Punjabi - Number 08f
STI Series - March 2019

ਸਰਵੀਸਾਈਟਿਸ
Cervicitis

ਸਰਵੀਸਾਈਟਿਸ ਕੀ ਹੈ?

ਸਰਵੀਸਾਈਟਿਸ ਸਰਵਿਕਸ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਨਿਚਲਾ ਤੰਗ ਹਿੱਸਾ ਜੋ ਕਿ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲਦਾ ਹੈ) ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਹੈ।ਸਰਵੀਸਾਈਟਿਸ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਲਗ ਜੀਵਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ (ਸਰਵੀਸਾਈਟਿਸ) ਕਿਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਸਰਵੀਸਾਈਟਿਸ ਅਕਸਰ ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ ((ਐਸਟੀਆਈ(ਾਂ)) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਜਾਕ (gonorrhea), ਕਲੇਮੇਡੀਆ (Chlamydia), ਟ੍ਰਿਕੋਮਨਾਇਸਿਸ (trichomoniasis) ਜਾਂ ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ (ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ) ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਦੂਸਰੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਲੇਟੈਕਸ, ਡੂਸ਼ਾਂ (douches), ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਜਲਣ ਕਰਕੇ ਵੀ ਸਰਵੀਸਾਈਟਿਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਵੀਸਾਈਟਿਸ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੈਬ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਵਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਸਰਵੀਸਾਈਟਿਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਲਿੰਗੀ ਤੌਰ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵਾਣੂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮੌਖਿਕ, ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਜਾਂ ਗੁਦੇ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੰਭੋਗ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਸਰਵੀਸਾਈਟਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦ੍ਰਵ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਅਸਾਧਾਰਣ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਜਾਂ ਪੀਰੀਅਡਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਂ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧੱਬੇ
- ਯੋਨੀ ਦੇ ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ

ਸਰਵੀਸਾਈਟਿਸ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਸੰਭਾਵੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਜੇ ਸਰਵੀਸਾਈਟਿਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੀ ਲਾਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਗਰੱਭਾਸ਼ਯ ਅਤੇ ਫੈਲੋਪੀਅਨ ਟਿਊਬਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਇਹ ਲਾਗਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਟਿਊਬਲ ਗਰਭਧਾਰਣ ਜਾਂ ਪੇਡੂ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਚਲਣ ਵਾਲੀ ਦਰਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਰਵੀਸਾਈਟਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਸਾਰੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਤਮ ਕਰੋ। ਜੇ ਵਿਗਾੜ ਲਿੰਗੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਲਿੰਗੀ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 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 (ਡੇ) ਸਾਥੀ ਗੋਲੀਆਂ ਮਿਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੀ ਦਵਾਈ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਜੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਗਾੜ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹੇਗਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਕੋਲ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਏਗਾ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਕਾਰਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਦੂਸਰੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

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

ਅਜਿਹਾ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹਨ ਕਿ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕਾਂ ਦੀਆਂ ਹਾਰਮੋਨਲ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ। 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 ਵਰਤਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕਰੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਪੀਰੀਅਡ ਤੱਕ ਕੋਂਡੰਮ 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 ਲੂਬਰੀਕੇਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੇਲ ਅਧਾਰਤ ਚਿਕਨਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਟ੍ਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ, ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਆਇਲ ਰਬੜ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾ ਨਸ਼ਟ 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