



ਸਰਵੀਸਾਈਟਿਸ Cervicitis

ਸਰਵੀਸਾਈਟਿਸ ਕੀ ਹੈ?

ਸਰਵੀਸਾਈਟਿਸ ਸਰਵਿਕਸ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਨਿਚਲਾ ਤੰਗ ਹਿੱਸਾ ਜੋ ਕਿ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲਦਾ ਹੈ) ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਹੈ। ਸਰਵੀਸਾਈਟਿਸ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਲਗ ਜੀਵਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ (ਸਰਵੀਸਾਈਟਿਸ) ਕਿਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਸਰਵੀਸਾਈਟਿਸ ਅਕਸਰ ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ ((ਐਸਟੀਆਈ(†)) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਜਾਕ (gonorrhea), ਕਲੇਮੇਡੀਆ (Chlamydia), ਟ੍ਰਿਕੋਮਨਾਇਸਿਸ (trichomoniasis) ਜਾਂ ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ (ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ) ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਦੂਸਰੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਲੈਟੈਕਸ, ਡੂਸ਼ਾਂ (douches), ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਜਲਣ ਕਰਕੇ ਵੀ ਸਰਵੀਸਾਈਟਿਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਵੀਸਾਈਟਿਸ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੈਬ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਵਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਸਰਵੀਸਾਈਟਿਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਲਿੰਗੀ ਤੌਰ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵਾਣੂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮੌਖਿਕ, ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਜਾਂ ਗੁਦੇ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੰਭੋਗ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਸਰਵੀਸਾਈਟਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦ੍ਰਵ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਅਸਾਧਾਰਣ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਜਾਂ ਪੀਰੀਅਡਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਂ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧੱਬੇ
- ਯੋਨੀ ਦੇ ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ

ਸਰਵੀਸਾਈਟਿਸ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਸੰਭਾਵੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਜੇ ਸਰਵੀਸਾਈਟਿਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੀ ਲਾਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਗਰਭਾਸ਼ਯ ਅਤੇ ਫੈਲੋਪੀਅਨ ਟਿਊਬਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਗਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਟਿਊਬਲ ਗਰਭਪਾਰਣ ਜਾਂ ਪੇਡੂ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਚਲਣ ਵਾਲੀ ਦਰਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਰਵੀਸਾਈਟਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਸਾਰੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਤਮ ਕਰੋ। ਜੇ ਵਿਗਾੜ ਲਿੰਗੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਲਿੰਗੀ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ(†) ਦਾ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 7 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮੌਖਿਕ, ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦੇ ਵਿਚਲਾ ਸੰਭੋਗ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ (ਡੇ) ਸਾਥੀ 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। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਕਾਰਨ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਦੂਸਰੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

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

ਅਜਿਹਾ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹਨ ਕਿ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕਾਂ ਦੀਆਂ ਹਾਰਮੋਨਲ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕਾਂ ਦੀਆਂ ਹਾਰਮੋਨਲ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਗੋਲੀ, ਪੈਚ, ਰਿੰਗ ਜਾਂ ਸ਼ੋਟ (shot)। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ 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 ਸੈਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ (ਐਸਟੀਆਈ) ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਕੌਡਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਕਰੋ

ਯੋਨੀ, ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਬਾਹਰਲੇ (“ਮਰਦਾਂ ਦੇ”) ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ (“ਔਰਤਾਂ ਦੇ”) ਕੌਡਮਾਂ ਦੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੋਂ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਸਮੇਤ ਸੈਕਸ ਕਾਰਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਾਰਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੈਕਸ 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 ਕੌਡਮ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ।

ਕੌਡਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ:

- ਕੌਡਮ ਦੇ ਪੈਕਟ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਲਈ ਚੈਕ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਕੌਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਆਖਰੀ ਤਾਰੀਕ ਜਾਂਚੋ। ਤਾਰੀਕ ਨਿਕਲ ਗਿਆ ਕੌਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਪੈਕਟ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕੌਡਮ ਨਾ ਫਟ ਜਾਏ। ਅਜਿਹਾ ਕੌਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਿਹੜਾ ਫੱਟ ਗਿਆ ਹੈ
- ਕੌਡਮਾਂ ਨੂੰ ਨੌਕਦਾਰ ਤੇਜ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁੰਦਰੀਆਂ, ਸਟੱਡ ਜਾਂ ਵਿੰਨੀਆਂ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ਕੌਡਮਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਸੈਕਸ ਲਈ ਹਰ ਵਾਰ ਨਵਾਂ ਕੌਡਮ ਵਰਤੋ। ਕੌਡਮਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ 2 ਕੌਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਦੋ ਕੌਡਮਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਕੌਡਮ ਟੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬਾਹਰੀ (*ਮਰਦਾਂ ਦੇ*) ਲੈਟੈਕਸ ਕੌਡਮ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਪਾਣੀ ਅਧਾਰਤ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੇਲ ਅਧਾਰਤ ਚਿਕਨਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਟ੍ਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ, ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਆਇਲ ਰਬੜ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾ ਨਸਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਤੇਲ ਅਧਾਰਤ ਚਿਕਨਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪੌਲੀਯੂਰੇਥੇਨ / ਨਾਈਟਰਾਈਲ ਕੌਡਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਿਰਫ ਲੈਟੈਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੂਰੇਥੇਨ (ਪਲਾਸਟਿਕ)/ ਨਾਈਟਰਾਈਲ/ ਪੌਲੀਆਇਓਸੋਪਰੀਨ ਰਬੜਾਂ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਕੌਡਮ ਵਰਤੋ। ਲੈਟੈਕਸ ਅਤੇ ਪੌਲੀਯੂਰੇਥੇਨ ਕੌਡਮ ਗਰਭ ਅਤੇ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ.(ਆਂ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੌਡਮ ਹਨ। (ਲੇਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਭੇਡ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬਣੇ ਕੌਡਮ ਗਰਭ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. (ਆਂ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲੈਟੈਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੂਰੇਥੇਨ ਕੌਡਮਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ)
- ਨੌਨਐਕਸੀਨੋਲ-9 (ਐਨ-9) ਵਾਲੇ ਸ਼ੁਕਾਣੂਨਾਸ਼ਕਾਂ ਵਾਲੇ ਕੌਡਮ 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 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 ਜਾਣ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੈਕਸ ਸਾਥੀ ਬਦਲੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਈ ਸੈਕਸ 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 ਸੈਕਸ ਸਾਥੀ ਹੋਣਗੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਤਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐੱਸਟੀਆਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਸੈਕਸ 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 ਸੈਕਸ 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 ਸੈਕਸ ਸਾਧਨ <https://smartsexresource.com/sex-talk/talk-about-it> ਦੇਖੋ।

ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲਿੰਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈਕਸ 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 #08o](#) ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ (ਐਸਟੀਆਈ(ਂ)) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇਖੋ।



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

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, 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 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।