



ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ (ਐਸਟੀਆਈਆਂ) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ Preventing Sexually Transmitted Infections (STIs)

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰੀ ਲਿੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਤਰ ਕੀ ਹੈ?

ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗੀ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜ (ਐਸਟੀਆਈ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਜਾਕ (gonorrhoea), ਕਲੇਮੇਡੀਆ (Chlamydia), ਆਤਸ਼ਕ (syphilis) ਜਾਂ ਐਚਆਈਵੀ (HIV) ਹੈ। ਕਈ ਐਸਟੀਆਈ(ਆਂ) ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਜਾਣੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਐਸਟੀਆਈ ਦੀ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਲਾਭ ਹਨ:

- ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਤੱਕ ਐਸਟੀਆਈ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਸਟੀਆਈਆਂ ਕਰਕੇ ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਬਾਂਝਪਣ ਜਾਂ ਉਨੱਤ ਐਚਆਈਵੀ (HIV) ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਫੇਲ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਸਟੀਆਈ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਐਚਆਈਵੀ (HIV) ਹੋਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਐਸਟੀਆਈਆਂ ਅਤੇ ਐਚਆਈਵੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਐਚਆਈਵੀ ਦੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਐਸਟੀਆਈ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲਿੰਗੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਣਨ ਅੰਗ, ਮੂੰਹ (ਮੌਖਿਕ) ਜਾਂ ਗੁਦਾ (ਗੁਦੇ ਸੰਬੰਧੀ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਜਿੰਨੇ ਜਿਆਦਾ ਸਾਥੀ ਹੋਣਗੇ, ਉਨ੍ਹੀ ਹੀ ਜਿਆਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਐਸਟੀਆਈ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਐਸਟੀਆਈਆਂ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਲਿੰਗੀ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਕਈ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ <https://getcheckedonline.com/Pages/default.aspx> ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾ ਕੇ ਕੁਝ ਐਸਟੀਆਈਆਂ ਲਈ ਜਾਂਚ ਵਾਸਤੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕਈ ਐਸਟੀਆਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਏ ਅਤੇ ਬੀ, ਹਿਊਮਨ ਪੈਪੀਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (ਐਚਪੀਵੀ), ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਂ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਾਂ?

ਮੌਖਿਕ, ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਜਾਂ ਗੁਦੇ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਦੇ ਨਾਲ ਐਸਟੀਆਈਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਦੀ ਐਸਟੀਆਈਆਂ ਲਈ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਐਸਟੀਆਈ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਐਸਟੀਆਈ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਐਸਟੀਆਈ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਲਿੰਗੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੌਂਡਮ, ਡੈਂਟਲ ਡੈਮ ਬੈਰੀਅਰ, ਅਤੇ ਚਿਕਨਾਈ (lubricant) ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ
- ਸ਼ਰਾਬ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਕਾਉਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (BCCDC) ਦਾ ਸਮਾਰਟ ਸੈਕਸ ਸਾਧਨ <https://smartsexresource.com/sex-talk/talk-about-it> ਦੇਖੋ।

ਕੌਂਡਮਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਥ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

- ਐਸਟੀਆਈਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੇ ਬਾਹਰੀ (ਮਰਦਾਨਾ) ਕੌਂਡਮ ਕੁਦਰਤੀ (ਲੈਟੈਕਸ) ਜਾਂ ਸਿੰਥੇਟਿਕ (ਪੌਲੀਯੂਰੇਥੇਨ, ਨਾਈਟ੍ਰਾਇਲ, ਪੌਲੀਆਈਸੋਪ੍ਰੀਨ) ਰਬੜਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਵਿਚਲੇ, ਗੁਦੇ ਵਿਚਲੇ ਜਾਂ ਮੌਖਿਕ ਸੰਭੋਗ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਅੰਦਰੂਨੀ (ਜਨਾਨਾ) ਕੌਂਡਮ ਸਿੰਥੇਟਿਕ (ਪੌਲੀਯੂਰੇਥੇਨ, ਨਾਈਟ੍ਰਾਇਲ, ਪੌਲੀਆਈਸੋਪ੍ਰੀਨ) ਰਬੜਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦੇ ਵਿਚਲੇ ਸੰਭੋਗ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਦੇ ਵਿਚਲੇ ਸੰਭੋਗ ਲਈ ਮਾਨਤਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ
- ਕੌਂਡਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਸਮਾਰਟ ਸੈਕਸ ਸਾਧਨ ਤੇ ਜਾਓ <https://smartsexresource.com/topics/condoms>
- ਲੋਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਭੇਡ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਬਣੇ ਕੌਂਡਮ ਐਸਟੀਆਈਆਂ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
- ਰਬੜ ਤੋਂ ਬਣੇ ਕੌਂਡਮ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲਿੰਗਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ ਦੀ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਐਸਟੀਆਈਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਲੈਟੈਕਸ ਪ੍ਰਤੀ ਅਲਰਜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿੰਥੇਟਿਕ ਰਬੜ ਦੇ ਕੌਂਡਮ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਕੌਂਡਮ ਚਮੜੀ ਦੇ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਾਰਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਸਟੀਆਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ, ਜਣਨ ਇੰਦਰੀ ਦੇ ਮੁਹਕੇ (ਹਿਊਮੇਨ ਪਾਪੀਲੋਮਾ ਵਾਇਰਸ (ਐਚਪੀਵੀ)) ਅਤੇ ਆਤਸ਼ਕ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ।
- ਐਕਸਪਾਇਰੀ ਦੀ ਤਰੀਕ ਜਾਂਚੋ। ਐਕਸਪਾਇਰੀ ਦੀ ਤਰੀਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੌਂਡਮ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ

- ਹਰ ਵਾਰ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਕ ਨਵਾਂ ਕੌਡਮ ਵਰਤੋ। ਕੌਡਮ ਦੀ ਮੁੜ ਵਰਤੋ ਨਾ ਕਰੋ
- ਕੌਡਮਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਕੌਡਮਾਂ ਨੂੰ ਨੋਕਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸਟੱਡ ਜਾਂ ਵਿੰਨੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ਬਾਹਰੀ (*ਮਦਾਨਾ*) ਲੈਟੈਕਸ ਕੌਡਮਾਂ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਪਾਣੀ ਅਧਾਰਤ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰੋ। ਤੇਲ ਅਧਾਰਤ ਚਿਕਨਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਟ੍ਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ, ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਆਇਲ ਲੈਟੈਕਸ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾ ਅਤੇ ਨਸਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਤੇਲ ਅਧਾਰਤ ਚਿਕਨਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪੌਲੀਯੂਰੇਥੇਨ ਕੌਡਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਅੰਦਰੂਨੀ (ਜਨਾਨਾ) ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ (ਮਰਦਾਨਾ) ਕੌਡਮਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। 2 ਕੌਡਮਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਵਰਤਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਕੌਡਮ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਕੌਡਮਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਨੁਕਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਵਰਤੋਂ ਦੌਰਾਨ ਟੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇੱਕ ਕੌਡਮ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ (ਈਸੀਪੀ) ਜਾਂ ਤਾਂਬੇ ਦੀ ਆਈਯੂਡੀ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਉਪਕਰਣ) ਗਰਭ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #91b ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ \(ਈਸੀ\) ਦੇਖੋ](#)।
- ਕੌਡਮ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ ਜਿਆਦਾਤਰ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ

ਮੈਂ ਬਾਹਰੀ (“ਮਰਦਾਨਾ”) ਕੌਡਮ ਕਿਵੇਂ ਪਾਵਾਂ?

ਬਾਹਰੀ ਕੌਡਮ ਵਰਤਣ ਲਈ, ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
2. ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਕੌਡਮ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਦੰਦਾਂ, ਕੈਂਚੀਆਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਨੋਕਦਾਰ ਤੇਜ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕੌਡਮਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
3. ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਲਪੇਟੇ ਹੋਏ ਕੌਡਮ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਵਲ ਹੈ
4. ਕੌਡਮ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਲਿੰਗੀ ਸਪਰਸ਼ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿੰਗ ਤੇ ਪਾਓ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਖਤ, ਖੜ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
5. ਕੋਈ ਵੀ ਫਸੀ ਹੋਈ ਹਵਾ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕੌਡਮ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੌਡਮ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਏ ਪੂਰੇ ਲਿੰਗ ਤੇ ਚੜ੍ਹਾ ਦਿਓ
6. ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੌਡਮ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਲਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਪਕੜੋ ਤਾਂ ਕਿ ਵੀਰਜ ਬਾਹਰ ਨਾ ਡੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਓ
7. ਕੌਡਮ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਖਿਸਕਾ ਕੇ ਲਿੰਗ ਤੋਂ ਉਤਾਰੋ, ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਏ ਸਿਰੇ ਤੇ ਗੰਢ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ

ਮੈਂ ਅੰਦਰੂਨੀ (“ਜਨਾਨਾ”) ਕੌਡਮ ਕਿਵੇਂ ਪਾਵਾਂ?

ਜਨਾਨਾ ਕੌਡਮ ਇੱਕ ਛੋਟੇ, ਸਾਫ ਅਤੇ ਤੰਗ ਬੈਗ ਵਰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੌਡਮ ਵਰਤਣ ਲਈ, ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
2. ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਕੌਡਮ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਦੰਦਾਂ, ਕੈਂਚੀਆਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਨੋਕਦਾਰ ਤੇਜ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕੌਡਮਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
3. ਲੇਟਣ, ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਅਲਗ ਕਰਕੇ ਬੈਠਣ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪੈਰ ਇੱਕ ਸਟੂਲ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਅਵਸਥਾ ਲੱਭੋ
4. ਛੋਟੇ ਰਿੰਗ ਨੂੰ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਬਾਓ
5. ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਅੰਦਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ
6. ਕੌਡਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਉਂਗਲੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਰਿੰਗ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾਂ ਅੰਦਰ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਧੱਕ ਦਿਓ। ਕੌਡਮ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਰਿੰਗ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਦੇ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਲਿੰਗ ਕੌਡਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬਾਹਰਲਾ ਰਿੰਗ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਫਲੈਟ ਹੋਏਗਾ
7. ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੌਡਮ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿਕਨਾਈ ਵਰਤਣਾ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
8. ਜਦੋਂ ਲਿੰਗ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਕੌਡਮ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
9. ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ, ਵੀਰਜ ਨੂੰ ਡੁੱਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੌਡਮ ਨੂੰ ਬਾਹਰਲੇ ਰਿੰਗ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਮਰੋੜੋ, ਕੌਡਮ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚੋ, ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਵੀਰਜ ਫੈਲ ਨਾ ਜਾਵੇ
10. ਇਸ ਨੂੰ ਗੰਢ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹੋ ਅਤੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ (ਐਸਟੀਆਈਆਂ) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਲਈ ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ (BCCDC) ਦਾ ਸਮਾਰਟ ਸੈਕਸ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ। <https://smartsexresource.com/>.



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