Punjabi - Number 08o
STI Series - March 2019

# ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ (ਐਸਟੀਆਈਆਂ) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

## Preventing Sexually Transmitted Infections (STIs)

### ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰੀ ਲਿੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਤਰ ਕੀ ਹੈ?

ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗੀ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜ (ਐਸਟੀਆਈ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਜਾਕ (gonorrhea), ਕਲੇਮੇਡੀਆ (Chlamydia), ਆਤਸ਼ੱਕ (syphilis) ਜਾਂ ਐਚਆਈਵੀ (HIV) ਹੈ।ਕਈ ਐਸਟੀਆਈ(ਾਂ) ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਜਾਣੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।ਐਸਟੀਆਈ ਦੀ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਲਾਭ ਹਨ:

- ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਤੱਕ ਐਸਟੀਆਈ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਸਟੀਆਈਆਂ ਕਰਕੇ ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਬਾਂਝਪਣ ਜਾਂ ਉਨੱਤ ਐਚਆਈਵੀ (HIV) ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਸਟੀਆਈ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਐਚਆਈਵੀ (HIV) ਹੋਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਐਸਟੀਆਈਆਂ ਅਤੇ ਐਚਆਈਵੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਐਚਆਈਵੀ ਦੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਐਸਟੀਆਈ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲਿੰਗੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਣਨ ਅੰਗ, ਮੂੰਹ (ਮੌਖਿਕ) ਜਾਂ ਗੁਦਾ (ਗੁਦੇ ਸੰਬੰਧੀ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਤੁਹਾਡੇ ਜਿੰਨੇਂ ਜਿਆਦਾ ਸਾਥੀ ਹੋਣਗੇ, ਉਨੀਂ ਹੀ ਜਿਆਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਐਸਟੀਆਈ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਐਸਟੀਆਈਆਂ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਲਿੰਗੀ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਓ।ਕਈ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ https://getcheckedonline.com/Pages/default.aspx ਤੇ ਆਨਲਾਇਨ ਜਾ ਕੇ ਕੁਝ ਐਸਟੀਆਈਆਂ ਲਈ ਜਾਂਚ ਵਾਸਤੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਕੀ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕਈ ਐਸਟੀਆਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਅਤੇ ਬੀ, ਹਿਊਮਨ ਪੈਪੀਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (ਐਚਪੀਵੀ), ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ।

### ਮੈਂ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਾਂ?

ਮੌਖਿਕ, ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਜਾਂ ਗੁਦੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਦੇ ਨਾਲ ਐਸਟੀਆਈਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਦੀ ਐਸਟੀਆਈਆਂ ਲਈ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਐਸਟੀਆਈ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਐਸਟੀਆਈ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਐਸਟੀਆਈ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਲਿੰਗੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੌਂਡਮ, ਡੈਂਟਲ ਡੈਮ ਬੈਰੀਅਰ, ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ (lubricant) ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ
- ਸ਼ਰਾਬ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਕਾਉਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

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

### ਕੌਂਡਮਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਥ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

- ਐਸਟੀਆਈਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਬਾਹਰੀ (ਮਰਦਾਨਾ) ਕੌਂਡਮ ਕੁਦਰਤੀ (ਲੇਟੈਕਸ) ਜਾਂ ਸਿੰਥੇਟਿਕ (ਪੌਲੀਯੁਰੇਥੇਨ, ਨਾਈਟ੍ਰਾਇਲ, ਪੌਲੀਆਈਸੋਪ੍ਰੀਨ) ਰਬੜਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਵਿਚਲੇ, ਗੁਦੇ ਵਿਚਲੇ ਜਾਂ ਮੌਖਿਕ ਸੰਭੋਗ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਅੰਦਰੂਨੀ (ਜਨਾਨਾ) ਕੌਂਡਮ ਸਿੰਥੇਟਿਕ (ਪੌਲੀਯੁਰੇਥੇਨ, ਨਾਈਟ੍ਰਾਇਲ, ਪੌਲੀਆਈਸੋਪ੍ਰੀਨ) ਰਬੜਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦੇ ਵਿਚਲੇ ਸੰਭੋਗ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਦੇ ਵਿਚਲੇ ਸੰਭੋਗ ਲਈ ਮਾਨਤਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ
- ਕੌਂਡਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਸਮਾਰਟ ਸੈੱਕਸ ਸਾਧਨ ਤੇ ਜਾਓ https://smartsexresource.com/topics/condoms
- ਲੇਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਭੇਡ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਬਣੇ ਕੌਂਡਮ ਐਸਟੀਆਈਆਂ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
- ਰਬੜ ਤੋਂ ਬਣੇ ਕੌਂਡਮ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲਿੰਗਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੀ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਐਸਟੀਆਈਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਲੇਟੈਕਸ ਪ੍ਰਤੀ ਅਲਰਜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿੰਥੇਟਿਕ ਰਬੜ ਦੇ ਕੌਂਡਮ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਕੌਂਡਮ ਚਮੜੀ ਦੇ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਾਰਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਸਟੀਆਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ, ਜਣਨ ਇੰਦਰੀ ਦੇ ਮੁਹਕੇ (ਹਿਊਮੈਨ ਪਾਪੀਲੋਮਾ ਵਾਇਰਸ (ਐੱਚਪੀਵੀ)) ਅਤੇ ਆਤਸ਼ੱਕ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ।
- ਐਕਸਪਾਇਰੀ ਦੀ ਤਰੀਕ ਜਾਂਚੋ। ਐਕਸਪਾਇਰੀ ਦੀ ਤਰੀਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੌਂਡਮ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ

- ਹਰ ਵਾਰ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਕ ਨਵਾਂ ਕੌਂਡਮ ਵਰਤੋ। ਕੌਂਡਮ ਦੀ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਕੌਂਡਮਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਕੌਂਡਮਾਂ ਨੂੰ ਨੋਕਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸਟੱਡ ਜਾਂ ਵਿੰਨੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ਬਾਹਰੀ (*ਮਦਾਨਾ*) ਲੈਟੇਕਸ ਕੌਂਡਮਾਂ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਪਾਣੀ ਅਧਾਰਤ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੇਲ ਅਧਾਰਤ ਚਿਕਨਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਟ੍ਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ, ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਆਇਲ ਲੇਟੈਕਸ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾ ਅਤੇ ਨਸਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਤੇਲ ਆਧਾਰਤ ਚਿਕਨਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪੌਲੀਯੁਰੇਥੇਨ ਕੌਂਡਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਅੰਦਰੂਨੀ (ਜਨਾਨਾ) ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ (ਮਰਦਾਨਾ) ਕੌਂਡਮਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। 2 ਕੌਂਡਮਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਵਰਤਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਕੌਂਡਮ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਕੌਂਡਮਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਨੁਕਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਵਰਤੋਂ ਦੌਰਾਨ ਟੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇੱਕ ਕੌਂਡਮ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ (ਈਸੀਪੀ) ਜਾਂ ਤਾਂਬੇ ਦੀ ਆਈਯੂਡੀ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਉਪਕਰਣ) ਗਰਭ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਣਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #91b ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ (ਈਸੀ) ਦੇਖੋ।
- ਕੌਂਡਮ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ ਜਿਆਦਾਤਰ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

## ਮੈਂ ਬਾਹਰੀ (“ਮਰਦਾਨਾ”) ਕੌਂਡਮ ਕਿਵੇਂ ਪਾਵਾਂ?

ਬਾਹਰੀ ਕੌਂਡਮ ਵਰਤਣ ਲਈ, ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
2. ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਕੌਂਡਮ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਦੰਦਾਂ, ਕੈਂਚੀਆਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਨੋਕਦਾਰ ਤੇਜ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕੌਂਡਮਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
3. ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਲਪੇਟੇ ਹੋਏ ਕੌਂਡਮ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਵਲ ਹੈ
4. ਕੌਂਡਮ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਲਿੰਗੀ ਸਪਰਸ਼ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿੰਗ ਤੇ ਪਾਓ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਖਤ, ਖੜ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
5. ਕੋਈ ਵੀ ਫਸੀ ਹੋਈ ਹਵਾ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕੌਂਡਮ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੌਂਡਮ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਏ ਪੂਰੇ ਲਿੰਗ ਤੇ ਚੜ੍ਹਾ ਦਿਓ
6. ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੌਂਡਮ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਲਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਪਕੜੋ ਤਾਂ ਕਿ ਵੀਰਜ ਬਾਹਰ ਨਾ ਡੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਓ
7. ਕੌਂਡਮ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਖਿਸਕਾ ਕੇ ਲਿੰਗ ਤੋਂ ਉਤਾਰੋ, ਖੁੱਲੇ ਹੋਏ ਸਿਰੇ ਤੇ ਗੰਢ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ

## ਮੈਂ ਅੰਦਰੂਨੀ (“ਜਨਾਨਾ”) ਕੌਂਡਮ ਕਿਵੇਂ ਪਾਵਾਂ?

ਜਨਾਨਾ ਕੌਂਡਮ ਇੱਕ ਛੋਟੇ, ਸਾਫ ਅਤੇ ਤੰਗ ਬੈਗ ਵਰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੌਂਡਮ ਵਰਤਣ ਲਈ, ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
2. ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਕੌਂਡਮ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਦੰਦਾਂ, ਕੈਂਚੀਆਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਨੋਕਦਾਰ ਤੇਜ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕੌਂਡਮਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
3. ਲੇਟਣ, ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਅਲਗ ਕਰਕੇ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪੈਰ ਇੱਕ ਸਟੂਲ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਅਵਸਥਾ ਲੱਭੋ
4. ਛੋਟੇ ਰਿੰਗ ਨੂੰ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਬਾਓ
5. ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਅੰਦਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਓ
6. ਕੌਂਡਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਉਂਗਲੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਰਿੰਗ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾਂ ਅੰਦਰ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਧੱਕ ਦਿਓ। ਕੌਂਡਮ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਰਿੰਗ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਦੇ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਲਿੰਗ ਕੌਂਡਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬਾਹਰਲਾ ਰਿੰਗ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਫਲੈਟ ਹੋਏਗਾ
7. ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੌਂਡਮ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿਕਨਾਈ ਵਰਤਣਾ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
8. ਜਦੋਂ ਲਿੰਗ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਕੌਂਡਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
9. ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ, ਵੀਰਜ ਨੂੰ ਡੁਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੌਂਡਮ ਨੂੰ ਬਾਹਰਲੇ ਰਿੰਗ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਮਰੋੜੋ, ਕੌਂਡਮ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚੋ, ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਵੀਰਜ ਫੈਲ ਨਾ ਜਾਵੇ
10. ਇਸ ਨੂੰ ਗੰਢ ਵਿਚ ਬੰਨ੍ਹੋ ਅਤੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ (ਐਸਟੀਆਈਆਂ) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਲਈ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟ੍ਰੋਲ (BCCDC) ਦਾ ਸਮਾਰਟ ਸੈੱਕਸ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ। https://smartsexresource.com/.

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