NSW GOVERNMENT

# यौनजन्य संक्रमणहरू (STIs) बुझ्न

MULTICULTURAL HIV AND HEPATITIS SERVICE

# आज हामी यस बारे कुरा गर्नेछौं...

- ✓ तपाईंलाई यौनजन्य संक्रमणहरू (STIs) को बारेमा के जान्न आवश्यक छ
- ✓ मानिसहरूलाई यौनजन्य संक्रमणहरू (STIs) कसरी सर्छ र सम्भावित लक्षणहरू
- ✓ कसले परीक्षण गर्नुपर्छ
- ✓ कहाँ र कसरी परीक्षण गर्ने
- ✓ यौनजन्य संक्रमणहरू (STIs) को उपचार कसरी गर्ने
- ✓ यौनजन्य संक्रमणहरू (STIs) बाट कसरी जोगिने
- ✓ आफ्नो यौनजन्य संक्रमणहरू (STI) को स्थिति अरूसँग साझा गर्ने
- ✓ सहायता र समर्थन प्राप्त गर्ने तरिका

# STIs के हुन् र किन होसियार हुनुपर्छ?

**STIs को अर्थ यौनजन्य सङ्क्रमणहरू:**

- STI ब्याक्टेरिया, भाइरस वा परजीवीहरूबाट हुने संक्रमणहरू हुन्
- अष्ट्रेलियामा ब्याक्टेरियाबाट सर्ने STI हरू बढी देखिन्छन्।

**STIs सँग होसियार हुनुपर्छ किनभने:**

- STIs को उपचार गर्न सकिन्छ, र केही रोगहरू पूरै निको पार्न सकिन्छ
- यदि उपचार नगरिएमा, तिनीहरूले गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छन्
- धेरै मानिसहरूलाई STI हुन्छ तर थाहा नहुन सक्छ, जसले गर्दा अन्य व्यक्तिहरूमा यसको फैलावटको सम्भावना बढाउँछ

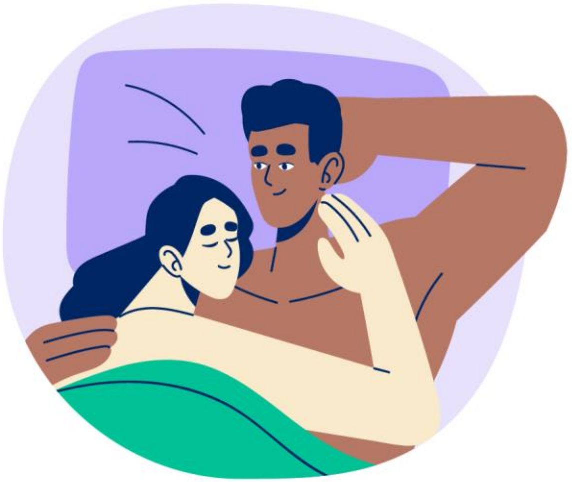
**STI भएको हो कि होइन थाहा पाउन नियमित रूपमा परीक्षण गराउनु महत्वपूर्ण हुन्छ।**

# सबैभन्दा सामान्य STIs कुन–कुन हुन्?

| ब्याक्टेरियाका कारणले हुने STIs : | भाइरसका कारणले हुने STIs : | परजीवीहरूका कारणले हुने STIs : |
|---|---|---|
| • सिफिलिस<br>• क्लामाइडिया<br>• गोनोरिया | • एमपक्स (मंकी पक्स)<br>• मानव इम्युनोडेफिसिएन्सी भाइरस (HIV)<br>• जननांग हर्पिस<br>• जननांग मस्सा<br>• हेपाटाइटिस बी | • ट्राइकोमोनियासिस (ट्रीच )<br>• प्यूबिक जुम्रा (खुजली) |

**अष्ट्रेलियामा सबैभन्दा सामान्य STIs क्लामाइडिया, गोनोरिया, र सिफिलिस हुन्।**

# STIs कसरी सर्छन्?



यौन सम्पर्कको समयमा — योनि, मुखमार्ग (oral) वा गुदा (anal) यौनसम्पर्कबाट

वीर्य, योनिस्राव, स्तनदूध वा रगतजस्ता शारीरिक तरल पदार्थ साझेदारी गर्दा

छालाको सम्पर्कबाट

गर्भावस्थामा, बच्चा जन्माउँदा वा स्तनपान गराउँदा

# STIs निम्न तरिकाबाट सर्दैनन्...

खाना वा भाँडाकुँडा साझेदारी गर्दा

शौचालयको सिट साझेदारी गर्दा

नुहाउने ठाउँ वा स्विम्मिङ पूल साझेदारी गर्दा

हात मिलाउँदा

सुक्खा चुम्बन गर्दा

# सिफिलिसका सामान्य लक्षणहरू के–के हुन्

- ✓ मुख, लिङ्ग, योनि, गुदा वा गर्भाशयको मुखमा घाउहरू
- ✓ हात, ढाड, छाती वा खुट्टामा रातो बिमिरा (डाबर)
- ✓ काखी वा कुर्कुच्चीमा ग्रन्थि फुल्नु (ग्ल्याण्ड सुन्निनु)
- ✓ ज्वरो आउनु
- ✓ कपाल झर्नु
- ✓ टाउको दुख्ने
- ✓ थकाईलाग्ने

**यदि उपचार नगरिएमा, सिफिलिसले गम्भीर समस्या निम्त्याउन सक्छ**

# क्लामाइडिया र गोनोरियाका सामान्य लक्षणहरू निम्न हुन्छन्

- ✓ लिंग/मूत्रनली वा योनिबाट स्राव आउनु
- ✓ पेटको तल्लो भाग (पेल्भिस) मा दुखाइ हुनु
- ✓ योनिबाट रक्तस्राव हुनु
- ✓ पिसाब गर्दा पीडा हुनु
- ✓ यौन सम्पर्कको क्रममा वा पछि दुखाइ हुनु
- ✓ अण्डकोषमा पीडा हुनु
- ✓ गुदामा पीडा वा स्राव हुनु
- ✓ दिसा गर्दा पीडा हुनु

**STI छ कि छैन भनेर थाहा पाउने एक मात्र तरिका नियमित परीक्षण हो।**

# STI परीक्षण कसले गराउनुपर्छ?

परीक्षण गरिरहनु तपाईंको स्वास्थ्यका लागि राम्रो हुन्छ

## यदि तपाईं निम्न अवस्थामा भएमा परीक्षण गर्न विचार गर्नुहोस्:

कन्डम बिना यौन सम्पर्क गर्नुभएको छ (असुरक्षित यौन सम्पर्क) भने

यौन रूपमा सक्रिय पुरुष हुनुहुन्छ जसले पुरुषसँग असुरक्षित यौन सम्पर्क गर्नुहुन्छ भने

गर्भवती हुनुहुन्छ वा गर्भधारण गर्ने योजना बनाउँदै हुनुहुन्छ भने

पछिल्लो १२ महिनामा तपाईंलाई STI लागेको थियो भने

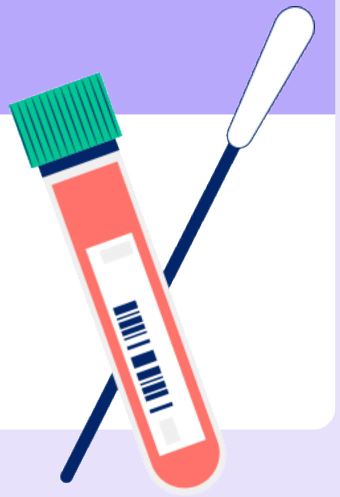
वा तपाईंको यौन साथीमा कुनै लक्षणहरू देखिएको छ भने

(यद्यपि अधिकांश STI हरूमा लक्षण देखिँदैन)

# STIs का लागि परीक्षणका प्रकारहरू के–के हुन्?

### सिफिलिस

- रक्त परीक्षण
- घाउ वा डाबरको स्वाब परीक्षण



### क्लामाइडिया र गोनोरिया

- पिसाबको नमुना
- योनि, गुदा वा घाँटीबाट लिइने स्वाब परीक्षण

**STI छ कि छैन भनेर थाहा पाउने एक मात्र तरिका नियमित परीक्षण हो।**

# STIs को परीक्षण म कहाँ गराउन सक्छु?

STI परीक्षण छिटो, सजिलो र गोप्य हुन्छ।

**तपाईंले STI परीक्षण यहाँ गर्न सक्नुहुन्छ:**

- ✓ तपाईंको डाक्टर वा सामान्य चिकित्सक (GP)
- ✓ NSW Sexual Health Clinics - एनएसडब्ल्यू (NSW) यौन स्वास्थ्य क्लिनिकहरू
- ✓ Family Planning Centres - परिवार नियोजन केन्द्रहरू

# STI परीक्षण: तपाईंलाई के कुरा सोध्न सक्छन्?

- ✓ तपाईंलाई कुनै चिन्ताजनक लक्षण छ?
- ✓ पछिल्लो पटक यौन सम्पर्क कहिले गर्नुभयो?
- ✓ के तपाईंले पहिले कहिल्यै STI परीक्षण गर्नुभएको छ?
- ✓ के तपाईंले लिङ्ग भएको, योनि भएको वा दुवै प्रकारका व्यक्तिसँग यौन सम्पर्क गर्नुभएको छ?
- ✓ तपाईंको घाँटी, गुदा वा जननाङ्गमा STI लाग्न सक्छ। के तपाईंलाई यी भागहरूको परीक्षण गर्नु उपयुक्त लाग्छ?
- ✓ तपाईंले पछिल्लो पटक कहिले कन्डम बिना यौन सम्पर्क गर्नुभयो?
- ✓ के तपाईंले अन्य गर्भनिरोधक उपायहरू प्रयोग गर्नुहुन्छ?
- ✓ के तपाईंले कहिल्यै अवांछित यौन सम्पर्क गर्नुभएको छ?

# STIs को उपचार के हो?

## सिफिलिस, क्लामाइडिया र गोनोरिया सबैको उपचार एन्टिबायोटिकबाट गरिन्छ

पुन: संक्रमण सम्भव छ। नियमित परीक्षण गर्नुहोस्।

# म STIs बाट आफूलाई कसरी जोगाउन सक्छु?

**सुरक्षित यौन सम्पर्क गर्नु नै आफूलाई जोगाउने सबैभन्दा राम्रो उपाय हो।**

कुनै पनि प्रकारको यौन सम्पर्क गर्दा कन्डम वा ड्याम प्रयोग गर्नुहोस्, जस्तै:

- ✓ योनि यौन सम्पर्क
- ✓ गुदा यौन सम्पर्क
- ✓ मुखमैथुन

# के मलाई STI भएको कुरा अरूलाई भन्नुपर्छ?

- ✓ कानूनी रूपमा भन्नैपर्छ भन्ने अनिवार्यता छैन
- ✓ आफ्ना यौन साथीहरूलाई STI भएको कुरा भन्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ
- ✓ उचित सावधानी अपनाउनु तपाईंको जिम्मेवारी हो
- ✓ यदि जानाजान संक्रमण सारिएको हो भने, त्यो आपराधिक अपराध मानिन्छ

**STI हुनु सामान्य कुरा हो। यसमा लाज मान्नुपर्ने कुनै कुरा छैन।**

# हामीले आज के सिक्यौं ?

**सही वा गलत?**

1. केवल धेरै यौन साथी भएका व्यक्तिलाई मात्र STIs लाग्छ।
2. कसैलाई हेरेरै STI लागेको छ कि छैन भन्न सकिन्छ।
3. शौचालयको सिटमा बस्दा STIs सर्न सक्छ।
4. कन्डमले सबै STIs बाट पूर्ण रूपमा सुरक्षा दिन्छ।
5. STIs केवल योनि यौन सम्पर्कबाट मात्र सर्छ।

# म कहाँबाट सहयोग पाउन सक्छु?

**डाक्टर वा जीपी खोज्न**

www.healthdirect.gov.au/australian-health-services

**Sexual Health InfoLink - यौन स्वास्थ्य जानकारी लिङ्क** www.shil.nsw.gov.au or १८०० ४५१ ६२४

मेडिकेयर कार्ड आवश्यक छैन

**Legal services (HALC) - कानूनी सेवाहरू (HALC)**

www.halc.org.au or (०२) ९४९२ ६५४०

**Let Them Know - लेट देम नो**

www.letthemknow.org.au

निःशुल्क जानकारी सेवा

# STIs को बारेमा थप जानकारी कहाँ पाउन सकिन्छ?

**Multicultural HIV and Hepatitis Service - बहुसांस्कृतिक एचआईभी र हेपाटाइटिस सेवा**
www.mhahs.org.au

**Sexual Health Plus - यौन स्वास्थ्य प्लस**
www.health.nsw.gov.au/sexualhealth

**Health Direct - हेल्थ डिरेक्ट**
www.healthdirect.gov.au/sexually-transmitted-infections-sti

**International Student Health Hub - अन्तर्राष्ट्रिय विद्यार्थी स्वास्थ्य केन्द्र**
www.internationalstudents.health.nsw.gov.au/sti
(नेपाली, हिन्दी, थाई र म्यान्डरिन भाषामा अनुवादित तथ्यपत्रहरू उपलब्ध छन्)

**Play safe - सुरक्षित यौन सम्बन्धका लागि जानकारी**
www.playsafe.health.nsw.gov.au
(एनएसडब्ल्यू भरिका युवाहरूका लागि यौन स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी)

**Family Planning Australia - परिवार नियोजन अस्ट्रेलिया**
www.fpnsw.org.au

# तपाईंको भाषामा कहाँबाट सहायता पाउने?

**यदि तपाईंलाई आफ्नो भाषामा आफ्नो डाक्टर वा स्वास्थ्य प्रदायकसँग कुरा गर्न सहयोग चाहिन्छ भने:**

- ✓ Translating and Interpreting Service (TIS) (अनुवाद तथा दोभाषे सेवा लाई) १३ १४ ५० मा कल गर्नुहोस्
- ✓ सेवा निःशुल्क र गोप्य हुन्छ
- ✓ रिसेप्सनिस्टलाई तपाईंका लागि निःशुल्क दोभाषे बुक गर्न भन्नुहोस्

# सम्झनुपर्ने मुख्य सन्देशहरू

- ✓ धेरैजसो STIs मा कुनै लक्षण देखिँदैन, त्यसैले थाहा पाउने सबैभन्दा राम्रो उपाय भनेको परीक्षण गर्नु हो।
- ✓ यदि STIs को उपचार नगरिएमा, तिनीहरूले गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छन्।
- ✓ STI परीक्षण छिटो, सजिलो, गोप्य हुन्छ र धेरैजसो यौन स्वास्थ्य क्लिनिकहरूमा निःशुल्क पनि हुन्छ।
- ✓ नियमित रूपमा परीक्षण गराउनुहोस्।
- ✓ सबै STI को उपचार सम्भव छ, र केही STI पूर्ण रूपमा निको पार्न सकिन्छ।

# तपाईंको कुनै प्रश्न छ?

August 2025

विकसित:

# एनएसडब्ल्यू (NSW) बहुसांस्कृतिक एचआईभी (HIV) र हेपाटाइटिस सेवा (NSW Multicultural HIV and Hepatitis Service)

(MHAHS) mhahs.org.au

MULTICULTURAL HIV AND HEPATITIS SERVICE

NSW GOVERNMENT