



## हरपेस: एसटीआई तथ्य

### हरपेस के हो?

हरपेस सिम्प्लेक्स भाइरस (HSV) को कारणले हुने भाइरल संक्रमण हरपेस हो जुन एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा छालाबाट छालामा संक्रमण भएको व्यक्तिको सम्पर्कमा सछ।

हरपेस एक धेरै सामान्य यौन संचारित संक्रमण (STI) हो। धेरै जसो हरपेस भएका व्यक्तिहरूले लक्षणहरू पाउँदैनन् र उनीहरूलाई भाइरस छ भनेर कहिल्यै थाहा हुँदैन। लक्षण बिना पनि, यो सर्न सकिन्छ।

हरपेस घाउ मुख वा ओठमा देखा पर्न सक्छ। यसलाई चिसो घाउ वा मौखिक हरपेस भनिन्छ। जब योनि, लिंग वा मलद्वारमा हरपेस घाउ देखा पर्दछ, यसलाई जननांग हेरपेस भनिन्छ। हरपेस संक्रमित क्षेत्रमा झनझन, चिलाउने वा दुखाइबाट सुरु हुन सक्छ। तपाईंले छालाहरू फेला पार्न सक्नुहुन्छ जुन टुट्छ र पीडादायी घाउहरू बन्न सक्छ। घाउ आफै निको हुन्छ तर चिलाउने र दुखाइ हुन सक्छ।

पहिलो पटक एक व्यक्तिमा हरपेस लक्षणहरू छन् भने यो थप पीडादायी हुन सक्छ र लामो समय सम्म रहन सक्छ। कतिपय केही ब्यक्तिमा एकपटक मात्रै लक्षण देखिन्छन्। अरूमा लक्षणहरू भएपनि फिर्ता आउन जारी राख्छन्, तर लक्षणहरू सामान्यतया समयको साथमा सुधार हुन्छन्। यदि एक व्यक्तिमा धेरै लक्षणहरू देखा पर्छन् भने, एन्टिभाइरल औषधिहरूले मद्दत गर्न सक्छ।

### तपाईंलाई हरपेस कसरी लाग्छ?

हरपेस छालादेखि छालाको सम्पर्कबाट सर्न सक्छ र जब तपाईं फोरप्ले, गैर-पेनिट्रेटिभ सेक्स, चुम्बन, योनि, गुदा, वा हरपेस भएको व्यक्तिसँग मुखमैथुन गर्नुहुन्छ। ढाल र/वा बाँध जस्ता सुरक्षा प्रयोग गर्नु तपाईंलाई हरपेसबाट बचाउनको लागि उत्कृष्ट र प्रभावकारी तरिका हो।

### म कसरी हरपेसबाट आफूलाई बचाउन सक्छु?

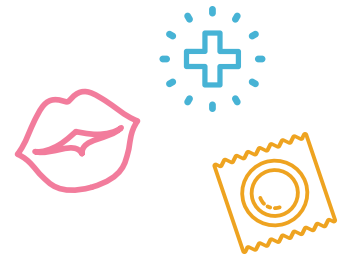
- योनि, मुख र गुदा सेक्स गर्दा ढाल प्रयोग गर्नुहोस्। ढालले हरपेसलाई सर्नबाट रोक्छ। निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंले साझेदारहरू र यौन खेलौनाहरू साझा गर्दा ढाल परिवर्तन गर्नुभयो।
- ओरल सेक्स गर्दा बाँध प्रयोग गर्नुहोस्। बाँधहरूले छालामा छालाको सम्पर्कलाई रोक्नेछ र हरपेसलाई सर्नबाट रोक्नेछ।
- यदि तपाईंमा हरपेसका लक्षणहरू छन् भने, लक्षणहरू समाधान नभएसम्म अरूसँग छाला-देखि-छाला सम्पर्क नगर्नुहोस्।
- हरेक ३-१२ महिनामा STI र HIV को परीक्षण गर्नुहोस्। यो महत्वपूर्ण र स्वस्थ आत्मविश्वासपूर्ण यौन जीवनको भाग हो।

### म हरपेस परीक्षण कसरी गरु?

हरपेस नियमित STI परीक्षणको भाग होइन किनकि तपाईंसँग परीक्षण गर्न लक्षणहरू हुनुपर्छ। तपाईंसँग लक्षणहरू हुँदा छाला वा घाउबाट स्वाब लिएर हरपेसको परीक्षण गरिन्छ।

यदि तपाईंलाई हरपेस छ भने, तपाईंले अन्य STI को लागि परीक्षण गराउनुपर्छ। STI परीक्षणहरू सजिलो, गोप्य र लाज मान्नु पर्ने कुरा होइन।

तपाईंले आफ्नो स्थानीय डाक्टर, यौन स्वास्थ्य क्लिनिक र केही विश्वविद्यालय स्वास्थ्य क्लिनिकहरूमा STI परीक्षण गराउन सक्नुहुन्छ। तपाईंले तपाईंको नजिकको सेवा पत्ता लगाउन [Sexual Health Infolink](#) को 1800 451 624 मा (निःशुल्क) फोन गर्न सक्नुहुन्छ ।





## हरपेस: एसटीआई तथ्य

### तपाईं हर्पेस कसरी उपचार गर्नुहुन्छ?

हर्पेसको लागि कुनै उपचार छैन। एन्टिभाइरल औषधिले प्रकोप र लक्षणहरू कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ। नियमित रूपमा असहज लक्षणहरू भएका व्यक्तिहरूले हरेक दिन यी औषधिहरू लिन सक्छन्।

### म हर्पेस र अन्य STIs बारे थप जानकारी कहाँ पाउन सक्छु?

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

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

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

