



## ਮੁਜਾਕ Gonorrhea

### ਮੁਜਾਕ ਕੀ ਹੈ?

ਮੁਜਾਕ ਲਿੰਗੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਜੋ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੌਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਰਵਿਕਸ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗਰਭ ਦੇ ਕੋਲ ਦੀਆਂ ਨਲੀਆਂ (fallopian tubes) ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੌਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਵਿਗਾੜ ਗੁਦੇ (ਤੁਹਾਡੀ ਅਂਤ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਜੋ ਕਿ ਭਗ ਤੇ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ), ਗਲੇ ਅਤੇ ਯੂਰੋਬਹਾ - ਉਹ ਟਯੂਬ ਜੋ ਬਲੈਂਡਰ ਤੋਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ - ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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

### ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਮੁਜਾਕ 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 ਮੁਜਾਕ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ, ਵਿਗਾੜ ਅਸਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਤੱਕ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

ਮੁਜਾਕ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਅੌਰਤਾਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਦੇਣ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਅੰਨਾਪਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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

### ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਮੁਜਾਕ ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਹੈ।

ਮਰਦਾਂ ਲਈ, ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਲਿੰਗ ਤੋਂ ਅਸਾਧਾਰਣ ਦ੍ਰਵ ਨਿਕਲਣਾ
- ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਲਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਯੂਰੋਬਹਾ - ਉਹ ਟਯੂਬ ਜੋ ਬਲੈਂਡਰ ਤੋਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ - ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ ਜਾਂ ਜਲਣ

ਅੌਰਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇੰਨੇ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਲੈਂਡਰ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਦੇ ਹਲਕੇ ਵਿਗਾੜ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਰਖਾਸਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੌਰਤਾਂ 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
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸਥਾਰਨ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ ਜਾਂ ਧੱਬੇ
- ਪੇਟ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਯੋਨੀ ਵਿਚਲੇ ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ

ਅੌਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਗੁਦੇ ਵਿਚਲੇ ਮੁਜਾਕ ਵਿਗਾੜ ਕਰਕੇ ਗੁਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਦ੍ਰਵ ਨਿਕਲਣਾ, ਭਗ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਮਲ ਦੇ ਨਾਲ ਲੇਸਦਾਰ ਪਦਾਰਥ ਨਿਕਲਣਾ, ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ, ਅਤੇ ਭਗ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲਾਲੀ।

ਮੁਜਾਕ ਵਿਗਾੜ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਕਰਕੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਲੱਛਣ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦੇ 2 ਤੋਂ 7 ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਸੰਭਾਵੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

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

ਅੌਰਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਐਕਟੋਪਿਕ ਜਾਂ ਟਯੂਬਲ ਗਰਭ, ਜਾਂ ਪੇਡ੍ਹ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ (ਪੈਲਵਿਕ ਇੰਨਫਲਮੇਟਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (ਪੀ ਆਈ ਡੀ) (pelvic inflammatory disease (PID))। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #08c](#) ਪੇਡ੍ਹ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ (ਪੀ.ਆਈ.ਡੀ.) ਦੇਖੋ।

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

ਅੌਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਦੋਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਮੁਜਾਕ ਕਰਕੇ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ ਤੇ ਹਾਸਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਗਠੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਚਮੜੀ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਜੋਤਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ। ਇਹ ਐਚਾਈਵੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ।

### ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਮੁਜਾਕ ਦਾ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਸਾਰੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਤਮ ਕਰੋ। ਪਿਛਲੇ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਲਿੰਗੀ ਸਾਥੀ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ 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 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 ਲਿੰਗੀ ਪਾਰਟਨਰ ਇਲਾਜ ਮੁਕੰਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਗੋਲੀਆਂ ਖੁੱਜਾਂਦੇ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਕ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਰਹਿ ਜਾਏਗੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਿੰਗੀ ਪਾਰਟਨਰ (ਰਾਂ) ਤੱਕ ਵਾਪਸ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਸੁਜਾਕ ਨਾਲ ਪੁਨਰ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ, ਇਲਾਜ ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਫੋਲੋ-ਅਪ ਪਰੀਖਣ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਢੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ 3 ਤੋਂ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਫੋਲੋ-ਅਪ ਪਰੀਖਣ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

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

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

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

#### ਕੌਂਡੰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਕਰੋ

ਯੋਨੀ, ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਬਾਹਰਲੇ ("ਮਰਦਾਂ ਦੇ") ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ("ਅੰਰਤਾਂ ਦੇ") ਕੌਂਡੰਮਾਂ ਦੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੋਂ ਐਂਚ.ਆਈ.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 ਐਂਚ.ਪੀ.ਵੀ.) ਅਤੇ ਆਤਸ਼ੱਕ (ਜਿਥੇ ਜਖਮ ਮੌਜੂਦ ਹਨ) ਲਈ ਕੌਂਡੰਮ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ।

ਕੌਂਡੰਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ:

- ਕੌਂਡੰਮ ਦੇ ਪੈਕਟ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਲਈ ਚੈਕ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਕੌਂਡੰਮ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਆਖਰੀ ਤਾਰੀਕ ਜਾਂਚੋ। ਤਾਰੀਕ ਨਿਕਲ ਗਿਆ ਕੌਂਡੰਮ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਪੈਕਟ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਖੋਲੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕੌਂਡੰਮ ਨਾ ਫਟ ਜਾਏ। ਅਜਿਹਾ ਕੌਂਡੰਮ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਿਹੜਾ ਫੱਟ ਗਿਆ ਹੈ
- ਕੌਂਡੰਮਾਂ ਨੂੰ ਨੋਕਦਾਰ ਤੇਜ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁੰਦਰੀਆਂ, ਸਟੱਡ ਜਾਂ ਵਿੰਨੀਆਂ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਢੁਰ ਰੱਖੋ
- ਕੌਂਡੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਸੈਕਸ ਲਈ ਹਰ ਵਾਰ ਨਵਾਂ ਕੌਂਡੰਮ ਵਰਤੋ। ਕੌਂਡੰਮਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ 2 ਕੌਂਡੰਮ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਦੋ ਕੌਂਡੰਮਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਕੌਂਡੰਮ ਟੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬਾਹਰੀ (\*ਮਰਦਾਂ ਦੇ\*) ਲੈਟੋਕਸ ਕੌਂਡੰਮ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਪਾਣੀ ਅਧਾਰਤ ਲੁਬਰੀਕੇਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰੋ। ਤੇਲ ਅਧਾਰਤ ਚਿਕਨਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਟੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ, ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਆਇਲ ਰਬੜ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾ ਅਤੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

- ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਤੇਲ ਅਧਾਰਤ ਚਿਕਨਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪੈਲੀਯੂਰੇਬੇਨ/ਨਾਈਟਰਾਈਲ ਕੌਂਡਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਿਰਫ ਲੇਟੈਕਸ ਜਾਂ ਪੈਲੀਯੂਰੇਬੇਨ (ਪਲਾਸਟਿਕ)/ ਨਾਈਟਰਾਈਲ/ਪੈਲੀਆਇਓਪਰੀਨ ਰਬੜਾਂ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਕੌਂਡਮ ਵਰਤੋ। ਲੇਟੈਕਸ ਅਤੇ ਪੈਲੀਯੂਰੇਬੇਨ ਕੌਂਡਮ ਗਰਭ ਅਤੇ ਐਸ.ਟੀ.ਆਈ.(ਆਂ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੌਂਡਮ ਹਨ। (ਲੇਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਭੱਡ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬਣੇ ਕੌਂਡਮ ਗਰਭ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਐਸ.ਟੀ.ਆਈ. (ਆਂ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲੇਟੈਕਸ ਜਾਂ ਪੈਲੀਯੂਰੇਬੇਨ ਕੌਂਡਮਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ)
- ਨੋਨਐਕਸੀਨੋਲ-9 (ਐਨ-9) ਵਾਲੇ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂਨਾਸ਼ਕਾਂ ਵਾਲੇ ਕੌਂਡਮ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਪਰੋਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐਸਟੀਆਈ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

#### ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਓ

ਕੁਝ ਐਸਟੀਆਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਏ,ਬੀ ਅਤੇ ਹਿਊਮਨ ਪਾਪੀਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (ਐਂਚ.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 ਸਤੱਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੈਕਸ ਸਾਬੀ ਬਦਲੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਈ ਸੈਕਸ ਸਾਬੀ ਹਨ ਤਾਂ ਐਸਟੀਆਈਆਂ ਲਈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਗਾੜ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐਸਟੀਆਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਸੰਭਵ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ। ਐਸਟੀਆਈ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੂਜੇ ਸਾਬੀ(ਆਂ) ਤੱਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੈਕਸ ਸਾਬੀ ਹੋਣਗੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਤਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਸਟੀਆਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

#### ਰੋਕਖਾਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਬੀ(ਆਂ) ਨਾਲ ਐਸ.ਟੀ.ਆਈ.(ਆਂ) ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਬੀ(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 ਸਾਬੀ(ਆਂ) ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਸੈਟਿੰਟਰ ਫਾਰ ਜਿੱਜਿ ਕੰਟੋਲ (BCCDC) ਦਾ ਸਮਾਰਟ ਸੈਕਸ ਸਾਧਨ

<https://smartsexresource.com/sextalk/talk-about-it> ਦੇਖੋ।

#### ਸਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲਿੰਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈਕਸ ਸਾਬੀ(ਆਂ) ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਅਤੇ ਟੈਂਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਬਣਾਏਗਾ।

#### ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਤੁਸੀਂ ਐਸ.ਟੀ.ਆਈ. ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [HealthLinkBC File #08o ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ \(ਐਸਟੀਆਈ\(ਤੀ\)\) ਦੀ ਰੋਕਖਾਮ](#) ਦੇਖੋ।



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