



## ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਹਰਪੀਜ਼ Genital Herpes

### ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਕੀ ਹੈ?

ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਹਰਪੀਜ਼, ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ ਵਾਇਰਸ (ਐਚਐਸਵੀ) ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ: ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ 1 (ਐਚਐਸਵੀ - 1) ਅਤੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ 2 (ਐਚਐਸਵੀ - 2) ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਲਿੰਗਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਕਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟੋਂ ਘੱਟ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਐਚਐਸਵੀ (HSV) ਹੋਏਗਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਰਪੀਜ਼ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਕਲੰਕ ਵੀ ਜੁਤਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਚਿੰਤਾ, ਡਰ ਅਤੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਹਰਪੀਜ਼ ਚਮੜੀ ਦੀ ਇੱਕ ਆਮ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇ ਬਿਨਾਂ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਾ ਹੋਏ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੈ।

### ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ?

ਹਰਪੀਜ਼ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਜਖਮਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ - ਤੋਂ - ਚਮੜੀ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ-ਤੋਂ-ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਫੈਲਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਚੁੰਮਣ ਜਾਂ ਸੱਖਿਕ ਸੰਭੋਗ ਸਮੇਤ ਲਿੰਗੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ)।

ਹਰਪੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਫੈਲਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਛੂਹਦਾ ਹੈ ਜਿਥੋਂ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਦਾ ਹੈ। ਕੌਂਡਮ ਬਦਲੇ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਖਿੱਡਾਇਆਂ ਨੂੰ ਧੋਏ ਬਿਨਾਂ ਲਿੰਗੀ ਖਿੱਡਾਣੇ ਸਾਝੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਮੁਢਲੀ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਜਖਮਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਛਾਲੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ) ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਖੇਤਰ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਹਰਪੀਜ਼ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਸੰਜੋਗ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰਗਰਮ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਜਦੋਂ ਜਖਮ ਜਾਂ ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)। ਪਰ, ਐਚਐਸਵੀ ਤਾਂ ਵੀ ਫੈਲਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ (ਅਲੱਛਣੀ (asymptomatic) ਸੈਡਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪਛੇਤੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਗਤਾਂ ਯੋਨੀ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਜਾਂ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਲੱਛਣ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਣ। ਲੱਛਣ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝ ਸਕਣ ਕਿ ਉਹ ਐਚਐਸਵੀ ਕਰਕੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਖਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਜਿਹੜੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ (ਬਾਹਰਲੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ), ਗੁਦੇ, ਭਗ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮੂੰਹ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਛਲਿਆਂ, ਚੀਰਾਂ ਜਾਂ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਵਰਗੇ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਹਰਪੀਜ਼ ਕਰਕੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਛਾਲੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਮੌਖਿਕ ਹਰਪੀਜ਼) ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ 'ਠੰਡੇ ਜਖਮ (ਕੋਲਡ ਸੋਰ)' ਜਾਂ 'ਬੁਖਾਰ ਵਾਲੇ ਛਾਲੇ (ਫੀਵਰ ਬਲਿਸਟਰ)' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰਪੀਜ਼ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਵੱਖਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਪਹਿਲੀ ਮੁਢਲੀ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ (Primary first outbreak)
- ਪਹਿਲੀ ਗੈਰ-ਮੁਢਲੀ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ (Non-primary first outbreak)
- ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ (Recurrent outbreak)

ਮੁਢਲੀ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ 2 ਤੋਂ 21 ਦਿਨਾਂ (ਐਸਤਨ 6 ਦਿਨ) ਦੇ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਲੋਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਪੋਡਰਮ (prodrome)' ਲੱਛਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਉਸ ਸਥਾਨ ਤੇ ਬੁਜਲੀ, ਜਲਣ ਜਾਂ ਝੁਣਝੁਣੀ ਜਿਥੇ ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਜਖਮ ਉਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਦਰਦਨਾਕ ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਛਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਦੋਵਾਂ ਇੱਕ ਲੱਤ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਚਿੱਤੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਘੱਟੋਂ ਅਤੇ ਲੱਕ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦੇ ਹਿੱਸੇ (groin) ਵਿੱਚ ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਨਰਮ ਗਲੈਂਡ, ਬੁਖਾਰ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦਾਂ, ਬਕਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਮੁਢਲੀ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਛਾਲੇ ਟੁੱਟੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਘੱਟੋਂ ਢੂਘੇ ਦਰਦਨਾਕ ਫੋਤੇ (ulcers) ਉਭਰਦੇ ਹਨ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵੋਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹੜੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ 7 ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੁਢਲੀ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਗੈਰ-ਮੁਢਲੀ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਕਿਸੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੂਸਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਹਲਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕਰਕੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਐਚਐਸਵੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀਣੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ, ਜੇ ਜਾਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ (ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ)। ਜਦੋਂ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਲੱਛਣ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਉਸੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਉਭਰੇ ਸਨ।

ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟੋਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਅਣਦੇਖੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਐਚਐਸਵੀ - 1 ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਅਕਸਰ ਮੁੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

### ਜਾਟਿਲਤਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਜਾਟਿਲਤਾਵਾਂ ਵਿਲੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਚਆਈਵੀ (HIV) ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖ, ਉੰਗਲਾਂ, ਜੋੜਾਂ, ਗਲੇ, ਕੋਲਨ (colon), ਜਿਗਰ, ਫੇਫਤਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਦਰਜੇ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦਾ ਹਰਪੀਜ਼ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਕਦਮ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪਾਸ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ

ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਜੋ ਮਾਂ ਨੂੰ ਤੀਸਰੀ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਮੁਢਲੀ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰਪੀਜ਼ ਬੁਚੇ ਵਾਸਤੇ ਮੌਤ ਸਮੇਤ, ਗੰਭੀਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਉਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪਾਸ ਕਰਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜ਼ਖਮ ਹੈ।

### ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗਾਵਾਂ ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ?

ਹਰਪੀਜ਼ ਲਈ ਜਾਂਚ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸਿਰਫ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜ਼ਖਮ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਖਮ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਉਹ ਖੇਤਰ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨਗੇ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜ਼ਖਮਾਂ ਤੋਂ ਫਾਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ (ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ, ਗੁਦੇ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ) ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਭੇਜਣ।

ਜੇ ਜ਼ਖਮ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਫਾਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਟੈਸਟ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਲਗਾਏ। ਇਸ ਕੇਸ ਵਿੱਚ, ਟੈਸਟ ਨੈਗਿਟਿਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲੇ ਵੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਜਦੋਂ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਹਰਪੀਜ਼ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਛਾਲੇ ਦਰਦਨਾਕ ਹਨ ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਇਲਾਜ ਹਰਪੀਜ਼ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ, ਪਰ ਉਹ ਬੇਆਰਾਮੀ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਾਂਗ ਲਗਦਾ ਹੈ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਵਾਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਵੱਧਣ ਤੋਂ ਰੱਕ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ (ਟਾਇਲਨੋਲ) ਜਾਂ ਆਈਬਿਜੂਪ੍ਰੋਫੇਨ (ਐਡਵਿਲ) ਲਈ
- ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਛੁੱਲੇ ਕਪਤੇ ਅਤੇ ਸੂਤੀ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਪਹਿਨੋ
- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਬਾਬੇ ਵਿੱਚ ਸੋਕੋ
- ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਤੱਲੀਏ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਗੜਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਠੰਡੀ ਸੈਟਿੰਗ ਤੇ ਬਲੋ ਡਰਾਇਰ ਵਰਤੋ
- ਸਾਫ਼ ਕਪਤੇ ਵਿੱਚ ਲੱਪੇਟੇ ਗਏ ਆਇਸ ਪੈਕ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮਾਂ ਤੇ ਲਗਾਓ
- ਪੇਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਰੱਖਣ ਲਈ (ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ) ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪਿਛੇ। ਜੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਜਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਬਾਬੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ
- ਦਵਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਲ੍ਮੇ ਜਾਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਨਾ ਵਰਤੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਨਾ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਣ
- ਡਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇੜਨ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਕੋਈ ਵੀ ਲਿੰਗੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

### ਕੀ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੇ ਮੈਂ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਇਸ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਹੈ ਜੋ ਹਰਪੀਜ਼ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਹੋਣ ਲਈ ਮੁੜ ਕੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ (ਟਿੰਗਰ) ਕਰਦਾ ਹੈ। ਟਿੰਗਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਗੜ ਜਾਂ ਸੱਟ

### ਤਣਾਅ

- ਹਾਰਮੋਨਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਮਹਾਵਾਰੀ)
- ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਡਲੈਟ ਲਾਇਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਟੈਨਿਗ ਬੈਂਡ)
- ਸ਼ਰਾਬ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਪੀਣਾ
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੋਣਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਕੀਮੇਚੈਰੋਪੀ, ਐਚਾਈਵੀ)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ, ਕਾਫ਼ੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲਿੰਗੀ ਸੰਭੇਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਾਣੀ ਅਧਾਰਤ ਚਿਕਨਾਈ (lubricant) ਵਰਤਣਾ ਰਗੜ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਮੈਂ ਹਰਪੀਜ਼ ਫੈਲਾਉਣ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਕੌਂਡਮ ਚੰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹਰਪੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਪੂਰੇ ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਢੱਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕੌਂਡਮਾਂ ਨੂੰ ਲਿੰਗੀ ਖਿੱਡਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲਿੰਗੀ ਹੋ ਤਾਂ ਸੰਭੇਗ ਜਾਂ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਮੱਖਿਕ ਸੰਭੇਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਡੈਂਟਲ ਡੈਮਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਰੁਕਾਵਟ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੱਕ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਦਬਾਉਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ( suppressive therapy ) (ਹਰ ਰੋਜ਼ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ) ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ (ਜਾਂ ਮੁੜਲੀ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖੇਤਰ) ਤੱਕ ਟਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਲਿੰਗੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ (ਆਂ) ਦੇ ਨਾਲ ਹਰਪੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

### ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਸੈਕਸ ਸੈਂਸ ਫੋਨ ਲਾਇਨ (Sex Sense Phone Line)

1 800 739-7367 ਤੇ ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਜਾਂ 604 731-7803 ਤੇ ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਵੀ, ਗੁਪਤ ਲਿੰਗੀ ਸਿਹਤ ਰੈਫਰਲ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ।

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਨੁਸਖਿਆਂ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ) ਸਮਾਰਟ ਸੈਕਸ ਰਿਸੋਰਸ (BC Centre for Disease Control (BCCDC) Smart Sex Resource) ਤੇ ਜਾਓ [https://smartsexresource.com/sites/default/files/handouts/Herpes\\_Patient\\_Guide\\_web.pdf](https://smartsexresource.com/sites/default/files/handouts/Herpes_Patient_Guide_web.pdf)

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੇਗ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਐਸਟੀਆਈ (STI) ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [HealthLinkBC File #080 ਸੰਭੇਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ \(ਐਸਟੀਆਈ\(ਤੀ\)\) ਦੀ ਰੋਕਖਾਮ](#) ਦੇਖੋ।



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