ပဋိသန္ဓေ (သို့မဟုတ်) ကိုယ် ဝန် တား ခြင်း

Burmese

CONTRACEPTION
The Male Condom

အမျိုး သား ကွန်ဒွန်

FAMILY PLANNING NSW

Fairfield Multicultural Service
Suite 5, Level 2
Neeta City Shopping Centre
Smart Street
Fairfield NSW 2165
တယ်လီဖုံး – 02 9754 1322

Ashfield Inner Metropolitan
& Training Centre
328-336 Liverpool Road
Ashfield NSW 2131
တယ်လီဖုံး – 02 8752 4300

The Warehouse Youth Health
13 Reserve Street
Penrith NSW 2750
တယ်လီဖုံး – 02 4721 8330

Hunter Regional Centre
15-19 Queen Street
Cooks Hill NSW 2300
တယ်လီဖုံး – 02 4929 4485

Dubbo Rural Centre
Shop 2B
155 Macquarie Street
Dubbo NSW 2830
တယ်လီဖုံး – 02 6885 1544

www.fpnsw.org.au

i

အကြောင်းစုံ ပို ၍ သိ လို လျှင်
Healthline (ကျမ်းမာရေး လိုင်း) ဖုံးနံပါတ်
1300 658 886 သို့ဆက်သွယ် နိုင်သည်။

စကားပြန်လိုအပ်ပါက၊ တောင်းဆိုနိုင်သည်။

FAMILY PLANNING NSW
NSW ပြည်နယ် မိသားစု စီမံကိန်း

FPNSW0012.10.08

အမျိုး သား ကွန်ဒွန်

> အမျိုး သား ကွန်ဒွန် ဆို တာ ဘာ လဲ

အမျိုး သား ကွန်ဒွန် ဆို တာ သစ် ဆေး ရော်ဘာ ပြွန် ပါး ဖြစ် ပြီး တဖက် တွင် အပိတ် ပါ သည်။ ၄င်း ကို လိင် ဆက် ဆံ သည့် အ ခါ အမျိုး သား အင်္ဂါ ဖါတ် တောင့် တင်း နေ ချိန် တွင် တပ် ဆင် ပြီး သန္ဓေ ကာ ကွယ် ခြင်း ဖြစ် သည်။ သစ် ဆေး မဟုတ် ဘဲ ဓါတု ဓါတ်မှ ထုတ် လုပ် ထား သည့် အမျိုး အစား လည်း ရှိ ပါ သည်။ အမျိုး သား များ အသုံး ချ သည့် ကွန်ဒွန် ကို ကွန်ဒွန် ဟု ခေါ် ပါ သည်။ ကွန်ဒွန် ကို အသုံး ချ ခြင်း အား ဖြင့် လိင် ဆက် ဆံ ရေး များ မှ ကူး စက် တတ် သည့် ရော ဂါ နှင့် HIV ရော ဂါ များ ရ ရှိ မှု ကာ ကွယ် နိုင် သည်

> ကွန်ဒွန် ကို မည် ကဲ့ သို့ အသုံး ချ ရ မည် နည်း

အမျိုး သား များ မှ ထွက် သည့် သုတ် ရည် ကို ကွန်ဒွန် က ထိန်း ယူ ထား ပြီး ။ သား ဥ ရှိ ရာ သို့ သွား ရောက် ပြီး သန္ဓေ တည် ခြင်း မှ ကာ ကွယ် ပေး သည်။

> ကွန်ဒွန် သုံး ခြင်း သည် ထိ ရောက် မှု ရှိ သလား

ကွန်ဒွန် သုံး နည်း မှန် လျှင် ထိ ရောက်မှု ရှိ ပါ သည်။ ထိ ရောက် မှု ၈၅% မှ ၉၈% ရ နိုင် ပြီး၊ သုံး သည့် အပေါ် တွင် မူ တည် သည်။

> ကွန်ဒွန် ကို မည် သူ အသုံး ချ နိုင် သ နည်း

အမျိုး သား အား လုံး လို လို အ သုံး ချ နိုင် သည်

> ကွန်ဒွန် ကို မည် ကဲ့ သို့အ အ သုံး ချ ရ မည် နည်း

၁။ အ ထုတ် ကို အ သာ လေး ဖွင့် လိုက် ပါ။ ကွန်ဒွန် ကို လိပ် ထား တာ တွေ့ ရ ပါ မည်။ ရော်ဘာ ပါး ပါး အနား ကွတ် ထူထူ နှင့် တွေ့ ရ မည် ဖြစ် သည်။ ကွန်ဒွန် ကို လိပ် ထား ခြင်း ဖြစ် သည်။

၂။ ကွန်ဒွန် သည် သင့် ဘက် သို့ မူ နေ ပြီး ၄င်း ၏ ဗဟို ဘက် သို့ လိပ် ထား ခြင်း ရှိ ရ မည်။

၃။ အလည် ဗဟို ကို လက် မ နှင့် လက် ညှိုး နှင့် လက် ခလယ် တို့ ဖြင့် ညှစ် ပေး ပါ။ ၄င်း က သုတ် ရည် ခံ ရန် အိတ် ဖြစ် လာ မည်။

၄။ ၄င်း ကို ကိုင် ထား ပြီး တောင့် နေ သည့် အမျိုး သား အင်္ဂါ ထိပ်ပေါ် သို့ လိပ် တင် လိုက် ပါ။

၅။ နောက် လက် တ ဆက် ဖြင့် ကွန်ဒွန် ကို အင်္ဂါ ရင်း အ ထိ လိပ် တင် လိုက် ပါ။

၆။ ကွန်ဒွန် ပေါ် သို့ ဆီ လိမ်း ပေး ပါ

၇။ လိင် ဆက် ဆံ ပြီး သည့် အ ခါ၊ အင်္ဂါ ပျော့ မသွား မှီ၊ အင်္ဂါ ရင်း တွင် ကွန်ဒွန် ကို ထိန်း ကိုင် ထား ပြီး အ မျိုး သမီး ထံ မှ သတိ နှင့် ခွါ ပါ

၈။ ကွန်ဒွန် ကို ဆွဲ ထုတ် ပြီး သုတ် ရည် ကို ကွန်ဒွန် ထဲ တွင် ထား ၍ ချီ လိုက် ပါ။

၉။ ကွန်ဒွန် ကို တစ် ရှူး စက္ကူ နှင့် ပတ် ၍ အ မှိုက် ပုံး ထဲ တွင် ပစ် ပါ။ အိမ် သာ ထဲ သို့ မပစ် ပါ နှင့်။

> နောက် ဆက် တွဲ ပြဿနာ များ ဖြစ် နိုင် သလား

နောက် ဆက် တွဲ ပြဿနာ များ မ ရှိ နိုင် ပါ ဘူး ။ တခါ တ ရံ သစ် ဆေး ရော် ဘာ များ၊ ဆီ များ မ တဲ့ သည် များ ဖြစ် တတ် သော် လည်း ဖြစ် ခဲ ပါ သည်။

> ကွန်ဒွန် ကို မည် သည့် နေ ရာ တွင် ရ နိုင် သ နည်း။

သစ် ဆေး ကွန်ဒွန်များ ကို မိသား စု စီမံ ရေး Family Planning Clinic ဆေး ခန်း များ၊ ဆေး ဆိုင် များ၊ လိင် ဆက် ဆံ ရေး ကျမ်း မာ ရေး ဌါ န များ၊ ကွန်ဒွန်ရောင်း သည့် စက် များ၊ ကုန် စုံ ဈေး ဆိုင် များ၊ စာ တိုက် မှ တဆင့် လည်း မှာ ယူ နိုင် သည်။ သစ် ဆေး မ ပါ သည့် ကွန်ဒွန် များ ကို ကုန် စုံ ဆိုင် များ ဆေး ဆိုင် များ တွင် ဝယ် ယူ နိုင် သည်။

> သတိ ထား ရ မည့် အ ရာ များ

ကွန်ဒွန်တ ခု ကို တကြိမ် သာ အ သုံး ချ နိုင် သည်။

ကွန်ဒွန် များ သည် ပျက် စီး နိုင် သည်။ အေး သည့် နေ ရာ တွင် ထား ၍ အသုံးချ ရန် ကုန် ဆုံး ရက် မ တိုင် မှီ အ သုံး ချ ပါ။ ရက် လွန် ပါ က ကွဲ ခြင်း ယို ခြင်း များ ဖြစ် လာ နိုင် သည်။ ဆီ ပါ သော သစ် ဆေး ကွန်ဒွန် များ မှာ လဲ ကွဲ တတ် ပါ သည်။ သစ် ဆေး ကွန်ဒွန် များ ကို ရေ ဓါတ် ပါ သည့် ဆီ Wet Stuff နှင့် သုံး ပါ။

အကယ် ၍ ကွန်ဒွန် ကို အ သုံး ချ ရန် မေ့ လျော့ သွား သည် သို့မဟုတ် လိင် ဆက် ဆံ နေ စဉ် ကွန်ဒွန် ကွဲ ၍ ယို သွား သည် ဆို လျှင် အရေး ပေါ် သန္ဓေတား ဆေး Emergency Contraceptive Pill (ECP) ကို ဆေး ဆိုင် များ တွင် ဝယ် ယူ နိုင် သည်။ သန္ဓေ တား နိုင် ရန် အ မျိုး သမီး များ သည် ၄င်း ဆေး ကို လိင် ဆက် ဆံ ပြီး နာ ရီ ပေါင်း ၁၂၀ အ တွင်း သောက် ရ ပါ မည်။