C รู้วิธีการดูแลสุขอนามัยทางเพศ

* ทำความสะอาดก่อนและหลังการมีเพศสัมพันธ์ด้วยน้ำสะอาดและสบู่
* ทำความสะอาดเฉพาะภายนอก ไม่ล้วง

ไม่อัดฉีดน้ำแรงๆ ภายในช่องคลอดและช่องทวารหนัก

 M ชาย ทำความสะอาดใต้หนังหุ้มปลายและใต้ถุงอัณฑะ

W หญิง

ทำความสะอาดทุกซอกทุกมุมไม่มีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือน

พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรค

* คู่นอนป่วยเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
* มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยหรือถุงยางอนามัยแตกรั่ว

 รู้เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

คุณรู้ไม๊???????

* โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สามารถรักษาหายได้ ไม่ควรซื้อยากินเอง จะไม่หายขาด

เชื้อจะดื้อยาและกลับมาเป็นซ้ำ

* ถ้ามีอาการ เจ็บ มีเลือดออก ตกขาว ผื่น คัน แผล ฝี หนอง บริเวณอวัยะเพศ คุณกำลังป่วยเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
* โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์บางโรคไม่มีอาการแสดงในระยะแรก เช่น ซิฟิสิส ไวรัสตับอักเสบบี ต้องตรวจเลือจึงจะทราบผล
* โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ติดต่อได้ทุกช่องทางที่มีเพศสัมพันธ์ (ปาก ช่องคลอด

องคชาต ทวารหนัก)

รู้วิธีป้องกัน

ป้องกันได้โดยการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง ทุกคน ทุกช่องทาง ปลอดภัยที่สุด

![C:\Documents and Settings\User6\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\CWDP0AS6\condom2013THAILAND-150x150[1].jpg]()

 รู้วิธีป้องกัน

ป้องกันได้โดยการใช้ถุงยางอนามัย ทุกครั้ง ทุกคน ทุกช่องทาง ปลอดภัยที่สุด

\* ถุงยางอนามัยต้องอยู่ในสภาพดี ซองไม่ฉีกขาด ไม่หมดอายุ

\* ก่อนสา บีบปลายไล่อากาศออกทุกครั้ง

ข้อควรระวัง

* มีอุปกรณ์เสริมที่อวัยวกะเพศ เช่น ฝังมุก ขอบตาแพะ ทำให้ถุงยางแตกได้ ไม่ปลอดภัย
* ห้ามใส่ถุงยางอนามัย 2 ชั้น มีโอกาสแตกง่ายกว่าชั้นเดียว

รู้จักการตรวจรักษา

ตรวจเลือดหาการติดเชื้อเอช ไอ วี ปีละ 2 ครั้ง

ตรวจมะเร็งปากมดลูก ฟรี!

ปีละ 1 ครั้ง ที่ศูนย์บริการสาธารณสุขทุกแห่ง

การตรวจเลือด เป็นการป้องกันที่ดี

ถ้าตรวจไม่พบการติดเชื้อ คุณจะได้ป้องกันให้ปราศจากเชื้อตลอดไป

ถ้าพบการติดเชื้อ รู้ผลเร็ว จะได้รับการรักษาตั้งแต่ระยะแรกลดภาวะแทรกซ้อน อันตรายจากโรคน้อยลง ป้องกันการแพร่เชื้อสู่บุคคลอื่น (รักษาฟรีตามสิทธิ์หลักประกันสุขภาพ)

 รู้จริงหรือเปล่า สาเหตุของการติดเชื้อมากที่สุด

* เมา เสพยา ทำให้ขาดสติ ไม่ป้องกัน
* คิดว่าครั้งเดียวไม่เป็นไร
* ไว้ใจคู่นอน คิดว่าไม่มีเชื้อ
* กับคู่นอนประจำไม่ใส่ถุงยางอนามัย

อย่าให้เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นกับคุณ

สำนักงานปลัด

องค์การบริหารส่วนตำบลนบพิตำ

โทร.0-7530-7200

[www.noppitam.go.th](http://www.noppitam.go.th)



![C:\Documents and Settings\User6\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\8S62ZSBR\qipao-extra-s[1].jpg]()

องค์การบริหารส่วนตำบลนบพิตำ อำเภอนบพิตำ

จังหวัดนครศรีธรรมราช