Punjabi - Number 08c
STI Series - September 2019

ਪੇਡੂ ਵਿਚ ਸੋਜਸ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਪੀਆਈਡੀ)
Pelvic Inflammatory Disease (PID)

ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਪੀਆਈਡੀ) ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਣਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ।ਇਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਫਿਰ ਗਰਭ ਕੋਸ਼ ਅਤੇ ਗਰਭ ਦੇ ਕੋਲ ਦੀਆਂ ਨਲੀਆਂ (fallopian tubes) ਤੱਕ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਵਿਗਾੜ ਜਣਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਕਲੇਮੇਡੀਆ (Chlamydia) ਅਤੇ ਸੁਜਾਕ (gonorrhea) ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਐਸਟੀਆਈ(ਾਂ)) ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਪੀਆਈਡੀ (PID) ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਦੂਸਰੇ ਵਿਗਾੜ ਜਿਹੜੇ ਲਿੰਗੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਕਰਕੇ ਵੀ ਪੀਆਈਡੀ (PID) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀਆਈਡੀ (PID) ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣੀ ਪਏਗੀ ਅਤੇ ਲੈਬ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣੇ ਪੈਣਗੇ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?

ਪੀਆਈਡੀ (PID) ਅਕਸਰ ਐਸਟੀਆਈ(ਾਂ) (STIs) ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੀਆਈਡੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਐਸਟੀਆਈ (STI) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲੇਮੇਡੀਆ ਅਤੇ ਸੁਜਾਕ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ
- ਪਹਿਲਾਂ ਪੀਆਈਡੀ ਵਿਗਾੜ ਹੋਇਆ ਹੋਣਾ
- ਲਿੰਗੀ ਸੰਪਰਕ
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਵਿਧੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਭਪਾਤ, ਡਾਏਲੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਕਿਊਰੇਟੇਜ (ਡੀ ਐਂਡ ਸੀ), ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਯੰਤਰ (ਆਈਯੂਡੀ) ਲਗਵਾਉਣਾ।
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਟੈਂਪਨ ਜਾਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਸਪੰਜਾਂ ਜਾਂ ਡਾਇਫਰਾਮ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਛੱਡਣਾ। ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਪਨਪ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੀਆਈਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।ਪਰ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹਨ:

- ਪੇਟ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ)
- ਬੁਖਾਰ (38° ਸੇਂਟੀਗਰੇਡ/100.4° ਫੈਰਨਹਾਇਟ ਤੋਂ ਵਧ)
- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਅੰਦਰ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਅਸਧਾਰਨ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਜਾਂ ਪੀਰੀਅਡਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਧੱਬੇ
- ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦ੍ਰਵ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਗੰਧ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਜਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਪੈਣਾ
- ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਲਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਮਤਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ

ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਵਿਗਾੜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।ਪੀਆਈਡੀ (PID) ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਹਨ:

- ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ
- ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ (ਬਾਂਝਪਣ)
- ਐਕਟੋਪਿਕ ਜਾਂ ਟਯੂਬਲ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਦਾ ਵੱਧਿਆ ਹੋਇਆ ਸੰਜੋਗ, ਜਿਥੇ ਇੱਕ ਜ਼ਰਖੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਅੰਡਾ ਗਰਭ ਕੋਸ਼ ਅਤੇ ਗਰਭ ਦੇ ਕੋਲ ਦੀ ਨਲੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਮੁੜ ਕੇ ਪੀਆਈਡੀ ਹੋਣਾ
- ਟੌਕਸਿਕ ਸ਼ੌਕ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਟੀਐੱਸਐੱਸ)
- ਫਿਟਜ਼-ਹਿਊ-ਕਰਟਿਸ ਸਿੰਡਰੋਮ - ਜਿਗਰ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਰਲੀ ਜਟਿਲਤਾ

ਪੀਆਈਡੀ ਕਰਕੇ ਜਟਿਲਤਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹਰ ਵਾਰੀ ਪੇਡੂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੀਆਈਡੀ (PID) ਲਈ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਪੀਆਈਡੀ ਲਈ ਆਮ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਹਨ। ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਪੀਆਈਡੀ ਇੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾੜੀ ਰਾਹੀਂ (ਆਈਵੀ) ਐਂਟੀਬਇਓਟਿਕ ਦੇਕੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ 3 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਜੇ ਲੱਛਣ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਫੌਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ)।

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 ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮੌਖਿਕ, ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦੇ ਵਿਚਲਾ ਸੰਭੋਗ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਮਿਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਗਾੜ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰਹੇਗਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ (ਆਂ) ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ (ਆਂ) ਨੂੰ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

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

ਕੌਂਡਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈੱਕਸ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਾਹਰੀ ("ਮਰਦਾਨਾ") ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ("ਜਨਾਨਾ") ਕੌਂਡਮ ਯੋਨੀ, ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਸੈਕਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਐਸਟੀਆਈਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ 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 (ਐੱਚਪੀਵੀ)) 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।ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਕੌਂਡਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
- 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। ਇਕੱਠੇ 2 ਕੌਂਡਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੌਂਡਮ ਟੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬਾਹਰੀ ("ਮਰਦਾਨਾ") ਲੇਟੈਕਸ ਕੌਂਡਮਾਂ 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 ਪੌਲੀਯੂਰੇਥੇਨ/ ਨਾਈਟ੍ਰਾਈਲ ਕੌਂਡਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਿਰਫ ਲੇਟੈਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੂਰੇਥੇਨ/ਨਾਈਟ੍ਰਾਈਲ/ਪੌਲੀਇਸਪੋਰਿਨ ਰੱਬੜਾਂ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਕੌਂਡਮ ਵਰਤੋ।ਲੇਟੈਕਸ ਅਤੇ ਪੌਲੀਯੂਰੇਥੇਨ ਕੌਂਡਮ ਗਰਭ ਅਤੇ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ.(ਆਂ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੌਂਡਮ ਹਨ।(ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬਣੇ ਕੌਂਡਮ ਗਰਭ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. (ਆਂ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲੇਟੈਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੂਰੇਥੇਨ ਕੌਂਡਮਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ)
- ਨੌਨ-ਔਕਸਿਨੋਲ-9 (ਐਨ -9) ਵਾਲੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਕੌਂਡਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਜਲੂਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐਸਟੀਆਈ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਓ

ਕੁਝ ਐੱਸਟੀਆਈ(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 ਸਤੱਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

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 ਐੱਸਟੀਆਈਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ

ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਸੈੱਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨਾਲ ਐੱਸਟੀਆਈ(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 ਬੀਸੀ 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 ਐੱਸਟੀਆਈ 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