Australian Government

ਬਿਫ਼ੋਰਪਲੇਅ (ਮਜ਼ੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) - ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾ ਟੈਸਟ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਸ ਟੀ ਆਈ ਟੈਸਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਐਸ ਟੀ ਆਈਜ਼ ਆਮ ਹਨ - ਇਹ ਇੱਕ ਤੱਥ ਹੈ

ਸੰਭੋਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ (ਐਸ ਟੀ ਆਈਜ਼) ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

6 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਾਸੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਐਸ ਟੀ ਆਈ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਾਂ, ਉਹ ਇਹਨੇ ਆਮ ਹਨ - ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਮ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ!

ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਤੁਹਾਡੀ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਿਯਮਤ ਐਸ ਟੀ ਆਈ ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਿਫ਼ੋਰਪਲੇਅ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨੂੰ ਐਸ ਟੀ ਆਈਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੈ - ਆਓ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ - ਐਸ ਟੀ ਆਈਜ਼ ਕੀ ਹਨ?

ਐਸ ਟੀ ਆਈਜ਼ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਵਾਇਰਸ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਪਰਜੀਵੀ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਯੋਨੀ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਸੈਕਸ, ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਕੁਝ ਐਸ ਟੀ ਆਈਜ਼ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭਵਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਐਸ ਟੀ ਆਈਜ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕਲੈਮੀਡੀਆ
- ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ ਵਾਇਰਸ
- ਗੋਨੋਰੀਆ
- ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ
- ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਸੀ
- ਹਿਊਮਨ ਇਮਯੂਨੋਡੇਫੀਸ਼ੀਐਂਸੀ ਵਾਇਰਸ (ਐਚ ਆਈ ਵੀ) ਦੀ ਲਾਗ
- ਹਿਊਮਨ ਪੈਪੀਲੋਮਾ ਵਾਇਰਸ (ਐਚ ਪੀ ਵੀ) ਦੀ ਲਾਗ
- ਐਮ ਪੌਕਸ (Mpox) (ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਂਕੀਪੌਕਸ)
- ਸਿਫਿਲਿਸ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਐਸ ਟੀ ਆਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ

ਐਸ ਟੀ ਆਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਅ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਐਸ ਟੀ ਆਈਜ਼ ਦੇ ਅਕਸਰ ਕੋਈ **ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ** ਹੁੰਦੇ।

ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਐਸ ਟੀ ਆਈ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਲੱਛਣ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਸਾਧਾਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਜਾਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਖੇਤਰ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ 'ਤੇ ਸੋਜ, ਖੁਜਲੀ, ਜਾਂ ਧੱਫੜ।
- ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਜਾਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਖੇਤਰ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ 'ਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ, ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਮੱਸੇ।
- ਯੋਨੀ, ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਤੋਂ ਅਸਧਾਰਨ ਰਿਸਾਅ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਫੋੜੇ ਸਮੇਤ ਚਮੜੀ ਦੇ ਬਦਲਾਅ।
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।
- ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ।
- ਅਨਿਯਮਿਤ ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।

ਸੰਭੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਿਨਸੀ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਸ ਟੀ ਆਈ ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਲਈ ਸਾਥੀ ਬਦਲਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਕੀਤਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਚੈਕ-ਅੱਪ ਕਰਵਾਏ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਟੈਸਟ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਿਆਰ ਰਹੋ - ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

- ਕੌਂਡਮ ਨੂੰ ਫਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੌਂਡਮ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟਸ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਿਲੀਕੋਨ ਆਧਾਰਿਤ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਐਸ ਟੀ ਆਈਜ਼ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮੌਖਿਕ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਕੰਡੋਮਾਂ ਜਾਂ ਡੈਂਟਲ ਡੈਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੂੰਹ, ਗੁਦਾ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਸੈਕਸ ਵਿਚਕਾਰ ਬਦਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਕੌਂਡਮ ਵਰਤੋ।

ਕੌਂਡਮ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਾਰੇ ਐਸ ਟੀ ਆਈਜ਼ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ - ਇਸਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੋ

ਐਸ ਟੀ ਆਈਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਹੈ।

ਨਿਯਮਤ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਹੀ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਐਸ ਟੀ ਆਈ ਹੈ।

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਐਸ ਟੀ ਆਈਜ਼ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਜਨਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਨੁਕਸਾਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਾਂਝਪਨ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਜਲਣ ਅਤੇ ਅਣਚਾਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ, ਰਿਸਾਅ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਖੁਜਲੀ)।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਐਸ ਟੀ ਆਈਜ਼ ਦਾ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਲਾਜਯੋਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ - ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਦੇ ਚੰਗੇ ਕਾਰਨ ਹਨ।

ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ - ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਹੈ

ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ, ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ, ਪਰ ਐਸ ਟੀ ਆਈ ਟੈਸਟਿੰਗ ਆਸਾਨ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਠੀਕ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵਾਂਗ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਟਾਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ 15 ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ...)।

ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਲਈ ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਉਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਸਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹਨ ਉਹ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਉਹ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਨ।

ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸੈਕਸ ਲਾਈਫ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਐਸ ਟੀ ਆਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਐਸ ਟੀ ਆਈ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਗੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਟੈਸਟ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੰਬੇ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਐਸ ਟੀ ਆਈ ਟੈਸਟ ਕਿੱਥੋਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਜੀ.ਪੀ. ਕੋਲੋਂ
- ਜਿਨਸੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਆਦਿਵਾਸੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ
- ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ
- ਮੈਡੀਕੇਅਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਲੀਨਿਕ।

ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ? ਬੱਸ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

1 ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਸਮੇਤ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਐਸ ਟੀ ਆਈ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਐਸ ਟੀ ਆਈ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਐਸ ਟੀ ਆਈਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲੈਮੀਡੀਆ, ਗੋਨੋਰੀਆ ਅਤੇ ਸਿਫਿਲਿਸ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਐਸ ਟੀ ਆਈਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰਪੀਜ਼ ਅਤੇ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸਾਥੀਆਂ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਫੈਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਲਾਜ ਹਨ।

2 ਆਪਣੇ ਵਰਤਮਾਨ ਜਿਨਸੀ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਰਤਮਾਨ ਜਿਨਸੀ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਢੁਕਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। letthemknow.org.au ਜਾਂ bettertoknow.org.au ਵਰਗੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸਾਧਨ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਸ ਟੀ ਆਈ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜਿਨਸੀ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਐਸ ਐਮ ਐਸ ਰਾਹੀਂ ਸੂਚਿਤ ਕਰ ਸਕਣ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਗਿਆਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਰੋਤ

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਭਾਗ
health.gov.au/STI

ਹੈਲਥ ਡਾਇਰੈਕਟ ਸਰਵਿਸ ਫਾਈਂਡਰ
healthdirect.gov.au/australian-health-services

Emen8 ਸਰਵਿਸ ਫਾਈਂਡਰ
emen8.com.au/find-a-service/

ਹੈਲਥ ਡਾਇਰੈਕਟ
healthdirect.gov.au/sexually-transmitted-infections-sti

ਆਪਣੀ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਉਸ ਪਲ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅੱਜ ਹੀ ਜਾਂਚ ਬੁੱਕ ਕਰੋ।
ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ health.gov.au/STI 'ਤੇ ਜਾਓ।

Australian Government

Beforeplay.