

- பாலியல் சம்மந்தப்பட்ட வியாதிகளைப் பற்றி இங்கு வேலை செய்பவர்களிடம் வெட்கப்படாமல் வினவவும்.
- பாலியல் சம்மந்தப்பட்ட வியாதிகளின் பாதிப்பு எஜ வியின் தொற்றையும் அதிகரிக்கும்.
- நோய் அறிகுறியின்றி தோன்றக்கூடும்.
- கெப்படைடிஸ் ஏ கெப்படைடிஸ் பீ போன்ற வியாதிகளுக்கு தடுப்பு ஊசி பேட்ருக் கொள்ளுங்கள். பாலியல் சம்மந்தப்பட்ட வியாதிகளுக்குப் பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள்.

தொடர்பு கொள்ள வேண்டியது:

Alliance for South Asian AIDS Prevention

20 Carlton St., Ste. 126, Floor M, Toronto, ON M5B 2H5

416-599-2727 Fax: 416-599-6011

E-mail: asaap@asaap.ca

Website: www.asaap.ca

www.dosti.ca

Funded by Toronto Public Health

உங்கள் குதம்

காமச்செயல்

- வீரலுக்கு தண்ணீராலான உராய்வு நீக்கியீட்டு குதத்தை ஓல்
- குதத்தைச் சுற்றியுள்ள தோலைத் கூடுதலாக இன்பம் தர தேய்



பாதுகாப்பான செயல்

- ஆணறையுடன் தண்ணீராலான உராய்வு நீக்கியீட்டு ஓல்
- ஊங்கள் குதத்தை சோப்பினாலும் சுருநீரினாலும் உடலுறவின் முன்னும் பின்னும் கழுவவும்.

முன் எச்சரிக்கையாகச் செய்

- உடலுறவின் முன் குதத்தைச் சுற்றி வெடிப்புக்கள் பருக்கள் சிறங்குகள் இரத்தநீக்கம் அசாத்திய மணம் போன்றவற்றைக் கவனித்துச் செயற்படுங்கள்.

உங்கள் சுன்னி

காமச்செயல்

- சுன்னியை இறகுகளால் வருடுங்கள்.
- சுன்னித் தோலை இழுத்து நாவால் துலாவிச் சூப்பங்கள்.

பாதுகாப்பான செயல்

- ஒல்க்கும்போது ஆணுறை அணிவதோடு மட்டுமல்ல அது கழன்று விடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- சூப்பப்பட்டபின் சிறுநீர் கழியுங்கள்.
- இரண்டுக்கு மேற்பட்டவருடன் ஒல்க்கும் போது சுன்னியை சோப்பினால் கழுவுங்கள்.

முன் எச்சரிக்கையாகச் செய்

- சுன்னியில் வெடிப்புக்கள் பருக்கள் சிறங்குகள் அரிப்பு நோவுடன் கூடிய விந்து வெளியேற்றம் சீவப்புத்தன்மை போன்றவற்றைக் கவனித்துச் செயற்படுங்கள்.



உங்கள் கைகள்

காமச்செயல்

- உங்கள் கைகளை காம உடல் உருவலுக்கு உபயோகிக்கவும்
- நீங்கள் உடலுறவு கொள்பவருடன் கையில் போடும் போது வித்தியாசமான யுக்திகளைப் பாவிக்கவும்

பாதுகாப்பான செயல்

- கைகளை உடலுறவின் முன்னும் பின்னும் கழுவவும்.
- கையில் வெடிப்புகள் இருந்தால் கையால் ஒற்பதை தவிரிக்கவும்.

முன் எச்சரிக்கையாகச் செய்

- வெடிப்புக்கள் பருக்கள் சிறங்குகள் கையில் உன்றா என்று கவனிக்கவும்.



உங்கள் வாய்

காமச்செயல்

- காதையும் அவன் இதழையும் நாவால் வருடுங்கள்.
- அவன் முலையையும் விரல்களையும் சூப்பு.

பாதுகாப்பான செயல்

- சுன்னியை தொண்டைக்குறியினால் ஆழமாக சூப்புவதை தவிரிக்கவும்.
- சுன்னியில் அல்லது வாயில் வெடிப்புக்கள் பருக்கள் சிறங்குகள் இருந்தால் சூப்புவதைத் தவிரிக்கவும்

முன் எச்சரிக்கையாகச் செய்

- வாயினில் வெடிப்புக்கள் பருக்கள் சிறங்குகள் இருக்கின்றதா என்று பரிசோதித்து செயற்படுங்கள்.

