Punjabi - Number 08j
STI Series - May 2025

ਵੈਜੀਨਲ ਯੀਸਟ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ

Vaginal yeast infection

ਵੈਜੀਨਲ ਯੀਸਟ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਯੀਸਟ ਲਾਗ) ਕੀ ਹੈ?

ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਯੀਸਟ ਲਾਗ ਇੱਕ ਆਮ ਲਾਗ ਹੈ। ਇਹ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਖਮੀਰ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਧੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰ ਇਲਾਜਯੋਗ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਯੀਸਟ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ?

ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਯੀਸਟ ਲਾਗਾਂ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਂ ਹਾਲੀਆ ਵਰਤੋਂ
- ਕੋਰਟੀਕੋਸਟੀਰੋਇਡ (corticosteroid) ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ HIV ਲਾਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ
- ਮਾੜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਕਰਕੇ ਵਧੀ ਹੋਈ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ
- ਨਮੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੈਰਾਕੀ, ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਿਨਾਂ ਬਦਲੇ ਪੈਡ ਜਾਂ ਪੈਂਟੀ ਲਾਈਨਰ ਪਹਿਨਣੇ

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?

ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਯੀਸਟ ਲਾਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲਿੰਗ ਦੀਆਂ ਯੀਸਟ ਲਾਗਾਂ, ਯੋਨੀ ਦੀਆਂ ਯੀਸਟ ਲਾਗਾਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਯੀਸਟ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਯੋਨੀ/ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਖੁਜਲੀ
- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ (ਅਕਸਰ ਚਿੱਟਾ, ਗਾੜ੍ਹਾ, ਗੁੱਛੇਦਾਰ ਅਤੇ ਗੰਧ ਰਹਿਤ)
- ਯੋਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲਾਲ, ਜਲਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੁੱਜੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ
- ਯੋਨੀ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਲਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ

ਲਿੰਗ ਦੀਆਂ ਯੀਸਟ ਲਾਗਾਂ ਅਕਸਰ ਲਿੰਗ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਲਿੰਗ 'ਤੇ ਧੱਫੜਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਿੰਗ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਖਾਰਸ਼ ਜਾਂ ਜਲਣ ਵਾਲਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯੋਨੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਲਾਗਾਂ, ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜ (STIs) ਅਤੇ ਕੁਝ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਸਾਬਣ, ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਫਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਡੀਓਡੋਰੈਂਟ ਸਪਰੇਅ ਯੋਨੀ ਦੇ ਯੀਸਟ ਲਾਗ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ:

- ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਯੀਸਟ ਲਾਗ ਦੇ ਹਨ
- ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਯੀਸਟ ਲਾਗ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੀਸਟ ਲਾਗ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਯੋਨੀ ਦੀਆਂ ਯੀਸਟ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲੈਣਾ, ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਕਰੀਮਾਂ ਜਾਂ ਮਲ੍ਹਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਕਰੀਮਾਂ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਇਲਾਜਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ (OTC) ਖਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ

ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਨਾਲ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਯੀਸਟ ਲਾਗਾਂ 2-3 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਂ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਯੀਸਟ ਲਾਗ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਯੀਸਟ ਲਾਗ ਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਬੇਲੋੜੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪੈਡ ਹਰ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਟੈਂਪੋਨ ਹਰ 4-6 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬਦਲੋ ਯੀਸਟ ਲਾਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਟੈਂਪੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਡੂਸ਼ਿੰਗ (ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦ੍ਰਵ ਨਾਲ ਧੋਣਾ) ਜਾਂ ਸੁਗੰਧ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣ, ਸਪਰੇਅ ਜਾਂ ਟੈਂਪੋਨ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ 'ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੁਗੰਧ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਸਾਬਣ ਨਾ ਵਰਤੋ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵਿੰਮਸੂਟ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ, ਤੁਰੰਤ ਬਦਲੋ
- ਘੱਟ ਖੰਡ, ਰਿਫਾਇੰਡ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿੱਟੀ ਬਰੈੱਡ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ) ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਲੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ
- ਸੂਤੀ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਅਤੇ ਢਿੱਲੀ-ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ। ਨਾਈਲੋਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਕੱਪੜੇ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਨਮੀ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਤੋਂ ਬਚੋ

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
- ਯੋਨੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ 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 ਲੇਟੈਕਸ 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 ਲੇਟੈਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੂਰੀਥੇਨ (ਪਲਾਸਟਿਕ) ਤੋਂ ਬਣੇ ਕੰਡਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਲੇਟੈਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੂਰੀਥੇਨ ਕੰਡਮ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ STIs ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਕੰਡਮ STIs ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲੇਟੇਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੂਰੀਥੇਨ ਕੰਡਮਾਂ 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 ਲੇਟੈਕਸ 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, ਉਸਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨੀ 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 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। STIs ਲਈ 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 ਲਾਗਾਂ 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 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
Provincial Health Services Authority