باب نہم

جنسی حفظانِ صحت

(Sex Hygiene)

جنسی صحت کے اُصولوں کا جاننا ہر نوجوان کے لیے ضروری ہے تا کہ جنس سے متعلقہ اُمور سے روشناس ہوں اور زندگی کے نشیب و فراز کو سمجھ سکیں۔ مشاہدے میں آیا ہے کہ بعض نوجوان سنِ بلوغت کو پہنچنے پر بھی جنسی صحت کے علم سے محروم ہوتے ہیں اور بُری صحبت میں پڑ کر سیدھے راستے سے بھٹک جاتے ہیں اور غلط کاریوں کا شکار ہو جاتے ہیں، جن کا بعد میں ازالہ کرنا قدرے مشکل ہو جاتا ہے، ہمارے معاشرے میں جنسی ادب پر بحث کرنا یا جنس کے متعلق کسی دُوسرے شخص سے کُھلم کُھلا بات کرنا معیوب سمجھا جاتا ہے بلکہ بے حیائی کے مترادف گردانا جاتا ہے لیکن اگر صاف گوئی سے کام لیا جائے تو جنسی صحت کے اُصول جاننے کے باعث انسان نہ صرف غلط کاریوں سے بچ جاتا ہے بلکہ اسے ان سے صحت پر لاحق ہونے والے بُرے اثرات کا بھی علم ہو جاتا ہے اور وہ ان سے بچنے کی کوشش کرتا ہے۔

جنسی بیماریاں عموماً فاحشہ عورتوں کو لاحق ہوتی ہیں اور ایسے نوجوان جو ان سے ہم بستری کریں، ان بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں ان بیماریوں کے اثرات شروع شروع میں مردوں اور عورتوں کے اعضا مخصوصہ پر نمودار ہوتے ہیں اور اگر فوری طور پر مناسب علاج نہ کیا جائے تو یہ زیادہ گھناؤنی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔

جنسی صحت سے متعلق 9 قسم کی بیماریاں ہیں جن میں سوزاک، آتشک، شینکورڈ (Chancroid) اور ایڈز زیادہ خطرناک ہیں۔ یہ زیادہ تر جنسی ملاپ کی وجہ سے ہوتی ہیں اور ان کے پھیلنے کی وجہ جنسی اعضاء کی نالیوں کی اندرونی نازک تہہ "میوکس ممبرین" کے ذریعے ان بیماریوں کے جرثوموں کا جسم میں داخل ہونا ہے۔ یہ بیماریاں ایک بڑا سماجی مسئلہ ہیں۔ کیونکہ ان کی وجہ سے متاثرہ شخص جسمانی اور ذہنی تکلیف اُٹھانے کے علاوہ بانجھ پن اور جسمانی کارکردگی میں کمی کا شکار بھی ہو جاتا ہے۔ ہر شخص خواہ وہ مرد ہو یا عورت، بچہ ہو یا بوڑھا اگر وہ ایسے ماحول میں زندگی بسر کر رہے ہوں جہاں یہ بیماریاں پائی جاتی ہیں تو وہ ان کے مضر اثرات سے بچ نہیں سکتا۔
ان بیماریوں میں لگاتار اضافہ ہونے کی مندرجہ ذیل وجوہ ہیں۔

1- موجودہ دور میں ذریعہ ابلاغ کی وجہ سے جنسی ملاپ کے نظریے سے متعلق تبدیلی۔

2- ان بیماریوں سے متعلق سائنسی بنیادوں پر مبنی صحیح معلومات کا نہ ہونا۔

3- ان بیماریوں کے ایسے جراثیم جن پر "اینٹی بائیوٹکس" (Antibiotic) کا اثر نہیں ہوتا (تجارتی بنیادوں پر عصمت فروش خواتین کو صحت مندی کا لائسنس حاصل کرنے کے لیے متواتر اور حد سے زیادہ اینٹی بائیوٹکس (Antibiotic) کا استعمال کرنا پڑتا ہے)۔

4- خواتین میں حمل گریز گولیوں کا استعمال جس کی وجہ سے کنڈوم (Condom) کے استعمال میں کمی ہو گئی ہے۔

5- ہم جنس پرستی۔

6- مکمل ڈاکٹری علاج نہ کروانا۔

چنانچہ جنسی حفظانِ صحت کی اہمیت کو مدِ نظر رکھتے ہوئے نوجوانوں کی آگاہی کے لیے چند بیماریوں کا ذکر درج ذیل ہے:

آتشک (Syphilis):

یہ جنسی بیماریوں میں قاتل بیماری کے طور پر جانی جاتی ہے اس مرض سے مرنے والوں کے صحیح اعداد و شمار معلوم نہیں کیونکہ ان میں بہت سے واقعات کا اندراج نہیں کیا جاتا۔ یہ دل یا کسی دوسری بیماری میں معاون کا کردار ادا کرتی ہے۔ آتشک ایسے جراثیم (بیکٹیریا) سے لاحق ہوتی ہے جو جسم سے باہر بہت ہی کم وقت کے لیے زندہ رہ سکتا ہے۔ یہ گرمی، سورج کی روشنی اور جراثیم کش ادویہ کے استعمال سے مر جاتا ہے۔ اس کا جسم کے اندر داخل ہونے کا عمومی راستہ نالیوں کی اندرونی جھلی "میوکس ممبرین" ہے یا اس کا سبب جلد میں زخم ہوتا ہے۔ یہ جراثیم جلد کو خود پھاڑ کر داخل ہونے کے قابل نہیں ہوتا۔ اس مرض میں مبتلا ہونے کا سب سے بڑا ذریعہ متاثرہ شخص سے جنسی ملاپ ہے یا کبھی کبھار ایسے متاثرہ شخص کا بوسہ لینا جس کے منہ میں زخم ہوں اور وہ بیماری پھیلانے والے دور میں داخل ہو چکا ہو۔ یہ بیماری متاثرہ شخص کی استعمال کردہ اشیا مثلاً کھانے پینے کے برتن، "کموڈ سیٹ" (Commode Seat) وغیرہ سے لاحق نہیں ہوتا کیونکہ اس کا جراثیم روشنی اور خشک ماحول میں صرف چند سیکنڈ سے زیادہ زندہ نہیں رہ سکتا۔ اس بیماری کا "انکیوبیشن پیریڈ" (Incubation Period) (بیماری کے جراثیم جسم میں داخل ہونے سے لے کر اس کی پہلی علامت ظاہر ہونے تک) تقریباً تین ہفتوں کا عرصہ ہوتا ہے لیکن بعض اوقات یہ تین مہینوں کے بعد بھی نمودار ہوتی ہے۔ اس کی سب سے پہلی نشانی جسم میں داخل ہونے کی جگہ پر جلد کا پھٹ جانا یا چھوٹی سی پھنسی بن جانا ہے۔ جس میں کسی قسم کا کوئی درد نہیں ہوتا۔ اگر آپ اس کا علاج نہ بھی کرائیں تو بھی یہ خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہے۔ یہ بیماری کا پہلا درجہ یا دور ہے اور یہ اسے پھیلانے میں سب سے زیادہ اہم ہوتا ہے۔

دوسرا درجہ / دور (Second Stage):

پھنسی ختم ہونے کے بعد عموماً دو سے چھ ہفتے کا عرصہ ہوتا ہے۔ جس میں بخار ہونا، سر درد رہنا، لمفائی غدودوں میں سوزش کا پیدا ہونا اور اعضائے مخصوصہ / جنسی اعضا پر گلابی یا سفید دانوں کا نمودار ہونا۔ گلا خراب ہونا، بھوک نہ لگنا، جسم کے بعض حصوں سے بالوں کا اُڑ جانا، ہاتھ اور پاؤں کے تلووں پر تانبے کے رنگ کی چھپاکی (Rash) کا نکل آنا۔ یہ علامات معمولی اور شدید نوعیت کی بھی ہو سکتی ہیں جنہیں اکثر اوقات نظر انداز کر دیا جاتا ہے، اس درجہ میں جنسی ملاپ کے علاوہ بوس و کنار سے بھی بیماری لاحق ہونے یا بڑھنے کا امکان ہوتا ہے۔

تیسرا درجہ (Third Stage):

دوسرے اور تیسرے درجے کے دوران میں بیماری تقریباً چار سال کے لیے خوابیدہ ہو جاتی ہے اور اس کی کوئی بھی ظاہری علامت نظر نہیں آتی۔ لیکن اس درجہ میں پہلا سال بیماری پھیلانے کا ذریعہ ہوتا ہے۔ اس عرصہ میں جسم کے بعض حصوں میں گلٹیاں بننی شروع ہو جاتی ہیں جو ٹوٹ کر پھوڑوں کی شکل اختیار کر لیتی ہیں، اس دور میں اس بیماری کی شدت میں اضافہ ہوتا جاتا ہے اور بعض اوقات حرام مغز کے (Spinal Cord) ریشوں کے ذریعے دماغ، دل اور خون کی نالیوں کو اپنا نشانہ بناتی ہے لیکن اس دور میں بیماری پھیلانے کی قوت میں کمی ہو جاتی ہے۔ آتشک موروثی بیماری نہیں بلکہ متاثرہ شخص سے دوسروں میں منتقل ہوتی ہے لیکن اگر

متاثرہ ماں کا دوران حمل مناسب علاج نہ کرایا جائے تو اس بیماری کے جراثیم بچے میں منتقل ہونے کا بھی امکان ہو سکتا ہے۔

روک تھام:

1- علم الصحت اور جنسی صحت سے متعلق عوام کو روشناس کرانا۔

2- تجارتی بنیادوں پر عصمت فروشی کے لیے ضروری اقدامات کرنا۔

3- جلد سے جلد مناسب ڈاکٹری علاج کروانا۔

سوزاک (Genorrhoea):

یہ جنسی بیماریوں میں سب سے زیادہ ہونے والی بیماری ہے۔ یہ زکام کے بعد اچھوت کی بیماریوں میں دوسرے نمبر پر ہے۔ اس بیماری سے متاثر لوگ اسے پوشیدہ رکھتے ہیں یا بعض کو اس کی آگاہی نہ ہونے کی بنا پر اس کا پتا ہی نہیں چلتا کہ اس کے جراثیم ان کے جسم میں سرایت کر چکے ہیں۔ علم طب سے وابستہ لوگوں کی رائے یہ ہے کہ جتنی تکلیف اور نقصان عوام اس بیماری سے اٹھاتے ہیں اتنا کسی دوسری سے نہیں۔ یہ ایک ایسے بیکٹیریا سے لاحق ہوتی ہے جسے "گونوکوکس" (Gonococcus) کہتے ہیں۔ یہ جراثیم "میوکس ممبرین" پر بڑھتے جاتے ہیں اور پیشاب کی نالی کی اندرونی تہ اور آنکھوں کے پپوٹوں کی اندرونی جھلی پر اثر انداز ہوتی ہے۔ بعض اوقات یہ دل کے "والو" اور جوڑوں میں ہڈیوں کی سطح پر بھی برا اثر ڈالتی ہے۔ اس بیماری کے جراثیم جسم کے متاثرہ حصے میں سے خارج ہونے والی پیلے رنگ کی پیپ اور رطوبت میں ہوتے ہیں۔ اس بیماری کو پھیلانے کا سب سے اہم سبب جنسی ملاپ ہے۔ جس سے تولیدی اعضا جراثیم آلودہ ہو جاتے ہیں اور ان کو ہاتھ لگنے سے یہ بھی ممکن ہے کہ نادانستہ طور پر آنکھ ملنے سے یا ہاتھ لگنے سے یہ جراثیم آنکھ کی اندرونی جھلی میں داخل ہو جائیں یا ماں کی اندام نہانی سے نکلنے والی رطوبت سے نئے پیدا ہونے والے بچے کی آنکھیں جراثیم آلودہ ہو جائیں۔ اس لیے حفظ ماتقدم کے طور پر نئے پیدا ہونے والے بچے کی آنکھوں میں "سلور نائٹریٹ" یا کوئی اور ایسی "اینٹی بائیٹک" ادویہ ڈالی جاتی ہیں۔ اس مرض کے جراثیم بھی آتشک کے جراثیموں کی طرح انسانی جسم کے باہر جلد مر جاتے ہیں۔ اس بیماری کا انکیوبیشن پیریڈ ایک دن سے اکیس دن کا ہو سکتا ہے لیکن اکثر و بیشتر تین سے دس دن کے درمیان ہوتا ہے۔ مردوں میں پیشاب کی نالی میں متورم ہو جانے سے پیشاب کرتے وقت انتہائی جلن اور درد ہونا، پیپ خارج ہونے کے ساتھ ساتھ بخار ہونا، تھکاوٹ، پژمردگی ہو جانا وغیرہ، ابتدائی دور عموماً پانچ سے آٹھ ہفتوں کا ہوتا ہے۔ پیشاب کی نالی میں زخم اور سوزش ہونے کی وجہ سے اس کے سوراخ کا محیط تنگ ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے پیشاب کرنے میں تکلیف پیش آتی ہے۔ اگر اس بیماری کا جلد اور مناسب علاج نہ کروایا جائے تو متاثرہ حصے سے ملحق دوسرے تولیدی نظام کے اعضا متاثر ہو سکتے ہیں جس کی وجہ سے بانجھ پن کا ہو جانا بہت عام ہے۔ خواتین میں "یوتھرہ" سب سے پہلے متاثر ہوتی ہے جس کی وجہ سے یہ بیماری ان کے جسم میں پھیل جاتی ہے اور (مردوں کی نسبت) اسے کنٹرول کرنا زیادہ مشکل ہوتا ہے۔ زیادہ پیچیدگیاں (Complications) اس وقت پیدا ہوتی ہیں جب یہ جراثیم خون کی نالی میں داخل ہو کر دل میں پہنچ جاتے ہیں اور دل کے "والو" کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ ان امراض کے جراثیم جوڑوں میں داخل ہو جاتے ہیں تو ان میں شدید درد اور تیز بخار ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس مرض کا علاج اور حفاظتی اقدامات آتشک ہی جیسے ہیں۔ بیماری سے متاثرہ شخص سے جنسی ملاپ سے پرہیز اور جلد

مناسب علاج کیا جائے۔ اکثر اوقات خواتین ان بیماریوں کو پہچاننے میں کامیاب نہیں ہو پاتیں۔ مثلاً آتشک کی پھنسی نالی کے اندر بھی پیدا ہوسکتی ہے اور اس میں کسی قسم کا کوئی درد بھی نہیں ہوتا۔ جس کی وجہ سے اس کا پتا ہی نہیں چل پاتا۔ سوزاک میں خارج ہونے والی رطوبت کو معمول کی رطوبت سمجھ کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ کیونکہ بیماری کے پہلے درجے میں اس وقت تک درد نہیں ہوتا جب تک کہ دوسرے اندرونی اعضا متاثر نہ ہو جائیں۔ سوزاک کی جانچ کے لیے گاہے بگاہے خارج ہونے والی رطوبت کا طبی تجزیہ کراتے رہنا چاہیے۔

شنکورڈ (Chancroid) پھنسیاں یا دانے پیدا ہونا:

ان پھنسیوں کی عمومی وجہ جسم کی صفائی کا خیال نہ رکھنا اور حفظانِ صحت کے اُصولوں کا فقدان ہوتا ہے۔ یہ بیماری سوزاک اور آتشک کی نسبت کم تکلیف دہ ہے اور اس کے لاحق ہونے کی شرح ان کے مقابلے میں انتہائی کم ہے۔ اس کے جراثیم جسم کے ایسے حصوں میں نشوونما پا نہیں سکتے ہیں جہاں صابن اور پانی وافر مقدار میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس مرض میں نرم دانے یا پھنسیاں اعضا مخصوصہ کے گردونواح میں پیدا ہوتے ہیں اور ان سے خارج ہونے والے مواد سے آلودہ ہاتھ یا کپڑے اس کے جراثیموں کو جسم کے دُوسرے حصوں میں منتقل کر دیتے ہیں۔ اس مرض کا "انکیوبیشن پیریڈ" (Incubation Period) تین سے پانچ دن کا ہوتا ہے۔ اکثر اوقات یہ اور آتشک ہمہ وقت لاحق ہو جاتی ہیں لیکن آتشک کی علامات کچھ عرصہ بعد ظاہر ہوتی ہیں۔ یہ بیماری بھی زیادہ تر جنسی ملاپ کی وجہ سے پھیلتی ہے۔ آتشک کی طرح اس کے جراثیم کا جسم میں داخل ہونے کا عمومی راستہ جلد کی بیرونی حفاظتی تہہ میں زخم یا زخمی ہونا ضروری ہے۔ جس کے ذریعے یہ جسم میں داخل ہو کر سوزش پیدا کر دیتا ہے اور اس جگہ پر چھوٹا سا دانہ بھی ہوتا ہے۔
مردوں میں اعضائے تناسل اور خواتین میں لیبیا (Labia) یا وجائنا (Vagina) سب سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ اس بیماری کی وجہ سے ان اعضا کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس کے حفاظتی اقدامات بالکل سوزاک اور آتشک جیسے ہیں۔

ایڈز (Aids):

ایڈز انگریزی کے چار حرف (AIDS) سے مل کر بنا ہے۔

A-	Acquired,	I-	Immune,
D-	Deficiency,	S-	Syndrome

یہ بھی ایک متعدی یعنی بیمار سے تندرست شخص کو لگنے والی بیماری ہے جو ایک خاص قسم کے وائرس (Virus) کے ذریعے پھیلتی ہے۔ اس بیماری میں جسم کا مدافعتی نظام بالکل ختم ہو جاتا ہے۔ عام بیماریوں کی طرح اس کی ایک دو نہیں بلکہ بہت سی مختلف علامات ہو سکتی ہیں۔ سب سے پہلے ایڈز کا پتا 1981ء میں چلا تھا۔ اس وقت سے لے کر اب تک یہ بیماری افریقہ، یورپ، شمالی اور جنوبی امریکہ اور ایشیا میں بہت تیزی کے ساتھ پھیل چکی ہے۔ دُنیا کے باقی ملکوں کے علاوہ پاکستان میں بھی یہ مرض داخل ہو چکا ہے۔
ایڈز کے وائرس کو ایچ۔ آئی۔ وی (H.I.V) کا نام دیا گیا ہے۔ یہ بھی انگریزی کے تین حروف سے مل کر بنا ہے۔

H-	Human	I-	Immune deficiency	V-	Virus

''ایچ۔آئی۔وی'' وائرس کے اس مجموعے کا نام ہے جو اس بیماری کے پھیلانے کا سبب ہیں۔ ان کے بارے میں ابھی تک بہت زیادہ معلومات حاصل نہیں ہو سکیں۔ سب سے پہلے 1983ء میں پیرس میں ایڈز کے وائرس کو دریافت کیا گیا۔ یہ وائرس انسانی جسم کے دفاعی نظام میں شامل چند خلیوں، خاص طور سی ڈی 4+ ہلپر ''ٹی'' خلیوں (CD4+Helper. T.Cellls) میں داخل ہو جاتے ہیں۔ یہ خلیے انسان کے دفاعی نظام کا ایک بے حد اہم حصہ ہے۔ یہی خلیے دشمن کے حملے کی خبر دوسرے خلیوں کو پہنچاتے ہیں اور انہیں جنگ و دفاع کے لیے تیار کرتے ہیں۔ ایڈز کے وائرس ہمارے ان مددگار خلیوں پر حملہ کر کے انہیں ہمیشہ کے لیے مکمل طور پر تباہ کر دیتے ہیں، جس کی وجہ سے انسان کا دفاعی نظام تقریباً ختم ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت میں چند اور بیماریوں کے وائرس یا جراثیم اس پر حملہ کر سکتے ہیں۔ ایڈز کے وائرس جسم کے چند رقیق مادوں مثلاً خون، مرد کے تولیدی مادے اور عورت کے زنانہ عضو کی رطوبت کے ذریعے بیمار سے تندرست انسان تک پہنچتے ہیں۔ عام طور پر متاثرہ لوگ خواہ مرد ہو یا عورت، خود بھی یہ بات نہیں جانتے کہ ان میں اس بیماری کے وائرس پہنچ چکے ہیں کیونکہ ان میں نہ تو ابھی بیماری کی کوئی علامات ہوتی ہیں اور نہ ہی اس شخص میں علامتیں موجود تھیں۔ جس کے ذریعے یہ جراثیم ان کے جسم کے اندر داخل ہوئے۔ یہ ممکن ہے ایک شخص کئی سالوں تک اس بات سے بے خبر رہے کہ اس میں وائرس موجود ہیں۔ جب تک کہ یہ وائرس جسم کے دفاعی نظام کو اس حد تک کمزور نہ کر دیں کہ متاثرہ شخص بیمار ہو جائے۔ مرض کے جسم میں سرایت کر جانے اور علامات شروع ہونے سے پہلے، خون کے ایک خاص ٹیسٹ کے ذریعے وائرس کی جسم میں موجودگی کا پتا چلایا جا سکتا ہے۔

جسم کے اندر ایڈز کے وائرس مندرجہ ذیل طریقوں سے داخل ہو سکتے ہیں:

1- جنسی ملاپ کے ذریعے جب ایک ساتھی میں وائرس موجود ہوں۔ یہ ملاپ خواہ مرد، عورت کے درمیان ہو یا ہم جنس مراسم ہوں۔
2- ''وائرس'' سے آلودہ ٹیکے کی سوئیوں کے ذریعے، آلودہ آلات سے نال کاٹنے، ختنہ کرنے یا لڑکیوں کے ناک اور کان چھیدنے سے۔
3- ایڈز کے ''وائرس'' سے متاثرہ خون دوسرے کے جسم میں داخل کرنے سے۔
4- انجکشن کے ذریعے منشیات لینے والے اگر ایک دوسرے کی استعمال کردہ سوئی استعمال کریں۔
5- دانت نکالنے یا آپریشن کے آلودہ آلات کے ذریعے بھی متاثرہ شخص سے ''وائرس'' تندرست انسان تک پہنچ سکتے ہیں۔
6- ''ایڈز'' سے متاثرہ خاوند اپنی بیوی کو یہ بیماری دے سکتا ہے۔
7- ''ایڈز'' سے متاثرہ ماں اپنے پیدا ہونے والے بچے کو یہ وائرس دے سکتی ہے۔

''وائرس'' کس طرح نہیں پھیلتا:

1- ایک دوسرے سے ہاتھ ملانا۔
2- مل جل کر اکٹھے رہنا۔
3- مل جل کر کھانا پینا۔
4- ایڈز کے مریض کی عیادت یا دیکھ بھال کرنے سے۔
5- ایڈز کے متاثرہ شخص کے منہ کے لعاب یا تھوک میں وائرس نہیں ہوتے بشرطیکہ مسوڑھوں میں خون نہ آ رہا ہو۔
6- کیڑے مکوڑوں کے کاٹنے سے۔

روک تھام:

کسی بھی وبائی مرض کو روکنے کا صرف ایک ہی طریقہ ہوتا ہے اس کے حفاظتی ٹیکے لگائے جائیں، لیکن ایڈز کے خلاف ابھی تک کوئی حفاظتی ٹیکہ ایجاد نہیں ہوا۔ ایک بار یہ بیماری لاحق ہو جائے تو علاج ممکن نہیں۔ اس سے بچنے کا صرف ایک ہی طریقہ ہے اور وہ یہ کہ اس خطرناک وائرس کو جسم میں داخل ہونے ہی نہ دیا جائے۔ ہر ایک کو جاننا چاہیے کہ اس مرض سے بچاؤ کے لیے کیا حفاظتی تدابیر اختیار کی جائیں اور اس کے لیے ایک شریفانہ ذمہ دار زندگی گزارنے کی ضرورت ہے۔ ہر ایک شخص کو خواہ مرد ہو یا عورت، لڑکا ہو یا لڑکی سب کو اس بیماری کے بارے میں آگاہ کرنا ضروری ہے۔

1- فاحشہ عورتوں، بدکردار مردوں یا پھر ان لوگوں کے ساتھ جو ان کے ہاں آتے جاتے ہیں جنسی تعلقات قائم نہ کریں۔

2- اگر کسی وجہ سے ٹیکہ لگوانا ضروری ہو تو یہ اطمینان کرلیں کہ ٹیکے کے لیے نئی سرنج استعمال کی جارہی ہے۔

3- دھیان رکھیں کہ ختنہ کے تمام آلات دس منٹ تک اُبال لیے گئے ہوں اور یہی احتیاط لڑکیوں کے ناک چھیدنے کے آلات پر بھی عمل میں لانی چاہیے۔

4- اگر خون لینے کی ضرورت ہو تو کسی شخص کا خون بغیر ٹیسٹ کے نہ لیا جائے۔

کہاوت مشہور ہے کہ جو کوئی بھی میرے دشمن کا دشمن ہے وہ میرا دوست ہے ہم ایک دوسرے کے دشمن نہیں بلکہ ہمارا اصلی دشمن ''ایچ۔آئی۔وی'' (H.I.V) ہے۔ اس لیے آپ اپنے خون کا طبی تجزیہ ابھی کرائیں اور پھر وقفہ وقفہ سے کراتے رہیں۔ اگر خدانخواستہ آپ اس بیماری میں مبتلا ہو چکے ہیں تو اسے کسی دوسرے انسان کو منتقل نہ کریں۔ لیکن اگر آپ اس سے ابھی تک بچے ہوئے ہیں تو کسی بھی صورت کسی دوسرے کو اس بات کی اجازت نہ دیں کہ وہ آپ کو اس بیماری میں مبتلا کردے۔

☆☆☆☆☆