Punjabi - Number 101a
November 2019

ਹਿਊਮਨ ਪੈਪੀਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (ਐਚ ਪੀ ਵੀ) ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਮੱਸੇ (ਜੈਨੀਟਲ ਵਾਰਟਸ)

Human Papillomavirus (HPV) Infection and Genital Warts

ਐਚਪੀਵੀ ਵਿਗਾੜ ਕੀ ਹੈ?

ਐਚ ਪੀ ਵੀ (HPV) ਲਿੰਗੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਵਿਗਾੜਾਂ (ਐਸ ਟੀ ਆਈਆਂ) ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਹ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਲਿੰਗ, ਭਗ (ਯੋਨੀ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ) ਜਾਂ ਗੁਦੇ, ਅਤੇ ਯੋਨੀ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਜਾਂ ਮਲਦਵਾਰ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਤਿਹਾਂ (linings) ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਕਸਰ ਐਚਪੀਵੀ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਅਤੇ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਵਾਇਰਸ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਗੁਦੇ ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੂੰਹ ਤੇ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਚ ਪੀ ਵੀ ਦੀਆਂ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਲਗਭਗ 40 ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਕਰਕੇ ਬਚੇਦਾਨੀ ਦੇ 70 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗਲੇ, ਮਲਦਵਾਰ, ਲਿੰਗ, ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਭਗ ਦੇ ਕਈ ਘੱਟ ਆਮ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਐਚ ਪੀ ਵੀ ਦੀਆਂ ਦੋ ਦੂਸਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਕਰਕੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਮੱਸੇ, ਜੋ ਕਿ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਚਪਟੇ ਜਾਂ ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸੋਜਾਂ ਹਨ, ਦੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਕੇਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਐਚ ਪੀ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਦੀ 1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸਮ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਸਹੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਲਈ, ਸ਼ੱਕ ਵਾਲੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸੋਜਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਐਚ ਪੀ ਵੀ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਪੈਪ (Pap) ਟੈਸਟ, ਜੋ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਲਿੰਗਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਭਾਗ ਹੈ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਚਪੀਵੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਐਚ ਪੀ ਵੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੌਖਿਕ, ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦੇ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਐਚਪੀਵੀ ਵਿਗਾੜ ਕਿੰਨਾਂ ਆਮ ਹੈ?

ਲਿੰਗੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸਕ੍ਰਿਏ 4 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਿੰਨ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਐਚ ਪੀ ਵੀ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੋਏਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਜਿੰਨੇ ਜਿਆਦਾ ਲਿੰਗੀ ਸਾਥੀ ਹਨ ਉਨੀ ਹੀ ਜਿਆਦਾ ਵੱਧ ਤੁਹਾਡੀ ਐਚ ਪੀ ਵੀ ਕਰਕੇ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਐਚਪੀਵੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਮੱਸੇ ਐਚ ਪੀ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਮੱਸੇ ਚਪਟੀਆਂ ਜਾਂ ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸੋਜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਜਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵੱਖੀ, ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ, ਚਿੱਤੜਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਮਲਦਵਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਿਉਂਕਿ ਐਚ ਪੀ ਵੀ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਮੱਸੇ ਉਤਪੰਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਐਚ ਪੀ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਕੋਈ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਜਾਣੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਐਚ ਪੀ ਵੀ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਐਚਪੀਵੀ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਕੀ ਜੋਖਮ ਹਨ?

ਐਚ ਪੀ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ 2 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਫ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਐਚ ਪੀ ਵੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੈੱਲ ਬਦਲਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ, ਗੁਦੇ, ਯੋਨੀ, ਭਗ,ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੈ। ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਲਗਭਗ 200 ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਲਗਭਗ 50 ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਣਨ ਅਗਾਂ ਦੇ ਮੱਸਿਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਮੱਸਿਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਤਹੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਜੰਮਾਏ (freezing) ਜਾਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਦੀ ਮਿਆਦ ਮੱਸਿਆਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਤੇ ਅਤੇ ਵਰਤੇ ਗਏ ਇਲਾਜ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਲਾਜ ਐਚ ਪੀ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ; ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਹਲੇ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਮੱਸੇ ਹੁਣ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ ਤਾਂ ਵੀ।

ਚੇਤਾਵਨੀ: ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਮੱਸਿਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਮੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਇਹ ਉਤਪਾਦਨ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਇੱਛਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸੜਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਐਚਪੀਵੀ ਲਈ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ?

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ 2 ਐਚ ਪੀ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ: ਸੇਰਵਾਰਿਕਸ® (Cervarix®) ਅਤੇ ਗਾਰਡਾਸਿਲ®9 (Gardasil®9)। ਦੋਵੇਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇਸਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਘੱਟ ਆਮ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਐਚ ਪੀ ਵੀ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਾਰਡਾਸਿਲ®9 (Gardasil®9) ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਮੱਸਿਆਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇਸਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਐਚ ਪੀ ਵੀ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਐਚ ਪੀ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਐਚ ਪੀ ਵੀ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #101b ਹਿਊਮਨ ਪੈਪੀਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (ਐਚ ਪੀ ਵੀ) ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇਖੋ।

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

ਕੌਂਡਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈੱਕਸ ਕਰੋ

ਯੋਨੀ, ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਬਾਹਰਲੇ ("ਮਰਦ") ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ("ਔਰਤ") ਵਾਲੇ 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 ਫਟ ਨਾ ਜਾਏ। ਫਟਿਆ ਹੋਇਆ ਕੌਂਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ
- 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 ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੌਂਡਮਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ 2 ਕੌਂਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ 2 ਕੌਂਡਮ ਵਰਤਣ ਕਰਕੇ ਕੌਂਡਮ ਟੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬਾਹਰਲੇ ("ਮਰਦਾਂ") ਰਬੜ ਵਾਲੇ ਕੌਂਡਮਾਂ ਲਈ 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 ਪੌਲੀਯੁਰੇਥੇਨ/ਨਾਈਟ੍ਰਾਇਲ ਕੌਂਡਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਿਰਫ ਲੇਟੈਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੁਰੇਥੇਨ/ ਨਾਈਟ੍ਰਾਇਲ/ਪੌਲੀਸਪੋਰੀਨ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਕੌਂਡਮ ਵਰਤੋ। ਲੇਟੈਕਸ ਕੌਂਡਮ 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)
- ਨੌਨੋਸੀਨੌਲ – 9 (N-9) ਵਾਲੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਕੌਂਡਮ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਐਨ-9 ਕਰਕੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਓ

ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਕੁਝ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. (ਆਂ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਏ,ਬੀ ਅਤੇ ਹਿਊਮਨ ਪਾਪੀਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ.) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਲਿੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਸੈੱਕਸ ਸਾਥੀ ਬਦਲੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਈ ਸੈੱਕਸ ਸਾਥੀ ਹਨ ਤਾਂ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. ਲਈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਗਾੜ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐੱਸ. ਟੀ. ਆਈ. ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ। ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. 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 ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. 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 ਐੱਸਟੀਆਈ (STI) 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
Provincial Health Services Authority