે.

- 99% થી વધુ અસરકારક
- 10 વર્ષ સુધી ચાલે છે
- માસિક સ્રાવ એક જેવું જ રહી શકે છે, અથવા ભારે/લાંબા/પીડાદાયક હોઈ શકે છે.

પ્રોજેસ્ટોજન-માત્ર ગોળી

એક ગોળી જેમાં પ્રોજેસ્ટોજન હોર્મોન હોય છે.

- સામાન્ય ઉપયોગ સાથે 91% અસરકારક
- તમારે તેને દરરોજ, સતત લેવાની જરૂર છે
- માસિક સ્રાવ એક જેવું જ રહી શકે છે બંધ થઈ શકે છે, અથવા વારંવાર કે અનિયમિત હોઈ શકે છે.

કોન્ડોમ (યોનિમાર્ગ માટે)

એક પાતળું પ્લાસ્ટિકનું પડ યોનિમાર્ગની ચારો તરફ લાગેલી હોય છે અને બાહ્ય વિસ્તારને ઢાંકી દે છે.

- સામાન્ય ઉપયોગ સાથે લગભગ 85% અસરકારક
- STI સામે રક્ષણ કરે છે

અહીં સૂચિબદ્ધ પદ્ધતિઓ ઉપરાંત, અન્ય પદ્ધતિઓ પણ ઉપલબ્ધ છે. તે જાણવા માટે કે તમારા માટે કઈ રીત શ્રેષ્ઠ છે, તમારા GP અથવા જાતીય સ્વાસ્થ્ય સેવા સાથે વાત કરો.