Punjabi - Number 38a
July 2021

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਐਚਆਈਵੀ ਦੀ ਜਾਂਚ
HIV Testing in Pregnancy

ਮੈਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਿਉਂ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਐਚਆਈਵੀ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਐਚਆਈਵੀ ਪਾਸ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।ਐਚਆਈਵੀ ਵਾਲੀ ਵਿਅਕਤੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਐਚਆਈਵੀ ਪਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਐਚਆਈਵੀ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ ਗਰਭ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਆਪਣੀ ਐਚਆਈਵੀ ਅਵਸਥਾ ਜਾਣਨਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਕੌਂਡਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਐਚਆਈਵੀ ਸਮੇਤ ਐਸਟੀਆਈ(ਆਂ), ਲਈ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਦੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਐਚਆਈਵੀ ਜਾਂਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਏ, ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ।ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਦਾ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੀ ਵੀ ਵੇਲੇ ਐਚਆਈਵੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਐਚਆਈਵੀ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਐਚਆਈਵੀ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਲਿੰਗਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜ (ਐਸਟੀਆਈਆਂ) ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਵਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਰਾਹੀਂ, ਇੱਕ ਵੌਕ-ਇੰਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਮਾਰਟ ਸੈਕਸ ਰਿਸੋਰਸ ਕਲੀਨਿਕ ਫਇੰਡਰ:www.smartsexresource.com/get-tested/clinic-finder ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਜਾਕੇ ਐਚਆਈਵੀ ਟੈਸਟ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਏ ਸੀ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜੇ ਐਚਆਵੀਵੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਮੈਂ ਐਚਆਈਵੀ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਸੈਕਸ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਪਲਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੌਂਡਮ ਵਰਤ ਕੇ, ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਉਪਾਅ ਵਰਤ ਕੇ ਐਚਆਈਵੀ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।ਐਚਆਈਵੀ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #08m ਐਚਆਈਵੀ ਅਤੇ ਐਚਆਈਵੀ ਟੈਸਟ ਦੇਖੋ।

ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਐਚਆਈਵੀ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕੀ ਸੰਜੋਗ ਹਨ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਚਆਈਵੀ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।ਪਰ, ਇਹ ਸੰਜੋਗ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਐਚਆਈਵੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਐਚਆਈਵੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਏ ਜਾਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਚਆਈਵੀ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਦੁਆਰਾ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੋਦ ਲੈ ਰਹੀ ਹਾਂ ਜਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਨਮ ਦੇ ਰਹੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਐਚਆਈਵੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਜਾਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਗੋਦ ਲਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਐਚਆਈਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ:

- HealthLinkBC File #08m ਐਚਆਈਵੀ ਅਤੇ ਐਚਆਈਵੀ ਟੈਸਟ
- ਓਕ ਟ੍ਰੀ ਕਲੀਨਿਕ – ਬੀ ਸੀ ਵਿਮਿੰਨਜ਼ ਹੌਸਪਿਟਲ ਐਂਡ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ (Oak Tree Clinic – BC Women's Hospital & Health Centre): 604 875-2212 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ www.bcwomens.ca/our-services/specialized-services/hiv-care-for-women-families ਤੇ ਜਾਓ
- ਸਮਾਰਟ ਸੈਕਸ ਰਿਸੋਰਸ – ਗੈਟ ਟੈਸਟਿਡ (Smart Sex Resource – Get Tested): www.smartsexresource.com/get-tested/when-to-test

ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਐਚਆਈਵੀ ਅਤੇ ਐਚਆਈਵੀ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣਾ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਦੀ ਫਾਇੰਡ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਐਂਡ ਰਿਸੋਰਸਿਜ਼ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ (FIND Services and Resources Directory) ਸਰਚ ਕਰੋ: www.healthlinkbc.ca/services-and-resources/find-services.