# ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ (ਈਸੀ)
# Emergency Contraception (EC)

## ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ (ਈਸੀ) ਕੀ ਹੈ?

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ (ਈਸੀ) ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੰਭੋਗ ਜਾਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਨਾਕਾਮਯਾਬੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਫੱਟ ਗਿਆ ਕੌਂਡਮ ਨਾਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਗਏ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ। ਈਸੀ (EC) ਲਿੰਗੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜਾਂ (STIs) ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ EC ਕਰਕੇ ਗਰਭਪਾਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਗਰਭ ਗਿਰਦਾ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

**ਨੋਟ:** ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਗਰਭਪਾਤ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਪਾਤ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਪਾਤ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ: ਮੈਡੀਕਲ ਗਰਭਪਾਤ ਅਤੇ ਸਰਜੀਕਲ ਗਰਭਪਾਤ। ਮੈਡੀਕਲ ਗਰਭਪਾਤ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਲੜੀ (Mifegymiso®) ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ 9 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ। ਸਰਜੀਕਲ ਗਰਭਪਾਤ ਆਮਤੌਰ ਤੇ 9 ਹਫਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਸਰਜੀਕਲ ਗਰਭਪਾਤ ਬੀ.ਸੀ. ਵਾਸੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਫਤ ਹਨ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, 604-683-7151 (ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਤੋਂ) ਜਾਂ 1-800-663-7100 (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

## ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ (ਈਸੀ) ਉਪਲਬਧ ਹਨ?

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀਆਂ 2 ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

1. ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ (ਈਸੀਪੀਆਂ – ECPs)
2. ਤਾਂਬੇ ਦੀ ਆਈਯੂਡੀ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਉਪਕਰਣ)

## ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ (ECPs), ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਂਝ "ਅਗਲੀ ਸਵੇਰ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ"(morning after pills) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੀਆਂ 2 ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਗਲੀ ਸਵੇਰ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਓ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ECP ਵਿੱਚ (ਲੀਵੋਨੋਰਜੇਸਟਰਲ – (Levonorgestrel) ਨਾਮ ਦਾ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟਿੰਨ (Progestin) (ਪਲਾਨ ਬੀ – Plan B) ਅਤੇ ਆਮ (Generic) ਬ੍ਰੈਂਡ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਨਟਿੰਨਜੈਂਸੀ ਵਨ – Contingency One) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 72 ਘੰਟਿਆਂ (3 ਦਿਨਾਂ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਏ ਜਾਣ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦੂਸਰੀ ECP ਵਿੱਚ ਓਲੀਪ੍ਰੇਸਟਿਲ (ulipristal) (ਐਲਾ-Ella) ਨਾਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 120 ਘੰਟਿਆਂ (5 ਦਿਨਾਂ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਏ ਜਾਣ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਜੇਸਟਿੰਨ (Progestin) ਅਤੇ ਓਲੀਪ੍ਰੇਸਟਿਲ (ulipristal) ਵਾਲੀਆਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ ਓਵੂਲੇਸ਼ਨ (ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਂਡੇ ਜਾਂ ਅੰਡਾਣੂੰ ਜਾਰੀ ਕਰਨ) ਤੋਂ ਰੋਕ ਕੇ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਟਾਲ ਕੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟਿੰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚਲੇ ਰੇਸ਼ੇ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਕੇ ਜਾਂ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਦੀ ਅੰਡੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਕੇ ਵੀ ਅੰਡੇ ਦੇ ਜ਼ਰਖੇਜ਼ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦਪਓਰਓੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ, ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਵੱਧ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (body mass index) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ? ਦੇਖੋ)।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

### ਤਾਂਬੇ ਦੀ ਆਈਯੂਡੀ (Copper IUD)

ਤਾਂਬੇ ਦੀ ਆਈਯੂਡੀ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ, ਟੀ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦਾ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਤਾਂਬੇ ਵਿੱਚ ਲਿਪਟਿਆ ਹੋਇਆ ਉਪਕਰਨ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ (ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਅੰਦਰ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਾਂਬੇ ਵਾਲੀ ਆਈਯੂਡੀ (IUD) ਉਪਲਬਧ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਰ ਕਿਸਮ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਤਾਂਬੇ ਵਾਲੀ ਆਈਯੂਡੀ (IUD), ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦੇ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਜਿਹੀ ਰਸਾਇਣਕ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆ ਕੇ ਗਰਭਧਾਰਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਆਈਯੂਡੀ (IUD) 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤਾਂਬੇ ਵਾਲੀ ਆਈਯੂਡੀ (IUD) ਦਾ ਲਾਭ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਅਸਰਦਾਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ 10 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਮੈਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ (ਈਸੀ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੋਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਈਸੀ (EC) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੰਭੋਗ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਵੀਰਜ ਕੱਢਿਆ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੱਢਣ ਦੇ (withdrawal) ਢੰਗ ਦੌਰਾਨ)
- ਕੌਂਡੰਮ ਟੁੱਟ ਗਿਆ, ਫਿਸਲ ਕੇ ਉਤਰ ਗਿਆ, ਜਾਂ ਚੋ ਗਿਆ
- ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਆਫਰਾਮ (diaphragm) ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਟੋਪੀ (cervical cap) ਫਿਸਲ ਗਈ, ਫੱਟ ਗਈ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਆ ਗਈ
- ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਹਫਤੇ ਵਿਚ 1 ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀ ਲੈਣਾ ਖੁੰਝਾ ਗਏ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ 2 ਦਿਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੈਣੀਆਂ ਖੁੰਝਾ ਗਏ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੇਵਲ ਨੋਰੇਥਿੰਨਡ੍ਰੋਨ (norethindrone) ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ (ਮੂਵੀਸੀ – Movisee, ਜੇਨਸਾਈਕਲਾ – Jencycla) ਨੂੰ 3 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਲੈਣਾ ਖੁੰਝਾ ਗਏ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੇਵਲ ਡ੍ਰੋਸਪੈਰੀਨੋਨ (drosperinone) ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ ਸਲਿੰਡ (Slynd) ਨੂੰ 2 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਲੈਣਾ ਖੁੰਝਾ ਗਏ
- ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਡੇਪੋ-ਪ੍ਰੋਵੇਰਾ® (Depo-Provera®) ਟੀਕੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 13 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਗਏ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡਾ ਨੁਵਾ-ਰਿੰਗ® (NuvaRing®) ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਤੋਂ 3 ਤੋਂ ਵੱਧ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਪੈਚ ਗਿਰ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ
- ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪੈਚ ਨੂੰ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਬਦਲਨਾ ਭੁੱਲ ਗਏ
- ਤੁਸੀਂ ਲਿੰਗੀ ਹਮਲੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ

## ਕੀ ਕੋਈ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ?

ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਲਈ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ।

### ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ

ਈਸੀਪੀਆਂ (ECPs), ਲਈ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਦੋਂ ਨਾ ਹੋਏ। ਤੁਹਾਡੇ ਈਸੀਪੀ (ECP) ਲੈਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰੈਵੋਂਲ® (Gravol®) ਵਰਗੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਪੇਟ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟਿੰਨ ਵਾਲੀ ਈਸੀਪੀ (ECP) ਲੈਣ ਦੇ 2 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਲਟੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਓਲੀਪ੍ਰੇਸਟਿਲ ਈਸੀਪੀ (ECP) ਲੈਣ ਦੇ 3 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਲਟੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ,ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਈਸੀਪੀਆਂ (ECPs) ਦੇ ਘੱਟ ਆਮ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਕੜਵਲ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ
- ਥਕਾਵਟ
- ਬ੍ਰੈਸਟ/ਛਾਤੀ ਦਾ ਨਰਮ ਹੋਣਾ
- ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਧੱਬੇ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਆਉਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਈਸੀਪੀਆਂ (ECPs) ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਗੀਆਂ ਜਾਂ ਭਰੂਣ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਗੀਆਂ।

### ਤਾਂਬੇ ਦੀ ਆਈਯੂਡੀ (Copper IUD)

ਆਈਯੂਡੀ (IUD) ਦੇ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਉਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਪਾਏ ਜਾਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ/ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਜਾਂ ਕੜਵਲ ਪੈਣੇ
- ਵਿਗਾੜ
- ਸੰਜੋਗ ਕਿ ਉਹ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਛੇਕ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਜਿਆਦਾ ਦਰਦਨਾਕ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਈਯੂਡੀ (IUD) ਅੰਦਰ ਪਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ।

## ਕੀ ਕੋਈ ਵੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਈਸੀਪੀਆਂ (ECPs) ਵਰਤ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਜੇ ਉਹ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਢੰਗ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤ ਨਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਈਸੀਪੀਆਂ (ECPs) ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਈਸੀਪੀਆਂ (ECPs) ਲੈ ਸਕਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਲਈ ਤਾਂਬੇ ਦੀ ਆਈਯੂਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਟੈਸਟ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਈਯੂਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਮੈਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਕਿਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟਿੰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਈਸੀਪੀਆਂ (ECPs) (ਪਲਾਨ ਬੀ ਅਤੇ ਆਮ ਬ੍ਰੈਂਡ) ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਡਾਕਟਰ
- ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ
- ਫਾਰਮੇਸੀ
- ਵੌਕ-ਇੰਨ ਕਲੀਨਿਕ
- ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ
- ਲਿੰਗੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਲੀਨਿਕ
- ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਹਮਲਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੈਂਟਰ
- ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ

ਓਲੀਪ੍ਰੇਸਟਿਲ ਈਸੀਪੀ (ECP) (ਐਲਾ- Ella) ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲੋਂ ਪਰਚੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਈਸੀਪੀਆਂ (ECPs) ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਈਯੂਡੀ (IUD) ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਡਾਕਟਰਾਂ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਆਈਯੂਡੀ (IUD) ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਅੰਦਰ ਪਾਇਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਕਈ ਵਿਕਲਪ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਔਪਸ਼ਨਜ਼ ਫਾਰ ਸੈਕਸ਼ੂਅਲ ਹੈਲਥ (Options for Sexual Health) ਨੂੰ 1-800-739-7367 ਤੇ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.optionsforsexualhealth.org/ 'ਤੇ ਜਾਓ।

## ਕੀ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਈਸੀਪੀਆਂ (ECPs) ਸਮੇਤ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਵਰਤ ਜਾਂ ਉਸ ਲਈ ਪਰਚੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਗੋਲੀਆਂ ਨੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?

ਈਸੀਪੀਆਂ (ECPs) ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਸਾਇਕਲ ਵਿੱਚ ਕਿਥੇ ਹੋ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਾਂਬੇ ਦੀ ਆਈਯੂਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਰ ਈਸੀ (EC) ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਕੇਵਲ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟਿੰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਈਸੀਪੀਆਂ (ECPs) (ਪਲਾਨ ਬੀ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਭਾਰ 165 ਪਾਉਂਡ (75 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ 165 ਪਾਉਂਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਵਿਕਲਪਕ ਢੰਗਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਯੂਡੀ (IUD) ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਓਲੀਪ੍ਰੇਸਟਿਲ ਈਸੀਪੀ (ECP) ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਨਡੈਕਸ (body mass index) 30 $kg/m^2$ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਈਸੀਪੀਆਂ (ECPs) ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 3 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਟੈਸਟ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ। ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਗ੍ਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਟੈਸਟ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਲਪਾਂ ਸਮੇਤ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ, www.bcwomens.ca/our-services/gynecology/abortion-contraception ਤੇ ਬੀਸੀ ਵਿਮਿੰਨਜ਼ ਹੌਸਪਿਟਲ ਐਂਡ ਸੈਂਟਰ ਹੈਲਥ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-888-875-3163 ਤੇ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਔਪਸ਼ਨਜ਼ ਸਰਵਿਸ (Pregnancy Options Service) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਿੰਗੀ ਹਮਲੇ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੇ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ:

- ਵਿਕਟਮਲਿੰਕਬੀਸੀ (VictimLinkBC): www2.gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/victims-of-crime/victimlinkbc, ਜਾਂ 1-800-563-0808 'ਤੇ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ ਕਰੋ
- ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ: ਅਪਰਾਧਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ www.canada.ca/en/services/policing/victims.html

ਐਸਟੀਆਈਆਂ (STIs) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #08o ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ (ਐਸਟੀਆਈਆਂ) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇਖੋ।