

## ਹਿਊਮਨ ਇਮਿਊਨੋ-ਡੈਫਿਸ਼ੀਐਂਸੀ ਵਾਇਰਸ (ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ.) Human Immunodeficiency Virus (HIV)

ਹਿਊਮਨ ਇਮਿਊਨੋ-ਡੈਫਿਸ਼ੀਐਂਸੀ ਵਾਇਰਸ (ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ.) ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ (ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਣ ਦੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ) ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੂਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਵੀਰਜ, ਵੀਰਜ ਛੁਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਾ ਤਰਲ, ਯੋਨੀ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਗੁਦਾ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।

ਐਂਟੀ-ਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਰਾਹੀਂ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਕਾਰਣ Causes

ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਰਾਹੀਂ ਕਾਮੁਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਕਾਰਣ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਅੰਦਰ ਪਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਮੁਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਮੌਖਿਕ ਸੰਬੰਧ ਅਤੇ ਕਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਖਿਡੌਣੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਫੈਲਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਈਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਬਹੁਤਾ ਚਿਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਚੁੰਮਣ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਗਲਾਸ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਜਿਹੇ ਅਚਨਚੇਤ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਲੱਛਣ Symptoms

ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਗੇਤਰੇ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਮੁਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਤੋਂ 4 ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਗੇ। ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਲਾਗ ਦੇ ਅਗੇਤਰੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸੈਰੋਕੋਨਵਰਸ਼ਨ ਇੱਲਨੈੱਸ ਕਿਹਾ ਕਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਬੁਖਾਰ
- ਗਲਾ ਪੱਕ ਜਾਣਾ
- ਸਿਰ ਪੀੜ ਹੋਣੀ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਗਲੈਂਡ ਸੁੱਜਣੇ

### ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ Tests and Diagnosis

ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਦਾ ਟੈਸਟ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈਂਪਲ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟੈਸਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਮਾਮੂਲੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵੱਲੋਂ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਾਂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਲਿਆ ਖੂਨ ਦਾ ਸੈਂਪਲ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਲਈ ਲੈਬੋਰੇਟਰੀ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਉਂਗਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤੁਪਕਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੁਆਇੰਟ ਆਫ ਕੋਅਰ (ਪੀ. ਓ. ਸੀ.) ਜਾਂ ਫੌਰੀ ਟੈਸਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਟੈਸਟ ਦਾ ਵਿੰਡੋ ਪੀਰੀਅਡ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਤਲਬ ਕਿ ਦਰੁਸਤ ਨਤੀਜੇ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੀ. ਓ. ਸੀ. ਟੈਸਟ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਲਈ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਖੂਨ ਦਾ ਸੈਂਪਲ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀ ਵਿੱਚ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ
- ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ਾ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਈਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਸੀਂ ਐੱਸ. ਟੀ. ਆਈ. ਲਈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅਸਲੀ ਨਾਂ ਦਿੱਤੇ ਬਗੈਰ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਵਿਕਲਪ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਲੀਨਿਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਗੁਪਤ ਰੱਖ ਕੇ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### ਵਿੰਡੋ ਪੀਰੀਅਡ (ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ):

#### Window Period (how long to wait before testing):

ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ ਹਨ। ਟੈਸਟ ਦੀ ਕਿਸਮ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਬਹੁਤੇ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3 ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ 3 ਮਹੀਨੇ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

## ਇਲਾਜ Treatment

ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਤਜਵੀਜ਼ 'ਤੇ ਮਿਲਦੀਆਂ, ਹਾਈਲੀ ਐਕਟਿਵ ਐਂਟੀ-ਰੈਟ੍ਰੋਵਾਇਰਲ ਥੈਰੇਪੀ (ਹਾਅਰਟ) ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੀਤੇ ਕੁਝ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨੀਆਂ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਨਵੇਂ ਇਲਾਜ ਅਧੀਨ ਇੱਕੋ ਗੋਲੀ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਿਆਂ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਦਵਾਈਆਂ ਰਲਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਨਾਲ ਜਿਊਂ ਰਹੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਕੇ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀ Sexual Partners

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਦਾ ਪੱਧਰ (ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਵਾਇਰਲ ਲੋਡ), ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆਉਣ ਦੀ ਕਿਸਮ/ਤਰੀਕਾ ਅਤੇ ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ।

ਆਪਣੇ ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਗੁਮਨਾਮ ਰਹਿ ਕੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ।

ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਸੰਬੰਧੀ ਆਧੁਨਿਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਨੇਡੀਅਨ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ./ਏਡਜ਼ ਲੀਗਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹੈ।

## ਉਲਝਣਾਂ Complications

ਜੇ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਦਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੁਢਲੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਰੰਭਕ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਕਾਰਣ ਗੰਭੀਰ ਉਲਝਣਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਲਾਗ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਏਡਜ਼ ਹੈ। ਏਡਜ਼ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਕਾਰਣ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਵੀ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਨੂੰ ਏਡਜ਼ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 10 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ।

**ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ:** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਰੋਕਥਾਮ Prevention

ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ:

- ਨਿਰੋਧ ਵਰਤੋ
- ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ (PrEP) ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ
- ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ (PEP) ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨਸ਼ਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਈਆਂ ਅਤੇ ਚਿਲਮਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਹਰ ਵਾਰੀ ਨਵਾਂ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ
- ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਰੋਗਾਂ (ਐੱਸ. ਟੀ. ਆਈ.) ਲਈ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਹੋਣ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਹੋਣ) ਦੇ ਆਸਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਪਾਬੰਦਗੀ ਵਾਲੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਪ੍ਰੇਮ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਕਾਰਣ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਐੱਸ. ਟੀ. ਆਈ.) ਵਾਸਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਹੈ। ਜੇ ਨਿਰੋਧ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤਾਂ ਇਹ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ - ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਸਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

## ਵਸੀਲੇ Resources

HealthLink BC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ. ਸੀ.) - ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਬਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ  
<https://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/hiv>

SmartSexResource (ਸਮਾਰਟ ਸੈਕਸ ਰੀਸੋਰਸ) - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਹੈ  
<https://smartsexresource.com/topics/worry-and-anxiety>

TransCareBC (ਟ੍ਰਾਂਸ ਕੇਅਰ ਬੀ. ਸੀ.) - ਹਰ ਲਿੰਗ ਲਈ ਹਾਮੀ ਭਰਨ ਵਾਲੀ ਕਾਮੁਕ ਅਤੇ ਪੁਨਰ-ਉਤਪਤੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ  
<http://www.phsa.ca/transcarebc/care-support/access-care/sexual-hlth>

CATIE (ਸੀ.ਏ.ਟੀ.ਆਈ.ਈ.) – ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸਲਾਮਤੀ: ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਨਾਲ ਜਿਊਂ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਲਿਖਿਆ ਕਿਤਾਬਚਾ <http://www.catie.ca/sites/default/files/pg-emo-wellness-en-07032018b.pdf>

HALCO (ਐੱਚ. ਏ. ਐੱਲ. ਸੀ. ਓ.) ਅਤੇ CATIE (ਸੀ.ਏ.ਟੀ.ਆਈ.ਈ.) – ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਬਾਰੇ ਖੁਲਾਸਾ – ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸਮਲਿੰਗੀ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਗਾਈਡ <http://library.catie.ca/PDF/ATI-20000s/26081.pdf>

SexandU (ਸੈਕਸ ਐਂਡ ਯੂ) – ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਅਤੇ ਏਡਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਕਨੇਡੀਅਨ) <http://www.sexandu.ca/stis/hiv/>

The Body (ਦਿ ਬਾਡੀ) – ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਅਤੇ ਏਡਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਯੂ. ਐੱਸ. ਏ.) <http://www.thebody.com/>

### **ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਸੰਸਥਾਵਾਂ HIV Organizations in BC**

AIDS Vancouver (ਏਡਜ਼ ਵੈਨਕੂਵਰ) – ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ <http://www.aidsvancouver.org/>

AIDS Vancouver Island (ਏਡਜ਼ ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਇਲੈਂਡ)–ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਅਤੇ ਹੈਪਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਨਾਲ ਜਿਊਂ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ <http://avi.org/>

Vancouver Island Persons with AIDS Society (ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਇਲੈਂਡ 'ਤੇ ਏਡਜ਼ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਸਥਾ) – ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਨਾਲ ਜਿਊਂਦੇ ਸੰਬੰਧੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ <http://www.vpwas.com/>

Heart of Richmond AIDS Society (ਹਾਰਟ ਆਫ ਰਿਚਮੰਡ ਏਡਜ਼ ਸੋਸਾਇਟੀ) – ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ <http://heartofrichmond.com/>

Living Positive Resource Centre (ਲਿਵਿੰਗ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਰੀਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ) – ਸੈਂਟਰਲ ਓਕਨਾਗਨ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਪੈਰਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ <http://lprc.ca/>

Positive Living Fraser Valley (ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਫਰੇਜ਼ਰ ਵੈਲੀ) – ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ., ਹੈਪਟਾਈਟਿਸ ਸੀ ਅਤੇ ਟੀ. ਬੀ. ਨਾਲ ਜਿਊਂ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨੀ <http://lprc.ca/>

Oak Tree Clinic (ਓਕ ਟ੍ਰੀ ਕਲੀਨਿਕ) – ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵੁਮੈਨ'ਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ ਆਊਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ <http://lprc.ca/>

Positive Living Society of British Columbia (ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ) – ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਰਾ <http://lprc.ca/>

BC Centre for Excellence in HIV/AIDS (ਬੀ. ਸੀ. ਸੈਂਟਰ ਫ਼ੌਰ ਐਕਸੀਲੈਂਸ ਇਨ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ./ਏਡਜ਼) – ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਇਨ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਅਤੇ ਏਡਜ਼ ਬਾਰੇ ਖੋਜ <http://www.cfenet.ubc.ca/>

### **ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ BC Health Authority Services**

Island Health Authority (ਆਇਲੈਂਡ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ) – ਆਇਲੈਂਡ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੇ ਸੇਵਾ ਅਧਿਕਾਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਸੇਵਾਵਾਂ <http://www.viha.ca/mho/disease/hiv-aids>

Fraser Health Authority (ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ) – ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੇ ਸੇਵਾ ਅਧਿਕਾਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਸੇਵਾਵਾਂ <http://www.fraserhealth.ca/health-info/health-topics/sexual-health/hiv/>

Interior Health Authority (ਇੰਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ) – ਇੰਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੇ ਸੇਵਾ ਅਧਿਕਾਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਸੇਵਾਵਾਂ <http://www.myhealthissexy.com/>

Northern Health Authority (ਨੌਰਦਨ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ) – ਨੌਰਦਨ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਿਟੀ ਦੇ ਸੇਵਾ ਅਧਿਕਾਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਸੇਵਾਵਾਂ <http://hiv101.ca/>