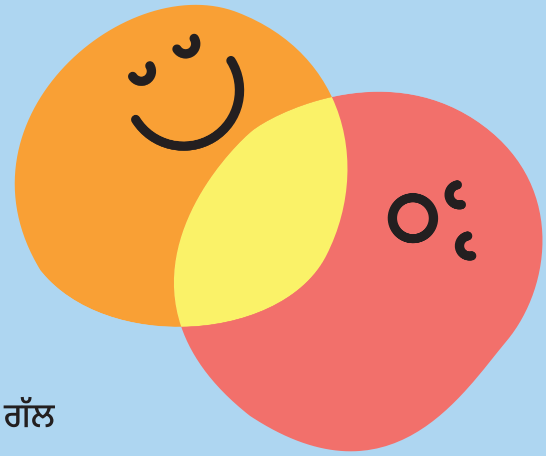
Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

ਹਰ ਕੋਈ ਇਹ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।



ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ, ਬੱਸ ਇੰਨਾ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸੈਕਸ (ਸੰਭੋਗ) ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਹੈ! ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹੈ: ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ।

VICTORIA State Government | Department of Health

ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ

ਗੱਲਬਾਤ - ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਸਹਿਮਤੀ - ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹਰ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੈ

ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ – ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਗਰਭ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਕੰਡੋਮ - STIs ਅਤੇ ਅਣਇੱਛਤ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਰਤੋ

ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲਓ।

STIs ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ

ਜਿਸਮਾਨੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਰਾਹੀਂ ਫ਼ੈਲਣਯੋਗ ਰੋਗ (STIs) ਆਮ ਗੱਲ ਹਨ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜ਼ਾਹਰੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ।

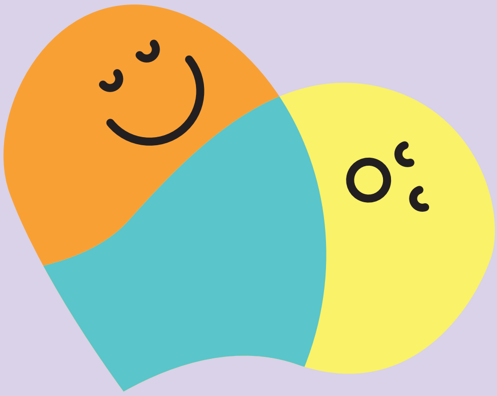
6 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਾਸੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨਕਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ STI ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੌਖਿਕ, ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਸੈਕਸ ਦੁਆਰਾ STI ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

STI ਹੋਣਾ ਕੋਈ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਫ਼ੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ STI ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਨ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ ।

ਇਹ ਲਿੰਗਕਤਾ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਵੀ ਹੈ।



STIs ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

- ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ
- ਕੰਡੋਮ ਅਤੇ ਡੈਮ ਵਰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਕਰੋ
- ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ ਬੀ ਅਤੇ HPV ਲਈ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਓ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ STI ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨੂੰ ਵੀ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ, ਜਨਮ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, ਇਮਪਲਾਂਟ ਅਤੇ PrEP ਤੁਹਾਡੇ STI ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰੋ, ਛੇਤੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕੋ

ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਕੋਈ ਵੀ ਜੋ ਸੈਕਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਇਹ ਇੰਨ੍ਹਾ ਆਸਾਨ ਹੈ।

ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ:

- ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧ ਵਾਲਾ ਸਾਥੀ ਬਦਲਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਵਾਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਜਿਨਸੀ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹਨ

ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਵਾਉਣੀਆਂ ਅਹਿਮ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰੋ, ਛੇਤੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕੋ।

ਮੈਂ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਕਿੱਥੋਂ ਕਰਵਾਵਾਂ?

ਕਿਫਾਇਤੀ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚਾਂ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ
- ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ
- ਐਬੋਰਿਜ਼ਨਲ ਭਾਈਚਾਰਕ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ
- ਜਿਨਸੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਸਾਰੇ STI ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ✓ ਕਲੈਮੀਡੀਆ
- ✓ ਗੋਨੋਰੀਆ
- ✓ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ (HIV)
- ✓ ਸਿਫਿਲਿਸ

ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

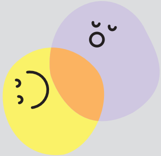
ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸੈਕਸ ਲਾਈਫ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਣ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਨਮੂਨਾ, ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਸਵੈਬ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਨਮੂਨੇ ਖੁਦ ਵੀ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਪਲ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

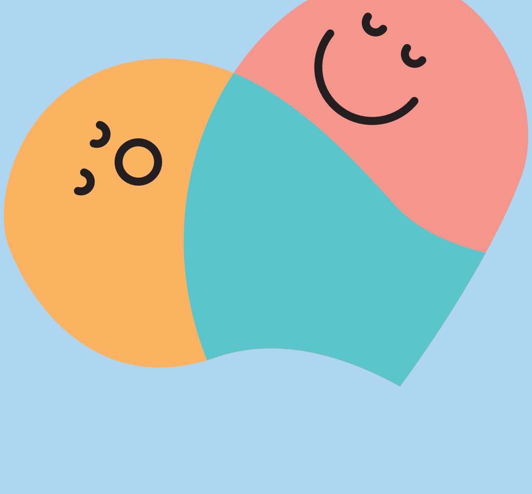
ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ STIs ਰੋਕਥਾਮਯੋਗ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਯੋਗ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਇਲਾਜਯੋਗ ਹਨ।

ਅਹਿਮੀਅਤ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਹੈ।



ਸੈਕਸ ਦਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੁਆਰਾ ਆਨੰਦ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੁੱਲ੍ਹਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ, ਜਾਂਚ ਕਰੋ – ਅਤੇ ਮੌਜ ਕਰੋ!

ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, Better Health Channel (ਬੈੱਟਰ ਹੈਲਥ ਚੈਨਲ) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



VICTORIA State Government | Department of Health