

याद रखें, डेपो आपकी यौन संचरित संक्रमणों या एचआईवी से सुरक्षा नहीं करता है। स्वयं को सुरक्षित रखने के लिए हमेशा कंडोम का उपयोग करें!



## डेपो किस प्रकार काम करता है?

- डेपो में आपके शरीर में बनने वाले हार्मोन की तरह ही एक हार्मोन होता है। यह हार्मोन आपके अंडाशय को अंडे सावित करने से रोकते हैं। अंडे के बिना, आप गर्भवती नहीं हो सकती।
- गर्भ-निरोध की कोई भी विधि 100% कारगर नहीं है। डेपो 94% प्रभावी है।

## मैं डेपो का उपयोग किस प्रकार करूँ?

- डेपो शॉट अपने पेट या जांघ पर लगाएं।
- डेपो के अपने पहले शॉट के बाद बैक-अप के रूप में 7 दिनों तक कंडोम का उपयोग करें।
- हर 3 माह (हर 13 सप्ताह) में एक शॉट लें।
- आप डेपो को कमरे के तापमान पर संग्रह करके रख सकती हैं।

## क्या होगा अगर मुझे अगले शॉट में देरी हो जाती है?

- अगर आप हर 13 सप्ताह पर नया शॉट लेती हैं तो डेपो बेहतरीन काम करता है।
- अगर आपके शॉट में 2 सप्ताह से ज्यादा समय की देरी हो जाती है, तो गर्भावस्था-परीक्षण करें। अगर परीक्षण ऋणात्मक आता है, तो अगला शॉट लें। अगले 7 दिनों तक कंडोम का उपयोग करें। गर्भावस्था-परीक्षण 2 सप्ताह में दोहराएं।

## क्या होगा अगर मुझे किसी शॉट में देरी हो जाती है और मैंने असुरक्षित यौन-संबंध बनाए हों?

- यदि आपने आखिरी इंजेक्शन 15 सप्ताह से अधिक समय के पहले लगवाया है तो असुरक्षित यौन संबंध के तुरंत बाद आपातकालीन गर्भनिरोधक (EC) लें। EC यौन संबंध के 5 दिन बाद तक गर्भावस्था रोक सकता है, इसे जितनी जल्दी लिया जाए उतना अधिक कारगर होता है।
- अगर आपका कोई प्रश्न हो, तो अपने चिकित्सा प्रदाता से संपर्क करें।

## डेपो मेरी मदद किस तरह करता है?

- डेपो सुरक्षित और प्रभावी है। यह गर्भधारण को 3 माह के लिए रोकता है।
- शॉट गर्भाशय के कैंसर का खतरा कम करता है।
- आप डेपो लेने के दौरान स्तनपान करवा सकती हैं।

## मुझे डेपो के साथ कैसा महसूस होगा?

- आपको पीरियड्स के बीच हल्का रक्तस्राव हो सकता है। आपका वजन बढ़ सकता है, सूजन, सिरदर्द हो सकता है और/या मनोदशा में बदलाव हो सकते हैं। दुष्प्रभावों का उपचार करने के बारे में अपने स्वास्थ्य-चिकित्सा प्रदाता से बात करें।
- पहले 2-3 शॉट्स के बाद, हो सकता है कि आपको कोई भी पीरियड न आए। यह सामान्य है।
- डेपो लेने के दौरान आपकी हड्डियां थोड़ी कमजोर हो सकती हैं। यह जोखिमपूर्ण नहीं है। शॉट लेना बंद करने के बाद हड्डियों की शक्ति सामान्य हो जाती है।
- डेपो लेना बंद करने के बाद, आपकी प्रजनन क्षमता सामान्य होने में कुछ महीने लगते हैं। इसका मतलब यह है कि गर्भधारण करने में आपको कुछ समय लग सकता है (भले ही आप इसके लिए कोशिश कर रही हों)।
- अगर आप गर्भवती नहीं होना चाहती हैं, तो डेपो का उपयोग रोकने के बाद आप गर्भ-निरोध के किसी नए तरीके का उपयोग करें।

## क्या डेपो का कोई जोखिम है?

- यह शॉट बहुत सुरक्षित है। गंभीर समस्याएं दुर्लभ हैं। अगर आपको नीचे दिए गए लक्षणों में से कुछ हो तो चिकित्सा प्रदाता को दिखाएं:
  - तेज़ सिर दर्द
  - अत्यधिक रक्तस्राव
- अगर किसी गंभीर समस्या के कोई संकेत हैं, तो आपका चिकित्सा प्रदाता यह पता लगाने में आपकी सहायता कर सकता है।

दूसरी तरफ जारी →

## मैं डेपो को कैसे इंजेक्ट करूं?

### चित्र 1

- अपना सामान एकत्र करें: अल्कोहल पैड, डेपो, और शार्प्स कंटेनर या खाली प्लास्टिक लॉट्री सोप जग।
- अपने हाथों को धोएं।
- इंजेक्शन का स्थान चुनें: जांघों का ऊपरी हिस्सा या पेट। अपनी नाभि और हड्डी वाले स्थानों को छोड़ दें।
- नीडिल पैकेज खोलें और कैप को रखते हुए सुई को सीरिंज पर रखें।
- अपनी त्वचा को अल्कोहल पैड से पोछें और स्थान के सूखने की प्रतीक्षा करें।

### चित्र 2

- पैकेज से सीरिंज बाहर निकालें और उसे मिलाने के लिए लगभग एक मिनट तक हिलाएं।
- सीरिंज के ऊपरी भाग से ढक्कन निकाल दें।

### चित्र 3

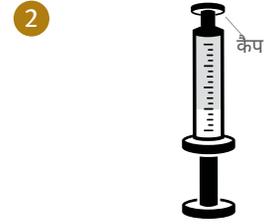
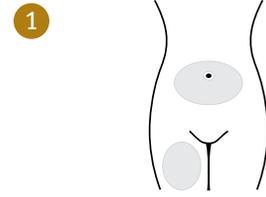
- नीडिल को सीरिंज पर लगा दें।
- नीडिल से सुरक्षा शील्ड हटा कर निकाल दें।
- नीडिल से प्लास्टिक नीडिल कवर निकाल दें। उसे सीधा पीछे खींचें। (उसे मोड़ें नहीं।)
- नीडिल को ऊपर की ओर पकड़ कर रखें। प्लंजर को तब तक धीरे-धीरे दबाएं, जब तक दवा ऊपरी भाग तक नहीं पहुंच जाए।

### चित्र 4

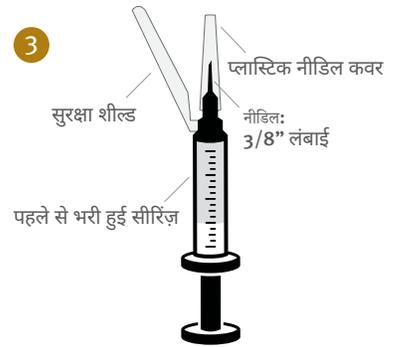
- अपने दूसरे हाथ से इंजेक्शन के आस-पास स्थान की त्वचा को पकड़ें।

### चित्र 5

- छोटी नीडिल को इस त्वचा में लगभग 45-डिग्री के कोण पर पूरी तरह धकेल दें। इससे थोड़ा दर्द होता है।
- डेपो को 5-7 सेकेंड में धीरे-धीरे इंजेक्ट करें। प्लंजर को पूरी तरह अंदर धकेल दें।
- सीरिंज को बाहर खींच लें। सुरक्षा शील्ड को वापस तब तक लगाएं, जब तक कि इससे क्लिक की आवाज़ नहीं आती है। सीरिंज को शार्प्स कंटेनर में फेंक दें।
- स्थान को दबा कर रखें।



पहले से भरी हुई सीरिंज



पहले से भरी हुई सीरिंज

