

ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. / ਏਡਜ਼

ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚਿਆ ਜਾਏ ?

ਕੰਡੋਮ ਹੈ ਤਾਂ **ਹਾਂ**

ਕੰਡੋਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ **ਨਾਂ**



ਏਡਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ

- ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ ਨਾ ਹੋਏ / ਪ੍ਰੇਸ਼ ਕਰੋ ।
- ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦੇ ਪੂਰੀ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਰਹੋ ।
- ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ (ਸੰਭੋਗ) ਸਿਰਫ਼ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋਣ ।
- ਜੇਕਰ ਸੰਜਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਹਰ ਵਾਰ ਕੰਡੋਮ ਅਪਣਾਓ ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਵੀਂ ਸਰਿੰਜ ਅਤੇ ਸੂਈ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ

ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. / ਏਡਜ਼

ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।

ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. / ਏਡਜ਼ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਟੈਲ ਫ਼ਰੀ ਨੰ : 104