



क्लामिडिया: एसटीआई तथ्य

क्लामिडिया के हो?

क्लामिडिया एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा योनि, यौन सम्पर्क र मुखमैथुन गर्दा संक्रमण भएको व्यक्तिसँग सर्ने संक्रमण हो। यसले घाँटी, मलद्वार (तल), मूत्रमार्ग (पिसाब मार्ग), पाठेघर (पाठेघरको घाँटी) र आँखामा संक्रमण गर्न सक्छ।

क्लामिडिया एक धेरै सामान्य यौन संचारित संक्रमण (STI) हो जसमा प्रायः कुनै लक्षण हुँदैन। यसको मतलब तपाईंले STI परीक्षण नगरेसम्म तपाईंसँग यो छ कि छैन थाहा छैन। यो लक्षण बिना पनि सर्न सक्छ।

उचित उपचार बिना, क्लामिडियाले गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ। यी तल समावेश छन्:

- पेट दुखाइ (पेल्विक इन्फ्लेमेटरी रोग)
- अण्डकोषको पीडादायी सूजन (बलहरू)
- गर्भावस्था जुन फलोपियन ट्युबमा हुन्छ गर्भाशयमा होइन (एक्टोपिक गर्भावस्था)
- गर्भवती हुन कठिनाई (बाँझपन)।

तपाईंलाई यो क्लामिडिया कसरी हुन्छ?

क्लामिडिया भएको व्यक्तिसँग योनि, यौन सम्पर्क र मुखमैथुन गर्दा क्लामिडिया सर्न सक्छ। कन्डम र/वा ज्याम जस्ता सुरक्षाको प्रयोग गर्नु क्लामिडियाबाट तपाईंलाई जोगाउने उत्तम र प्रभावकारी तरिका हो।

म कसरी क्लामिडियाबाट आफूलाई बचाउन सक्छु?

- योनि, मुख र गुदा सेक्स गर्दा कन्डम प्रयोग गर्नुहोस्। कन्डमले क्लामिडियालाई सर्नबाट रोक्छ। तपाईंले पार्टनरहरूलाई बीच र यौन खेलौना साझा गर्दा कन्डोम परिवर्तन गर्न निश्चित गर्नुहोस्।
- ओरल सेक्स गर्दा बाँध प्रयोग गर्नुहोस्। बाँधहरूले छालाको सम्पर्कसँग छालालाई रोक्नेछ र क्लामिडियालाई सर्नबाट रोक्नेछ।
- यदि तपाईंलाई क्लामिडिया छ भने, तपाईंले उपचार सुरु गरेको सात दिनसम्म कसैसँग यौनसम्पर्क नगर्नुहोस्।
- हरेक ३-१२ महिनामा STI र HIV को परीक्षण गर्नुहोस्। यो महत्त्वपूर्ण र स्वस्थ आत्मविश्वासपूर्ण यौन जीवनको भाग हो।

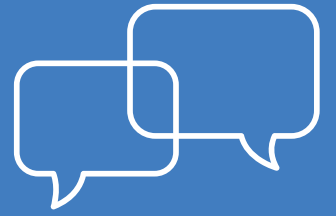
म क्लामिडियाको लागि कसरी परीक्षण गर्छु?

क्लामिडियालाई पिसाबको नमूना वा स्व-संकलित स्वाबद्वारा परीक्षण गरिन्छ। कहिलेकाहीँ घाँटी स्वाब वा स्व-संकलित गुदा स्वाब पनि लिनु पर्ने हुन सक्छ। STI परीक्षण गर्नुअघि ६० मिनेटसम्म शौचालय नजानु महत्त्वपूर्ण छ।

तपाईंले आफ्नो स्थानीय डाक्टर, यौन स्वास्थ्य क्लिनिक र केही विश्वविद्यालय स्वास्थ्य क्लिनिकहरूमा क्लामिडिया परीक्षण गराउन सक्नुहुन्छ। तपाईंको नजिकको सेवा पाउनको लागि तपाईंले [Sexual Health Infolink](#) (सेक्सुअल हेल्थ इन्फोलिंकलाई) 1800 451 624 मा कल गर्न सक्नुहुन्छ (निःशुल्क कल)।

क्लामिडिया र अन्य STI को लागि परीक्षण पीडादायी छैन। STI परीक्षणहरू सजिलो, गोप्य र लाज मान्नु पर्ने कुरा होइन।

यदि तपाईंको परीक्षण क्लामिडियाको लागि सकारात्मक छ भने, तपाईंको यौन पार्टनरहरूलाई थाहा दिनु महत्त्वपूर्ण छ ताकि उनीहरूले पनि परीक्षण र उपचार गर्न सकून्। यदि तपाईंलाई आफ्नो पार्टनरसँग सम्पर्क गर्न मद्दत चाहिन्छ भने, आफ्नो डाक्टरलाई सोधोस्, [Let Them Know](#) वा [Sexual Health Infolink](#) १८०० ४५१ ६२४ मा कल गर्नुहोस् (निःशुल्क कल गर्नुहोस्)।



क्लामिडिया: एसटीआई तथ्य

क्लामिडियाको उपचार कसरी गर्ने?

तपाईंको डाक्टर वा नर्सबाट एन्टिबायोटिकको एक कोर्स (मौखिक ट्याब्लेट) मार्फत क्लामिडियाको सजिलै उपचार गर्न सकिन्छ।

यदि तपाईंलाई क्लामिडिया छ भने, तपाईंले उपचार सुरु गरेको सात दिन सम्म कसैसँग यौन सम्पर्क नगर्नुहोस्, तपाईंलाई देखिएका कुनै पनि लक्षणहरू हटिसकेका छन् र तपाईंको पार्टनरले नेगेटिभ परीक्षण गरेको छ वा उपचार भइरहेको छ। तपाईं फेरि संक्रमित भएको छैन भनी सुनिश्चित गर्न तपाईंको उपचार पछि 3 महिनामा अर्को परीक्षण गर्न महत्वपूर्ण छ।

म क्लामिडिया र अन्य STIs बारे थप जानकारी कहाँ पाउन सक्छु?

क्लामिडिया, अन्य STIs र तपाईंको यौन स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी र समर्थनको लागि, तपाईंले [Sexual Health Infoclink 1800 451 624](#) मा कल गर्न सक्नुहुन्छ (निःशुल्क कल) एक विशेषज्ञ यौन स्वास्थ्य नर्ससँग कुरा गर्न। यो निःशुल्क, गोप्य र गैर-निर्णय हो। तपाईं [International Student Health Hub](#) पनि भ्रमण गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईं एक दोभाषेले तपाईंलाई स्वास्थ्य सेवा वा जानकारी पहुँच गर्न मद्दत गर्न चाहनुहुन्छ भने, कृपया यहाँ [Translating and Interpreting Service](#) 131 450 मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

Scan the QR code to find out more about chlamydia and STIs

