BRITISH COLUMBIA HealthLinkBC

Punjabi - Number 08m
STI Series - June 2017

ਐਚਆਈਵੀ ਅਤੇ ਐਚਆਈਵੀ ਟੈਸਟ

HIV and HIV Tests

ਐਚਆਈਵੀ ਅਤੇ ਏਡਜ਼ ਕੀ ਹਨ?

ਹਿਊਮਨ ਇੰਮਯੂਨੋਡੈਵੀਸ਼ੈਸੀ ਵਾਇਰਸ (ਐਚਆਈਵੀ – HIV) ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਐਚਆਈਵੀ (HIV) ਲਈ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਐਂਟੀਰੈਟਰੋਵਾਇਰਲ (antiretroviral) ਥੈਰੇਪੀ (ਐਚਏਏਆਰਟੀ – HAART) ਕਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨਭਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਚਆਈਵੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲੰਬਾ ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਐਚਆਈਵੀ ਵਿਗਾੜ ਅਕਵਾਇਰਡ ਇੰਮਯੂਨੋਡੈਵੀਸ਼ੈਸੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਏਡਜ਼ – AIDS) ਨਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਏਡਜ਼ (AIDS) ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਐਚਆਈਵੀ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਚਆਈਵੀ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਏਡਜ਼ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਐਚਆਈਵੀ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਐਚਆਈਵੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦ੍ਰਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂਨ, ਵੀਰਜ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ, ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਗੁਦੇ ਵਿਚਲੇ ਦ੍ਰਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਚਆਈਵੀ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਕੰਡੋਮ ਵਰਤੇ ਬਿਨਾਂ ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦੇ ਵਿਚਲਾ ਸੰਭੋਗ (ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਤਸ਼ਕ (ਸਿਫਲਿਸ), ਕਲੇਮਿਡੀਆ, ਹਰਪੀਜ਼ ਜਾਂ ਸੁਜਾਕ (ਗਨੋਰੀਆ) ਵਰਗੀ ਲਿੰਗੀ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕੋਈ ਦੂਸਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ);
- ਮੌਖਿਕ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ (ਹਾਲਾਂਕਿ ਐਚਆਈਵੀ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਹੈ);
- ਐਚਆਈਵੀ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਗਰਭ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਐਚਆਈਵੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ);
- ਕੰਮ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲੇ);
- ਸੂਈਆਂ, ਸਰਿੰਜਾਂ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਦੂਸਰਾ ਸਮਾਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ;
- ਖੂਨ ਬਦਲੇ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਖੂਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ (ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਐਚਆਈਵੀ ਲਈ ਜਾਂਚਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ); ਜਾਂ
- ਕਿਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸਰੀਰ ਤੇ ਚਿਤਰਕਾਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੋਦਣ ਜਾਂ ਵਿੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ।

ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਐਚਆਈਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਨਵਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਐਂਟੀਰੈਟਰੋਵਾਇਰਲ (antiretroviral medications) ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਕੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਐਚਆਈਵੀ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਜਿਆਦਾ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਐਚਆਈਵੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸਰਸਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਕੱਟਣ, ਗਲੇ ਲਗਾਉਣ ਜਾਂ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਚੁੰਮਣ, ਨਾਲ ਐਚਆਈਵੀ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।

ਐਚਆਈਵੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਐਚਆਈਵੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਪੜਾਅ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਲੂ ਵਰਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰਦਰਦ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਪੀੜ, ਸੁਜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਪੀੜ ਜਾਂ ਰੈਸ਼।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚਆਈਵੀ ਹੈ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ।

ਐਚਆਈਵੀ ਟੈਸਟ ਕੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਐਚਆਈਵੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਗਏ ਪ੍ਰੂਟੀਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਐਚਆਈਵੀ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ (antibodies) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਿਰਫ ਹਾਲੀਆ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਹੀ ਪਤਾ ਲਗਾਏਗਾ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਜਿਹੜਾ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਐਂਟੀਬਾਡੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਚਆਈਵੀ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਜੈਨੇਟਿਕ (genetic) ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ (ਪੀ24 ਐਂਟੀਜੇਨ – p24 antigen), "ਤੀਬਰ" ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਚਆਈਵੀ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ "ਰੀਐਕਟਿਵ" ਜਾਂ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਐਚਆਈਵੀ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ।

ਐਚਆਈਵੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨੜਿਨਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕ 6 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਤਾ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਐਂਟੀਬਾਡੀਆਂ ਦੇ ਸਤਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਲੈਣਗੇ। ਬਹੁਤ ਵਿਰਲੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਐਚਆਈਵੀ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਂਟੀਬਾਡੀਆਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ 3 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਐਚਆਈਵੀ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ?

ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੇ ਐਚਆਈਵੀ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਤੋਂ ਲਏ ਗਏ ਖੂਨ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਜਾਂਚ ਹੈ। ਨਤੀਜਾ 1 ਤੋਂ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਦੂਸਰੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਐਚਆਈਵੀ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲੀ ਤੋਂ ਲਈ ਗਈ ਖੂਨ ਦੀ ਬੂੰਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪੌਇੰਟ-ਆਫ-ਕੇਅਰ (point-of-care) ਟੈਸਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪੌਇੰਟ-ਆਫ-ਕੇਅਰ (point-of-care) ਟੈਸਟ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਚਆਈਵੀ ਐਂਟੀਬਾਡੀਆਂ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਐਚਆਈਵੀ ਵਿਗਾੜ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟੈਂਡਰਡ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਐਚਆਈਵੀ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਿਉਂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਏ?

ਐਚਆਈਵੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਮਾਲੂਮ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਐਚਆਈਵੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਜਲਦੀ ਕਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਂਟੀਰੈਟਰੋਵਾਇਰਲ ਥੈਰੇਪੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੀ.ਸੀ. ਦੀਆਂ ਐਚਆਈਵੀ ਦੇ ਪਰੀਖਣਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਧਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ 18 ਤੋਂ 70 ਦੇ ਵਿੱਚ ਦਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹਰ 5 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਐਚਆਈਵੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਏ। ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਵਾਰ ਪਰੀਖਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਨਸੰਖਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਜਿੰਨਾ ਨੂੰ ਐਚਆਈਵੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਸੰਜੋਗ ਹੈ;

- ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ;
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਬਦਲਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਐਚਆਈਵੀ ਵੀ ਸੁਝਾਉਂਦਾ ਹੈ; ਅਤੇ
- ਟੈਸਟ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਐਚਆਈਵੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ ਹੈ।ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਐਚਆਈਵੀ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਐਚਆਈਵੀ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਐਚਆਈਵੀ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਐਚਆਈਵੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਗਾਇਡਲਾਇਨਜ਼ ਫਾਰ ਦ ਪ੍ਰੌਵਿੰਸ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੁਲੰਬੀਆ
(HIV Testing Guidelines for the Province of British Columbia):
http://hivguide.ca ਦੇਖੋ।

ਮੈਂ ਐਚਆਈਵੀ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਰਾਹੀਂ, ਇੱਕ ਵੌਕ-ਇੰਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਮਾਰਟ ਸੈਕਸ ਰਿਸੋਰਸ ਕਲੀਨਿਕ ਫਾਈਂਡਰ: https://smartsexresource.com/get-tested/clinic-finder ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਐਚਆਈਵੀ ਟੈਸਟ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਈ ਪ੍ਰਯੋਗਸਾਲਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਹੀ ਐਚਆਈਵੀ ਜਾਂਚ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਗੈਟਚੈੱਕਡਆਨਲਾਇਨ (GetCheckedOnline) ਤੇ ਜਾਓ: https://getcheckedonline.com

ਜੇ ਮੇਰਾ ਐਚਆਈਵੀ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿਚਲਾ ਮਿਆਰੀ ਜਾਂ ਪੌਇੰਟ-ਆਫ-ਕੇਅਰ ਐਚਆਈਵੀ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚਆਈਵੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚਆਈਵੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚਆਈਵੀ ਹੋਏ, ਪਰ ਟੈਸਟ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਡੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੈ।ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ 3 ਮਹੀਨੇ ਬੀਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਸਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਜੇ ਮੇਰਾ ਐਚਆਈਵੀ ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਐਚਆਈਵੀ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਵੀ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕ ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।ਪਰ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਹਾਰਿਆਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਐਂਟੀਰੈਟਰੋਵਾਇਰਲ (antiretroviral medications) ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਐਚਆਈਵੀ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੱਕ ਕਿਸ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ, ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਐਚਆਈਵੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਗੁਪਤ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਨਾਲ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਫੋਲੋ-ਅਪ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਪੌਜ਼ੀਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਨਾਮ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤਾ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਮ, ਨਾਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅੱਖਰ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੀ ਮਿਤੀ ਵਰਤੀ ਜਾਏ।

ਕੁਝ ਕਲੀਨਿਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨੰਬਰ ਕੋਡ ਵਰਤ ਕੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਗੁਮਨਾਮ ਜਾਂਚ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਤੇ ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਸੀਮਤ ਸੰਖਿਆ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੇ ਜਾਂਚ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਂਤੀਏ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਡਾਟਾਬੇਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਤੁਹਾਡੇ ਐਚਆਈਵੀ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੌਨਿਕ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰੱਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਦੇਖ ਸਕਣਗੇ।ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿੰਨਾ ਰਿਕਾਰਡ ਦੇਖ ਸਕੇਗਾ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹਾਸਿਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੌਨਿਕ ਹੈਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਤੇ ਇਜ਼ਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦੇਸ਼ ਵੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੁਣਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੌਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੇਗਾ।ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.healthinfoprivacybc.ca/who-can-see-or-change-a-health-record/limiting-who-else-can-see-your-health-information.

ਕੀ ਮੇਰੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਦਾ ਵੀ ਐਚਆਈਵੀ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚਆਈਵੀ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲਿੰਗਕ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲਿੰਗਕ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਰੀਖਣ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਏਗਾ।

ਮੈਂ ਐਚਆਈਵੀ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਐਚਆਈਵੀ ਅਤੇ ਲਿੰਗਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕੋਈ ਵੀ ਯੋਨੀ, ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਸੰਭੋਗ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੰਡੋਮ ਵਰਤੋ;
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਦੇ ਨਾਲ ਐਚਆਈਵੀ ਅਤੇ ਲਿੰਗਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ;
- ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਨਵੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਅਤੇ ਨਵਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਡਰੱਗ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਦੂਸਰਾ ਸਮਾਨ ਵਰਤੋ;
- ਗੋਦਣ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦੂਸਰੀ ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ ਲਈ ਕੇਵਲ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸਮਾਨ ਵਰਤੋ; ਅਤੇ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸੰਭੋਗ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਕੰਡੋਮ ਵਰਤੋ।

ਆਪਣੇ ਐਚਆਈਵੀ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਐਂਟੀਰੈਟਰੋਵਾਇਰਲ (antiretroviral medications) ਦਵਾਈਆਂ (ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਓਰਲ ਪ੍ਰੀ-ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਪ੍ਰੋਫਲੈਕਸਿਸ (oral pre-exposure prophylaxis) ਜਾਂ PrEP ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚਆਈਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਐਚਆਈਵੀ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪਿਛਲੇ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਐਚਆਈਵੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚਆਈਵੀ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਤੁਸੀਂ ਐਸ ਟੀ ਆਈ (STI) ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #08o ਸੈੱਕਸ ਕਾਰਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਦੀ ਰੋਕ ਥਾਮ ਦੇਖੋ।

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