කොන්ඩම් පළඳින නියම ආකාරය

- එක් අවස්ථාවකදී එක් කොන්ඩමයක් පළඳින්න
- කොන්ඩම් දෙකක් පැළඳීමෙන් කොන්ඩමයට හානි සිදුවිය හැක
- ගුද ලිංගික සංසර්ගය සඳහා සැමවිටම ස්නේහක භාවිතා කරන්න
- එක් එක් ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා විවිධ වර්ගයේ කොන්ඩම භාවිතා කළයුතු වේ (යෝනි, මුඛ, ගුද)
- ඔබට රබර් සහිත කොන්ඩම් භාවිතා කිරීමේදී අසාත්මිකතා ඇතිවේ නම් පොලියුරතින් නැමති ද්‍රව්‍යයෙන් සාදන ලද කොන්ඩම් භාවිතා කරන්න

මම දැනටමත් HIV ආසාදිතයෙකු නම් කොන්ඩමයක් පැළඳිය යුතු වන්නේ ඇයි?

- ලිංගාශ්‍රිත රෝග වලින් ආරක්ෂා වීමට
- HIV ආසාදනය සඳහා දෙනු ලබන ප්‍රති වෛරස් ඖෂධ වලට ප්‍රතිරෝධකයින් සැදීම වැළැක් වීමට
- ඔබගේ HIV නොවැළඳුනු සහකාරිය/සහකරු ආරක්ෂා කිරීමට උදව් වීමට

CONDOMIZE

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් ගත කරන්න, ආරක්ෂිත කොන්ඩම් නිවැරදිව සහ හැමවිටම භාවිතා කරන්න

- ඕනෑම ෆාමසි හෝ වෙළෙඳසැල් හරහා කොන්ඩම් මිලදී ගත හැක
- ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායන මගින් රෝග පරීක්ෂා කිරීම, උපදේශනය, වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සහ කොන්ඩම් බෙදාහැරීම සිදුකරේ
- රෝගීන්ගේ තොරතුරු වල රහසිගත භාවය ආරක්ෂා කිරීමට කාර්ය මණ්ඩලය විශේෂ පුහුණුවක් ලැබ තිබේ

ඔබට ලිංගික සම්ප්‍රේෂිත රෝග සම්බන්ධව යම්කිසි ගැටළුවක් ඇත්නම් කරුණාකර ළඟම ඇති ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායනය වෙත පැමිණෙන්න

ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායන පවත්වන රජයේ රෝහල් හා ඒවායේ දුරකථන අංක

මධ්‍යම සායනය කොළඹ - 011 2667163, 011 2696433

අම්පාර	-	063-2224239	කිලිනොච්චි	-	021-2285327
අනුරාධපුරය	-	025-2236461	කුරුණෑගල	-	037-2224339
බදුල්ල	-	055-2222578	මන්නාරම	-	023-2250573
බලපිටිය	-	091-2256822	මාතලේ	-	066-2222261
මඩකලපුව	-	065-2222261	මාතර	-	041-2232302
හලාවත	-	032-2220750	මොණරාගල	-	055-2276826
ඇඹිලිපිටිය	-	047-2230261	මහමෝදර	-	091-2245998
ගාල්ල	-	091-2245998	මහියන්ගනය	-	055-2257261
ගම්පහ	-	033-2234383	මීගමුව	-	031-2222261
හම්බන්තොට	-	047-2222247	නුවරඑළිය	-	052-2222261
යාපනය	-	021-2217756	පොළොන්නරුව	-	027-2225787
කලුබෝවිල	-	011-4891055	රාගම	-	011-2960224
කල්මුණේ	-	067-2223660	රත්නපුර	-	045-2226561
කළුතර	-	034-2236937	ත්‍රිකුණාමලය	-	026-2222563
මහනුවර	-	081-2203622	වවුනියාව	-	024-2224575
කෑගල්ල	-	035-2231222	වතුපිටිවල	-	033-2280261

විමසීම්:

ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග/ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන

නො. 29, ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10.

දුරකථන: 011 2667163

ෆැක්ස්: 011 5336873, 2682859

ඊමේල්: info@aidscontrol.gov.lk

වෙබ්අඩවිය: www.aidscontrol.gov.lk

සම්බන්ධීකරණය:

බහුආංශික අංශය

ජාතික ලිංගාශ්‍රිත රෝග/ඒඩ්ස් මර්දන වැඩසටහන

දුරකථන: 011 2687625

ඊමේල්: multiunitnsacp@yahoo.com

ආදරය සහ සතුට

ONE AT A TIME

ආරක්ෂාව, පරිස්සම ආදරය සහ සතුට

කොන්ඩම් මගින් ද්විත්ව ආරක්ෂාවක්

NATIONAL STD/AIDS CONTROL PROGRAMME

ඔබට කොන්ඩම් මගින් සතුට සහ සැබෑ ආදරයට ළඟාවිය හැක්කේ කෙසේද?

- අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් වලින් ආරක්ෂා වීම
- ලිංගාශ්‍රිත රෝග වලින් සහ **HIV** වලින් ආරක්ෂා වීම

කිසිම ගැටළුවකින් තොරව මට කොන්ඩම් ළඟ තබා ගත හැකිද?

ඔව්

එය අත්‍යාවශ්‍ය ඖෂධ ලේඛණයේ තිබෙන වෛද්‍ය උපාංගයකි.

මට විවිධ වර්ගයේ කොන්ඩම් තෝරා ගත හැකිද?

ඔව්

- ඒවා
  විවිධ වර්ණ
  විවිධ රස
  විවිධ ස්වභාවයන්ගෙන්
  වෙළෙඳපලේ ඇත

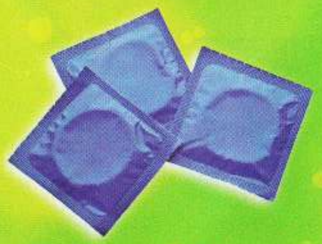
එය මගේ ලිංගික තෘප්තිය අවම කරනවාද?

කොහෙත්ම නැත

ලිංගික ක්‍රියාවලිය දිගු කිරීමට උදව් වන බැවින් ලිංගික තෘප්තිය වැඩි කරයි

මට කොන්ඩම් තබා ගත හැක්කේ කෙසේද?

- සිසිල් වියළි ස්ථානයක තබන්න
- හිරු එළියට නිරාවරණය නොකරන්න



මම නිවැරදිව කොන්ඩමය පළඳින්නේ කෙසේද?

- කල් ඉකුත් වීමේ දිනය පරීක්ෂා කරන්න
- කොන්ඩමය හොඳ තත්වයේ පවතී දැයි පරීක්ෂා කරන්න

පියවර 1

- ඇඟිලි තුඩුවලින් පැකැට්ටුවේ දැති සහිත දාරයෙන් ඉරා පැකට්ටුව විවෘත කරන්න (කතුරු, දත් හෝ වෙනත් තියුණු උපකරණ භාවිතා නොකරන්න)
- කොන්ඩමය දිග හැරෙන පැත්ත තෝරා ගන්න

පියවර 2

- කොන්ඩමයේ පුඩුව පිටතට යොමු වී තිබිය යුතුය
- ලිංගික ස්පර්ශ වීමකට ප්‍රථම ඍජු වූ ශිෂ්ණයට කොන්ඩමය පළඳින්න

- වාතය නොරැඳෙන පරිදි කොන්ඩමයේ පුඩුව අල්ලා ගන්න. එමගින් ශුක්‍රාණු රැඳීමට ඉඩ සැලසෙන අතර කොන්ඩමය පැලීම වළක්වාලයි

පියවර 3

- ශිෂ්ණය සම්පූර්ණයෙන් වැසෙන සේ කොන්ඩමය පළඳින්න
- ස්නේහක (lubricants) නොමැති කොන්ඩමයක් නම් කොන්ඩමයේ පිටත ස්නේහක ආලේප කරන්න

පියවර 4

- සංසර්ගයෙන් පසු ශිෂ්ණය අඩපණ වීමට පෙර කොන්ඩමය ඉවත් කරන්න
- ලිංගික ස්‍රාව සමඟ නොගෑවන සේ ශුක්‍රාණු ඉහිරීමට නොදී කොන්ඩමය ඉවත් කර ගැනීමට ටිෂූ කැබැල්ලක් භාවිතා කරන්න
- කොන්ඩමයේ විවෘත කෙළවර අගින් ගැට ගසා ටිෂූ කැබැල්ලෙහි ඔතා කුණු කූඩයට දමන්න වැසිකිළි වල තුලට නොදමන්න

කොන්ඩම් ලබා ගත හැක්කේ කුමන ස්ථානවලදීද?

නොමිලේ කොන්ඩම් ගත හැකි ස්ථාන

1. ලිංගාශ්‍රිත රෝග සායන/පවුල් සංවිධාන සායන
2. ප්‍රජා සෞඛ්‍ය අංශ - පවුල් සෞඛ්‍ය නිළධාරිණියන් හා මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන්

මිලදී ගත හැකි ස්ථාන

සුපිරිවෙළඳ සැල්, ඔසුසැල් සහ වෙළඳ සැල්