ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਵੈਜੀਨੋਸਿਸ (ਬੀਵੀ)

Bacterial vaginosis (BV)

ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਵੈਜੀਨੋਸਿਸ (ਬੀਵੀ)

ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਯੋਨੀਨੋਸਿਸ (ਬੀਵੀ) ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦਾ ਅਸੰਤੁਲਨ ਹੈ। ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਰਹਿਤ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੀਵੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਵੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਪਾਣੀ ਵਰਗਾ ਨਿਕਾਸ। ਇਹ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਸਲੇਟੀ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਮੱਛੀ ਵਰਗੀ ਗੰਧ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਇਹ ਯੋਨੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖੁਜਲੀ ਅਤੇ ਜਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੀਵੀ ਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜ (STI) ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਹੈ ਜੋ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਵੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ STI ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ STIਹੋਣ ਦੀਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। IUD ਹੋਣਾ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂਡੂਸ਼ਿੰਗ (douching) ਵੀ ਬੀਵੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਬੀਵੀ ਹੈ?

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਵੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਯੋਨੀ ਤਰਲ ਦਾ ਲੈਬ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਬੀਵੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਿਲਿਵਰੀ ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਜੋ ਲਾਗ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਝਿੱਲੀਆਂ ਦਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੱਟਣਾ
- ਐਮਨਿਓਟਿਕ ਫਲੂਇਡ ਲਾਗ (Amniotic fluid infection)
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਨਾਲ ਗਰਭਪਾਤ
- ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ
- ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਡਿਲਿਵਰੀ ਜਾਂ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸੋਜਸ਼

ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਵੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਅਕਸਰ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਲਾਜ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਲਾਗ ਫੈਲੋਪੀਅਨ ਟਿਊਬਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਫੈਲੇ ਅਤੇ ਪੇਲਵਿਕ ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (PID), ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਾ ਬਣੇ। PID ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ, HealthLinkBC File #08c ਪੇਲਵਿਕ ਇਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (ਪੀਆਈਡੀ) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਬੀਵੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਯੋਨੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਿਨਸੀ ਸਾਥੀ ਦਾ ਬੀਵੀ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਮੈਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਲੈ ਰਹੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੇਰੀਆਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ ਕੰਮ ਕਰਨਗੀਆਂ?

ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਹਾਰਮੋਨਲ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਰਮੋਨਲ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਗੋਲੀ, ਪੈਚ, ਰਿੰਗ ਜਾਂ ਸ਼ਾਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੱਕ ਕੌਂਡਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜ (STI) ਹੋਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਕੌਂਡਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਬਾਹਰੀ ("ਪੁਰਸ਼") ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ("ਔਰਤ") ਕੌਂਡਮ ਯੋਨੀ, ਗੁਦੇ ਦੇ ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ STIs ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ STIs, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ ਵਾਇਰਸ, ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਵਾਰਟਸ (ਹਿਊਮਨ ਪੈਪੀਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (HPV)), ਅਤੇ ਸਿਫਿਲਿਸ (ਜਦੋਂ ਜ਼ਖਮ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੌਂਡਮ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੌਂਡਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ:

- ਕੌਂਡਮ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਲਈ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਕੌਂਡਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਕੌਂਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਿਸਦੀ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਲੰਘ ਗਈ ਹੋਵੇ
- ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕੌਂਡਮ ਫਟ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਫਟਿਆ ਹੋਇਆ ਕੌਂਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਕੌਂਡਮਾਂ ਨੂੰ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਗੂਠੀਆਂ, ਸਟੱਡਾਂ ਜਾਂ ਵਿਨ੍ਹਵੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ਕੌਂਡਮਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ
- ਹਰ ਵਾਰ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਕੌਂਡਮ ਵਰਤੋ। ਕੌਂਡਮਾਂ ਦੀ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 2 ਕੌਂਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ। 2 ਕੌਂਡਮ ਇਕੱਠੇ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਕੌਂਡਮ ਟੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬਾਹਰੀ ("ਮਰਦ") ਲੇਟੈਕਸ ਕੌਂਡਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਣੀ-ਅਧਾਰਤ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੇਲ-ਅਧਾਰਤ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ, ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਆਇਲ, ਲੇਟੈਕਸ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਤੇਲ-ਅਧਾਰਤ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਨੂੰ ਪੌਲੀਯੂਰੀਥੇਨ/ਨਾਈਟ੍ਰਾਈਲ ਕੌਂਡਮਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਿਰਫ਼ ਲੇਟੈਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੂਰੀਥੇਨ/ਨਾਈਟ੍ਰਾਈਲ/ਪੋਲੀਆਈਸੋਪ੍ਰੀਨ ਰਬੜਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਕੌਂਡਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ STIs ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲੇਟੈਕਸ ਅਤੇ ਪੌਲੀਯੂਰੀਥੇਨ ਕੌਂਡਮ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੌਂਡਮ ਹਨ। (ਲੈਂਬਸਕਿਨ ਅਤੇ ਭੇਡ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਕੌਂਡਮ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ STIs ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲੇਟੈਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੂਰੀਥੇਨ ਕੌਂਡਮ ਜਿੰਨਾਂ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ)
- ਨੋਨੋਆਕਸੀਨੋਲ-9 (N-9) ਵਾਲੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਨਾਸ਼ਕਾਂ ਵਾਲੇ ਕੌਂਡਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ STI ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਡੈਂਟਲ ਡੈਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

ਡੈਂਟਲ ਡੈਮ ਪਤਲੇ ਲੇਟੈਕਸ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਓਰਲ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਯੋਨੀ/ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਜਾਂ ਗੁਦੇ ਉੱਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਲੇਟੈਕਸ ਬੈਰੀਅਰ/ਸ਼ੀਟ, ਲੇਟੈਕਸ ਡੈਮ, ਓਰਲ ਡੈਮ ਜਾਂ ਸ਼ੀਟ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡੈਂਟਲ ਡੈਮ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਲਾਗਾਂ (STIs) ਹੋਣ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਪਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹਨ।

ਡੈਂਟਲ ਡੈਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ:

- ਡੈਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਅੱਗੇ ਫੜੋ ਅਤੇ ਛੇਕਾਂ ਲਈ ਚੈੱਕ ਕਰੋ
- ਪਾਊਡਰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਧੋਵੋ
- ਡੈਮ ਨੂੰ ਯੋਨੀ/ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਜਾਂ ਗੁਦੇ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਡੈਮ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਪਾਸਾ ਯੋਨੀ/ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਜਾਂ ਗੁਦੇ ਨੂੰ ਛੂਹੰਦਾ ਹੈ
- ਹਰ ਵਾਰ ਓਰਲ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਡੈਮ ਵਰਤੋ
- ਗੁਦੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਯੋਨੀ/ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਡੈਮ ਵਰਤੋ
- ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਯੋਨੀ/ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਜਾਂ ਗੁਦੇ 'ਤੇ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਡੈਮ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ

ਦਵਾਈਆਂ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਝ ਖਾਸ STIs ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #08o ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ (STIs) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾਓ

ਕੁਝ STIs, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ A ਅਤੇ B, ਅਤੇ ਹਿਊਮਨ ਪੈਪੀਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (HPV), ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨਾਲ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਕਿਵੇਂ ਲਗਵਾਉਣੀਆਂ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਸਾਥੀ ਬਦਲੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੈਕਸ ਸਾਥੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਕਸਰ STIs ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ STI ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। STI ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ(ਸਾਥੀਆਂ) ਨੂੰ ਲਾਗਾਂ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਥੀ ਹੋਣਗੇ, ਤੁਹਾਡੀ STIs ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ।

ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨਾਲ STIs ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਕਾਊਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (BCCDC) ਸਮਾਰਟ ਸੈਕਸ ਰਿਸੋਰਸ: https://smartsexresource.com/sexual-health/partners-communication/talking-to-your-partners 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਲਾਗ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜਿਨਸੀ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਏਗਾ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

STI ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #08o ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ (STIs) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ 'ਤੇ ਜਾਓ।

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