



## ਪੇਡੂ ਵਿਚ ਸੋਜਸ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਪੀਆਈਡੀ) Pelvic Inflammatory Disease (PID)

### ਪੇਡੂ ਵਿਚ ਸੋਜਸ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਪੇਡੂ ਵਿਚ ਸੋਜਸ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਪੀਆਈਡੀ) ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਜਣਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ। ਇਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਫਿਰ ਗਰਭ ਕੋਸ਼ ਅਤੇ ਗਰਭ ਦੇ ਕੋਲ ਦੀਆਂ ਨਲੀਆਂ (fallopian tubes) ਤੱਕ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਗਾੜ ਜਣਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਲੇਮੇਡੀਆ (Chlamydia) ਅਤੇ ਸੁਜਾਕ (gonorrhoea) ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਐਸਟੀਆਈ(†)) ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਪੀਆਈਡੀ (PID) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਵਿਗਾੜ ਜਿਹੜੇ ਲਿੰਗੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਕਰਕੇ ਵੀ ਪੀਆਈਡੀ (PID) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀਆਈਡੀ (PID) ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਪਏਗੀ ਅਤੇ ਲੈਬ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣੇ ਪੈਣਗੇ।

### ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?

ਪੀਆਈਡੀ (PID) ਅਕਸਰ ਐਸਟੀਆਈ(†) (STIs) ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੀਆਈਡੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਐਸਟੀਆਈ (STI) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲੇਮੇਡੀਆ ਅਤੇ ਸੁਜਾਕ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ
- ਪਹਿਲਾਂ ਪੀਆਈਡੀ ਵਿਗਾੜ ਹੋਇਆ ਹੋਣਾ
- ਲਿੰਗੀ ਸੰਪਰਕ
- ਅਜਿਹੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਵਿਧੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਭਪਾਤ, ਡਾਇਲੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਕਿਊਰੇਟੇਜ (ਡੀ ਐਂਡ ਸੀ), ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਯੰਤਰ (ਆਈਯੂਡੀ) ਲਗਵਾਉਣਾ।
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਟੈਪਨ ਜਾਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਸਪੰਜਾਂ ਜਾਂ ਡਾਇਫਰਾਮ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਛੱਡਣਾ। ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਪਨਪ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ

### ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੀਆਈਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਪਰ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹਨ:

- ਪੇਟ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ)
- ਬੁਖਾਰ (38° ਸੇਂਟੀਗਰੇਡ/100.4° ਫੈਰਨਹਾਇਟ ਤੋਂ ਵਧ)
- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਅੰਦਰ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਅਸਧਾਰਨ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਜਾਂ ਪੀਰੀਅਡਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਧੱਬੇ

- ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦ੍ਰਵ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਰੰਗ ਅਤੇ ਗੰਧ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਜਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਪੈਣਾ
- ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਲਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਮਤਲੀ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ

### ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਵਿਗਾੜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਪੀਆਈਡੀ (PID) ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਹਨ:

- ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ
- ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ (ਬਾਂਝਪਣ)
- ਐਕਟੋਪਿਕ ਜਾਂ ਟਯੂਬਲ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਦਾ ਵੱਧਿਆ ਹੋਇਆ ਸੰਜੋਗ, ਜਿਥੇ ਇੱਕ ਜ਼ਰਖੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਅੰਡਾ ਗਰਭ ਕੋਸ਼ ਅਤੇ ਗਰਭ ਦੇ ਕੋਲ ਦੀ ਨਲੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਮੁੜ ਕੇ ਪੀਆਈਡੀ ਹੋਣਾ
- ਟੋਕਸਿਕ ਸ਼ੌਕ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਟੀਐਸਐਸ)
- ਫਿਟਜ਼-ਹਿਊ-ਕਰਟਿਸ ਸਿੰਡਰੋਮ - ਜਿਗਰ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਰਲੀ ਜਟਿਲਤਾ

ਪੀਆਈਡੀ ਕਰਕੇ ਜਟਿਲਤਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹਰ ਵਾਰੀ ਪੇਡੂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਪੀਆਈਡੀ (PID) ਲਈ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਪੀਆਈਡੀ ਲਈ ਆਮ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਹਨ। ਕੁਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਪੀਆਈਡੀ ਇੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾੜੀ ਰਾਹੀਂ (ਆਈਵੀ) ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੇਕੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ 3 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੱਛਣ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਫੌਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ।

ਪਿਛਲੇ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚਲੇ ਲਿੰਗੀ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਪਿਛਲੇ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਲਿੰਗੀ ਸਾਥੀ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਲਿੰਗੀ ਸਾਥੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ(†) ਦਾ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਇਲਾਜ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮੌਖਿਕ, ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦੇ ਵਿਚਲਾ ਸੰਭੋਗ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਮਿਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਗਾੜ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰਹੇਗਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ (ਆਂ) ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ (ਆਂ) ਨੂੰ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

## ਮੈਂ ਸੈੱਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ (ਐਸਟੀਆਈ) ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

### ਕੌਡਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈੱਕਸ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਾਹਰੀ (“ਮਰਦਾਨਾ”) ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ (“ਜਨਾਨਾ”) ਕੌਡਮ ਯੋਨੀ, ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਸੈੱਕਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਐਸਟੀਆਈਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਾਰਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੈੱਕਸ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ, ਜਣਨ ਇੰਦਰੀ ਦੇ ਮੁਹਕੇ (ਹਿਊਮੈਨ ਪਾਪੀਲੋਮਾ ਵਾਇਰਸ (ਐੱਚਪੀਵੀ)) ਅਤੇ ਆਤਸ਼ਕ (ਜਿਥੇ ਜ਼ਖਮ ਮੌਜੂਦ ਹਨ) ਲਈ ਕੌਡਮ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ।

ਕੌਡਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ:

- ਕੌਡਮ ਦੇ ਪੈਕਟ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਲਈ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਕੌਡਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਆਖਰੀ ਤਾਰੀਕ ਜਾਂਚੋ। ਤਾਰੀਕ ਨਿਕਲ ਗਿਆ ਕੌਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਪੈਕਟ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕੌਡਮ ਨਾ ਫਟ ਜਾਏ। ਅਜਿਹਾ ਕੌਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਿਹੜਾ ਫੱਟ ਗਿਆ ਹੈ
- ਕੌਡਮਾਂ ਨੂੰ ਨੋਕਦਾਰ ਤੇਜ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁੰਦਰੀਆਂ, ਸਟੱਡ ਜਾਂ ਵਿੰਨੀਆਂ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ਕੌਡਮਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਸੈੱਕਸ ਲਈ ਹਰ ਵਾਰ ਨਵਾਂ ਕੌਡਮ ਵਰਤੋ। ਕੌਡਮਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ 2 ਕੌਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਇਕੱਠੇ 2 ਕੌਡਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੌਡਮ ਟੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬਾਹਰੀ (“ਮਰਦਾਨਾ”) ਲੈਟੈਕਸ ਕੌਡਮਾਂ ਨਾਲ ਕੇਵਲ ਪਾਣੀ ਆਧਾਰਤ ਚਿਕਨਾਈਆਂ ਹੀ ਵਰਤੋ। ਤੇਲ ਆਧਾਰਤ ਚਿਕਨਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਟ੍ਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ, ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਆਇਲ ਰਬੜ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾ ਅਤੇ ਨਸਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਤੇਲ ਆਧਾਰਤ ਚਿਕਨਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪੌਲੀਯੂਰੇਥੇਨ/ਨਾਈਟ੍ਰਾਈਲ ਕੌਡਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਿਰਫ ਲੈਟੈਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੂਰੇਥੇਨ/ਨਾਈਟ੍ਰਾਈਲ/ਪੌਲੀਇਸਪੋਰਿਨ ਰੱਬੜਾਂ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਕੌਡਮ ਵਰਤੋ। ਲੈਟੈਕਸ ਅਤੇ ਪੌਲੀਯੂਰੇਥੇਨ ਕੌਡਮ ਗਰਭ ਅਤੇ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ.(ਆਂ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ

ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੌਡਮ ਹਨ। (ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬਣੇ ਕੌਡਮ ਗਰਭ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. (ਆਂ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲੈਟੈਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੂਰੇਥੇਨ ਕੌਡਮਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ)

- ਨੌਨ-ਐਕਸਿਨੋਲ-9 (ਐਨ -9) ਵਾਲੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਕੌਡਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਜਲੂਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐਸਟੀਆਈ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

### ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਓ

ਕੁਝ ਐੱਸਟੀਆਈ(ਆਂ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਏ, ਬੀ ਅਤੇ ਹਿਊਮਨ ਪਾਪੀਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (ਐੱਚਪੀਵੀ) 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 ਜਾਣੋ

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 ਐੱਸਟੀਆਈਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ

### ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਸੈੱਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨਾਲ ਐੱਸਟੀਆਈ(ਆਂ) ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ 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 ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (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 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਬਣਾਏਗਾ।

### ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਤੁਸੀਂ ਐੱਸਟੀਆਈ ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [HealthLinkBC File #080](#) ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ (ਐਸਟੀਆਈ(†)) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇਖੋ।



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

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ **130** ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।