



تمام آسٹن کے شہریوں کو COVID-19 کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لیے گھر پر رہنا چاہیے اور دوسروں سے رابطے کو کم سے کم کرنا چاہیے۔

یہاں COVID-19 کے دوران جنسی تعلق اور قربت کے حوالے سے کچھ تجاویز پیش کی گئی ہیں:

تجویز #1 یہ جانیں کہ COVID-19 کیسے پھیلتا ہے۔

- آپ کو کسی ایسے شخص سے COVID-19 لگ سکتا ہے جس میں یہ موجود ہو۔

- **CDC** کے مطابق وائرس زیادہ تر ایسے افراد کے درمیان تنفسی قطروں کے ذریعے پھیلتا ہے جو ایک دوسرے سے قریبی رابطے (6 فٹ کے اندر) میں ہوتے ہیں جب انفیکشن زدہ فرد کھانستا یا چھینکتا ہے۔

- یہ ممکن ہو سکتا ہے کہ کوئی فرد کسی ایسی سطح یا چیز کو چھونے کے ذریعے جس پر وائرس موجود ہو، اور پھر اپنے منہ، ناک، یا ممکنہ طور پر اپنی آنکھوں کو چھونے سے COVID-19 کا شکار ہو جائے، لیکن اسے وائرس کے پھیلاؤ کا بنیادی طریقہ نہیں سمجھا جاتا۔

- ہمیں ابھی بھی COVID-19 اور جنسی تعلق کے بارے میں کافی کچھ سیکھنا ہے۔

- **WHO** فی الحال جنسی ملاپ کو COVID-19 کی منتقلی کا ذریعہ سمجھنے کی نشاندہی نہیں کرتا۔ البتہ، بوس و کنار آسانی سے COVID-19 پھیلا سکتے ہیں۔

تجویز #2 فاصلے سے لطف اٹھائیں۔

- تنہا رہیں۔ مشت زنی کرنا اور جنسی کھلونوں سے کھیلنا دوسرے فرد میں COVID-19 نہیں پھیلائے گا۔ عمل کرنے سے پہلے اور بعد میں اپنے ہاتھ دھونا یاد رکھیں اور کھلونوں کو صابن کے پانی سے دھوئیں۔

- **خیالی طریقہ** جنسی سرگرمی کے خیالی طریقے جیسے متنی، صوتی، تصویری اور ویڈیو **خوابشمند بالغان** کو فاصلے سے قربت کی اجازت دیتے ہیں۔ ایک دوسرے کی حدود اور رازداری کا احترام کریں۔

تجویز #3 جنسی پارٹنرز کو محدود کریں۔

- جنسی تعلق کو گھریلو پارٹنر کے ساتھ محدود کریں۔ یقینی بنائیں کہ آپ کا گھریلو پارٹنر سماجی فاصلے پر اور ہاتھ دھونے کے حفظان صحت کے اصول پر عمل کر رہا ہے۔

- آپ کو اپنے گھر سے باہر قریبی تعلق - بشمول جنسی تعلق - سے اجتناب برتنا چاہیئے۔
- اگر آپ دوسروں کے ساتھ مباشرت کرتے ہیں، تو ممکنہ طور پر کم سے کم پارٹنرز رکھیں۔
- نئے پارٹنرز، نا معلوم جنسی پارٹنر بنانے اور گروپ سیکس سے گریز کریں۔
- یہ آپ کا اپنے اوپر توجہ دینے کا سنہری موقع ہے! اپنی توانائی کو کسی مشغلے میں صرف کریں اور خود شناسی میں مشغول ہوں۔
- اگر آپ عام طور پر اپنے سیکس پارٹنر سے آن لائن (*Tinder*، *OKCupid*، *Bumble*، *Grindr*) وغیرہ) پر ملتے ہیں تو ذاتی ملاقاتوں سے پرہیز کرنے پر غور کریں اور اس کے بجائے خیالی طور پر لطف اٹھائیں۔

تجویز #4 محفوظ سیکس کے طریقے اختیار کریں۔

- بوس و کنار آسانی سے **COVID-19** پھیلا سکتا ہے۔ ایسے لوگوں کے ساتھ بوس و کنار سے پرہیز کریں جو گھریلو پارٹنر نہیں ہیں۔
- ہمیشہ کی طرح بچاؤ کے طریقہ کاروں جیسے کونڈمز، لیوب، ڈینٹل ڈیمز، داخل ہونے والے کاندمز اور قبل از زیدیری حفاظتی تدابیر (PrEP) کو استعمال کرتے ہوئے محفوظ جنسی تعلق کے طریقے اپنائیں۔
- مباشرت سے پہلے اور بعد میں اپنے ہاتھوں کو بار بار بیس سیکنڈ تک صابن یا پانی سے دھوئیں۔
- COVID-19 جسم سے خارج ہونے والے فضلے میں پایا جاتا ہے۔ ایسی سرگرمی سے گریز کریں جو وائرس کو فضلے کے ذریعے منہ میں داخل ہونے کی اجازت دے سکتی ہے۔ [WHO](#) کے مطابق، COVID-19 کی فضلے میں نشاندہی ہوئی ہے، تاہم انفیکشن زدہ فرد کے فضلے سے COVID-19 لگنے کا خطرہ کم دکھائی دیتا ہے۔

تجویز #5 جانیں کہ کب جنسی تعلق موخر کرنا ہے۔

- اگر آپ یا آپ کا پارٹنر بیمار محسوس کر رہے ہیں یا COVID-19 کی علامات موجود ہوں تو ایسے موقع پر جنسی سرگرمی یا جسمانی رابطے سے پرہیز کریں۔ اپنی علامات کے بارے میں خبردار رہیں اور دیانتداری سے کام لیں۔
- ایسے موقع پر جنسی سرگرمی میں ملوث نہ ہوں جب آپ یا آپ کا پارٹنر COVID-19 سے شدید بیمار ہونے کے زیادہ خطرے میں ہو۔

تجویز #6 ملاقات کی رات کے لیے تخلیقی بنیں۔

- محض اس لیے کہ آپ کو اپنے محبوب سے جسمانی فاصلہ برقرار رکھنا ہے، اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ ایک بہترین ملاقات کے لیے نہیں جا سکتے!
- ایک دوسرے کے ساتھ مووی دیکھیں (*Netflix* پارٹی *Chrome* کے صارفین کے لیے دستیاب ہے)
- ویڈیو چیٹ پر ایک صحت بخش کھانے کی ترکیب پر ایک ساتھ عمل کریں

- اچھا لباس پہنیں اور Facetime کے ذریعے ملاقات کریں

- تحقیق کریں اور قرنطینہ کے بعد ایک بہترین ملاقات کا منصوبہ بنائیں

- اپنے علاقے میں ٹہلتے ہوئے فون پر تفصیلی گپ شپ کریں۔ اپنے پارٹنر کو اپنے ارد گرد نظر آنے والی چیزوں کے بارے میں بتائیں (مثلاً پھولوں، درختوں، مکانوں، عمومی اشیاء کے متعلق جن میں آپ کو کشش محسوس ہوتی ہے اور ایسا کیوں ہوتا ہے)۔

آپ کی معلومات کے لیے، یہ وہ تمام چیزیں ہیں جو آپ اپنے اس پارٹنر کے ساتھ بھی کر سکتے ہیں جس کے ساتھ آپ رہتے ہیں!

آسٹن (Austin) میں HIV اور STI جانچ، معالجے اور PrEP سروسز:

ہم آپ کے لیے یہاں موجود ہیں۔ اس وقت آسٹن صحت عامہ (Austin Public Health) اور مقامی تنظیموں نے اہم جنسی صحت کی سروسز کی فراہمی کو جاری رکھا ہوا ہے۔ فراہم کردہ سروسز صورتحال کے پیش نظر تبدیل ہو سکتی ہیں۔ 30 مارچ سے، مندرجہ ذیل ذرائع دستیاب ہیں:

آسٹن صحت عامہ کا جنسی صحت کا کلینک، 15 Waller Street، فی الحال STI کا علاج اور PrEP فراہم کر رہا ہے۔ اگر آپ STI کی علامت محسوس کر رہے ہیں، تو اسکریننگ اور اپائنٹمنٹ کے لیے 512-972-5430 پر کال کریں۔ اگلے نوٹس کے آنے تک معمول کے مطابق HIV/STI اسکریننگ معطل ہے۔ کانڈم کی مفت فراہمی کے لیے 512-972-5580 پر کال کریں۔

KIND کلینک اپنی تمام عمومی سروسز پیش کر رہا ہے۔ مفت سروسز میں STI کی جانچ اور علاج، HIV کی جانچ اور نگہداشت، PEP، PrEP، اور جنس کی تعین کاری کی نگہداشت شامل ہیں۔ تمام ابتدائی اپائنٹمنٹس ضرورت کے مطابق بالمشافہ فالو اپ کے ساتھ ورچوئل ہوں گے۔ اپائنٹمنٹ کے لیے 1-833-937-5463 پر کال کریں۔ مزید معلومات: kindclinic.org

Vivent Health (آسٹن کی ایڈز سروسز) گھر پر HIV جانچ کی کٹس مفت میں پیش کر رہی ہے اور کانڈم ڈیلیوری سروسز دستیاب ہیں۔ مزید معلومات کے لیے 512-600-8378 پر کال کریں یا CDNStore.org ملاحظہ کریں۔ تمام بالمشافہ HIV اور STI جانچ اور معالجہ اگلے نوٹس کے آنے تک معطل ہیں۔

مرکز برائے بااختیار صحت (CHE) (Center for Health Empowerment) مفت جنسی صحت کی سروسز کو فراہم کرنا جاری رکھے گا۔ سروسز میں PrEP سروسز، HIV اور STI جانچ اور STI کا علاج شامل ہے۔ اسکریننگ اور اپائنٹمنٹ کے لیے 512-840-1273 پر کال کریں۔

ASH+Well مفت جنسی صحت کی سروسز کو فراہم کرنا جاری رکھے گا۔ سروسز میں HIV/STI کی جانچ اور علاج، PrEP اور PEP شامل ہیں۔ اسکریننگ اور اپائنٹمنٹ کے لیے 512-467-0088 پر کال کریں۔

Urdu