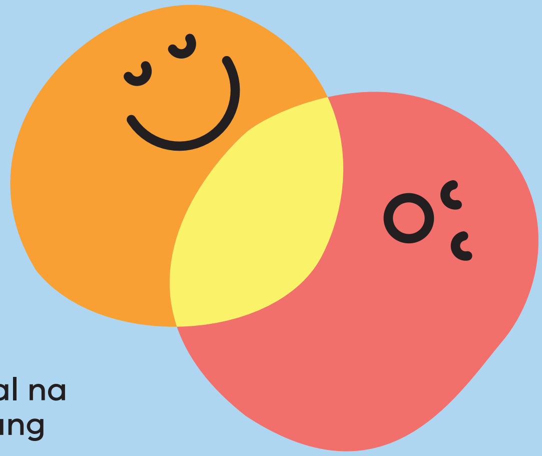
Filipino

Ginagawa ito ng lahat.



Ibig sabihin, ang pagpapasuri.

Ang pakikipagtalik ay normal na bahagi ng buhay. Normal na bahagi rin ang pakikipag-usap tungkol sa iyong kalusugang sekswal.

May mas higit pa sa sekswal na kalusugan kaysa sa pakikipagtalik!
Ito ay kung ikaw ay ligtas at komportable rin. Ang mahalaga ay komunikasyon: bago makipagtalik, habang nakikipagtalik at pagkatapos makipagtalik.

VICTORIA State Government | Department of Health

Mas ligtas na pakikipagtalik para sa lahat

Komunikasyon – Makipag-usap nang hayagan sa iyong (mga) partner tungkol sa kalusugang sekswal at kasiyahan

Pagsang-ayon – Gumawa ng mga hakbang para tiyakin na ang lahat ng kasangkot ay malayang sumasang-ayon sa bawat sekswal na aktibidad

Kontrasepsyon – Gumawa ng mga hakbang upang maiwasang mabuntis, o makabuntis ng ibang tao, maliban kung kapwa ninyo gustong mangyari ito

Mga condom – Gumamit ng proteksyon upang mabawasan ang panganib ng mga STI at hindi sinasadyang pagbubuntis

Gumawa ng mga tamang desisyon para sa iyo sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa isang taong pinagkakatiwalaan mo.

Ang mga STI ay bahagi ng buhay

Ang mga sexually transmissible infection (STI) ay karaniwan at hindi palaging nagpapakita ng mga mahahalatang sintomas.

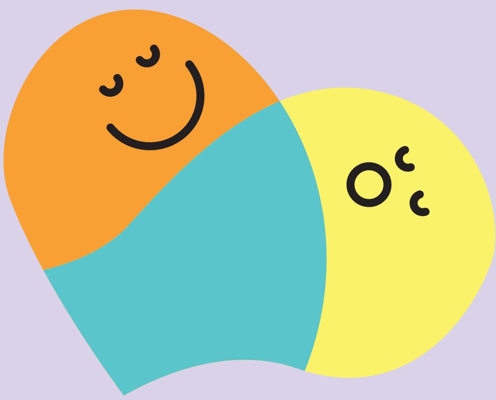
1 sa 6 na Australyano ang magkakaroon ng STI sa kanyang buhay.

Maaari kang magkaroon ng STI sa pamamagitan ng hindi protektadong oral, vaginal o anal sex.

Ang pagkakaroon ng STI ay hindi dapat ikahiya. Mahalagang magpasuri at magpagamot upang maiwasang maipasa ang mga ito at maiwasan ang mas malalaking isyu sa kalusugan sa kalaunan.

Ang pagsusuri sa kalusugang sekswal ang tanging paraan para tiyakang malaman kung may STI ka.

Isa rin itong pagkakataon para makipag-usap nang hayagan at kumpidensyal tungkol sa sekswalidad at mga relasyon.



Magpasuri nang regular, magpagamot nang maaga upang maiwasan ang mga pangmatagalang epekto

Ano ang maaari kong gawin upang maiwasan ang mga STI?

- Magpasuri ng kalusugang sekswal minsan man lamang sa isang taon
- Gumamit ng mas ligtas na pakikipagtalik sa pamamagitan ng paggamit ng proteksyon tulad ng mga condom at dam
- Magpabakuna laban sa hepatitis B at HPV
- Ipaalam sa iyong (mga) partner kung mayroon kang STI para masuri at magamot din siya

Ang pagbubuntis, birth control, mga implant at PrEP ay hindi nagpapababa sa iyong panganib na magkaroon ng STI.

Sino ang dapat magpasuri ng kalusugang sekswal?

Sinumang nakikipagtalik.
Ganyan lang ito kadali.

Magpasuri:

- Minsan man lamang sa isang taon
- Kung ikaw ay buntis o nagpaplanong magbuntis
- Kapag nagpalit ka ng sekswal na partner o nagsimula ng bagong relasyon
- Kung ikaw o ang (mga) sekswal na partner ay may mga sintomas

Mahalaga ang mga regular na pagpapasuri kahit na gumagamit ka ng proteksyon. Sa ilang mga kaso, maaaring irekomenda ang mas madalas na pagpapasuri.

Magpasuri nang regular, magpagamot nang maaga upang maiwasan ang mga pangmatagalang epekto.

Saan ako makakapagpasuri ng kalusugang sekswal?

Ang abot-kaya at kumpidensyal na pagsusuri sa kalusugang sekswal ay makukuha sa:

- Iyong lokal na doktor
- Mga sentrong pangkalusugan ng komunidad
- Mga Organisasyong Pangkalusugan na Kontrolado ng Komunidad ng mga Aborihinal
- Mga serbisyo sa kalusugang sekswal at reproductive

Dapat ibilang sa lahat ng pagsusuri sa STI ang:

- ✓ Chlamydia
- ✓ Tulo (Gonorrhea)
- ✓ HIV
- ✓ Syphilis

Ano ang kasama sa pagsusuri sa kalusugang sekswal?

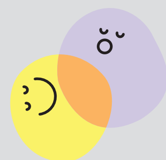
Kakausapin ka ng iyong doktor, nars o manggagawang pangkalusugan tungkol sa iyong sekswal na buhay upang mabigyan ka nila ng tamang impormasyon para pagbatayan ng iyong mga pagpili.

Maaaring magkaiba-iba ang mga pagsusuri depende sa iyong mga pangangailangan, ngunit maaaring may kasamang sampol ng ihi, pagsusuri ng dugo o pag-swab. Sa ilang mga pagsusuri ay maaaring ikaw mismo ang kukuha.

Ang pagiging maalam tungkol sa iyong sekswal na kalusugan ay nakakatulong sa iyong tumutok sa kasiyahan sa pakikipagtalik.

Tandaan, karamihan sa mga STI ay maiiwasan at malulunasan, at lahat ng mga ito ay magagamot.

Ang mahalaga ay ang maagang pagtuklas at paggamot.



Ang pakikipagtalik ay para kasiyahan ng bawat isa. Makipag-usap nang hayagan, manatiling ligtas, magpasuri – at magsaya!

Para sa karagdagang impormasyon sa kalusugang sekswal, bisitahin ang Better Health Channel o makipag-usap sa iyong doktor, nars o manggagawang pangkalusugan.

VICTORIA State Government | Department of Health