NSW GOVERNMENT

سیکس یعنی جنسی فعل کے ذریعے لگنے والے انفیکشنز (STIs) کو سمجھنا

MULTICULTURAL HIV AND HEPATITIS SERVICE

آج ہم ان موضوعات پر بات کریں گے...

- ✓ آپ کو STIs کے متعلق کیا معلوم ہونا ضروری ہے
- ✓ لوگوں کو STIs کیسے لگتے ہیں اور ان کی علامات کیا ہو سکتی ہیں
- ✓ کن لوگوں کو ٹیسٹ کروانا چاہیے
- ✓ ٹیسٹ کہاں اور کیسے کروایا جا سکتا ہے
- ✓ STIs کے علاج کے طریقے
- ✓ STIs کی روک تھام
- ✓ اپنے STIs کے متعلق دوسروں کو بتانا
- ✓ مدد اور سہارا حاصل کرنا

STIs سے کیا مراد ہے اور یہ کیوں اہم ہیں؟

STIs سے مراد سیکس یعنی جنسی فعل کے ذریعے لگنے والے انفیکشنز ہیں:

- STIs سے مراد بیکٹیریا، وائرسوں اور طفیلی اجسام (پیراسائیٹس) کی وجہ سے لگنے والے انفیکشنز ہیں۔
- آسٹریلیا میں بیکٹیریا کی وجہ سے لگنے والے STIsزیادہ عام ہیں

STIs اس لیے اہم ہیں کہ:

- STIs کا علاج ہو سکتا ہے اور کچھ سے مستقل شفا ہو سکتی ہے
- علاج نہ کروانے کی صورت میں یہ صحت کے شدید مسائل پیدا کر سکتے ہیں
- STIs رکھنے والے بہت سے لوگوں کو اس بارے میں پتہ نہیں ہوتا اور اس طرح ان سے دوسروں کو یہ انفیکشن لگتا ہے اور انفیکشن پھیلتا جاتا ہے

باقاعدگی سے ٹیسٹ کرواتے رہنا اہم ہے تاکہ کوئی STI ہونے کی صورت میں آپ کو پتہ چل جائے۔

کونسے STIs زیادہ عام ہیں؟

بیکٹیریا کی وجہ سے ہونے والے STIs

- سِفلس (آتشک)
- کلامیڈیا
- گونوریا (سوزاک)

وائرسوں کی وجہ سے ہونے والے STIs

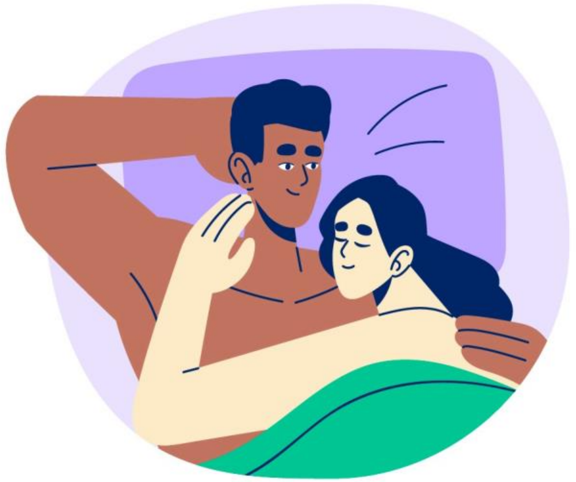
- mpox (منکی پاکس)
- human immunodeficiency virus (HIV)
- جینیٹل ہرپیز (جنسی اعضا پر چھالے)
- جینیٹل وارٹس (جنسی اعضا پر مسّے)
- ہیپاٹائٹس بی

پیراسائیٹس کی وجہ سے ہونے والے STIs

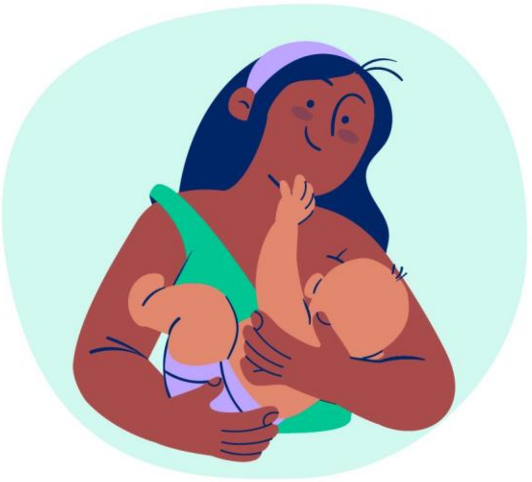
- Trichomoniasis (trich)
- جنسی اعضا کے گرد بالوں میں جوئیں (scabies)

آسٹریلیا میں عام ترین STIs کلامیڈیا، گونوریا اور سفلس ہیں۔

لوگوں کو STIs کیسے لگتے ہیں؟



وجائنا (عورت کا فرج)، منہ یا
مقعد (پچھلے سوراخ) کے راستے
سیکس کے دوران



مرد کے نطفے، وجائنا کی
رطوبتوں، چھاتی کے دودھ یا
خون جیسی جسمانی رطوبتیں
شیئر کرنے سے

جلد کے جِلد کو بھرپور انداز
میں چھونے سے

حمل اور بچے کی پیدائش کے
دوران اور ماں کا دودھ پینے سے

آپ کو ان طریقوں سے STIs نہیں لگ سکتے...

کھانے اور پینے کی چیزیں یا برتن شیئر کرنا

دوسروں کے استعمال میں آنے والی ٹائلٹ سیٹ استعمال کرنا

دوسروں کے استعمال میں آنے والا شاور یا سوئمنگ پول استعمال کرنا

ہاتھ ملانا

خشک ہونٹوں سے کسی کے خشک ہونٹوں کو چومنا

سِفلس کی عام علامات کیا ہیں؟

- ✓ منہ، مردانہ عضو تناسل، وجائنا، مقعد یا سرویکس (بچے دانی کی گردن) پر زخموں جیسی پھنسیاں
- ✓ ہاتھوں، کمر، سینے یا پیروں پر سرخ دانے
- ✓ بغلوں یا رانوں اور پیٹ کے درمیانی حصوں میں سوجے ہوئے غدود
- ✓ بخار
- ✓ بال گرنا
- ✓ سر میں درد
- ✓ تھکن

کلامیڈیا اور گونوریا (سوزاک) کی عام علامات

- ✓ مردانہ عضو تناسل/پیشاب کی نالی اور وجائنا سے مواد نکلنا
- ✓ پیٹ سے نیچے کے اعضا میں درد
- ✓ وجائنا سے خون آنا
- ✓ پیشاب کرتے ہوئے درد
- ✓ سیکس کے دوران یا بعد میں درد
- ✓ خصیوں (ٹیسٹیکلز) میں درد
- ✓ مقعد میں درد یا مقعد سے مواد نکلنا
- ✓ پاخانہ کرتے ہوئے درد

STIs کی موجودگی کا پتہ چلانے کا واحد طریقہ باقاعدگی سے ٹیسٹ کروانا ہے۔

کن لوگوں کو STI ٹیسٹ کروانا چاہیے؟

اکثر ٹیسٹ کرواتے رہنا آپ کی صحت کے لیے اچھا ہے

ان صورتوں میں اپنا ٹیسٹ کروانے پر غور کریں:

آپ نے کنڈوم کے بغیر/ (پروٹیکشن کے بغیر) سیکس کیا ہو

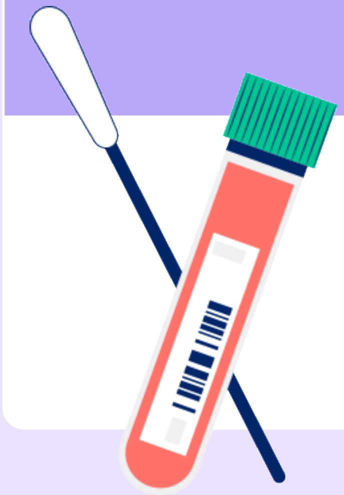
آپ ایسے مرد ہیں جو مردوں کے ساتھ پروٹیکشن کے بغیر سیکس کرتے ہیں

آپ حاملہ ہیں یا حاملہ ہونے کا ارادہ رکھتی ہیں

آپ کو پچھلے 12 مہینوں میں کوئی STI رہ چکا ہے

یا آپ کے سیکس پارٹنر میں کوئی علامت ہے
(لیکن زیادہ تر STIs کی کوئی علامات ظاہر نہیں ہوتیں)

STIs کے لیئے کن قسموں کے ٹیسٹ موجود ہیں؟



سِفلس

- خون کا ٹیسٹ
- السر یا زخم نما پھنسی سے لیا ہوا سواب

کلامیڈیا
گونوریا

- پیشاب کا نمونہ
- وجائنا، مقعد یا گلے سے لیا ہوا سواب

STIs کی موجودگی کا پتہ چلانے کا واحد طریقہ باقاعدگی سے ٹیسٹ کروانا ہے۔

STIs کا ٹیسٹ کہاں سے کروایا جا سکتا ہے؟

آپ ان جگھوں پر STI ٹیسٹ کروا سکتے ہیں:

- ✓ ڈاکٹر یا جنرل پریکٹیشنر (جی پی)
- ✓ NSW Sexual Health Clinics - NSW سیکسوئل ہیلتھ کلینکس
- ✓ Family Planning Centres - فیملی پلاننگ سنٹرز

STI ٹیسٹنگ بہت کم وقت میں، آسانی سے اور رازداری سے ہو جاتا ہے۔

STI ٹیسٹنگ: آپ سے کیا پوچھا جا سکتا ہے؟

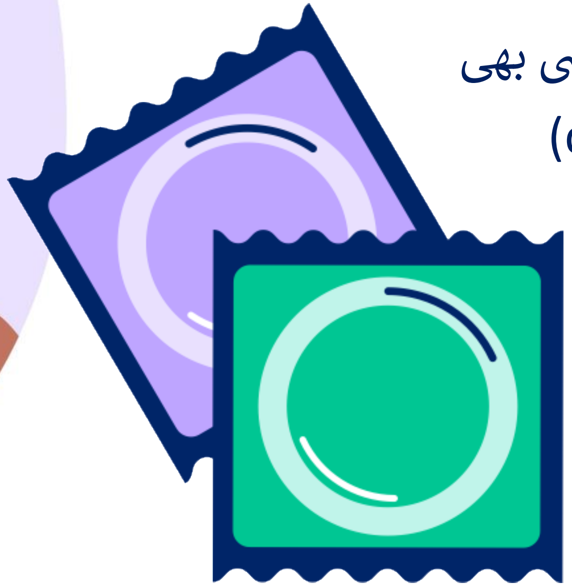
- ✓ کیا آپ میں کوئی ایسی علامات ہیں جن کی وجہ سے آپ کو فکر ہے؟
- ✓ پچھلی بار آپ نے کب سیکس کیا تھا؟
- ✓ کیا پہلے کبھی آپ کا STI ٹیسٹ ہوا ہے؟
- ✓ کیا آپ مردانہ عضو رکھنے والے لوگوں، وجائنا رکھنے والے لوگوں یا دونوں طرح کے لوگوں کے ساتھ سیکس کرتے ہیں؟
- ✓ STIs آپ کے گلے، مقعد یا جنسی اعضا میں ہو سکتے ہیں۔ کیا آپ کے خیال میں ہمیں ان حصوں میں سے کسی کا ٹیسٹ کرنا چاہیے؟
- ✓ آخری بار آپ نے کنڈوم کے بغیر سیکس کب کیا تھا؟
- ✓ کیا آپ حمل روکنے کا کوئی اور طریقہ استعمال کرتے ہیں؟
- ✓ کیا آپ نے کبھی اپنی مرضی کے خلاف سیکس کیا ہے؟

STIs کا علاج کیا ہے؟

سِفلس (آتشک)، کلامیڈیا اور گونوریا (سوزاک) سبھی کا علاج اینٹی بائیوٹکس سے کیا جاتا ہے

میں خود کو STIs سے کیسے محفوظ رکھ سکتا/سکتی ہوں؟

خود کو محفوظ رکھنے کا بہترین طریقہ سیف سیکس پر عمل کرنا ہے۔



وجائنا، مقعد، منہ کے راستے سیکس سمیت کسی بھی قسم کی سیکس کرتے ہوئے کنڈوم یا ڈیم (dam) استعمال کریں:

- ✓ وجائنا کے راستے سیکس
- ✓ مقعد کے راستے سیکس
- ✓ منہ کے راستے سیکس

کیا میرے لیے کسی کو اپنے STI کے متعلق بتانا ضروری ہے؟

- ✓ قانون آپ کو کسی کو بتانے کا پابند نہیں کرتا
- ✓ آپ جن لوگوں کے ساتھ سیکس کریں، ان کو بتانا اہم ہے
- ✓ آپ معقول احتیاطیں اختیار کرنے کے لیۓ ذمہ دار ہیں
- ✓ اگر جان بوجھ کر کسی تک انفیکشن پہنچایا جائے تو یہ فوجداری جرم ہے

STIs ہونا بہت عام ہے۔ اس میں شرم کی کوئی بات نہیں ہے۔

ہم نے آج کیا سیکھا ہے؟

درست یا غلط؟

1. STIs صرف ان لوگوں کو ہوتے ہیں جو ایک سے زیادہ لوگوں کے ساتھ سیکس کرتے ہیں۔
2. آپ کسی کو دیکھ کر بتا سکتے ہیں که اسے کوئی STI ہے۔
3. آپ کو ٹائلٹ سیٹ پر بیٹھنے سے STIs لگ سکتے ہیں۔
4. کنڈوم تمام STIs سے مکمل طور پر محفوظ رکھ سکتا ہے۔
5. STIs صرف وجائنا کے راستے سیکس سے لگ سکتے ہیں۔

مجھے کہاں سے مدد مل سکتی ہے؟

ڈاکٹر یا جی پی تلاش کرنے کے لیے

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

میڈی کیر کارڈ ہونا
ضروری نہیں ہے

Sexual Health Infolink - جنسی صحت کے متعلق معلومات کا لنک

www.shil.nsw.gov.au or 1800 451 624

Legal services (HALC) - قانونی خدمات

www.halc.org.au or (02) 9492 6540

اطلاع دینے والی
مفت سروس

Let Them Know - انہیں بتائیں

www.letthemknow.org.au

مجھے STIs کے متعلق مزید معلومات کہاں سے مل سکتی ہیں؟

Multicultural HIV & Hepatitis Service - ملٹی کلچرل HIV اینڈ ہیپاٹائٹس سروس
www.mhahs.org.au

Sexual Health Plus - سیکسوئل ہیلتھ پلس
www.health.nsw.gov.au/sexualhealth

Health Direct - ہیلتھ ڈائریکٹ
www.healthdirect.gov.au/sexually-transmitted-infections-sti

International Student Health Hub - انٹرنیشنل سٹوڈنٹ ہیلتھ ہب
www.internationalstudents.health.nsw.gov.au/sti
(نیپالی، ہندی، تھائی اور مینڈرین زبانوں میں معلوماتی پرچے مہیا ہیں)

Play safe - سیف سیکس کے لیے رہنمائی
www.playsafe.health.nsw.gov.au
(NSW میں نوجوانوں کے لیے جنسی صحت کے متعلق معلومات)

Family Planning Australia - فیملی پلاننگ آسٹریلیا
www.fpnsw.org.au

آپ اپنی زبان میں مدد کہاں سے لے سکتے ہیں؟

اگر آپ کو اپنی زبان میں اپنے ڈاکٹر یا ہیلتھ پرووائیڈر سے بات کرنے کے لیے مدد کی ضرورت ہے.

- ✓ ٹرانسلیٹنگ اینڈ انٹرپریٹنگ سروس (Translating and Interpreting Service (TIS کو 50 14 13 پر کال کریں
- ✓ یہ سروس مفت اور رازدارانہ ہے
- ✓ ریسیپشنسٹ سے اپنے لیے مفت انٹرپریٹر بک کرنے کو کہیں

آج ہم نے کیا سیکھا ہے؟

- ✓ زیادہ تر STIs کی کوئی علامات ظاہر نہیں ہوتیں لہذا اپنے آپ میں ایسے انفیکشن کا پتہ چلانے کا بہترین طریقہ ٹیسٹ کروانا ہے۔
- ✓ علاج نہ کروانے کی صورت میں STIs صحت کے شدید مسائل پیدا کر سکتے ہیں۔
- ✓ STI ٹیسٹنگ بہت کم وقت میں، آسانی سے اور رازداری سے ہو جاتی ہے اور سیکسوئل ہیلتھ کلینکس میں یہ اکثر مفت ہوتی ہے۔
- ✓ باقاعدگی سے ٹیسٹ کرواتے رہیں۔
- ✓ تمام STIs قابل علاج ہیں اور کچھ STIs سے مستقل شفا ممکن ہے۔

سوالات؟

August 2025

یہ وسیلہ تیار کرنے والے:

NSW Multicultural HIV and Hepatitis Service

(MHAHS) mhahs.org.au