

## ਮਲਸਕੱਮ ਕੰਨਟੇਜੀਓਸਮ Molluscum Contagiosum

### ਮਲਸਕੱਮ ਕੰਨਟੇਜੀਓਸਮ (molluscum contagiosum) ਕੀ ਹੈ?

ਮਲਸਕੱਮ ਕੰਨਟੇਜੀਓਸਮ ਅਜਿਹਾ ਵਾਇਰਲ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਜੋ ਚਮੜੀ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਤਹ ਤੇ ਛੋਟੇ, ਪੱਧਰੇ ਗੜ੍ਹਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

### ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਮਲਸਕੱਮ ਵਿਗਾੜ ਨਿੱਕੇ ਪੀੜਾਹੀਣ ਗੜ੍ਹਮਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਭਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੜ੍ਹਮ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੱਧ ਕੇ ਛੋਟੇ, ਸਖਤ, ਪੱਧਰੇ, ਗੁਲਾਬੀ - ਚਿੱਟੇ ਉਭਰੇ ਹੋਏ ਖੇਤਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਛੋਟਾ ਖੱਡਾ ਜਾਂ ਟੋਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੜਦਾ ਹੈ ਇਹ ਗੜ੍ਹਮ ਸੁੱਜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਵਿਗਾੜ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਮਲਸਕੱਮ ਵਿਗਾੜ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ, ਖਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰਗੜਨ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗੀ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੇ ਵਾਇਰਸ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੜ੍ਹਮ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਢਿੱਡ, ਵੱਖੀ, ਬਾਹਰੀ ਜਣਨ ਇੰਦਰੀਆਂ, ਚਿੱਤੜਾਂ ਜਾਂ ਪੱਟਾਂ ਤੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤੱਕ ਜਾਂ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਵੀ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਲਸਕੱਮ ਕੰਨਟੇਜੀਓਸਮ ਗੜ੍ਹਮਾਂ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਛੂਤਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਸਾਂਝੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲ ਸਕਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਏਗਾ।

### ਮਲਸਕੱਮ ਕੰਨਟੇਜੀਓਸਮ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਲਸਕੱਮ ਕੰਨਟੇਜੀਓਸਮ 10 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਵਿਗਾੜ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ, ਮਲਸਕੱਮ ਕੰਨਟੇਜੀਓਸਮ ਮੁਖ ਤੌਰ ਤੇ ਲਿੰਗਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ

ਵਾਲਾ ਵਿਗਾੜ (ਐਸਟੀ ਆਈ) ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਜਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਲਸਕੱਮ ਕੰਨਟੇਜੀਓਸਮ ਗਰਮ, ਸਿਲ੍ਹੇ ਮੌਸਮਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਗੜ੍ਹਮ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਖਮਾਂ ਅਤੇ ਗੜ੍ਹਮਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਖੁਰਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢਕਣ ਲਈ ਪੱਟੀਆਂ ਵੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੇ। ਗੜ੍ਹਮਾਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੇਵ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਜੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਉਭਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਣਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਲਿੰਗੀ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਥੀਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕੇਗਾ।

ਜੇ ਲੱਛਣ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇਲਾਜ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਕ੍ਰਾਇਓਥੈਰੇਪੀ (Cryotherapy) – ਗੜ੍ਹਮ ਨੂੰ ਤਰਲ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜੰਮਾਉਣਾ ਅਤੇ ਹਟਾਉਣਾ
- ਕਿਯੂਰੇਟਾਜ (Curettage) – ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਗੜ੍ਹਮ ਦੀ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚਲੀ ਵਾਇਰਲ ਸਮੱਗਰੀ ਕੱਢਣਾ
- ਦਵਾਈ – ਮਲਸਕੱਮ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚਲੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਅਣਚਾਹੇ ਬੁਰੇ ਅਸਰ ਉਤਪੰਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇੰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤਾਂ ਹੀ ਸੋਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕ੍ਰਾਇਓਥੈਰੇਪੀ (Cryotherapy) ਅਤੇ ਕਿਯੂਰੇਟਾਜ (Curettage) ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ 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 ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਕੌਡਮਾਂ ਦੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੋਂ ਐੱਚ.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 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 ਨੋਕਦਾਰ ਤੇਜ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁੰਦਰੀਆਂ, ਸਟੱਡ ਜਾਂ ਵਿੰਨ੍ਹੀਆਂ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ਕੌਡਮਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਸੈਕਸ ਲਈ ਹਰ ਵਾਰ ਨਵਾਂ ਕੌਡਮ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੌਡਮਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ 2 ਕੌਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਰਬੜ ਵਾਲੇ ਕੌਡਮਾਂ ਲਈ ਕੇਵਲ ਪਾਣੀ ਆਧਾਰਤ ਚਿਕਨਾਈਆਂ ਹੀ ਵਰਤੋ। ਤੇਲ ਅਧਾਰਤ ਚਿਕਨਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਟ੍ਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ, ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਆਇਲ ਰਬੜ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾ ਅਤੇ ਨਸਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਤੇਲ ਆਧਾਰਤ ਚਿਕਨਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪੌਲੀਯੂਰੇਥੇਨ ਕੌਡਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਿਰਫ ਲੈਟੈਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੂਰੇਥੇਨ (ਪਲਾਸਟਿਕ) ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਕੌਡਮ ਵਰਤੋ। ਲੈਟੈਕਸ ਕੌਡਮ ਅਤੇ ਪੌਲੀਯੂਰੇਥੇਨ ਕੌਡਮ ਗਰਭ ਅਤੇ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ.(ਆਂ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੌਡਮ ਹਨ। (ਜਾਨਵਰਾਂ 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)

### ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਓ

ਕੁਝ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. (ਆਂ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਏ, ਬੀ ਅਤੇ ਹਿਊਮਨ ਪਾਪੀਲੋਮਾ ਵਾਇਰਸ (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 ਜਾਣੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੈਕਸ ਸਾਥੀ ਬਦਲੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਈ ਸੈਕਸ ਸਾਥੀ ਹਨ ਤਾਂ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. ਲਈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਗਾੜ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਸੰਭਵ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ। ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. 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 ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. 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 <http://smartsexresource.com/sex-talk/talk-about-it-s> 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/health-library/healthlinkbc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, [www.HealthLinkBC.ca](http://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।