



सुनोको फल



सुनोको फल



सुनोको फल



सुनोको फल



सुनोको फल



सुनोको फल



**USAID** | **NEPAL**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

**Saath-Saath Project**

**आफू बलियो र स्वस्थ हुने हो भने  
एच. आई. भी. लाग्न सक्दैन ।**

**जवानहरुलाई एच. आई. भी. लाग्ने डर हुँदैन ।**

**एच. आई. भी. भएको/नभएको माग्छेको  
अनुहार हेरेर  
थाहा पाउन सकिन्छ ।**

**एच. आई. भी. भएको माग्छेबाट अरुमा  
एच. आई. भी. नसरोस् भन्नका लागि  
उसलाई परिवार र साथीहरुबाट  
अलग्गै राख्नु पर्छ ।**

**खोक्दा र हाड्युं गर्दा एच. आई. भी. सधैं ।**

**एउटै पोखरीमा पौडिँदा वा एउटै भाँडोले  
नुहाउँदा एच. आई. भी. सनेँ खतरा हुन्छ ।**

**व्यक्तिगत सामग्रीहरू जस्तै काईयो,  
हाते घडी अथवा खाने भाँडाकुडा  
आदि साटासाट गर्दा  
एच. आई. भी. संक्रमण फैलन सक्छ ।**

**मुख मैथुनबाट एच. आई. भी. सर्न सक्दैन ।**

**सक्रिय यौनकर्मीहरूका लागि एच. आई. भी.**

**संक्रमणबाट बच्ने सबैभन्दा सुरक्षित**

**उपाय भनेको**

**हरेक पटकको यौन सम्पर्कमा**

**सहि तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्नु हो ।**

**एच. आई. भी. संक्रमणबाट बच्ने  
सबैभन्दा राम्रो उपाय भनेको यौन  
कार्यबाट टाढा बस्नु हो ।**

**यदि तपाईंका धेरै यौन साथीहरू  
छन् भने तपाईंलाई एच. आई. भी. सँगै  
जोखिम बढी हुन्छ ।**

**महिलाहरूलाई एच. आई. भी.  
सर्ने जोखिम हुन्छ ।**

**नेपालमा एच. आई. भी. खास गरि उच्च  
जोखिममा रहेको समूहका व्यक्तिहरूमा  
बढी पाइएको छ ।**