ਸੁਜਾਕ
Gonorrhea

ਸੁਜਾਕ ਕੀ ਹੈ?

ਸੁਜਾਕ ਲਿੰਗੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਜੋ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਰਵਿਕਸ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗਰਭ ਦੇ ਕੋਲ ਦੀਆਂ ਨਲੀਆਂ (fallopian tubes) ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਵਿਗਾੜ ਗੁਦੇ (ਤੁਹਾਡੀ ਆਂਤ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਜੋ ਕਿ ਭਗ ਤੇ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ), ਗਲੇ ਅਤੇ ਯੂਰੇਥਰਾ – ਉਹ ਟਯੂਬ ਜੋ ਬਲੈਡਰ ਤੋਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ – ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਜਾਕ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਪਏਗਾ ਅਤੇ ਲੈਬ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣੇ ਪੈਣਗੇ।

ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਸੁਜਾਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮੌਖਿਕ, ਗੁਦੇ ਵਿਚਲੇ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਵਿਚਲੇ ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਤੱਕ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਸੁਜਾਕ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ।ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ, ਵਿਗਾੜ ਅਸਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਤੱਕ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

ਸੁਜਾਕ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕੇਗਾ।

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਦੇਣ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਅੰਨਾਪਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੁਜਾਕ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਿੰਗੀ ਪਾਰਟਨਰ(ਰਾਂ) ਦਾ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮੁੜ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕੇਗਾ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਸੁਜਾਕ ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਹੈ।

ਮਰਦਾਂ ਲਈ, ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਲਿੰਗ ਤੋਂ ਅਸਾਧਾਰਣ ਦ੍ਰਵ ਨਿਕਲਣਾ
- ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਲਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਯੂਰੇਥਰਾ – ਉਹ ਟਯੂਬ ਜੋ ਬਲੈਡਰ ਤੋਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ - ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਜਾਂ ਜਲਣ

ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇੰਨੇ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਲੈਡਰ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਦੇ ਹਲਕੇ ਵਿਗਾੜ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਰਖਾਸਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦ੍ਰਵ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ
- ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਲਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸਧਾਰਨ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਜਾਂ ਧੱਬੇ
- ਪੇਟ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਯੋਨੀ ਵਿਚਲੇ ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਗੁਦੇ ਵਿਚਲੇ ਸੁਜਾਕ ਵਿਗਾੜ ਕਰਕੇ ਗੁਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਦ੍ਰਵ ਨਿਕਲਣਾ, ਭਗ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਮਲ ਦੇ ਨਾਲ ਲੇਸਦਾਰ ਪਦਾਰਥ ਨਿਕਲਣਾ, ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ, ਅਤੇ ਭਗ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲਾਲੀ।

ਸੁਜਾਕ ਵਿਗਾੜ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਕਰਕੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਲੱਛਣ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦੇ 2 ਤੋਂ 7 ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੰਭਾਵੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਜੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਲਾਜ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸੁਜਾਕ ਕੋਈ ਵੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ।ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੁਜਾਕ ਕਰਕੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਗਾੜ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਐਕਟੋਪਿਕ ਜਾਂ ਟਯੂਬਲ ਗਰਭ, ਜਾਂ ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ (ਪੈਲਵਿਕ ਇੰਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (ਪੀ ਆਈ ਡੀ) (pelvic inflammatory disease (PID))।ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #08c ਪੇਡੂ ਵਿਚ ਸੋਜਸ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਪੀ.ਆਈ.ਡੀ.) ਦੇਖੋ।

ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਂਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਸੁਜਾਕ ਕਰਕੇ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ ਤੇ ਹਾਸਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਗਠੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਚਮੜੀ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ।ਇਹ ਐਚਆਈਵੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਸੁਜਾਕ ਦਾ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਸਾਰੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਤਮ ਕਰੋ।ਪਿਛਲੇ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚਲੇ ਲਿੰਗੀ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਪਿਛਲੇ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਲਿੰਗੀ ਸਾਥੀ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਲਿੰਗੀ ਸਾਥੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ(ਾਂ) ਦਾ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 7 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮੌਖਿਕ, ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦੇ ਵਿਚਲਾ ਸੰਭੋਗ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਲਿੰਗੀ ਪਾਰਟਨਰ ਇਲਾਜ ਮੁਕੰਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਗੋਲੀਆਂ ਖੁੰਜਾਂਦੇ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਕ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਰਹਿ ਜਾਏਗੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਿੰਗੀ ਪਾਰਟਨਰ (ਰਾਂ) ਤੱਕ ਵਾਪਸ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਸੁਜਾਕ ਨਾਲ ਪੁਨਰ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ, ਇਲਾਜ ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਫੋਲੋ-ਅਪ ਪਰੀਖਣ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ 3 ਤੋਂ 4 ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਫੋਲੋ-ਅਪ ਪਰੀਖਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਲੈ ਰਹੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੇਰਾ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ?

ਅਜਿਹਾ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹਨ ਕਿ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਕਰਕੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕਾਂ ਦੀਆਂ ਹਾਰਮੋਨਲ ਕਿਸਮਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕਾਂ ਦੀਆਂ ਹਾਰਮੋਨਲ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਗੋਲੀ, ਪੈਚ, ਰਿੰਗ ਜਾਂ ਸ਼ੋਟ (shot)। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵਰਤਦੇ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕਰੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਪੀਰੀਅਡ ਤੱਕ ਕੌਂਡੰਮ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਸੈੱਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ (ਐਸਟੀਆਈ) ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਕੌਂਡਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈੱਕਸ ਕਰੋ

ਯੋਨੀ, ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਬਾਹਰਲੇ ("ਮਰਦਾਂ ਦੇ") ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ("ਔਰਤਾਂ ਦੇ") ਕੌਂਡਮਾਂ ਦੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੋਂ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਸਮੇਤ ਸੈੱਕਸ ਕਾਰਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹਨ।ਚਮੜੀ ਦੇ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਾਰਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੈੱਕਸ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ, ਜਣਨ ਇੰਦਰੀ ਦੇ ਮੁਹਕੇ (ਹਿਊਮੈਨ ਪਾਪੀਲੋਮਾ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ.) ਅਤੇ ਆਤਸ਼ੱਕ (ਜਿਥੇ ਜ਼ਖਮ ਮੌਜੂਦ ਹਨ) ਲਈ ਕੌਂਡਮ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ।

ਕੌਂਡਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ:

- ਕੌਂਡਮ ਦੇ ਪੈਕਟ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਲਈ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।ਅਜਿਹਾ ਕੌਂਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਆਖਰੀ ਤਾਰੀਕ ਜਾਂਚੋ।ਤਾਰੀਕ ਨਿਕਲ ਗਿਆ ਕੌਂਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਪੈਕਟ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕੌਂਡਮ ਨਾ ਫਟ ਜਾਏ।ਅਜਿਹਾ ਕੌਂਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਿਹੜਾ ਫੱਟ ਗਿਆ ਹੈ
- ਕੌਂਡਮਾਂ ਨੂੰ ਨੋਕਦਾਰ ਤੇਜ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁੰਦਰੀਆਂ, ਸਟੱਡ ਜਾਂ ਵਿੰਨ੍ਹੀਆਂ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ਕੌਂਡਮਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਸੈੱਕਸ ਲਈ ਹਰ ਵਾਰ ਨਵਾਂ ਕੌਂਡਮ ਵਰਤੋ। ਕੌਂਡਮਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ 2 ਕੌਂਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਦੋ ਕੌਂਡਮਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਕੌਂਡਮ ਟੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬਾਹਰੀ (*ਮਰਦਾਂ ਦੇ*) ਲੈਟੇਕਸ ਕੌਂਡਮ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਪਾਣੀ ਅਧਾਰਤ ਲੁਬਰੀਕੇਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੇਲ ਅਧਾਰਤ ਚਿਕਨਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਟ੍ਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ, ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਆਇਲ ਰਬੜ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾ ਅਤੇ ਨਸਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਤੇਲ ਆਧਾਰਤ ਚਿਕਨਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪੌਲੀਯੁਰੇਥੇਨ/ਨਾਈਟਰਾਈਲ ਕੌਂਡਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਿਰਫ ਲੇਟੈਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੁਰੇਥੇਨ (ਪਲਾਸਟਿਕ)/ ਨਾਈਟਰਾਈਲ/ ਪੌਲੀਆਇਓਸੋਪਰੀਨ ਰਬੜਾਂ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਕੌਂਡਮ ਵਰਤੋ।ਲੇਟੈਕਸ ਅਤੇ ਪੌਲੀਯੁਰੇਥੇਨ ਕੌਂਡਮ ਗਰਭ ਅਤੇ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ.(ਆਂ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੌਂਡਮ ਹਨ।(ਲੇਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਭੇਡ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬਣੇ ਕੌਂਡਮ ਗਰਭ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. (ਆਂ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲੇਟੈਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੁਰੇਥੇਨ ਕੌਂਡਮਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ)
- ਨੌਨਔਕਸੀਨੌਲ-9 (ਐਨ-9) ਵਾਲੇ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂਨਾਸ਼ਕਾਂ ਵਾਲੇ ਕੌਂਡਮ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐਸਟੀਆਈ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਓ

ਕੁਝ ਐੱਸਟੀਆਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਏ,ਬੀ ਅਤੇ ਹਿਊਮਨ ਪਾਪੀਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ.) ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨਾਲ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਲਿੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਤੱਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਸੈੱਕਸ ਸਾਥੀ ਬਦਲੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਈ ਸੈੱਕਸ ਸਾਥੀ ਹਨ ਤਾਂ ਐੱਸਟੀਆਈਆਂ ਲਈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਗਾੜ ਹੈ।ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐੱਸਟੀਆਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਸੰਭਵ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ। ਐੱਸਟੀਆਈ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੂਜੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਤੱਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੈੱਕਸ ਸਾਥੀ ਹੋਣਗੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਤਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐੱਸਟੀਆਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਸੈੱਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨਾਲ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ.(ਆਂ) ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨਾਲ ਜਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈੱਕਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਕਾਊਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟ੍ਰੋਲ (BCCDC) ਦਾ ਸਮਾਰਟ ਸੈੱਕਸ ਸਾਧਨ https://smartsexresource.com/sex-talk/talk-about-it ਦੇਖੋ।

ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈੱਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲਿੰਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈੱਕਸ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਅਤੇ ਟੈੱਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਬਣਾਏਗਾ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਤੁਸੀਂ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLinkBC File #08o ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ (ਐਸਟੀਆਈ(ਾਂ)) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇਖੋ।

BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority