BRITISH COLUMBIA HealthLinkBC

Punjabi - Number 08i
June 2017

ਮਲਸਕੱਮ ਕੰਨਟੇਜੀਓਸਮ
Molluscum Contagiosum

ਮਲਸਕੱਮ ਕੰਨਟੇਜੀਓਸਮ (molluscum contagiosum) ਕੀ ਹੈ?

ਮਲਸਕੱਮ ਕੰਨਟੇਜੀਓਸਮ ਅਜਿਹਾ ਵਾਇਰਲ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਜੋ ਚਮੜੀ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤਹ ਤੇ ਛੋਟੇ, ਪੱਧਰੇ ਗੜੂੰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਮਲਸਕੱਮ ਵਿਗਾੜ ਨਿੱਕੇ ਪੀੜਾਹੀਣ ਗੜੂੰਮਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਭਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਗੜੂੰਮ ਕਈ ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੱਧ ਕੇ ਛੋਟੇ, ਸਖਤ, ਪੱਧਰੇ, ਗੁਲਾਬੀ – ਚਿੱਟੇ ਉਭਰੇ ਹੋਏ ਖੇਤਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਛੋਟਾ ਖੱਡਾ ਜਾਂ ਟੋਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੜਦਾ ਹੈ ਇਹ ਗੜੂੰਮ ਸੁੱਜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਗਾੜ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਮਲਸਕੱਮ ਵਿਗਾੜ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ, ਖਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰਗੜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗੀ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੇ ਵਾਇਰਸ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੜੂੰਮ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਢਿੱਡ, ਵੱਖੀ, ਬਾਹਰੀ ਜਣਨ ਇੰਦਰੀਆਂ, ਚਿੱਤੜਾਂ ਜਾਂ ਪੱਟਾਂ ਤੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤੱਕ ਜਾਂ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਲਸਕੱਮ ਕੰਨਟੇਜੀਓਸਮ ਗੜੂੰਮਾਂ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਸਾਂਝੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ।ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲ ਸਕਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਏਗਾ।

ਮਲਸਕੱਮ ਕੰਨਟੇਜੀਓਸਮ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਲਸਕੱਮ ਕੰਨਟੇਜੀਓਸਮ 10 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਵਿਗਾੜ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਬਾਲਗਾਂ ਵਿਚ, ਮਲਸਕੱਮ ਕੰਨਟੇਜੀਓਸਮ ਮੁਖ ਤੌਰ ਤੇ ਲਿੰਗਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਵਿਗਾੜ (ਐਸਟੀ ਆਈ) ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਜਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਲਸਕੱਮ ਕੰਨਟੇਜੀਓਸਮ ਗਰਮ, ਸਿਲ੍ਹੇ ਮੌਸਮਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਗੜੂੰਮ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਜ਼ਖਮਾਂ ਅਤੇ ਗੜੂੰਮਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਖੁਰਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢਕਣ ਲਈ ਪੱਟੀਆਂ ਵੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੇ। ਗੜੂੰਮਾਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੇਵ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਜੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਉਭਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਣਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਲਿੰਗੀ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਥੀਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕੇਗਾ।

ਜੇ ਲੱਛਣ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇਲਾਜ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਕ੍ਰਾਇਓਥੈਰੇਪੀ (Cryotherapy) – ਗੜੂੰਮ ਨੂੰ ਤਰਲ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜੰਮਾਉਣਾ ਅਤੇ ਹਟਾਉਣਾ
- ਕਿਯੁਰੇਟਾਜ (Curettage) – ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਗੜੂੰਮ ਦੀ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚਲੀ ਵਾਇਰਲ ਸਮੱਗਰੀ ਕੱਢਣਾ
- ਦਵਾਈ – ਮਲਸਕੱਮ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਰਲੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਅਣਚਾਹੇ ਬੁਰੇ ਅਸਰ ਉਤਪੰਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇੰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤਾਂ ਹੀ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕ੍ਰਾਇਓਥੈਰੇਪੀ (Cryotherapy) ਅਤੇ ਕਿਯੁਰੇਟਾਜ (Curettage) ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ।

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

ਕੌਂਡਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈੱਕਸ ਕਰੋ

ਯੋਨੀ, ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ 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 ਨਾ ਫਟ ਜਾਏ। ਅਜਿਹਾ ਕੌਂਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਿਹੜਾ ਫੱਟ ਗਿਆ ਹੈ
- 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
- ਮਰਦਾਂ ਦੇ 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 ਕੌਂਡਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਿਰਫ ਲੇਟੈਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੁਰੇਥੇਨ (ਪਲਾਸਟਿਕ) 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। (ਜਾਨਵਰਾਂ 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)

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਓ

ਕੁਝ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. (ਆਂ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਏ,ਬੀ ਅਤੇ ਹਿਊਮਨ ਪਾਪੀਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ.) 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 ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. ਲਈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਗਾੜ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ 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 http://smartsexresource.com/sex-talk/talk-about-it s 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 ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. 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
An agency of the Provincial Health Services Authority