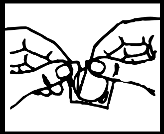
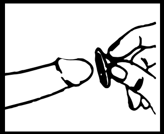
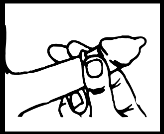
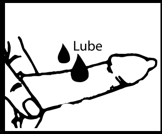
របៀបប្រើស្រោមអនាម័យ

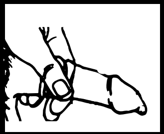
- ចូរពិនិត្យមើលពីថ្ងៃខែឆ្នាំដែលកំណត់ឲ្យប្រើប្រាស់នៃស្រោមអនាម័យនោះ ហើយមើលផ្លាកដាក់ថាត្រឹមត្រូវតាមស្តង់ដានៃប្រទេសអូស្ត្រាលី (Australian standards)។
- ទុកដាក់ស្រោមអនាម័យនៅកន្លែងត្រជាក់។ វាពុំមែនជាការល្អទេដែលអ្នកទុកស្រោមអនាម័យនៅក្នុងឡាន។ បើសិនអ្នកទុកស្រោមអនាម័យនៅក្នុងកាបូប អ្នកត្រូវប្តូរវាចេញឲ្យបានទៀងទាត់។
- ស្រោមអនាម័យមានទំហំច្រើនយ៉ាង ចូររកប្រភេទខ្នាតស្រោមអនាម័យណាដែលត្រូវល្មមនឹងអ្នក។
- ចូរហែកកញ្ចប់ស្រោមអនាម័យដោយប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីជៀសវាងកុំឲ្យរហែកស្រោមអនាម័យ។ ចូរកុំពន្លាស្រោមអនាម័យឲ្យសោះ បើអ្នកមិនទាន់ដាក់វាពាក់លើលិង្គទេ។
- មុននឹងពាក់ស្រោមអនាម័យ ត្រូវឲ្យដឹងច្បាស់ថាលិង្គឡើងរឹង(ខឹង) សិន ហើយមើលស្រោមអនាម័យឲ្យច្បាស់ថាពិតជាខាងត្រូវគឺមិនបញ្ច្រាស ច្របាច់ចុងស្រោមអនាម័យដើម្បីឲ្យខ្យល់ចេញអស់ ហើយពន្លាគ្របរហូតដល់គល់លិង្គ។ បើសិនលិង្គមិនកាត់ចុងទេ ត្រូវទាញស្បែកចុងលិង្គមកក្រោយ បើចាំបាច់។
- លាបទឹករំអិល (water based lubricant) នៅលើស្រោមអនាម័យនោះដើម្បីបង្កើនសំរើប និងកាត់បន្ថយការរហែកស្រោមអនាម័យនោះ។ ទឹករំអិលណាដែលមានជាតិប្រេងនឹងនាំឲ្យស្រោមអនាម័យរហែក។
- នៅពេលដោះស្រោមអនាម័យចេញវិញ ត្រូវធ្វើនៅពេលដែលលិង្គនៅរឹង ហើយកាន់ស្រោមអនាម័យកុំឲ្យវារបូត។
- ចូរបោះចោលស្រោមអនាម័យទៅក្នុងធុងសំរាម។
- ចូរប្រើសោមអនាម័យថ្មីតែមួយដងគត់ ហើយបោះចោល។
- កុំប្រើស្រោមលិង្គពីរជាន់ក្នុងបំណងថាឲ្យវាមាំល្អ ប៉ុន្តែវានាំឲ្យងាយរហែកទៅវិញទេ ព្រោះវាកកិតគ្នា។











មានស្រោមអនាម័យដែលមិនមែនធ្វើពីជាតិកៅស៊ូដែរ សំរាប់អ្នកដែលមានប្រតិកម្មទំនាស់ជាមួយនឹងជាតិកៅស៊ូ។

បើសិនអ្នកយល់ឃើញថាស្រោមអនាម័យរហែក ក្នុងពេលកំពុងរួមសង្វាស ត្រូវទាញវាចេញភ្លាម ហើយយកមួយទៀតមកប្រើ។

តើខ្ញុំអាចរកបានស្រោមអនាម័យ និងទឹករំអឹលពីកន្លែងណា?

ស្រោមអនាម័យ និងទឹករំអិលមានលក់នៅឱសថស្ថាន (pharmacies) តាមហាងលក់ទំនិញគ្រប់មុខនានា (supermarkets, convenience stores) ម៉ាស៊ីនលក់ស្រោមអនាម័យនៅតាមបង្គន់សាធារណ: និងនៅតាមក្លឹប (clubs) នានា។

ដើម្បីទទួលយកពត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទង:

មណ្ឌលពិនិត្យសុខភាពផ្លូវភេទ
ទូរស័ព្ទលេខ: **1800 451 624** (ដោយឥតបង់លុយ)
TTY: **02 9221 6515**

សមាគមន៏ផែនការណ៏គ្រួសារ Family Planning Association (FPA)
ទូរស័ព្ទលេខ: 1300 655 886
TTY:**02 9916 8360**

ក្រុមប្រឹក្សាជំងឺអេដ៏នៃរដ្ឋញូវសៅវែល ACON (AIDS Council of NSW)
ទូរស័ព្ទលេខ: **1800 063 060** (ដោយឥតបង់លុយ)

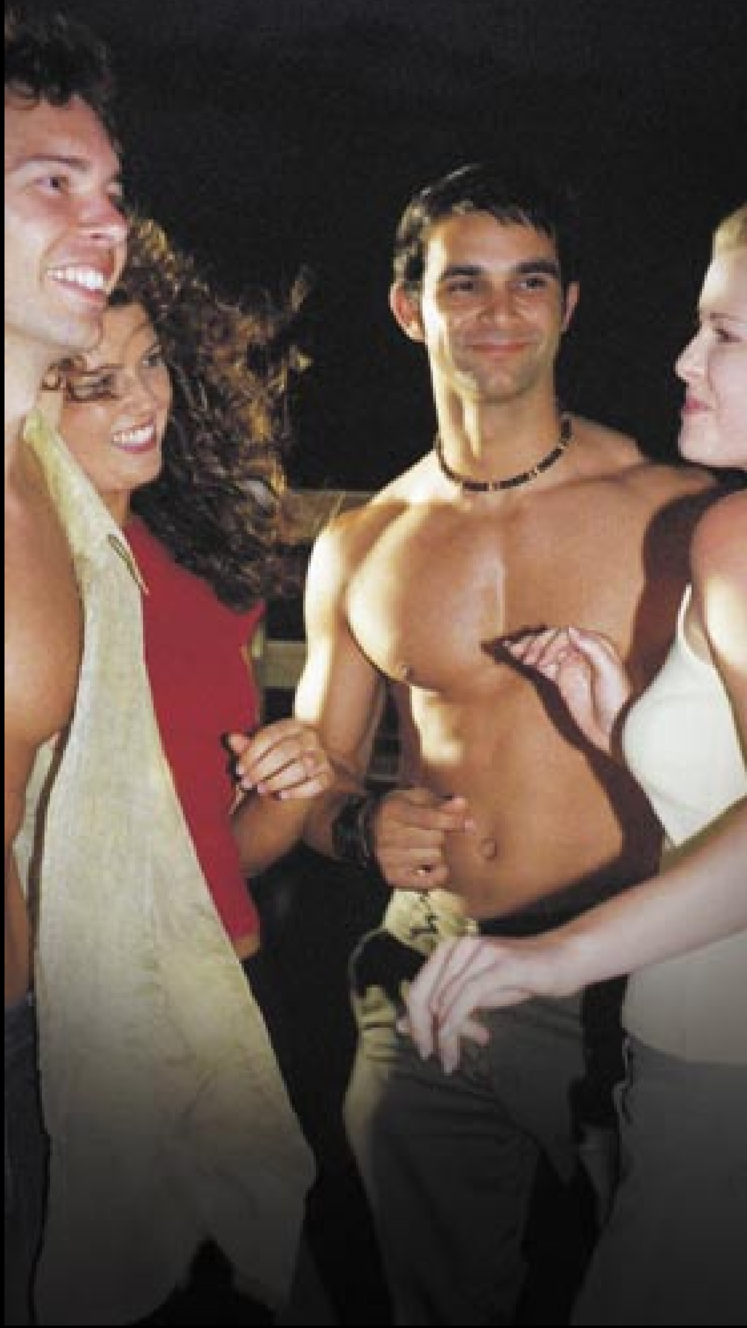
ការបកប្រែភាសាតាមទូរស័ព្ទ (Telephone Interpreting):
បើសិនអ្នកចង់និយាយទូរស័ព្ទជាមួយអ្នកបកប្រែភាសា
ទូរស័ព្ទលេខ: 131 450 (គិតតំលៃទូរស័ព្ទក្នុងតំបន់)។

ឬមួយអ្នកមើលពត៌មាននៃការរួមសង្វាសដោយសុវត្ថិភាព និងជំងឺកាមរោគនៅគេហទំព័រ http://www.health.nsw.gov.au/sexualhealth ដែលមានច្រើនភាសា។

Safe Sex. No Regrets.

NSW HEALTH

Khmer



Safe Sex. No Regrets.

តើការរួមសង្វាសដោយសុវត្ថិភាពជាអ្វី?

ការរួមសង្វាស(ឬរបៀបរួមសង្វាស) ដោយសុវត្ថិភាព ឬដោយពុំមានគ្រោះថ្នាក់គឺការរួមសង្វាសដោយប្រើស្រោមអនាម័យ និងទឹករំអិល រួមទាំងវិធីផ្សេងទៀតដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីជួយកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃការចម្លង ឬឆ្លងជំងឺកាមរោគផ្សេងៗ ឬមេរោគ HIV (មេរោគអេចអាយវី)។

ការរួមសង្វាសដោយសុវត្ថិភាពអាច:

- ការពារការឆ្លងមេរោគ HIV
- ការពារការមានផ្ទៃពោះ
- ការពារការឆ្លងជំងឺកាមរោគផ្សេងៗ

ផ្លូវសំខាន់នៃជំងឺកាមរោគ និងមេរោគ HIV ធ្វើការចម្លងនោះគឺតាមការរួមសង្វាសតាមយោនី ឬតាមគូថដោយមិនប្រើស្រោមអនាម័យ។

តើជំងឺកាមរោគ និងមេរោគ HIV ឆ្លងតាមរបៀបណា?

- ជំងឺកាមរោគ និងមេរោគ HIV ត្រូវចម្លងនៅពេលរួមសង្វាសតាមយោនី ឬតាមគូថ តាមរយៈឈាម ទឹករំអិលផ្លូវភេទបុរស ឬស្ត្រីនៃអ្នកដែលមានផ្ទុកមេរោគទាំងនោះ ហើយបានចូលទៅក្នុងប្រព័ន្ធចរន្តឈាមរបស់មនុស្សម្នាក់ទៀត។
- ជំងឺកាមរោគអាចឆ្លងតាមការប៉ះពាល់នៃស្បែកក្បែរភេទ (ស្បែកផ្លូវភេទ)។
- ចំពោះមេរោគ HIV ការរួមសង្វាសតាមមាត់អាចមានសុវត្ថិភាពខ្លះដែរ ក៏ប៉ុន្តែជំងឺកាមរោគដូចជាជំងឺប្រមេះ ស្វាយ និងហឺភីស អាចចម្លងបានតាមការរួមសង្វាសតាមមាត់នេះ។

ចូរចងចាំថាអ្នកអាចកើតមានជំងឺកាមរោគផ្សេងៗ ដោយពុំមានចេញជារោគសញ្ញាអ្វីទាំងអស់ ប៉ុន្តែអ្នកអាចចម្លងរោគទាំងនេះទៅឲ្យអ្នកឯទៀតបាន។

ការប្រើស្រោមអនាម័យ និងទឹករំអិលនៅពេលរួមសង្វាស អាចជួយការពារការឆ្លងនៃមេរោគ HIV និងជំងឺកាមរោគផ្សេងៗ។

មធ្យោបាយផ្សេងៗទៀតដើម្បីការពារការចម្លងជំងឺកាមរោគផ្សេងៗ និងមេរោគ HIV មាន:

- មិនត្រូវរួមសង្វាស ឬ
- រួមសង្វាសជាមួយតែដៃគូម្នាក់ (ម្នាក់ទល់នឹងម្នាក់) ហើយនៅពេលអ្នកស្រឡាញ់គ្នាពីដំបូង អ្នកទាំងពីរទៅពិនិត្យមើលសុខភាពផ្លូវភេទ រួមមានការធ្វើតេស្តរកមេរោគ HIV ដើម្បីបញ្ជាក់ថាអ្នកទាំងពីរគ្មានមេរោគ HIV ឬជំងឺកាមរោគផ្សេងៗទេ។

ចូរចងចាំបើអ្នករួមសង្វាស:

- សូមប្រើស្រោមអនាម័យ និងទឹករំអិលជានិច្ច។
- ពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត ឬនៅមណ្ឌលពិនិត្យសុខភាពផ្លូវភេទអំពីការចាក់ថ្នាំការពារប្រឆាំងនឹងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទគ និងជំងឺរលាកថ្លើមប្រភេទក ដោយយោលទៅតាមការប្រព្រឹត្តនៃការរួមសង្វាសរបស់អ្នក។
- ត្រូវទៅពិនិត្យសុខភាពផ្លូវភេទឲ្យបានទៀងទាត់ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតប្រចាំតំបន់ ឬនៅមណ្ឌលពិនិត្យសុខភាពផ្លូវភេទ (ឬមណ្ឌលពិនិត្យជំងឺកាមរោគ)។

តើហេតុអ្វីបានជាត្រូវរួមសង្វាសដោយសុវត្ថិភាព?

ការរួមសង្វាសដោយសុវត្ថិភាព គឺជាមធ្យោបាយដ៏ប្រសើរសំរាប់ការពារខ្លួនអ្នក និងដៃគូរួមភេទរបស់អ្នកពីការឆ្លងជំងឺកាមរោគផ្សេងៗរួមទាំងមេរោគ HIV (មេរោគអេចអាយវី) ផងដែរ។

មានមូលហេតុសំខាន់ៗជាច្រើនដែលបញ្ជាក់ថា អ្នកដែលជាអ្នករួមសង្វាសញឹកញាប់(សកម្ម) ត្រូវអនុវត្តការរួមសង្វាសដោយសុវត្ថិភាព រួមមាន:

- អ្នកមិនអាចដឹងបានទេថា តើនណាម្នាក់មានជំងឺកាមរោគផ្សេងៗ ឬក៏អត់ដោយគ្រាន់តែមើលពីខាងក្រៅ របៀបគេស្លៀកពាក់ ឬនរណាម្នាក់ដែលគេបានរួមសង្វាសជាមួយនោះ។
- ការរួមសង្វាសដោយសុវត្ថិភាពធ្វើឲ្យអ្នកស្ងប់អារម្មណ៍។
- ការគិតថា ‘គ្មានរឿងអ្វីនឹងកើតឡើងឯងៗដល់ខ្ញុំនោះទេ’ ដែលមិនបានផ្ដល់ការការពារដល់ខ្លួនអ្នកនោះទេ។
- ជំងឺកាមរោគទាំងនោះតែងកើតមានជាញឹកញាប់ តែដោយការប្រើស្រោមអនាម័យអាចកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ការឆ្លងរោគទាំងនោះ។
- ជនដែលមានជំងឺកាមរោគផ្សេងៗ ឬមានមេរោគ HIV ពុំដឹងខ្លួនថាគេបានឆ្លងរោគទាំងនោះផងទេ។
- ស្រោមអនាម័យ និងទឹករំអិលការពារការឆ្លងមេរោគ HIV បាន។
- ការរួមសង្វាសដោយសុវត្ថិភាព ជួយការពារអ្នកមិនឲ្យមានផ្ទៃពោះដែលអ្នកមិនចង់គ្រោងទុក។
- ជំងឺកាមរោគផ្សេងៗ និងមេរោគ HIV មាននៅគ្រប់ប្រទេស គ្រប់វប្បធម៌ទាំងអស់ ហើយអាចកើតមាននៅលើជនគ្រប់រូបទាំងអស់។

តើខ្ញុំអាចចរចាឲ្យមានការរួមសង្វាសដោយសុវត្ថិភាពតាមរបៀបណា?

ប្រសិនបើអ្នកចង់រួមសង្វាសដោយសុវត្ថិភាព គឺមានរបៀបប្រើច្រើនយ៉ាង ដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ហើយអ្នកត្រូវប្រកាន់ខ្ជាប់នូវការសំរេចចិត្តនេះ។ ដឹងពីរបៀបប្រើស្រោមអនាម័យ និងមានស្រោមអនាម័យជានិច្ច ទោះបីនៅពេលដែលអ្នកធ្វើដំណើរទៅបរទេសក៏ដោយ។ ចូរចងចាំឲ្យច្បាស់ និងឲ្យប្រាកដថាហេតុអ្វីបានជាអ្នកត្រូវការប្រើស្រោមអនាម័យនោះ។

កន្លែងទទួលយកជំនួយ:

- វេជ្ជបណ្ឌិតនៅតាមតំបន់អ្នករស់នៅ មានរាយឈ្មោះនៅក្នុងទំព័រសៀវភៅទូរស័ព្ទពណ៌លឿង (Yellow Pages) នៅក្រោមពាក្យ វេជ្ជបណ្ឌិតជំងឺទូទៅ (medical practitioners)។
- មណ្ឌលពិនិត្យសុខភាពផ្លូវភេទ (ឬមណ្ឌលពិនិតជំងឺកាមរោគ) មាននៅគ្រប់តំបន់នៅក្នុងរដ្ឋញូវសៅវែល ហើយមានរាយឈ្មោះនៅក្រោមអក្សរ “s” ក្នុងសៀវភៅទំព័រពណ៌ស (White Pages)។ អ្នកអាចសុំធ្វើតេស្ត ឬសុំពិនិត្យឈាមរកមេរោគ HIV (មេរោគអេចអាយវី) ឬមេរោគជំងឺកាមរោគផ្សេងៗទៀតបាន ដោយមិនចាំបាច់មានកាតមេឌីឃែ (Medicare card) ឡើយ។ អ្នកក៏អាចស្នើសុំអ្នកបកប្រែភាសាផ្នែកសុខភាពសំរាប់ការណាត់ជួបរបស់អ្នកបានដែរ។