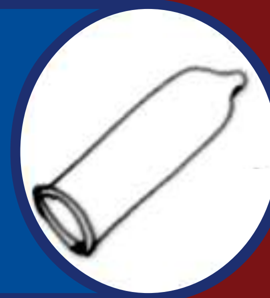
dMke



URBAN HEALTH INITIATIVE

...partnering to improve the health and well being of the urban poor

dMke D;k g\

सामुदायिक कार्यकर्त्ता के लिये प्रसतुतियॉ

daMkse D;k gS \

- कंडोम सरल और सुरक्षित **विधि** है,जिसे हर बार संभोग के समय प्रयोग करना होता है
- यह लेटैक्स का बना होता है,जिसे पुरुष अपने उत्तेजित लिंग पर चढ़ा तेला है
- कंडोम अनचाहे गर्भ के साथ यौन रोग व एड्स से भी बचाता है

daMke dSls dke djrk gS

- कंडोम एक अवरोधक की तरह से काम करता है।
- इसको संभोग से पहले पुरूष उत्तेजित लिंग पर चढ़ा लेता है। कंडोम को प्रयोग करने पर वीर्यपात कंडोम में होता है और वीर्य में मौजूद शुक्राणु महिला की योनि में नहीं पहुंच पाते। इस तरह महिला गर्भधारण से बच जाती है

daMke fdruh vljnkj fof/k g\

- lgh iz;ksx djus ij% (यदि कंडोम सही तरह से प्रयोग किया गया हो) 98 izfr'kr

- lkekU; iz;ksx djus ij% (यदि प्रयोग करने में भूल हुई हो) 85 izfr'kr

Source: Hatcher, 2004.

daMkse ds lkbM bQsDV

- daMkse dk dksbZ lkbM bQsDV ugha gS

- कभी–कभार कंडोम के प्रयोग से किसी पुरूष या efgyk dks ,ythZ gks ldrh gSA blls mudsa tuukaxksa esa [kqtyh] ykyh ;k nkus gks ldrs gSa

dMkse ds ykHk

- vupkgs xHkZ ls cpko ds lkFk&lkFk ;kSu jksxksa ls ¼,p-vkbZ-oh-@,M~l ls Hkh½ cpkrk gS
- dMkse dk vLFkk;h mik; ;k vfu;fer ;kSu lEidZ ds rkSj ij bLrseky dj ldrs gSaA
- fdlh LokLF;dehZ ls lykg ds fcuk iz;ksx dj ldrs gSaA
- vkerkSj ij vklkuh ls fey tkrs gSaA
- इनका प्रयोग सभी पुरुश कर सकते हैं–सिवाय उनके जिन्हें ySVDl ls ,ythZ gksA
- buesa gkeksZuy fof/k;ksa ds lkbM bQsDV~l ugha gSaA

dSMke ds LokLF; ykHk

- vupkgs xHkZ ls cpko ds lkFk&lkFk ;kSu jksxksa ls ¼,p-vkbZ-oh-@,M~l ls Hkh½ cpkrk gS
- ;kSu jksxksa ls cpko djrk gS& ftlds dkj.k gksus okyh परे□ाानियों, जैसे कि–
  - iSM+ esa nnZ ;k lwtu dks de djrk gS
  - xHkkZ'k; xzhok ds dSalj ls cpkrk gS
  - fulارrkurk ls cpkrk gS

कंडोम की सीमाएं

- कभी–कभार कंडोम के प्रयोग से किसी पुरूष या महिला को एलर्जी हो सकती है इससे उनके जननांगों में खुजली, लाली या दाने हो सकते हैं
- कभी–कभार कंडोम फट जाता है या लिंग पर से फिसल जाता है

daMke dk iz;ksx dkSu dj ldrk gS

- कोई भी व्यक्ति कंडोम का प्रयोग कर सकता है, चाहे उसकी कोई भी उम्र हो या कोई भी रोग हो।

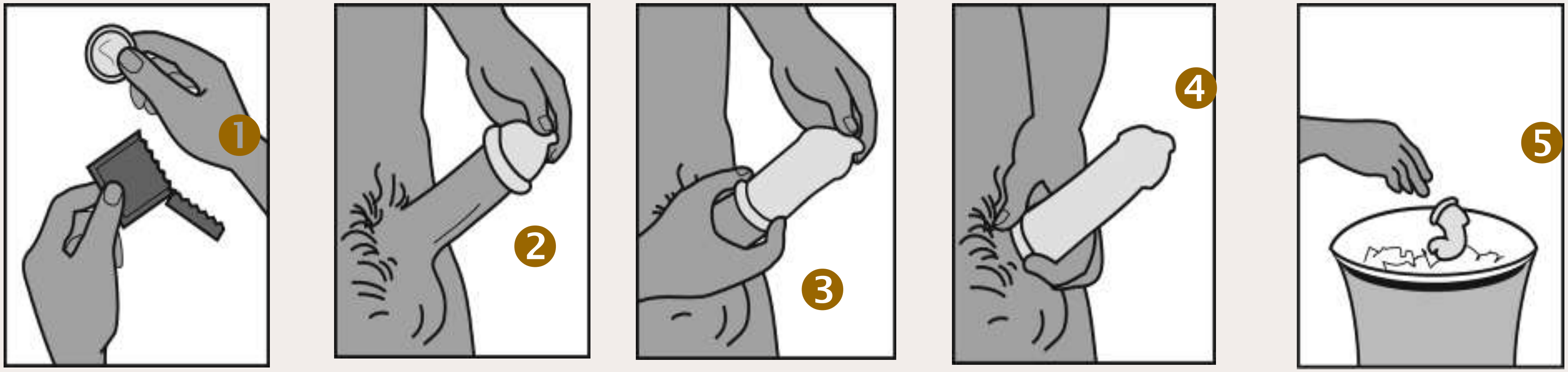
daMke dk iz;ksx dkSu ugha dj ldrk gS

- ऐसे लोग जिन्हें लेटेक्स (एक प्रकार का रबड़) से एलर्जी हो, कंडोम का प्रयोग करते समय खारिश महसूस कर सकते हैं।

daMkse dk iz;ksx dc djsa

- हर बार संबंध बनाते समय एक नए कंडोम का प्रयोग करना चाहिए

dUMke ds lgh iz;ksx ds ikap eq[; pj.k



gj ckj lEc/k cukrs le; ,d u, dUMke dk iz;ksx djuk pkfg,A

lEc/k cukus ls igys dUMke ds cUn fljs dks mRrsftr fyax ij bl çdkj j[ksa fd mldk cVk gqvk ?ksjk ckgj dh vksj gksA

vc dUMke dks [kksyrs tk,a rkfd og iwjs fyax ij p<+ tk;sA

oh;ZikR ds rqjUr ckn dUMke ds ?ksjs dks idMs+ vkSj fyax dks f'kfFky iM+us ls igys gh ;ksfu ls ckgj fudkysaA

fyax ij ls dUMke mrkj ysa o xkaB ck/kdj dwMsnku esa Qsad nsaA

daMke dks QVus ls cpkus ds fy;s D;k djs\

- कंडोम को सीलबंद पैकेटों में रखें और उन्हें धूप या गर्मी से बचाएं।
- उपयोग तिथि से निकल चुके, पुराने या क्षतिग्रस्त कंडोम्स के स्थान पर कंडोम के नए पैकेट रखें।
- अतिरिक्त चिकनाई (लुब्रिकेशन) के लिए पानी, लार, ग्लीसरीन बेस्ड लुब्रिकेंट्स का इस्तेमाल करें। लुब्रिकेंट्स के रूप में खाना पकाने वाले तेल, बेबी आयल्स, शरीर पर लगाने वाली क्रीम, या वैसलीन का उपयोग न करें, क्योंकि इनसे कंडोम कमजोर होता है और वीर्य का रिसाव हो सकता है।
- लिंग पर चढ़ाने से पहले कंडोम को न खोलें – कंडोम को तभी चढ़ाएं जब लिंग उत्तेजित हो।

daMkse QVus ls cpkus ds fy;s D;k djsa

- fdlh rst pht ls iSdsV u [kksysa
- daMkse igys gh [kksy dj u j[ksa
- rsy ij vk/kkfjr fdlh fpdukbZ dk iz;ksx u djsa] blls jcM+ [kjkc gks ldrk gS vkSj daMkse QVus dk Mj c<+ tkrk gS
- कंडोम को ऐसी जगह ना रखें जहां बहुत रो□ानी, गर्मी या lhyu gks D;ksafd ySVsDl ds cus gq, daMkse [kjkc gks ldrs gSaA
- ;fn daMkse dk jax cnyk gqvk yxs rks mls ç;ksx uk djsaA
- tks daMkse lw[ks gks x, gksa mudk ç;ksx uk djsaA
- daMkse nksckjk bLrseky u djsa

;fn daMke QV tk, ;k fQly tk, rks D;k djsa

- यदि कंडोम फट जाता है या पुरुश उसका प्रयोग करना Hkwy tkrk gS rks D;k djuk pkfg,\
- असुरक्षित संबंध करने या संबंध के दौरान कंडोम फट जाने या उतर जाने पर महिला जल्द से जल्द (5 दिन) के अंदर आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली (एमरजेन्सी कांट्रासेप्टिव पिल) खा ले।
- vkikrdkyhu xksyh dks fu;fer xHkZfujks/kd mik; ds :i esa ugha ysuk pkfg,A लेकिन कंडोम फटने या असुरक्षित यौन संबंध बनाने के पश्चात् गर्भधारण रोकने के लिए इसे लेना चाहिए।

daMkse dgk¡ miyC/k gSA

- nok dh nqdku
- Lkjdkjh vLirky
- uflZax gkse
- ikfjokfjd MkDVj
- ikWyhfDyfud
- ,-,u-,e] vkWxuckM+h dk;ZdrkZ
- iku dh nqdku] jk'ku dh nqdku

/kU ;okn