

## ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ (STIs) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

### Preventing sexually transmitted infections (STIs)

#### ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰੀ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਕੀ ਹੈ?

ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਜਾਕ, ਕਲੈਮੀਡੀਆ, ਸਿਫਿਲਿਸ ਜਾਂ HIV ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (STI) ਹੈ। ਕੁਝ STIs ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਹਨ। STI ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ:

- ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨੂੰ STI ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ STIs ਤੋਂ ਪੇਡੂ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਬਾਂਝਪਨ ਵਰਗੀਆਂ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਵਧੀ ਹੋਈ HIV ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਰੋਗ-ਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਫੇਲ ਹੋਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- STI ਅਤੇ HIV ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ HIV ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

STI ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਣਨ ਅੰਗ, ਮੂੰਹ (ਮੌਖਿਕ) ਜਾਂ ਗੁਦਾ (ਗੁਦਾ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਿਨਸੀ ਸਾਥੀ ਹੋਣਗੇ, ਉਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ STI ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਗੇ।

STIs ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ STIs ਲਈ ਟੈਸਟ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ

<https://getcheckedonline.com/Pages/default.aspx> 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

#### ਕੀ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕੁਝ STIs, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਪਟਾਈਟਿਸ A ਅਤੇ B, ਅਤੇ ਹਿਊਮਨ ਪੈਪੀਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (HPV), ਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਨਾਲ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਕਿਵੇਂ ਲਗਵਾਉਣੀਆਂ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

#### ਕੀ ਦਵਾਈਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

HIV ਪ੍ਰੀ-ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲੈਕਸਿਸ (PrEP) HIV ਦੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ HIV-ਨੈਗੇਟਿਵ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ HIV ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੈ। HIV PrEP, PEP (ਪੋਸਟ-ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲੈਕਸਿਸ) ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ HIV PrEP HIV ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡੋਕਸੀਸਾਈਕਲੀਨ ਪੋਸਟ-ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲੈਕਸਿਸ ਜਾਂ ਡੋਕਸੀਪੀਐਥੀ, ਇੱਕ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਕੰਡੋਮ ਦੇ ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ STI ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗੈ, ਬਾਇਸੈਕਸੁਅਲ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਰਦ ਜੋ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਦੇ ਹਨ (gbMSM) ਅਤੇ ਟਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਔਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ HIV PrEP ਜਾਂ doxyPEP ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

#### ਮੈਂ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਾਂ?

ਜਣਨ-ਅੰਗ ਦਾ, ਮੌਖਿਕ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਦਾ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨਾਲ STIs ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਦੀ STIs ਲਈ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨੂੰ STI ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, STI ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਜਾਂ STI ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਕੰਡੋਮ, ਡੈਂਟਲ ਡੈਮ ਬੈਰੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਵਰਗੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ
- ਸਰਾਬ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਕਾਊਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ, ਬੀਸੀ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜੀਟਲ ਕੰਟਰੋਲ (ਬੀਸੀਸੀਡੀਸੀ) ਸਮਾਰਟ ਸੈਕਸ ਰਿਸੋਰਸ:

<https://smartsexresource.com/sexual-health/partners-communication/talking-to-your-partners> 'ਤੇ ਜਾਓ।

## ਕੋਡਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਬਾਹਰੀ ("ਪੁਰਸ਼") ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ("ਔਰਤ") ਕੋਡਮ ਯੋਨੀ, ਗੁਦੇ ਦੇ ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ STIs ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ STIs, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ ਵਾਇਰਸ, ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਵਾਰਟਸ (ਹਿਊਮਨ ਪੈਪੀਲੋਮਾਵਾਇਰਸ (HPV)), ਅਤੇ ਸਿਫਿਲਿਸ (ਜਦੋਂ ਜ਼ਖਮ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੋਡਮ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੋਡਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ:

- ਕੋਡਮ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਲਈ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਖਰਾਬ ਹੋਏ ਕੋਡਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਕੋਡਮ ਨਾ ਵਰਤੇ ਜਿਸਦੀ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਲੰਘ ਗਈ ਹੋਵੇ।
- ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਡਮ ਫਟ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਫਟਿਆ ਹੋਇਆ ਕੋਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਕੋਡਮਾਂ ਨੂੰ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਗੂਠੀਆਂ, ਸਟੱਡਾਂ ਜਾਂ ਵਿਨੂਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਕੋਡਮਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਵਾਰ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਕੋਡਮ ਵਰਤੋ। ਕੋਡਮਾਂ ਦੀ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 2 ਕੋਡਮ ਨਾ ਵਰਤੋ। 2 ਕੋਡਮ ਇਕੱਠੇ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਕੋਡਮ ਟੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬਾਹਰੀ ("ਮਰਦ") ਲੈਟੇਕਸ ਕੋਡਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਪਾਣੀ-ਅਧਾਰਤ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤੇਲ-ਅਧਾਰਤ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ, ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਆਇਲ, ਲੈਟੇਕਸ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਤੇਲ-ਅਧਾਰਤ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਨੂੰ ਪੌਲੀਯੂਰੀਥੇਨ/ਨਾਈਟ੍ਰਾਈਲ ਕੋਡਮਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਸਿਰਫ ਲੈਟੇਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੂਰੀਥੇਨ/ਨਾਈਟ੍ਰਾਈਲ/ਪੌਲੀਆਈਸੋਪ੍ਰੀਨ ਰਬੜਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਕੋਡਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ STIs ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲੈਟੇਕਸ ਅਤੇ ਪੌਲੀਯੂਰੀਥੇਨ ਕੋਡਮ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੋਡਮ ਹਨ। (ਲੈਬਸਕਿਨ ਅਤੇ ਭੇਡ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਕੋਡਮ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ STIs ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲੈਟੇਕਸ ਜਾਂ ਪੌਲੀਯੂਰੀਥੇਨ ਕੋਡਮ ਜਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।)

- ਨੋਨੋਆਕਸੀਨੋਲ-9 (N-9) ਵਾਲੇ ਸੁਕਰਾਣੂਨਾਸ਼ਕਾਂ ਵਾਲੇ ਕੋਡਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ STI ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਡੈਂਟਲ ਡੈਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

ਡੈਂਟਲ ਡੈਮ ਪਤਲੇ ਲੈਟੇਕਸ ਦਾ ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਓਰਲ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਯੋਨੀ/ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਜਾਂ ਗੁਦੇ ਉੱਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਲੈਟੇਕਸ ਬੈਰੀਅਰ/ਸ਼ੀਟ, ਲੈਟੇਕਸ ਡੈਮ, ਓਰਲ ਡੈਮ ਜਾਂ ਸ਼ੀਟ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡੈਂਟਲ ਡੈਮ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਲਾਗਾਂ (STIs) ਹੋਣ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਪਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹਨ। ਡੈਂਟਲ ਡੈਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ:

- ਡੈਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਅੱਗੇ ਫੜੋ ਅਤੇ ਛੇਕਾਂ ਲਈ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।
- ਪਾਊਡਰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਧੋਵੋ।
- ਡੈਮ ਨੂੰ ਯੋਨੀ/ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਜਾਂ ਗੁਦੇ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਡੈਮ ਦਾ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਪਾਸਾ ਯੋਨੀ/ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਜਾਂ ਗੁਦੇ ਨੂੰ ਢੂੰਢਦਾ ਹੈ।
- ਹਰ ਵਾਰ ਓਰਲ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਡੈਮ ਵਰਤੋ।
- ਗੁਦੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਯੋਨੀ/ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਡੈਮ ਵਰਤੋ।
- ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਯੋਨੀ/ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਜਾਂ ਗੁਦੇ 'ਤੇ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਡੈਮ ਨੂੰ ਕੁਝੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ 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 ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 8-1-1 (ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।