Punjabi - Number 08i
May 2025

ਮਲਸਕੱਮ ਕੰਨਟੇਜੀਓਸਮ

Molluscum Contagiosum

ਮਲਸਕੱਮ ਕੰਨਟੇਜੀਓਸਮ (molluscum contagiosum) ਕੀ ਹੈ?

ਮਲਸਕੱਮ ਕੰਨਟੇਜੀਓਸਮ ਇੱਕ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਜੋ ਚਮੜੀ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਛੋਟੇ, ਪੱਧਰੇ ਦਾਣੇ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਾਣੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਮਲਸਕੱਮ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਦਾਣਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਾਣੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਕੇ ਛੋਟੇ, ਸਖ਼ਤ, ਸਮਤਲ, ਗੁਲਾਬੀ-ਸਫੈਦ ਅਤੇ ਉੱਭਰੇ ਹੋਏ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਟੋਆ ਜਾਂ ਗੜ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੜਦਾ ਹੈ, ਦਾਣੇ ਲਾਲ ਅਤੇ ਸੁੱਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?

ਮਲਸਕੱਮ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਸੰਕਰਮਿਤ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ, ਖੁਰਕਣ ਜਾਂ ਰਗੜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਾਇਰਸ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਟ, ਕਮਰ, ਬਾਹਰੀ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ, ਨੱਤਾਂ ਜਾਂ ਪੱਟਾਂ 'ਤੇ ਦਾਣੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤੂਆਂ 'ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੌਲੀਆ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਨਾਲ ਵੀ ਲਾਗ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਲਸਕੱਮ ਕੰਨਟੇਜੀਓਸਮ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਦਾਣੇ ਹੱਟ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਫੇਸ ਕਲੌਥ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ।

ਮਲਸਕੱਮ ਕੰਨਟੇਜੀਓਸਮ ਕਿਸਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕਿਸੇ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਮਲਸਕੱਮ ਕੰਨਟੇਜੀਓਸਮ 10 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਹੈ, ਇਹ ਲਾਗ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ, ਮਲਸਕੱਮ ਕੰਨਟੇਜੀਓਸਮ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਲਾਗ (STI) ਹੈ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲਾਗ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਮਲਸਕੱਮ ਕੰਨਟੇਜੀਓਸਮ ਗਰਮ, ਨਮੀ ਵਾਲੇ ਮੌਸਮ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਦਾਣੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਖਮਾਂ ਅਤੇ ਦਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਰਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਪੱਟੀਆਂ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੇਵ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿੱਥੇ ਦਾਣੇ ਹੋਣ।

ਜੇਕਰ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਲੱਛਣ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਕ੍ਰਾਇਓਥੈਰੇਪੀ - ਤਰਲ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਨਾਲ ਦਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹਟਾਉਣਾ
- ਕਿਊਰੇਟੇਜ - ਜਖਮ ਜਾਂ ਦਾਣੇ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਲ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ
- ਦਵਾਈ - ਮਲਸਕੱਮ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕਰੀਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਕੇ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਅਣਚਾਹੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕ੍ਰਾਇਓਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਕਿਊਰੇਟੇਜ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

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

ਕੰਡਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀ ਕੰਡਮ 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 ਕੰਡਮ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੰਡਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ:

- ਕੰਡਮ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਲਈ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਕੰਡਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਪੁਰਾਣੇ ਕੰਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕੰਡਮ ਫਟ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਫਟੇ ਹੋਏ ਕੰਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਕੰਡਮਾਂ ਨੂੰ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਗੂਠੀਆਂ, ਸਟੱਡਾਂ ਜਾਂ ਵਿਨ੍ਹਵੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ਕੰਡਮਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ
- ਹਰ ਵਾਰ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਕੰਡਮ ਵਰਤੋ। ਕੰਡਮਾਂ ਦੀ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 2 ਕੰਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਕੁਝ ਯੋਨੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯੀਸਟ ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਇਲਾਜ, ਲੇਟੇਕਸ ਕੰਡਮ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੇਟੇਕਸ ਕੰਡਮਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ
- ਮਰਦ ਲੇਟੇਕਸ ਕੰਡਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਣੀ-ਅਧਾਰਤ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੇਲ-ਅਧਾਰਤ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ, ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਆਇਲ, ਲੇਟੇਕਸ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਤੇਲ-ਅਧਾਰਤ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਨੂੰ ਪੌਲੀਯੂਰੀਥੇਨ ਕੰਡਮਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਿਰਫ਼ ਲੈਟੇਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੂਰੀਥੇਨ (ਪਲਾਸਟਿਕ) ਤੋਂ ਬਣੇ ਕੰਡਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਲੇਟੇਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੂਰੀਥੇਨ ਕੰਡਮ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ STI ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਕੰਡਮ STI ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲੇਟੇਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੂਰੀਥੇਨ ਕੰਡਮ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ)

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

ਡੈਂਟਲ ਡੈਮ ਪਤਲੇ ਲੈਟੇਕਸ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਓਰਲ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਯੋਨੀ/ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਜਾਂ ਗੁਦੇ ਉੱਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਲੈਟੇਕਸ ਬੈਰੀਅਰ/ਸ਼ੀਟ, ਲੈਟੇਕਸ 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, ਇਸਨੂੰ ਰੰਸ਼ਨੀ ਅੱਗੇ ਫੜੋ ਅਤੇ ਛੇਕਾਂ ਲਈ ਚੈੱਕ ਕਰੋ
- ਪਾਊਡਰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਨਾਲ 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 ਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ

ਦਵਾਈਆਂ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕੁਝ ਖਾਸ STIs ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ 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, ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ 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 ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੈਕਸ ਸਾਥੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਕਸਰ STIs ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। STI ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਗ ਹੈ। 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 ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਥੀ ਹੋਣ ਨਾਲ STIs ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨਾਲ STIs ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। 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।

ਸਾਥੀ 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। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕਣਗੇ।

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
Provincial Health Services Authority