

ਐਚਆਈਵੀ ਅਤੇ ਐਚਆਈਵੀ ਟੈਸਟ

HIV and HIV Tests

ਐਚਆਈਵੀ ਅਤੇ ਏਡਜ਼ ਕੀ ਹਨ?

ਹਿਊਮਨ ਇੰਮਯੂਨੋਡੈਫੀਸ਼ੀਸੀ 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 ਲੜਦਾ ਹੈ। ਐਚਆਈਵੀ (HIV) ਲਈ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਐਂਟੀਰੇਟਰੋਵਾਇਰਲ (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 ਇੰਮਯੂਨੋਡੈਫੀਸ਼ੀਸੀ 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 ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਚਆਈਵੀ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਏਡਜ਼ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਐਚਆਈਵੀ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਐਚਆਈਵੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂਨ, ਵੀਰਜ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ, ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਗੁਦੇ ਵਿਚਲੇ ਦਵਾਂ 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
- ਕਿਟਾਨੂ 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 ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਚਆਈਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਐਂਟੀਰੇਟਰੋਵਾਇਰਲ (antiretroviral medications) ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਕੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਐਚਆਈਵੀ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਐਚਆਈਵੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਯੋਗ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ 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 ਹਫ਼ਤਿਆਂ 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 ਰੋਸ਼।

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 ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ 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 ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ 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 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਐਚਆਈਵੀ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਗਲੀ 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 ਜਾਣਾ ਹੈ?

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 ਐਂਟੀਰੇਟਰੋਵਾਇਰਲ 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 ਸੇਵਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ 18 ਤੋਂ 70 ਦੇ ਵਿੱਚ ਦਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹਰ 5 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਐਚਆਈਵੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਏ। ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਪਰੀਖਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਨਸੰਖਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਜਿੰਨਾ ਨੂੰ ਐਚਆਈਵੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਯੋਗ ਹੈ;

- ਗਰਭਵਤੀ ਹਨ;
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਬਦਲਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਐਚਆਈਵੀ ਦੀ 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।

ਮੈਂ ਐਚਆਈਵੀ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਰਾਹੀਂ, ਇੱਕ ਵੱਕ-ਇੰਨ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਮਾਰਟ ਸੈਕਸ ਰਿਸੋਰਸ ਕਲੀਨਿਕ ਫਾਇੰਡਰ:

<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 ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਹੀ ਐਚਆਈਵੀ ਜਾਂਚ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਗੈਟਚੈਕਡਆਨਲਾਈਨ (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 ਗੁਪਤਤਾ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ 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 ਪ੍ਰਾਪਤੀਏ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਡਾਟਾਬੇਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਐਚਆਈਵੀ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ 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 ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ 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 ਪਰਿਖਣ 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 ਸੰਬੰਧ 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 ਚਿੰਤਰਕਾਰੀ ਲਈ ਕੇਵਲ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਟਾਊ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸਮਾਨ ਵਰਤੋ; ਅਤੇ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਬੰਧ ਲਈ ਵਰਤੋ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸੰਬੰਧ ਲਈ ਵਰਤੋ 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 ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚਆਈਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ 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 #080 ਸੈੱਕਸ ਕਾਰਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਦੀ ਰੋਕ ਥਾਮ ਦੇਖੋ](#)।



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

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।