



ਟ੍ਰਿਕੋਮੋਨਾਇਸਿਸ Trichomoniasis

ਟ੍ਰਿਕੋਮੋਨਾਇਸਿਸ ਕੀ ਹੈ?

ਟ੍ਰਿਕੋਮੋਨਾਇਸਿਸ ਲਿੰਗੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਵਿਗਾੜ (ਐਸਟੀਆਈ) ਹੈ ਜੋ *ਟ੍ਰਿਕੋਮੋਨੈਸ ਵੈਜੀਨਾਲਿਸ* ਨਾਮ ਦੇ ਪੈਰਾਸਾਇਟ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ “ਟ੍ਰਿਕ” (“ਟ੍ਰਿਕ” ਵਰਗਾ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਵਿਗਾੜ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਵਿਗਾੜ ਯੂਰਥਰਾ (ਉਹ ਨਲੀ ਜਿਹੜੀ ਬਲੈਡਰ ਤੋਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰਿਕੋਮੋਨਾਇਸਿਸ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਲੈਬ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੇ, ਲੈਬ ਟੈਸਟ ਕੇਵਲ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਟ੍ਰਿਕੋਮੋਨਾਇਸਿਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਟੈਸਟਿੰਗ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਟ੍ਰਿਕੋਮੋਨਾਇਸਿਸ ਅਹਿਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਯੋਨੀ ਵਿਚਲਾ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਪੈਰਾਸਾਇਟ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਟ੍ਰਿਕੋਮੋਨਾਇਸਿਸ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਦ੍ਰਵ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰੰਗ (ਅਕਸਰ ਸਫੇਦ-ਪੀਲਾ ਝੱਗ ਵਰਗਾ) ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ
- ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼, ਜਲਣ, ਲਾਲੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਲੂਣ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਲਣ ਵਰਗਾ ਅਹਿਸਾਸ

ਮਰਦਾਂ ਲਈ, ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਲਿੰਗ ਤੋਂ ਅਸਧਾਰਨ ਦ੍ਰਵ ਨਿਕਲਣਾ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਜਲਣ ਵਰਗਾ ਅਹਿਸਾਸ
- ਯੂਰਥਰਾ - ਉਹ ਨਲੀ ਜਿਹੜੀ ਬਲੈਡਰ ਤੋਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼ ਜਾਂ ਜਲਣ

ਸੰਭਾਵੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਜੇ ਉਸਦਾ ਇਲਾਜ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਟ੍ਰਿਕੋਮੋਨਾਇਸਿਸ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਂਝਪਣ ਜਾਂ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੀ ਘਟੀ ਹੋਈ ਸੰਖਿਆ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟ੍ਰਿਕੋਮੋਨਾਇਸਿਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (ਬੇਵਕਤ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਐਚਆਈਵੀ, ਦੂਸਰੀਆਂ ਐਸਟੀਆਈ(ਆਂ) ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਣ ਦੇ ਵੱਧੇ ਹੋਏ ਸੰਜੋਗ ਅਤੇ ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਪੀਆਈਡੀ) ਦੇ ਵੱਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,

[HealthLinkBC File #08c ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ \(ਪੀਆਈਡੀ\) ਦੇਖੋ।](#)

ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਟ੍ਰਿਕੋਮੋਨਾਇਸਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਮੈਟਰੋਨਿਡਾਜ਼ੋਲ (Metronidazole) ਨਾਮ ਦੀਆਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮਤਲੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਗੰਭੀਰ ਬੁਰੇ ਅਸਰਾਂ ਦਾ ਵਾਪਰਨਾ ਆਮ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮੈਟਰੋਨਿਡਾਜ਼ੋਲ ਨੂੰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ 24 ਤੋਂ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ। ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਪਿਛਲੇ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚਲੇ ਲਿੰਗੀ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਪਿਛਲੇ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਲਿੰਗੀ ਸਾਥੀ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਖਰੀ ਲਿੰਗੀ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ(ਰ) ਦਾ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮੌਖਿਕ, ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦੇ ਵਿਚਲਾ ਸੰਭੋਗ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ(ਡੇ) ਸਾਥੀ ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਗੋਲੀਆਂ ਮਿਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਾਰੀ ਦਵਾਈ ਖਤਮ ਕਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਵਿਗਾੜ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਪਾਸ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੈ ਜੇ ਲੱਛਣ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਸੈਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਗਾੜ (ਐਸਟੀਆਈ) ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟ ਕਰ ਸਕਦੀ/ਦਾ ਹਾਂ?

ਕੌਡਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬਾਹਰਲੇ (“ਮਰਦਾਂ”) ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ (“ਔਰਤਾਂ”) ਵਾਲੇ ਕੌਡਮ ਯੋਨੀ, ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਨੇਕ ਐਸਟੀਆਈਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ 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 ਐਚਪੀਵੀ) ਅਤੇ ਆਤਸ਼ਕ (ਜਦੋਂ ਜ਼ਖਮ ਮੌਜੂਦ ਹਨ) ਲਈ ਕੌਡਮ ਘੱਟ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ।

ਕੌਡਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ:

- ਕੌਡਮ ਦੇ ਪੈਕਟ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਲਈ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੋਇਆ ਕੌਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਆਖਰੀ ਤਾਰੀਕ ਜਾਂਚੋ। ਤਾਰੀਕ ਨਿਕਲ ਗਿਆ ਕੌਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ
- ਪੈਕਟ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਕੌਡਮ ਫਟ ਨਾ ਜਾਏ। ਫਟਿਆ ਹੋਇਆ ਕੌਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ
- 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 ਵਰਤੋ। ਕੌਡਮਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ 2 ਕੌਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ। 2 ਕੌਡਮ ਇਕੱਠੇ ਵਰਤਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਕੌਡਮ ਫੱਟਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਬਾਹਰਲੇ (“ਮਰਦਾਂ ਦੇ”) ਰਬੜ ਵਾਲੇ ਕੌਡਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੇਵਲ ਪਾਣੀ ਆਧਾਰਤ ਚਿਕਨਾਈਆਂ ਹੀ ਵਰਤੋ। ਤੇਲ ਆਧਾਰਤ 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/ਨਾਈਟ੍ਰਲ ਕੌਡਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਿਰਫ ਲੈਟੈਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੂਰੇਥੇਨ/ਨਾਈਟ੍ਰਲ/ਪੌਲੀਈਸੋਪ੍ਰੀਨ ਰਬੜ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਕੌਡਮ ਵਰਤੋ। ਲੈਟੈਕਸ ਕੌਡਮ ਅਤੇ ਪੌਲੀਯੂਰੇਥੇਨ ਕੌਡਮ ਗਰਭ ਅਤੇ ਐਸਟੀਆਈ(ਆਂ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੌਡਮ ਹਨ। (ਲੇਲੇ ਅਤੇ ਭੇਡ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬਣੇ ਕੌਡਮ ਗਰਭ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਐਸਟੀਆਈ(ਆਂ) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲੈਟੈਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੂਰੇਥੇਨ ਕੌਡਮਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ)।
- ਨੋਨੋਕਸੋਲ-9 (N-9) ਵਾਲੀ ਸੁਕਰਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਵਾਲੇ ਕੌਡਮ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਐਸਟੀਆਈ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਓ

ਕੁਝ ਐਸਟੀਆਈ(ਆਂ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਏ, ਬੀ ਅਤੇ ਹਿਊਮਨ ਪਾਪੀਲੋਮਾ ਵਾਇਰਸ (ਐਚਪੀਵੀ) 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 ਸਤਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੈਕਸ ਸਾਥੀ ਬਦਲੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਈ ਸੈਕਸ ਸਾਥੀ ਹਨ ਤਾਂ ਐਸਟੀਆਈ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗਾ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਗਾੜ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐਸਟੀਆਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਸੰਭਵ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ। ਐਸਟੀਆਈ 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 ਐਸਟੀਆਈ(ਆਂ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨਾਲ ਐਸਟੀਆਈ(ਆਂ) ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ 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 <https://smartsexresource.com/sex-talk/talk-about-it> 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 ਐਸ.ਟੀ.ਆਈ. ਹੋਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [HealthLinkBC File #080](#) ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ (ਐਸਟੀਆਈ(ਆਂ)) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇਖੋ।



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

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੋਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, 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।