Punjabi - Number 08j
STI Series - December 2016

ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਯੀਸਟ ਵਿਗਾੜ

Vaginal Yeast Infection

ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਯੀਸਟ ਵਿਗਾੜ ਕੀ ਹੈ?

ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਯੀਸਟ ਵਿਗਾੜ ਇੱਕ ਆਮ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਜੋ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਯੀਸਟ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਯੀਸਟ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ?

ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਯੀਸਟ ਵਿਗਾੜ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤਮਾਨ ਜਾਂ ਹਾਲੀਆ ਵਰਤੋਂ;
- ਕੋਰਟੀਕੋਸਟੇਰੋਇਡ (corticosteroid) ਦੀ ਵਰਤੋਂ;
- ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਅਵਾਂ;
- ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ;
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ; ਜਾਂ
- ਅਨਿਯੰਤਰਤ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਕਾਰਨ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਉੱਚੀ ਮਾਤਰਾ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਯੀਸਟ ਵਿਗਾੜ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦੇ।ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਯੀਸਟ ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਯੀਸਟ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਰਸ਼;
- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਮੁਆਦ ਨਿਕਲਣਾ ਜਿਹੜਾ ਅਕਸਰ ਚਿੱਟਾ, ਗਾੜ੍ਹਾ,ਗੁੱਛੇਦਾਰ ਅਤੇ ਗੰਧਹੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ;
- ਯੋਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਲਾਲ, ਜਲਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੁਜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਣਾ;
- ਦੁਖਦਾਈ ਲਿੰਗੀ ਸੰਭੋਗ; ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਲਨ।

ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਯੀਸਟ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ,ਅਕਸਰ ਲਿੰਗ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੈਸ਼ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ।ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਜਾਂ ਦਰਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਗਾੜ, ਲਿੰਗੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜ (ਐਸ ਟੀ ਆਈਆਂ) ਅਤੇ ਕੁਝ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਸਾਬਣ, ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਫਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਚੀਜ਼ਾਂ (feminine hygiene products) ਜਾਂ ਡੀਓਡਰੈਂਟ ਸਪ੍ਰੇ ਯੋਨੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ ਜੇ:

- ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ;
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਯੀਸਟ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਹੀ ਹਨ;
- ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਯੀਸਟ ਵਿਗਾੜ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੀਸਟ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਯੀਸਟ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣਾ, ਕਰੀਮਾਂ ਜਾਂ ਮਲ੍ਹਮਾਂ ਵਰਤਣਾ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਗੋਲੀਆਂ ਪਾਉਣਾ।ਕਈ ਇਲਾਜਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦਕਿ ਦੂਸਰੇ ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਹੀ ਸ਼ੈਲਫ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮੈਂ ਯੋਨੀ ਦਾ ਯੀਸਟ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਯੀਸਟ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਾਂ ਦੀ ਗੈਰਜਰੂਰੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ;
- ਡੂਸ਼ਿੰਗ (ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦ੍ਰਵ ਨਾਲ ਧੋਣ) ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਸਾਬਣਾਂ, ਸਪ੍ਰੇਆਂ ਜਾਂ ਟੈਮਪੂਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ;
- ਤੁਰੰਤ ਸਵਿੰਮਸੂਟਾਂ ਜਾਂ ਵਰਕਆਉਟ ਵਾਲੇ ਕਪੜਿਆਂ ਵਰਗੇ ਗਿਲੇ ਕਪੜੇ ਬਦਲ ਲਓ;
- ਜਿਆਦਾ ਸ਼ੱਕਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਬੇਹਿਸਾਬੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ; ਅਤੇ
- ਖੁੱਲੇ ਡੁੱਲੇ ਸੂਤੀ ਕਪੜੇ ਪਾਓ।

ਮੈਂ ਸੈੱਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਕੌਂਡਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈੱਕਸ ਕਰੋ

ਯੋਨੀ, ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਕੌਂਡਮਾਂ ਦੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੋਂ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਸਮੇਤ ਸੈੱਕਸ ਕਾਰਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਾਰਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੈੱਕਸ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ, ਜਣਨ ਇੰਦਰੀ ਦੇ ਮੁਹਕੇ (ਹਿਊਮੈਨ ਪਾਪੀਲੋਮਾ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਐੱਚ.ਪੀ.ਵੀ.) ਅਤੇ ਆਤਸ਼ੱਕ (ਜਿਥੇ ਜ਼ਖਮ ਮੌਜੂਦ ਹਨ) ਲਈ ਕੌਂਡਮ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ।

ਕੌਂਡਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ:

- ਕੌਂਡਮ ਦੇ ਪੈਕਟ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਲਈ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਕੌਂਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- ਆਖਰੀ ਤਾਰੀਕ ਜਾਂਚੋ। ਤਾਰੀਕ ਨਿਕਲ ਗਿਆ ਕੌਂਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਪੈਕਟ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕੌਂਡਮ ਨਾ ਫਟ ਜਾਏ। ਅਜਿਹਾ ਕੌਂਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਿਹੜਾ ਫੱਟ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਕੌਂਡਮਾਂ ਨੂੰ ਨੋਕਦਾਰ ਤੇਜ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁੰਦਰੀਆਂ, ਸਟੱਡ ਜਾਂ ਵਿੰਨ੍ਹੀਆਂ ਗਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ।
- ਕੌਂਡਮਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਸੈੱਕਸ ਲਈ ਹਰ ਵਾਰ ਨਵਾਂ ਕੌਂਡਮ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੌਂਡਮਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ 2 ਕੌਂਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਰਬੜ ਵਾਲੇ ਕੌਂਡਮਾਂ 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 ਪੌਲੀਯੁਰੇਥੇਨ ਕੌਂਡਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਰਫ ਲੇਟੈਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੁਰੇਥੇਨ (ਪਲਾਸਟਿਕ) ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਕੌਂਡਮ ਵਰਤੋ। ਲੇਟੈਕਸ ਕੌਂਡਮ ਅਤੇ ਪੌਲੀਯੁਰੇਥੇਨ ਕੌਂਡਮ ਗਰਭ ਅਤੇ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ.(ਆਂ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੌਂਡਮ ਹਨ। (ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬਣੇ ਕੌਂਡਮ ਗਰਭ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. (ਆਂ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲੇਟੈਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੁਰੇਥੇਨ ਕੌਂਡਮਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਓ

ਕੁਝ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. (ਆਂ) 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 ਜਾਣੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਸੈੱਕਸ ਸਾਥੀ ਬਦਲੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਈ ਸੈੱਕਸ 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 ਵਿਗਾੜ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੈੱਕਸ ਸਾਥੀ ਹੋਣਗੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਤਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਸੈੱਕਸ 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 ਸੈੱਕਸ 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 ਕੰਟ੍ਰੋਲ (BCCDC) ਦਾ ਸਮਾਰਟ ਸੈੱਕਸ ਸਾਧਨ http://smartsexresource.com/sex-talk/talk-about-it s ਦੇਖੋ।

ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈੱਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲਾ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਲਿੰਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈੱਕਸ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਅਤੇ ਟੈੱਸਟ 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 ਸੈੱਕਸ ਕਾਰਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਦੀ ਰੋਕ ਥਾਮ ਦੇਖੋ।

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