

## من أين أستطيع الحصول على العازل المطاطي ومادة التزليق؟

تتوفر العوازل المطاطية ومادة التزليق لدى الصيدليات والكثير من محلات السوبرماركت ومحلات السمانة وآلات البيع الموجودة في دورات المياه والحانات والأندية.

للمزيد من المعلومات اتصل بـ :

خط معلومات الصحة الجنسية: 1800 451 624 (مكالمة مجانية)  
TTY: 02 9221 6515

خط الصحة التابع لجمعية تنظيم الأسرة (FPA): 1300 65 88 86  
TTY: 02 9916 8360

ACON (مجلس الأيدز في نيو ساوث ويلز): 1800 063 060 (مكالمة مجانية)

الترجمة الهاتفية

إذا كنت تفضل التحدث إلى هذه الخدمات عن طريق مترجم على الهاتف اتصل على الرقم 131 450 (لقاء أجرة مكالمة محلية)

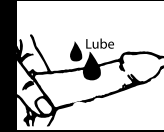
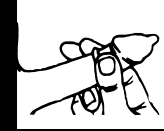
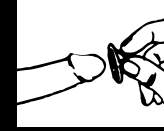
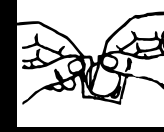
أو توجه إلى <http://www.health.nsw.gov.au/sexualhealth> (موقع إلكتروني فيه معلومات إضافية عن STIs تشمل معلومات عن ممارسة الجنس بصورة آمنة بلغات الجاليات).

### Safe Sex. No Regrets.

NSW HEALTH

Safe Sex. No Regrets.

## كيف تستخدم العازل المطاطي



- افحص تاريخ انتهاء الصلاحية وتأكد أن المصنقة تقول إن العازل المطاطي يستوفي المعايير الأسترالية.
- احتفظ بالعوازل المطاطية في مكان بارد، وليس من المستحسن أن تترك العوازل المطاطية في السيارة. وإذا احتفظت بها في محفظتك أو حقيبتك تأكد من إبدالها بصورة منتظمة.
- تتوفر العوازل المطاطية بقياسات مختلفة. ابحث عن نوع وقياس يكون مريحاً لك.
- اخرج العازل المطاطي من العبوة لكن انتبه كي لا تمرقه. لا تفرش العازل المطاطي إلا بعد أن تضعه على قضيبك.
- لكي تلبس العازل المطاطي تأكد من أن القضيب منتصباً. وتأكد من أن العازل المطاطي موجهاً إلى أعلى. اعصر رأس العازل المطاطي لإخراج أي فقاعات هواء فيه ثم البس العازل المطاطي بفرشه إلى أسفل القضيب. وإذا لم تكن مطهراً (مختوناً) اسحب الغلفة إلى الوراء.
- امسح خارج العازل المطاطي بمادة تزلق مائية الأساس لزيادة المتعة وتخفيف إمكانية ضعف العازل المطاطي مما يؤدي إلى تمرقه.
- عند سحبه تأكد من أن القضيب ما زال منتصباً وامسك العازل المطاطي كي لا ينزلق.
- ارم العازل المطاطي في عبوة القمامة.
- لا تستخدم العازل المطاطي الواحد إلا مرة واحدة فقط.
- لا تستخدم عازلين مطاطيين معاً لزيادة قوتهما، فقد يتمزقان بمزيد من السهولة نتيجة الاحتكاك.
- تتوفر عوازل مطاطية غير مصنوعة من اللاتكس للأشخاص الذين لديهم حساسية تجاه اللاتكس.
- إذا كنت تعتقد أن العازل المطاطي قد تمرق خلال ممارستك الجنس اسحبه مباشرة واستخدم غيره.



## كيف أفلاوض شريكتي/شريكتي على ممارسة الجنس بصورة آمنة؟

إذا أردت أن تمارس الجنس بصورة آمنة فهناك عدد من الأمور التي يمكنك القيام بها للتأكد من الالتزام بهذا القرار. اعرف كيف تستخدم العازل المطاطي وتأكد من وجود كمية منها معك دائماً، بما في ذلك عندما تسافر إلى الخارج. تذكر أنه يجب أن تكون واضحاً وثابتاً فيما يتعلق بالأسباب التي تدعوك لاستخدام العازل المطاطي.

### من أين أحصل على مساعدة

- أسماء الأطباء المحليين مدرجة في دليل الهاتف الأصفر تحت عنوان medical practitioners.
- توجد عيادات للصحة الجنسية في كل أنحاء ولاية نيو ساوث ويلز، وهي مدرجة تحت حرف S في دليل الهاتف الأبيض. ويمكنك إجراء فحوص HIV و STIs بدون استعمال بطاقة مديكير. ويمكنك أيضاً طلب وجود مترجم رعاية صحية خلال المقابلات.



### طرق أخرى لمنع الإصابة بـ STIs و HIV:

- الامتناع عن ممارسة الجنس؛ أو
- ممارسة الجنس مع شريك واحد فقط (وعدم قيام شريكك بممارسة الجنس مع أحد سواك) وقيامكما بالخضوع لفحص للصحة الجنسية يشمل فحصاً لـ HIV في أول العلاقة للتأكد من أنكما سليمين من HIV أو STIs.

### تذكر إذا مارست الجنس:

- استخدم دائماً العازل المطاطي ومواد تزيق مائية الأساس
- ابحث أمر التلقيح ضد التهاب الكبد الوبائي ب مع طبيبك أو عيادة الصحة الجنسية، وربما التهاب الكبد الوبائي أ، تبعاً للأساليب التي تتبناها في ممارسة الجنس
- قم بإجراء فحوص منتظمة للصحة الجنسية على يد طبيبك أو لدى عيادة الصحة الجنسية.

## ما هي أهمية ممارسة الجنس بصورة آمنة؟

إن ممارسة الجنس بصورة آمنة أفضل طريقة لحمايتك أنت وشركائك في العلاقات الجنسية من الإصابة بـ STIs، بما فيها HIV.

هناك أسباب وجيهة جداً حثّم على الأشخاص النشطاء جنسياً ممارسة الجنس بصورة آمنة. بمن في ذلك ما يلي:

- لا يمكنك أن تعرف ما إذا كان الشخص مصاباً بـ STI على أساس مظهره أو ملبسه أو تصرفاته أو الأشخاص الذين نام معهم.
- إن ممارسة الجنس بصورة آمنة تؤمن لك راحة البال.
- أن التفكير بـ "أن ذلك لن يحصل لي" لا يوفر لك الحماية.
- بعض STIs شائعة الحدوث، واستخدام العازل المطاطي يقلل من خطر الإصابة.
- إن المصابين بـ HIV أو STIs لا يعرفون في أغلب الأحيان أنهم مصابون بها.
- إن استخدام العازل المطاطي ومواد تزيق مائية الأساس يقي من انتقال HIV.
- وممارسة الجنس بصورة آمنة تحمي من الحمل إذا كنت لا تقصدينه.
- STIs و HIV موجودة في كل البلدان وكل الثقافات ويمكن أن تؤثر على أي كان.

## ما هي ممارسة الجنس بصورة آمنة؟

إن ممارسة الجنس بصورة آمنة معناها استخدام عازل مطاطي ومواد تزيق مائية الأساس بالإضافة إلى مجموعة أمور يمكنك القيام بها خلال ممارسة الجنس لتقليل إمكانية إصابتك بـ STIs (العدوى التي تنتقل عن طريق ممارسة الجنس) أو HIV (فيروس نقص المناعة البشرية) أو نقلها إلى الغير.

يمكن لممارسة الجنس بصورة آمنة أن تساعد على:

- الوقاية من HIV؛
- منع الحمل؛
- الوقاية من STIs.

إن أكثر طرق انتقال STIs و HIV هي ممارسة الجنس عن طريق المهبل أو الشرج بدون عازل مطاطي.

## كيف ينتقل HIV و STIs؟

- تنتقل STIs و HIV خلال ممارسة الجنس عن طريق المهبل أو الشرج بواسطة الدم أو السائل المنوي أو السوائل المهبلية من شخص مصاب بها فتدخل إلى مجرى دم الشخص الآخر.
- يمكن انتقال STIs أيضاً عن طريق ملامسة جلد الأعضاء التناسلية لدى الشخصين.
- إن ممارسة الجنس عن طريق الفم طريقة آمنة نسبياً، غير أن STIs، مثل السيلان والقوباء والزهري، يمكن أن تنتقل بواسطة ممارسة الجنس عن طريق الفم.

تذكر أنك قد تكون مصاباً بـ STI دون أن تظهر عليك أية أعراض. لكنه يظل بالإمكان انتقال المرض منك إلى شخص آخر.

إن استخدام العازل المطاطي ومواد تزيق مائية الأساس خلال ممارسة الجنس يمكن أن يساعد على تجنب الإصابة بـ STIs و HIV.

