এই ডকুমেন্টে যৌনকর্ম সংক্রান্ত রেখাচিত্র আছে এবং কিছু কিছু পাঠকের জন্য উপযুক্ত নাও হতে পারে।

সঠিকভাবে কনডম ব্যবহার করলে যৌনমিলনের মাধ্যমে জিকার ঝুঁকি কমানো যায়

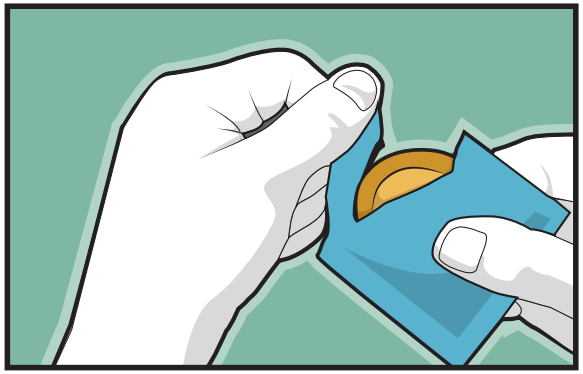
কনডমের করণীয় ও বর্জনীয়সমূহ

- ✓ প্রতিবার যৌনমিলনের সময় একটি কনডম ব্যবহার করুন।
- ✓ যৌনমিলনের আগে একটি কনডম পরে নিন।
- ✓ মোড়কের উপর দেয়া নির্দেশনা পড়ুন এবং মেয়াদোত্তীর্ণের তারিখ চেক করুন।
- ✓ কনডমে কোনো ফুটা বা ত্রুটি নেই তা নিশ্চিত করুন।
- ✓ কনডমগুলো একটি ঠাণ্ডা ও শুকনো জায়গায় সংরক্ষণ করুন।
- ✓ ল্যাটেক্স বা পলিইউরেথান কনডম ব্যবহার করুন।
- ✓ ভেঙে যাওয়া এড়াতে পানি বা সিলিকন-ভিত্তিক পিচ্ছিলকারক সামগ্রী ব্যবহার করুন।

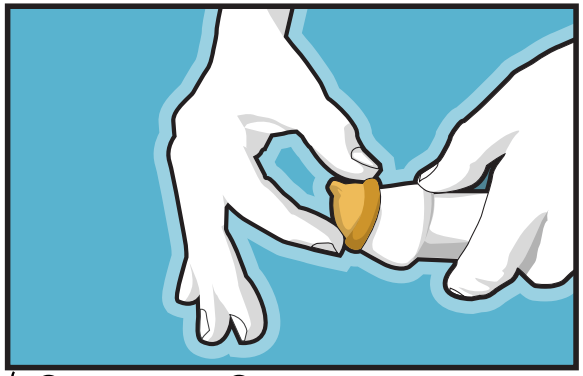
- ✗ কনডমগুলো আপনার ওয়ালেটে রাখবেন না কারণ তাপ ও ঘর্ষণের কারণে সেগুলো ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।
- ✗ ননঅক্সিনল-9 (একটি শুক্রাণুনাশক) ব্যবহার করবেন না, কারণ এর ফলে প্রদাহ হতে পারে।
- ✗ তেল-ভিত্তিক সামগ্রী যেমন বেবি অয়েল, লোশন, পেট্রোলিয়াম জেলি, বা রান্নার তেল ব্যবহার করবেন না কারণ এগুলোর কারণে কনডম ভেঙে যেতে পারে।
- ✗ একবারে একটির বেশি কনডম ব্যবহার করবেন না।
- ✗ একবার ব্যবহৃত কনডম দ্বিতীয়বার ব্যবহার করবেন না।

DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES · USA
CDC

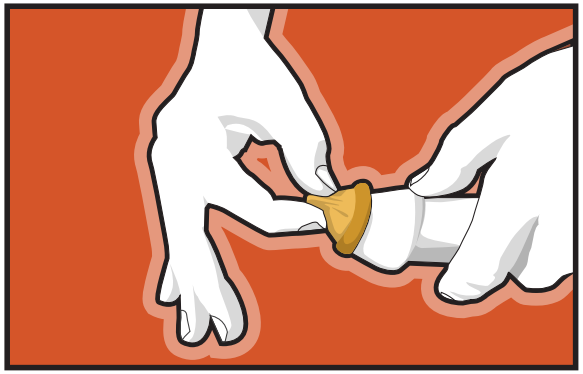
পুরুষদের কনডম কিভাবে পরতে ও খুলতে হয়



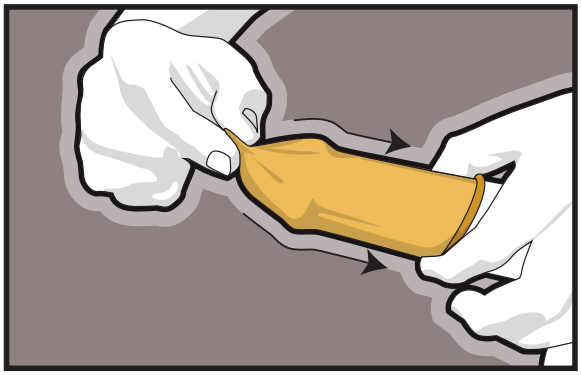
মোড়কটি সতর্কভাবে খুলুন এবং কনডম বের করুন।



উত্থিত, শক্ত লিঙ্গের মাথায় কনডমটি ধরুন। খৎনা করা না থাকলে, অগ্রভাগের ত্বক আগে টেনে ধরুন।



চাপ দিয়ে কনডমের অগ্রভাগ থেকে বাতাস বের করে দিন।



সম্পূর্ণ লিঙ্গজুড়ে কনডমটি গড়িয়ে গড়িয়ে পরিয়ে দিন।

যৌনমিলনের পর কিন্তু লিঙ্গ বের করার আগে, লিঙ্গের গোড়ায় কনডমটি ধরে রাখুন। তারপর কনডমটি জায়গামত ধরে রেখে লিঙ্গ বের করে আনুন।

কনডমটি সতর্কতার সাথে খুলুন এবং এটিকে আবর্জনার ঝুঁড়িতে ফেলে দিন।

ইংরেজি ভাষার সংস্করণটি এখানে পাওয়া যাবে:
http://www.cdc.gov/zika/pdfs/condomusepalmcard2.pdf

CS265664-D