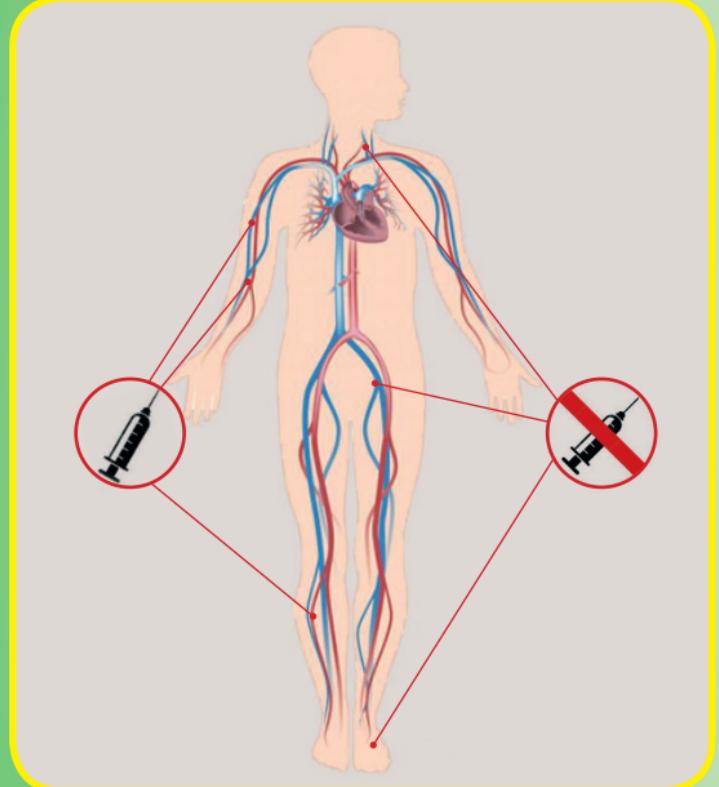


## न्यून तथा उच्च जोखिम अंड़हरू :



सुईको सहि प्रयोग सम्बन्धि उचित जानकारीकालागि सम्पर्क स्थानहरू:

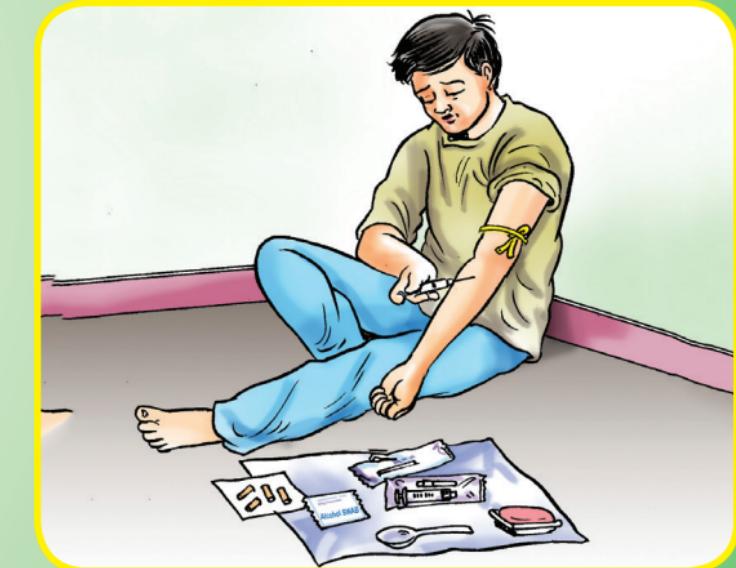
सुईको सहि प्रयोग सम्बन्धि जानकारी तथा उचित परामर्शको लागि नजिकको स्वास्थ संस्था तथा डिआईसी हरूमा सम्पर्क राख्ने बानी बसालौं, साथै युथ भिजनको तल उल्लिखित स्थानमा सम्पर्क राख्नुहोस ।

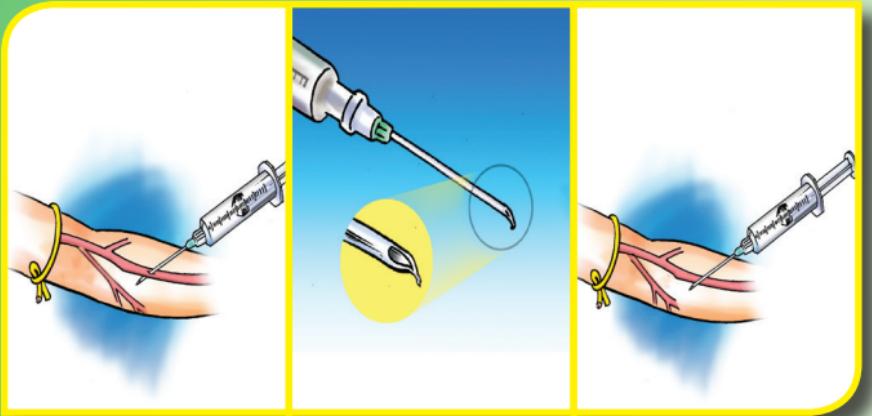
काठमाडौं	सम्पर्क: ०१ ४४६६३३९
ललितपुर	सम्पर्क: ०१ ५०००२६४
भैरहवा	सम्पर्क: ०७१ ५२७४५९
नवलपरासी	सम्पर्क: ०७८ ५२०४०७
विरगञ्ज	सम्पर्क: ०५१ ५२००३५



मुख्य कार्यालय  
भनिमण्डल, ललितपुर, नेपाल  
सम्पर्क : ०१ ५०००२६४, पोष्ट बक्स : ८८०९  
इमेल : [program@youthvision.org.np](mailto:program@youthvision.org.np)  
web : [www.youthvision.org.np](http://www.youthvision.org.np)

सुईको सहि प्रयोग  
(Safe injecting practice)  
सम्बन्धि उपयोगी जानकारी





**सुईलाई सुरक्षित तरिकाबाट प्रयोग नगरिएमा नशालाई क्षति पुऱ्याउनुका साथै एब्सेस, एचआईभी, हेपाटाईटिसहरू जस्ता रगतजन्य संक्रमणहरू हुन सक्ने सम्भावना धेरै हुन्छ ।**

**सुईको सहि प्रयोग गरी जोखिम घटाउने तरिका  
सुई प्रयोग गर्नु अगाडी बिचार गर्नु पर्ने कुरा :**

- » सिरिन्ज वा सुई लिनको लागि निःशुल्क रूपमा नजिकको क्षति न्यूनिकरण कार्यक्रम अन्तरगतको संस्था वा पसलमा गई किन्ने गर्नुपर्दछ।
- » प्रत्येक पटक नयाँ सिरिन्ज प्रयोग गर्नु पर्दछ ।
- » सिरिन्ज प्रयोग गर्दा सकेसम्म सानो टुप्पो भएको सुई प्रयोग गर्नु पर्दछ, जसले नशालाई त्यक्ति बिग्रीन दिईन ।
- » टुप्पो दोब्रिएको वा वोधो सुई प्रयोग गर्नु हुदैन ।
- » आफु एकलै भएको बेलामा सुइद्वारा लागू पदार्थ प्रयोग गर्नुहुदैन ।
- » शरिको कापा तथा काछहरू (groin area) मा शुईको प्रयोग गर्नु हुदैन ।

**प्रयोग गर्ने बेलामा ध्यान पुर्याउनु पर्ने कुरा:**

- » प्रयोग अघि र पछि साबुन पानीले राम्रोसँग हात धुनु पर्दछ ।
- » सुई प्रयोग गर्ने स्थान अल्कोहल स्वाब सहि तरिकाले पुछ्ने गर्नु पर्दछ ।
- » पाखुरामा फित्ता, कपडा वा रवरले बाध्नु पर्दछ, जसले गर्दा सजिलोसँग नशा पत्ता लगाउन सकिन्छ ।
- » सुई नलगाउन्जेलसम्म सुईको बिर्को लगाईराख्नु पर्छ ।
- » सुई बिस्तारै बिस्तारै प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

**प्रत्येक पटक सुई प्रयोग गर्दा सहि तरिकाले अल्कोहल स्वाबको प्रयोग गर्ने बानी बसालौ । जसले गर्दा संक्रमण हुने सम्भावना कम हुन्छ ।**

**अल्कोहल स्वाब प्रयोग गर्ने तरिका :**

- » स्वाबलाई सुई प्रयोग गर्ने स्थानमा माथिबाट तलतिर सफा गर्दै लैजानुपर्दछ ।
- » तलबाट स्वाबलाई माथि उठाउनु पर्दछ ।
- » स्वाबलाई अर्को तर्फ पल्टाउनु पर्दछ र पुनः एक पटक माथिबाट तल तिर सफा गर्दै लैजानु पर्दछ ।

