BRITISH COLUMBIA HealthLinkBC

Punjabi - Number 08m
STI Series - September 2011

ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਅਤੇ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੇ ਟੈੱਸਟ
HIV and HIV Tests

ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਅਤੇ ਏਡਜ਼ ਕੀ ਹਨ?

ਹਿਊਮੈਨ ਇਮਿਊਨੋਡੈਫ਼ੀਸ਼ੈਂਸੀ ਵਾਇਰਸ (ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ.) ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਏਡਜ਼ (AIDS) ਐਕੁਆਇਰਡ ਇਮਿਊਨੋ ਡੈਫ਼ੀਸ਼ੈਂਸੀ ਸਿੰਡਰੋਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦੀ ਹੈ:

- ਜੇ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਿਨਾ ਯੋਨੀ, ਗੁਦਾ ਜਾਂ ਮੌਖਿਕ ਸੈੱਕਸ ਕੀਤਾ ਜਾਏ
- ਜੇ ਸੈੱਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਤਸ਼ਕ, ਕਲਮੇਡੀਆ (Chlamydia), ਜਾਂ ਸੁਜ਼ਾਕ ਹੋਣ ਤਾਂ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੀ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਜੇ ਵਰਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸੂਈਆਂ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ
- ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਸੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਚੜ੍ਹਾਉਣਾ ਜਿੱਥੇ ਦਾਨ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ
- ਟੈਟੂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਵਰਤੀ ਹੋਈ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਨਾਲ
- ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਗਰਭ ਵੇਲੇ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਇਹ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਜੇ ਕੋਈ ਨੰਗੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਸਤਰਾ ਜਾਂ ਟੁੱਥਬੁਰਸ਼ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਪਰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੀਆਂ ਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ?

ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਵਾਲੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਬਾਅਦ ਗੰਭੀਰ ਫ਼ਲੂ ਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੇ ਟੈੱਸਟ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦਾ ਟੈੱਸਟ ਕੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੇ ਟੈੱਸਟ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਟੈੱਸਟ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਚਲੇ ਤਾਂ ਨਤੀਜਾ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਲਈ ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦੇ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਕਰੀਬਨ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਪਤਾ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੇ ਟੈੱਸਟ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੇ ਟੈੱਸਟ ਕਿੰਨੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਨ?

ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਟੈੱਸਟ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸਟੈਂਡਰਡ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਟੈੱਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਲੈ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ 1-2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੇ ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਟੈੱਸਟ ਨੂੰ ਪੁਆਇੰਟ ਆਫ਼ ਕੇਅਰ ਟੈੱਸਟ (point-of-care test) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬੂੰਦ ਖ਼ੂਨ ਲੈ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਉਸੇ ਵਕਤ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਟੈੱਸਟ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਚਲੇ ਕਿ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸਟੈਂਡਰਡ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਟੈੱਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਟੈੱਸਟ ਕਿਉਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਟੈੱਸਟ ਕਰਵਾ ਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਤਾ ਕਰ ਕੇ ਤਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਟੈੱਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ। ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਟੈੱਸਟ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫ਼ਿਕਰ ਜਾਂ ਸੁਆਲ ਹਨ ਤਾਂ ਟੈੱਸਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੇ ਟੈੱਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਟੈੱਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੇ ਸੰਭਵ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਟੈੱਸਟ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਾ ਕਰ ਸਕਿਆ ਹੋਵੇ। ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈੱਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮੇਰਾ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਟੈੱਸਟ ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਟੈੱਸਟ ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਸ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਮਦਦ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਜ਼ਿੰਦਗੀ-ਭਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਦਾ

ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਪਰ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੁਜ਼ਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਬੜੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸ ਕੋਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੇ ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈੱਲਥ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਦੇਖ ਰੇਖ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੇ ਟੈੱਸਟ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਚਾਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਨਾਮ ਜਾਂ ਨਾਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅੱਖਰ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤਾਰੀਖ਼ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਟੈੱਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਸੂਬਾਈ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਸਿਸਟਮ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਇਨਫ਼ਰਮੇਸ਼ਨ ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ (PLIS) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਟੈੱਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈੱਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੇ ਇਲੈੱਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਹੈੱਲਥ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈੱਲਥ ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਦੇਖ ਸਕਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿੰਨਾ ਰਿਕਾਰਡ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਿਮੇ ਲੱਗੇ ਕੰਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਉਹ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਣਗੇ।

ਕੀ ਮੇਰੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸੈੱਕਸ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੂਈਆਂ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦਸ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਟੈੱਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਣ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਟੈੱਸਟ ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈੱਲਥ ਨਰਸ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਇਨਫ਼ੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਯੋਨੀ, ਗੁਦਾ ਜਾਂ ਮੌਖਿਕ ਸੈੱਕਸ ਵੇਲੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਿਰੋਧ ਵਰਤੋ
- ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੈੱਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਦੇ ਟੈੱਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸੈੱਕਸ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਹਰ ਵਾਰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਵੇਲੇ ਨਵੀਂ ਸੂਈ ਅਤੇ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਨਵਾਂ ਸਮਾਨ ਵਰਤੋ
- ਟੈਟੂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਰਮ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਸਮਾਨ ਹੀ ਵਰਤੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੈੱਕਸ ਖਿਡਾਉਣੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਰ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਨਵਾਂ ਨਿਰੋਧ ਵਰਤੋ

ਜੇ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਏ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਲੋਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਦੁਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ।

ਸੈੱਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

- ਤੁਹਾਡੇ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੈੱਕਸ ਦੇ ਸਾਥੀ ਹੋਣਗੇ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈੱਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ/ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੈੱਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਯੋਨੀ, ਗੁਦਾ ਜਾਂ ਮੌਖਿਕ ਸੈੱਕਸ ਵੇਲੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਰੋਧ ਵਰਤੋ।
- ਰਬੜ (Latex) ਅਤੇ ਪੌਲੀਯੂਰੇਥੇਨ (polyurethane) ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਨਿਰੋਧ, ਸੈੱਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੈੱਕਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਨਵਾਂ ਨਿਰੋਧ ਵਰਤੋ।
- ਜੇ ਨਿਰੋਧ ਟੁੱਟ ਜਾਏ ਤਾਂ ਗਰਭ ਠਹਿਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੈੱਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸੈੱਕਸ ਦੌਰਾਨ ਨਿਰੋਧ ਟੁੱਟ ਜਾਏ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਰਬੜ ਵਾਲੇ ਨਿਰੋਧ ਨਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਣੀ ਅਧਾਰਤ ਚਿਕਨਾਈਆਂ ਹੀ ਵਰਤੋ। ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ, ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਆਇਲ ਜਿਹੀਆਂ ਤੇਲ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਚਿਕਨਾਈਆਂ ਰਬੜ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਰਬੜ ਵਾਲੇ ਨਿਰੋਧਾਂ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਹੀ ਰੱਖੋ (ਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਅਤੇ ਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਢਾ) ਅਤੇ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਪੈਕਟ ਤੇ ਆਖ਼ਰੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਪੜ੍ਹ ਲਵੋ।
- ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਜਾਂ ਸੈੱਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਨੋਨੋਕ਼ਾਈਨੋਲ-9 {nonoxynol-9 (N-9)}ਵਾਲੇ ਸਪਰਮੀਸਾਈਡ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਅਤੇ ਸੈੱਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLink BC (ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਫ਼ਾਈਲ #08o ਸੈੱਕਸ ਰਾਹੀਂ ਫ਼ੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫ਼ੈੱਕਸ਼ਨਜ਼ (STIs) ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਨਿਰੋਧ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਦੇਖੋ।

BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ–ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca ’ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** ’ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲ਼ੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲ਼ੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 ’ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੇ ਜਾਣ ’ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।