Punjabi - Number 08p
STI Series - May 2019

ਟ੍ਰਿਕੋਮੋਨਾਇਸਿਸ
Trichomoniasis

ਟ੍ਰਿਕੋਮੋਨਾਇਸਿਸ ਕੀ ਹੈ?

ਟ੍ਰਿਕੋਮੋਨਾਇਸਿਸ ਲਿੰਗੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਵਿਗਾੜ (ਐਸਟੀਆਈ) ਹੈ ਜੋ *ਟ੍ਰਿਕੋਮੋਨੈਸ ਵੈਜੀਨਾਲਿਸ* ਨਾਮ ਦੇ ਪੈਰਾਸਾਇਟ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ "ਟ੍ਰਿਕ" ("ਟ੍ਰਿਕ" ਵਰਗਾ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਵਿਗਾੜ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਵਿਗਾੜ ਯੂਰਥਰਾ (ਉਹ ਨਲੀ ਜਿਹੜੀ ਬਲੈਡਰ ਤੋਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰਿਕੋਮੋਨਾਇਸਿਸ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਲੈਬ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੇ, ਲੈਬ ਟੈਸਟ ਕੇਵਲ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਟ੍ਰਿਕੋਮੋਨਾਇਸਿਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਟੈਸਟਿੰਗ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਟ੍ਰਿਕੋਮੋਨਾਇਸਿਸ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਯੋਨੀ ਵਿਚਲਾ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਪੈਰਾਸਾਇਟ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਟ੍ਰਿਕੋਮੋਨਾਇਸਿਸ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਦ੍ਰਵ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰੰਗ (ਅਕਸਰ ਸਫੇਦ-ਪੀਲਾ ਝੱਗ ਵਰਗਾ) ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ
- ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼, ਜਲਣ, ਲਾਲੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਲੂਣ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਲਣ ਵਰਗਾ ਅਹਿਸਾਸ

ਮਰਦਾਂ ਲਈ, ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਲਿੰਗ ਤੋਂ ਅਸਧਾਰਨ ਦ੍ਰਵ ਨਿਕਲਣਾ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਲਣ ਵਰਗਾ ਅਹਿਸਾਸ
- ਯੂਰਥਰਾ – ਉਹ ਨਲੀ ਜਿਹੜੀ ਬਲੈਡਰ ਤੋਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼ ਜਾਂ ਜਲਣ

ਸੰਭਾਵੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਜੇ ਉਸਦਾ ਇਲਾਜ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਟ੍ਰਿਕੋਮੋਨਾਇਸਿਸ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਂਝਪਣ ਜਾਂ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੀ ਘਟੀ ਹੋਈ ਸੰਖਿਆ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰਿਕੋਮੋਨਾਇਸਿਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (ਬੇਵਕਤ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਐਚਆਈਵੀ, ਦੂਸਰੀਆਂ ਐਸਟੀਆਈ(ਆਂ) ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਵੱਧੇ ਹੋਏ ਸੰਜੋਗ ਅਤੇ ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਪੀਆਈਡੀ ਦੇ ਵੱਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #08c ਪੇਡੂ ਵਿਚ ਸੋਜਸ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਪੀਆਈਡੀ) ਦੇਖੋ।

ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਟ੍ਰਿਕੋਮੋਨਾਇਸਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਮੇਟਰੋਨਿਡਾਜ਼ੋਲ (Metronidazole) ਨਾਮ ਦੀਆਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬੁਰੇ ਅਸਰਾਂ ਦਾ ਵਾਪਰਨਾ ਆਮ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੇਟਰੋਨਿਡਾਜ਼ੋਲ ਨੂੰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ 24 ਤੋਂ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ। ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਪਿਛਲੇ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚਲੇ ਲਿੰਗੀ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਪਿਛਲੇ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਲਿੰਗੀ ਸਾਥੀ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਲਿੰਗੀ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। 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 ਤੋਂ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮੌਖਿਕ, ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦੇ ਵਿਚਲਾ ਸੰਭੋਗ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ(ਡੇ) ਸਾਥੀ ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਗੋਲੀਆਂ ਮਿਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਾਰੀ ਦਵਾਈ ਖਤਮ ਕਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਵਿਗਾੜ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਪਾਸ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੈ ਜੇ ਲੱਛਣ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

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

ਕੌਂਡਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈੱਕਸ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬਾਹਰਲੇ ("ਮਰਦਾਂ") ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ("ਔਰਤਾਂ") ਵਾਲੇ ਕੌਂਡਮ ਯੋਨੀ, ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਨੇਕ ਐਸਟੀਆਈਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ 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 ਐੱਚਪੀਵੀ) ਅਤੇ ਆਤਸ਼ੱਕ (ਜਦੋਂ 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। ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੋਇਆ ਕੌਂਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਆਖਰੀ ਤਾਰੀਕ ਜਾਂਚੋ।ਤਾਰੀਕ ਨਿਕਲ ਗਿਆ ਕੌਂਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਪੈਕਟ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕੌਂਡਮ ਫਟ ਨਾ ਜਾਏ।ਫਟਿਆ ਹੋਇਆ ਕੌਂਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ
- 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।2 ਕੌਂਡਮ ਇਕੱਠੇ ਵਰਤਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਕੌਂਡਮ ਫੱਟਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬਾਹਰਲੇ ("ਮਰਦਾਂ ਦੇ") ਰਬੜ ਵਾਲੇ ਕੌਂਡਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੇਵਲ ਪਾਣੀ ਆਧਾਰਤ ਚਿਕਨਾਈਆਂ ਹੀ ਵਰਤੋ।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/ਨਾਈਟ੍ਰਲ ਕੌਂਡਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਿਰਫ ਲੇਟੈਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੁਰੇਥੇਨ/ਨਾਈਟ੍ਰਲ/ਪੌਲੀਈਸੋਪ੍ਰੀਨ ਰਬੜਾਂ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਕੌਂਡਮ ਵਰਤੋ।ਲੇਟੈਕਸ ਕੌਂਡਮ ਅਤੇ ਪੌਲੀਯੁਰੇਥੇਨ ਕੌਂਡਮ ਗਰਭ ਅਤੇ ਐਸਟੀਆਈ(ਆਂ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੌਂਡਮ ਹਨ।(ਲੇਲੇ ਅਤੇ ਭੇਡ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬਣੇ ਕੌਂਡਮ ਗਰਭ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਐਸਟੀਆਈ(ਆਂ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲੇਟੈਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੁਰੇਥੇਨ ਕੌਂਡਮਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ)।
- ਨੋਨੌਕਸੋਲ–9 (N-9) ਵਾਲੀ ਸੁਕਰਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਵਾਲੇ ਕੌਂਡਮ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਐਸਟੀਆਈ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਓ

ਕੁਝ ਐਸਟੀਆਈ(ਆਂ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਏ,ਬੀ ਅਤੇ ਹਿਊਮਨ ਪਾਪੀਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (ਐੱਚਪੀਵੀ) 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 ਸਤਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਸੈੱਕਸ ਸਾਥੀ ਬਦਲੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਈ ਸੈੱਕਸ ਸਾਥੀ ਹਨ ਤਾਂ ਐਸਟੀਆਈ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਗਾੜ ਹੈ।ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐਸਟੀਆਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਸੰਭਵ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ।ਐਸਟੀਆਈ 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 ਐਸਟੀਆਈ(ਆਂ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਸੈੱਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨਾਲ ਐਸਟੀਆਈ(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