ਹਰਪੀਜ਼ ਕੀ ਹੈ? What is Herpes?

ਹਰਪੀਜ਼ ਇੱਕ ਆਮ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਜੋ ਚਮੜੀ ਦੇ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇੱਕ ਜਾਂ ਕਈ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੂੰਹ, ਜਣਨ ਅੰਗ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰਪੀਜ਼ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹਲਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਹਰਪੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ: ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ ਟਾਈਪ-1 (HSV-1) ਅਤੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ ਟਾਈਪ-2 (HSV-2). ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚਦੇ ਸੀ ਕਿ ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ ਟਾਈਪ-1 ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਾਲਾ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ ਟਾਈਪ-2 ਨੂੰ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਪਰ ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਸਮ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਗੈਰ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਹਰਪੀਜ਼ ਮੂੰਹ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਵੱਲੋਂ ਮੂੰਹ ਚੁੰਮਣ ਨਾਲ। ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਹਰਪੀਜ਼ ਮੌਖਿਕ ਸੰਭੋਗ/ਮੁੱਖ ਮੈਥੁਨ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਤੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਕਾਰਨ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ? What are the symptoms?

ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਅ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਹਲਕਿਆਂ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਤੱਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੱਛਣ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣਗੇ ਇਹ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕੋਪ ਇੰਨਾ ਹਲਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹੋਰ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦੁਖਦਾਈ ਅਤੇ ਦਰਦ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕੋਪ ਬਾਰ ਬਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਕੋਪਾਂ ਨਾਲੋਂ ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਰਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਕੋਪ ਕਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਇਸ ਗਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ (ਟਾਈਪ-1 ਨਾਲੋਂ ਟਾਈਪ-2 ਦਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਨਵੀਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)।
- ਤੁਹਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਿੰਨਾ ਤਾਕਤਵਰ ਹੈ (ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਲਈ ਪ੍ਰਕੋਪ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇਗਾ)।

ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਖ਼ਮ ਜੋ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਛਾਲੇ ਵਰਗੇ, ਕੱਟੀ ਜਾਂ ਟੁੱਟੀ ਚਮੜੀ
- ਚਮੜੀ ਤੇ ਖ਼ਾਰਸ਼, ਝਰਨਾਹਟ, ਜਲਨ ਜਾਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ
- ਬੁਖ਼ਾਰ, ਸਿਰਦਰਦ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦ
- ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ

ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਚਿੱਤੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ
- ਚੱਡਿਆਂ ਵਿਚ ਗਿਲਟੀਆਂ ਦਾ ਫੁਲਨਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋਣੀ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਦਰਦ
- ਯੋਨੀ ਦੇ ਡਿਸਚਾਰਜ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਸੁੱਜਣਾ

ਹਰਪੀਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ? How is herpes passed?

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਵਿਚ ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੱਧੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਚੁੰਮਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਾਮੁਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਰਪੀਜ਼ ਟਾਇਲੈੱਟ ਸੀਟਾਂ, ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ, ਉਸੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਸੌਣ ਜਾਂ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ। ਵਾਇਰਸ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਤ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਿੰਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਹ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰਪੀਜ਼ ਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਕੋਪ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਫ਼ੈਲਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉੱਥੇ ਖਾਰਸ਼ ਹੈ, ਝਰਨਾਹਟ ਜਿਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸਥਾਨ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਦ ਤੱਕ ਚਮੜੀ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਆਮ ਵਰਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਨਿਰੋਧ ਜਿਹੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। **ਪਰ ਨਿਰੋਧ ਹਰਪੀਜ਼ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਣਨ ਅੰਗ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਢੱਕਦੇ।** ਮੌਖਿਕ ਸੰਭੋਗ ਲਈ (ਮੂੰਹ ਜਣਨ ਅੰਗ ਨਾਲ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਨਾਲ) ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡੈਮ ਵੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋਣ ਜਾਂ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ ਰਹਿਤ ਵਾਇਰਸ Asymptomatic shedding

ਹਰਪੀਜ਼ ਵਾਇਰਸ ਕਈ ਵਾਰ ਚਮੜੀ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਲੱਛਣ ਦੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਰਹਿਤ ਵਾਇਰਸ (shedding) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਕਦੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਹ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ ਟਾਈਪ-1 ਨਾਲੋਂ ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ ਟਾਈਪ-2 ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਅੰਦਰ ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ॥

ਟੈੱਸਟਿੰਗ Testing

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੈਬ ਵਿਚ ਟੈੱਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਵੱਖ ਵੱਖ ਟੈੱਸਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਵੈਬ ਟੈੱਸਟ Swab test

ਇਹ ਟੈੱਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੇ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਰੂੰ ਦੇ ਫੰਭੇ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। **ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਲਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਤੇ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਤੋਂ ਨਮੂਨਾ ਲੈ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।** ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਠੀਕ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ ਤਾਂ ਟੈੱਸਟ ਵਿਚ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਫੜਿਆ ਜਾਏਗਾ।

ਬਿਨਾ ਕਿਸਮ ਤੋਂ- ਖ਼ਾਸ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ
Non-type-specific blood test

ਇਹ ਟੈੱਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ **ਨਹੀਂ** ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੇ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਹਰਪੀਜ਼ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ ਇਹ ਟੈੱਸਟ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ "ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ" ਹੋਵੇਗਾ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮ ਲਈ ਬਲੱਡ ਟੈੱਸਟ
Type-specific blood test

ਇਹ ਟੈੱਸਟ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ **ਨਹੀਂ** ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੇ ਹੈ। ਇਹ ਟੈੱਸਟ ਬੀ.ਸੀ. ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸ ਪਲੈਨ ਵਿਚ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਇਲਾਜ Treatment

ਦਵਾਈਆਂ Medication

ਹਰਪੀਜ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਪਰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੱਛਣ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਐਂਟੀ ਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਨੁਸਖਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਸੀਕਲੋਵੀਰ, ਵੈਲਸੀਕਲੋਵੀਰ ਅਤੇ ਫੈਮਸੀਕਲੋਵੀਰ ਦਾ ਚੰਗਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੋਣ ਦੇ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ ਲਈਆਂ ਜਾਣ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਜੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦਵਾਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਂਟੀ ਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈ ਨਾ ਵੀ ਲਵੋ ਪ੍ਰਕੋਪ ਤਾਂ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਕੋਪ ਬਾਰ ਬਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਸਾਲ ਵਿਚ 6 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ) ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਮਨਕਾਰੀ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਥੈਰੇਪੀ ਬਾਰੇ ਗਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਰਹਿਤ ਸ਼ੈੱਡਿੰਗ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ MANAGING SYMPTOMS

- ਚੰਗਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਰਫ਼ ਦਾ ਪੈਕ (ਤੌਲੀਏ ਵਿਚ ਲਪੇਟ ਕੇ) ਦੁਖਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ (ਟੈਲੀਨੋਲ) ਜਾਂ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫੇਨ (ਐਡਵਿਲ) ਲਵੋ।
- ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਰੱਖੋ।
- ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਤੋੜੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਕੁੱਝ ਲਗਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ।
- ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਕਾਮੁਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸਮੇਂ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਓ ਤਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।

ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਲਈ FOR GENITAL HERPES

- ਪ੍ਰਕੋਪ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਦੁਖਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸੂਤੀ ਕੱਛਾ, ਬਨੈਣ ਪਹਿਨੋ।
- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਓ ਜਾਂ ਪੋਰਟੇਬਲ ਬਾਥ (ਜਿਵੇਂ ਸਿਟਜ਼ ਬਾਥ) ਲਵੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਬਬਲ ਬਾਥ ਸ਼ਾਮਲ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਣਨ ਅੰਗ ਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਨਹਾਉਣ ਸਮੇਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੋ। ਸਿਟਜ਼ ਬਾਥ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਠੰਢੇ ਬਲੋਅ ਡਰਾਇਅਰ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਸੁਕਾਓ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਨਾ ਬੈਠੇ ਰਹੋ।

ਹਰਪੀਜ਼ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

Living with herpes

ਹਰਪੀਜ਼ ਕਾਰਨ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਮ ਅਤੇ ਕਲੰਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰਪੀਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੇ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸਾ, ਡਰ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਜਿਹੀਆਂ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਬਦਲੀ। ਐਸੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਠੀਕ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਚਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਦਖ਼ਲ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੌਂਸਲਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ ਇਹ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਨੀਂਦ ਲਵੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ, ਪੱਤਰਕਾਰੀ, ਵਰਜਸ਼ ਕਰਨੀ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕਲਾ। ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੋਸਤ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਜਾਂ ਕੌਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ/ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੱਸਾਂ। ਆਪਣੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ਪਰ ਐਸਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸੋਚੀ ਸਮਝੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਸਮੇਤ ਹਰਪੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ: **SmartSexResource.com/herpes**

BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

SMART SEX RESOURCE