Punjabi - Number 08g
STI Series - February 2014

# ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਵੈਜੀਨੋਸਿਸ (ਬੀ ਵੀ)

# Bacterial Vaginosis (BV)

## ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਵੈਜੀਨੋਸਿਸ (ਬੀ ਵੀ) ਕੀ ਹੈ?

ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਵੈਜੀਨੋਸਿਸ (ਬੀ ਵੀ) ਯੋਨੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦਾ ਆਮ ਹਲਕਾ ਅਸੰਤੁਲਨ ਹੈ। ਯੋਨੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬੈਰਟੀਰੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੀ ਵੀ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਵੈਜੀਨੋਸਿਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਦ੍ਰਵ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਵਰਗਾ ਕੁਝ ਰਿਸਣਾ। ਇਸ ਦ੍ਰਵ ਦਾ ਰੰਗ ਸਲੇਟੀ ਜਿਹੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਮੱਛੀ ਵਰਗੀ ਗੰਧ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਬੀ ਵੀ ਲਿੰਗੀ ਤੌਰ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ, ਇਹ ਲਿੰਗੀ ਤੌਰ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਲਿੰਗੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਵਿਗਾੜ (ਐਸ ਟੀ ਆਈ ) ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਪਰ, ਜੇ ਬੀ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਕਿਸੇ ਐਸ ਟੀ ਆਈ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਸ ਐਸ ਟੀ ਆਈ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

## ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਬੀ ਵੀ (BV) ਹੈ?

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀ ਵੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਰੀਖਣ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਦ੍ਰਵ ਦੇ ਲੈਬ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬੀ ਵੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੁਝ ਖਾਸ ਜੋਖਮ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ :

- ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣੇਪਾ ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਝਿੱਲੀਆਂ ਦਾ ਫੱਟਣਾ;
- ਐਮਨਿਓਟਿਕ ਫਲੂਇਡ ਵਿਗਾੜ (amniotic fluid infection);
- ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਗਰਭਪਾਤ;
- ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ; ਜਾਂ
- ਆਮ ਜਣੇਪੇ ਜਾਂ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼।

## ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀ ਵੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਇਲਾਜ ਜਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਕਿ ਵਿਗਾੜ, ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗਰਭ ਦੇ ਕੋਲ ਦੀਆਂ ਨਲੀਆਂ (fallopian tubes) ਵਿੱਚ ਨਾ ਫੈਲੇ ਅਤੇ ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ (ਪੈਲਵਿਕ ਇੰਨਫਲੇਮੇਟਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (ਪੀ ਆਈ ਡੀ) (pelvic inflammatory disease (PID)), ਇੱਕ ਜਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਾ ਬਣੇ। ਪੀ ਆਈ ਡੀ (PID) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #08c ਪੇਡੂ ਵਿਚ ਸੋਜਸ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਪੀ.ਆਈ.ਡੀ.) ਦੇਖੋ।

ਬੀ ਵੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੰਨਾਂ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕੇਵਲ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹੀ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੁਰਸ਼ ਲਿੰਗੀ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਦਾ ਪਰੀਖਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੀ ਵੀ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ/ਦੀਆਂ ਜਨਾਨਾ ਲਿੰਗੀ ਸਾਥਣ/ਨਾਂ ਬੀ ਵੀ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਪਰੀਖਣ ਕਰਵਾਉਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਨਾਨਾ ਲਿੰਗੀ ਸਾਥਣਾਂ ਲਈ ਬੀ ਵੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਜਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ।

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

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ ਉਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਪੀਰੀਅਡ ਤੱਕ, ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਤਰੀਕਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੌਂਡੰਮ ਵਰਤੋ।

## ਸੈੱਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸਨਜ਼ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਂ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਘਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

### ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈੱਕਸ ਕਰੋ

ਯੋਨੀ, ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਨਿਰੋਧਾਂ ਦੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੋਂ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਸਮੇਤ ਸੈੱਕਸ ਕਾਰਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸਨਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਾਰਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੈੱਕਸ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ, ਜਣਨ ਇੰਦਰੀ ਦੇ ਮੁਹਕੇ (ਹਿਊਮੈਨ ਪਾਪੀਲੋਮਾ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ.) ਅਤੇ ਆਤਸ਼ੱਕ ਲਈ ਨਿਰੋਧ ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ।

ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾ:

- ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਪੈਕਟ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਫਟਿਆ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਆਖ਼ਰੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਲੰਘ ਗਈ।
- ਪੈਕਟ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਨਿਰੋਧ ਨਾ ਫਟ ਜਾਏ।
- ਨਿਰੋਧ ਨੂੰ ਨੋਕਦਾਰ ਤੇਜ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁੰਦਰੀ, ਸਟੱਡ ਜਾਂ ਕੋਈ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼।
- ਨਿਰੋਧਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਹੀ ਰੱਖੋ।
- ਸੈੱਕਸ ਲਈ ਹਰ ਵਾਰ ਨਵਾਂ ਨਿਰੋਧ ਵਰਤੋ।
- ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਰਬੜ ਵਾਲੇ ਨਿਰੋਧਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਆਧਾਰਤ ਚਿਕਨਾਈਆਂ ਹੀ ਵਰਤੋ। ਤੇਲ ਵਾਲੀਆਂ ਚਿਕਨਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਟ੍ਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ, ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਆਇਲ ਰਬੜ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਨਸਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਨੋਨੋਜ਼ੀਨੋਲ-9 (nonoxynol-9) ਜਿਹੇ ਸ਼ੁਕਰਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਇਹ ਸੈੱਕਸ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿਚ ਖੁਜਲੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

### ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਓ

ਸੈੱਕਸ ਕਾਰਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁੱਝ ਕੁ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਏ., ਬੀ. ਅਤੇ ਹਿਊਮਨ ਪਾਪੀਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ.) ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਉਣੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

### ਆਪਣੀ ਸੈੱਕਸ ਸਤੱਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਸੈੱਕਸ ਸਾਥੀ ਬਦਲੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਈ ਸੈੱਕਸ ਸਾਥੀ ਹਨ ਤਾਂ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. ਬਾਰੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. (ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਸਮੇਤ) ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੂਜੇ ਸਾਥੀਆਂ ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੈੱਕਸ ਸਾਥੀ ਹੋਣਗੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੈੱਕਸ ਕਾਰਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਹੋਣ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

### ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ

ਸੈੱਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸੈੱਕਸ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈੱਕਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਕਾਊਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈਂਟਰ (BCCDC) ਦੀ ਇਹ http://smartsexresource.com/sex-talk/talk-about-it. ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

### ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈੱਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੈੱਕਸ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸੈੱਕਸ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟੈੱਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

## ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲ HealthLinkBC File #08o ਸੈੱਕਸ ਕਾਰਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਦੀ ਰੋਕ ਥਾਮ ਦੇਖੋ।

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲ਼ੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲ਼ੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੇ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

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