

## ਕਲੇਮਿਡੀਆ Chlamydia

### ਕਲੇਮਿਡੀਆ ਕੀ ਹੈ?

ਕਲੇਮਿਡੀਆ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਲਿੰਗੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਵਿਗਾੜ (ਐਸਟੀਆਈ) ਹੈ। ਇਹ ਵਿਗਾੜ ਗੁਦੇ (ਤੁਹਾਡੀ ਆਂਤ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਜਿਹੜਾ ਗੁਦੇ ਤੇ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ), ਗਲੇ ਅਤੇ ਯੂਰੇਥਰਾ (ਉਹ ਟਯੂਬ ਜੋ ਬਲੈਡਰ ਤੋਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਵਿਗਾੜ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਰਵਿਕਸ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗਰਭ ਦੇ ਕੋਲ ਦੀਆਂ ਨਲੀਆਂ (fallopian tubes) ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੇਮਿਡੀਆ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਪਏਗਾ ਅਤੇ ਲੈਬ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣੇ ਪੈਣਗੇ।

### ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਕਲੇਮਿਡੀਆ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮੌਖਿਕ, ਗੁਦੇ ਵਿਚਲੇ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਵਿਚਲੇ ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਤੱਕ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਲੇਮਿਡੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ, ਵਿਗਾੜ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤੱਕ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੇਮਿਡੀਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਅੰਨਾਪਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਲੇਮਿਡੀਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਨਿਮੋਨੀਆ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਲੇਮਿਡੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਿੰਗੀ ਪਾਰਟਨਰ(ਰਾਂ) ਦਾ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮੁੜ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕੇਗਾ।

### ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਕਲੇਮਿਡੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਗਾੜ ਹੈ।

ਗੁਦੇ ਵਿਚਲਾ ਕਲੇਮਿਡੀਆ ਵਿਗਾੜ ਗੁਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਮੁਆਦ ਨਿਕਲਣ, ਗੁਦੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਟੱਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿਕਨਾ ਪਦਾਰਥ ਨਿਕਲਣ, ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦਰਦਨਾਕ ਹਰਕਤਾਂ, ਅਤੇ ਗੁਦੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲਾਲੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਲਿੰਗ ਤੋਂ ਸਾਫ ਜਾਂ ਚਿਕਨਾਈ ਵਰਗਾ ਮੁਆਦ ਨਿਕਲਣਾ
- ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਲਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਯੂਰੇਥਰਾ - ਉਹ ਨਲੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਲੰਘਦਾ ਹੈ - ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼ ਜਾਂ ਜਲਣ

ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦ੍ਰਵ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ
- ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਲਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਅਸਾਧਾਰਣ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਜਾਂ ਪੀਰੀਅਡਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਂ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧੱਬੇ
- ਪੇਟ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਯੋਨੀ ਵਿਚਲੇ ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ

ਕਲੇਮਿਡੀਆ ਵਿਗਾੜ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਕਰਕੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਲੱਛਣ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦੇ 2 ਤੋਂ 3 ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲਈ 6 ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ।

### ਸੰਭਾਵੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਜੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਲਾਜ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕਲੇਮਿਡੀਆ ਕੋਈ ਵੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ। ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਲੇਮਿਡੀਆ ਕਰਕੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਗਾੜ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਕਲੇਮਿਡੀਆ ਰੀਐਕਟਿਵ ਗਠੀਆ (reactive arthritis) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਚਮੜੀ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ। ਇਹ ਐਚਆਈਵੀ ਹੋਣ ਦੇ ਵੱਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਐਕਟੋਪਿਕ ਜਾਂ ਟਯੂਬਲ ਗਰਭ, ਜਾਂ ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ (ਪੈਲਵਿਕ ਇੰਫਲੇਮੇਟਰੀ ਡਿਜੀਜ਼ (ਪੀ ਆਈ ਡੀ) (pelvic inflammatory disease (PID)))। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #08c ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ \(ਪੀ.ਆਈ.ਡੀ.\)](#) ਦੇਖੋ।

ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਆਂਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖਤਮ ਹੋਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਕਲੇਮਿਡੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਸਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰੋ। ਪਿਛਲੇ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚਲੇ ਲਿੰਗੀ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਪਿਛਲੇ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਲਿੰਗੀ ਸਾਥੀ ਨਹੀਂ ਚਿਹਾ 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(ਰਾਂ) ਦੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ 7 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮੌਖਿਕ, ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦੇ ਵਿਚਲਾ ਸੰਭੋਗ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ (ਡੇ) ਸਾਥੀ ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਗੋਲੀਆਂ ਮਿਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੀ ਦਵਾਈ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਜੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਗਾੜ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹੇਗਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਕੋਲ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇਗਾ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਪੁਨਰ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ, ਇਲਾਜ ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਫੋਲੋ-ਅੱਪ ਪਰੀਖਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ 3 ਤੋਂ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਫੋਲੋ-ਅੱਪ ਪਰੀਖਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਜੇ ਮੈਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਲੈ ਰਹੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੇਰਾ ਗਰਭ ਨਿਰੋਪਕ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ?

ਅਜਿਹਾ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹਨ ਕਿ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਕਰਕੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਪਕਾਂ ਦੀਆਂ ਹਾਰਮੋਨਲ ਕਿਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਗਰਭ ਨਿਰੋਪਕਾਂ ਦੀਆਂ ਹਾਰਮੋਨਲ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਗੋਲੀ, ਪੈਚ, ਰਿੰਗ ਜਾਂ ਸ਼ੋਟ (shot)। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਗਰਭ ਨਿਰੋਪਕ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵਰਤਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕਰੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਪੀਰੀਅਡ ਤੱਕ ਕੌਂਡਮ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

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

### ਕੌਂਡਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈੱਕਸ ਕਰੋ

ਯੋਨੀ, ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਸੈੱਕਸ ਦੌਰਾਨ ਬਾਹਰਲੇ (“ਮਰਦਾਂ ਦੇ”) ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ (“ਔਰਤਾਂ ਦੇ”) ਕੌਂਡਮਾਂ ਦੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੋਂ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਸਮੇਤ ਸੈੱਕਸ ਕਾਰਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ 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 ਆਤਸ਼ਕ (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 ਵਿੰਨੀਆਂ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ਕੌਂਡਮਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਸੈੱਕਸ ਲਈ ਹਰ ਵਾਰ ਨਵਾਂ ਕੌਂਡਮ ਵਰਤੋ। ਕੌਂਡਮਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ 2 ਕੌਂਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਦੋ ਕੌਂਡਮਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਕੌਂਡਮ ਟੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬਾਹਰੀ (\*ਮਰਦਾਂ ਦੇ\*) ਲੈਟੈਕਸ ਕੌਂਡਮ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਪਾਣੀ ਅਧਾਰਤ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੇਲ ਅਧਾਰਤ ਚਿਕਨਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਟ੍ਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ, ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਆਇਲ ਰਬੜ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾ ਅਤੇ ਨਸਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

- ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਤੇਲ ਅਧਾਰਤ ਚਿਕਨਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪੌਲੀਯੂਰੇਥੇਨ / ਨਾਈਟਰਾਈਲ ਕੌਂਡਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਿਰਫ ਲੈਟੈਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੂਰੇਥੇਨ (ਪਲਾਸਟਿਕ)/ ਨਾਈਟਰਾਈਲ/ ਪੌਲੀਆਇਓਸੋਪਰੀਨ ਰਬੜਾਂ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਕੌਂਡਮ ਵਰਤੋ। ਲੈਟੈਕਸ ਅਤੇ ਪੌਲੀਯੂਰੇਥੇਨ 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 ਲੈਟੈਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੂਰੇਥੇਨ ਕੌਂਡਮਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ)
- ਨੌਨਐਕਸੀਨੋਲ-9 (ਐਨ-9) ਵਾਲੇ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂਨਾਸ਼ਕਾਂ ਵਾਲੇ ਕੌਂਡਮ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐਸਟੀਆਈ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

## ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਓ

ਕੁਝ ਐੱਸਟੀਆਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਏ, ਬੀ ਅਤੇ ਹਿਊਮਨ ਪਾਪੀਲੋਮਾ ਵਾਇਰਸ (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 ਜਾਣ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਵਿੱਚ 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 ਐੱਸਟੀਆਈ 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 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 ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [HealthLinkBC File #080 ਸੈੱਕਸ ਕਾਰਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਦੀ ਰੋਕ ਥਾਮ](#) ਦੇਖੋ।



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

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ 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।