ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ
Pubic Lice

ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਕੀ ਹਨ?

ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਅਜਿਹੇ ਛੋਟੇ ਕੀੜੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ। ਇੰਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰੈਬਜ਼ ਜਾਂ ਕਰੈਬ ਲਾਇਸ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਾਲਾਂ, ਕੱਛਾਂ ਦੇ ਵਾਲ, ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ, ਪੇਟ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦੇ ਹਿਸੇ, ਭਰਵੱਟਿਆਂ, ਪਲਕਾਂ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ?

ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਛਲਾਂਗ ਨਹੀਂ ਮਾਰ ਸਕਦੀਆਂ ਜਾਂ ਉੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ। ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ, ਜੂੰਆਂ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ -ਤੋਂ- ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ, ਲਿੰਗੀ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕਪੜੇ, ਬਿਸਤਰੇ ਜਾਂ ਤੌਲੀਏ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਹੋਣ। ਕੌਡੰਮ ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦੇ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਤੌਲੀਏ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਖ਼ਾਰਸ਼ ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਜੂਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਜੇ ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਪਪੜੀ ਜਿਹੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਲਕਾਂ ਦੇ ਤਲ ਤੇ ਜੂੰਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਡੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵੱਢਾਂ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਖੁਜਲੀ ਅਤੇ ਦਰਦਨਾਕ ਸੋਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੂੰਆਂ ਦੇ ਵੱਢਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਰੈਸ਼ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਨੀਲੇ ਦਾਗ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਾਗ ਸਾਰੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਮਾਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਪੀਲੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਧੱਬੇ, ਜੋ ਖਿੱਚ ਕੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਉਤਾਰੇ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਧੱਬੇ ਜੂੰਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਅੰਡੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਟਸ (nits) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਜੂੰਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸ਼ੈਮਪੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ। ਇੰਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਜਾਂ ਪਲਕਾਂ ਤੇ ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ੈਮਪੂ ਜਾਂ ਲੋਸ਼ਨ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, 10 ਦਿਨ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਓਕਲੂਸਿਵ ਓਪਥੈਲਮਿਕ ਓਇੰਟਮੈਂਟ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਲੈਕਰੀ–ਲਿਊਬ਼ (Lacri-Lube®) ਜਾਂ ਡੁਓਲਿਊਬ਼ (Duolube®)) ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ (ਅਤੇ ਭਰਵੱਟਿਆਂ) ਤੇ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਜੂਆਂ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਹਟਾ ਸਕੋ। ਨਿਯਮਿਤ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ (ਜਿਵੇਂ ਵੈਸਲੀਨ®) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਿੰਗੀ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਵੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਪੜੇ, ਬਿਸਤਰਾ ਜਾਂ ਤੌਲੀਏ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਣ।

ਜੇ ਜੂੰਆਂ ਪਹਿਲੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਕੋਈ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਵਾਰ ਵਾਰ ਖਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਪੜਿਆਂ, ਬਿਸਤਰੇ ਦੀਆਂ ਚੱਦਰਾਂ ਅਤੇ ਤੌਲੀਆਂ ਦਾ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸਾਰੇ ਕਪੜੇ, ਚੱਦਰਾਂ, ਤੌਲੀਏ ਅਤੇ ਕਪੜੇ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਜੋ ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਜੂੰਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਧੋਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਡਰਾਈ ਕਲੀਨ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। 50° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (122° ਫੈਰਨਹਾਇਟ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕਪੜੇ ਧੋਣ ਦੀ ਔਟੋਮੈਟਿਕ ਮਸ਼ੀਨ ਵਰਤੋ, ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਗਰਮ ਡਰਾਇਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਤਾ ਜਾਂ ਡਰਾਈ ਕਲੀਨ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਨੂੰ ਜੂੰਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ 7 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਹਵਾ ਵਾਲੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਥੈਲੀ ਵਿਚ ਸੀਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

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

ਕੌਡੰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈੱਕਸ ਕਰੋ

ਯੋਨੀ, ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਕੌਡੰਮਾਂ ਦੀ ਠੀਕ ਵਰਤੋਂ ਸੈੱਕਸ ਕਾਰਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸਨਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਾਰਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੈੱਕਸ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ, ਜਣਨ ਇੰਦਰੀ ਦੇ ਮੁਹਕੇ (ਹਿਊਮੈਨ ਪਾਪੀਲੋਮਾ ਵਾਇਰਸ (ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ.) ਅਤੇ ਆਤਸ਼ੱਕ (ਜਦੋਂ ਜ਼ਖਮ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਲਈ ਕੌਡੰਮ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ।

ਕੌਡੰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ:

- ਕੌਡੰਮ ਦਾ ਪੈਕਟ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਫਟਿਆ ਤਾਂ ਨਹੀਂ। ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਕੌਡੰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਆਖ਼ਰੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਪੁਰਾਣੇ ਕੌਡੰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਪੈਕਟ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕੌਡੰਮ ਨਾ ਫਟ ਜਾਏ। ਫੱਟੇ ਹੋਏ ਕੌਡੰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਕੌਡੰਮਾਂ ਨੂੰ ਨੋਕਦਾਰ ਤੇਜ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁੰਦਰੀ, ਸਟੱਡ ਜਾਂ ਕੋਈ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼
- ਕੌਡੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਹੀ ਰੱਖੋ
- ਸੈੱਕਸ ਲਈ ਹਰ ਵਾਰ ਨਵਾਂ ਕੌਡੰਮ ਵਰਤੋ।ਕੌਡੰਮਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਇਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ 2 ਕੌਡੰਮ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਰਬੜ ਵਾਲੇ ਕੌਡੰਮਾਂ 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
- ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਤੇਲ ਅਧਾਰਤ ਲਿਊਬਰਿਕੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੌਲੀਯੂਰੀਥੇਨ (polyurethane) ਕੌਡੰਮ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਕੇਵਲ ਲੇਟੈਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੂਰੀਥੇਨ (ਪਲਾਸਟਿਕ) ਤੋਂ ਬਣੇ ਕੌਡੰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਐਸਟੀਆਈ ਆਂ (STIs) ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੈਟੇਕਸ ਕਡੋਮ ਅਤੇ ਲੇਟੈਕਸ ਕੌਡੰਮ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੂਰੀਥੇਨ ਕੌਡੰਮ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੌਡੰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੌਡੰਮ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਐਸਟੀਆਈਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲੇਟੈਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੂਰੀਥੇਨ ਕੌਡੰਮ ਜਿੰਨਾਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ)

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਓ

ਕੁੱਝ ਐਸਟੀਆਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਏ., ਬੀ. ਅਤੇ ਹਿਊਮਨ ਪਾਪੀਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ.) ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਉਣੀ ਹੈ ਇਸਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਸੈੱਕਸ ਸਿਹਤ 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। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਐਸਟੀਆਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਐੱਸਟੀਆਈ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੂਜੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੈੱਕਸ ਸਾਥੀ ਹੋਣਗੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਨੀਆਂ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਸਟੀਆਈਆਂ ਹੋਣ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ

ਸੈੱਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨਾਲ ਐਸਟੀਆਈਆਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈੱਕਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਕਾਊਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫੌਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟ੍ਰੋਲ (ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ –BCCDC) ਸਮਾਰਟ ਸੈਕਸ ਸਰੋਤ ਦੇਖੋ https://smartsexresource.com/sex-talk/talk-about-it

ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈੱਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੈੱਕਸ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸੈੱਕਸ ਸਾਥੀ(ਆਂ) 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 HealthLinkBC File #08o ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ (ਐਸਟੀਆਈ(ਾਂ)) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇਖੋ।

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