

ਹਰਪੀਜ਼:
ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ

Herpes:
A Patient's Guide



BC Centre for Disease

Control

An Agency of the Provincial Health Services

theBC



ਸਮਾਰਟ ਈ ਰਿਸੋਰਸ
SMART E
RESOURCE



ਹਰਪੀਜ਼: ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ Herpes: A Patient's Guide

ਭੂਮਿਕਾ Introduction

ਹਰਪੀਜ਼ ਇੱਕ ਆਮ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਜੋ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ 89% ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ ਟਾਈਪ 1 (HSV-1), ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਹਨ, ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਜ਼ਖਮ ਵਾਂਗ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਵਿਚ 15% ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ ਟਾਈਪ 2 (HSV-2), ਟੈੱਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਹਰਪੀਜ਼ ਦੀ ਇਹ ਕਿਸਮ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ (HSV-1), ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਲੱਛਣ ਇਤਨੇ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਰਪੀਜ਼ ਆਮ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਬਦਨਾਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਦਨਾਮੀ ਫਿਕਰ, ਡਰ ਅਤੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗ਼ਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਸਰੋਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਤੱਥ, ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣ, ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਕਰਨ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜੋ ਆਮ ਲੋਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ।

HSV-1 ਅਤੇ HSV-2: ਨਾਮ ਵਿਚ ਕੀ ਹੈ?	3
ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ	4
ਹਰਪੀਜ਼ ਦਾ ਫੈਲਣਾ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?	6
ਹਰਪੀਜ਼ ਦਾ ਟੈੱਸਟ: ਇਹ ਕਦੋਂ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ?	8
ਹਰਪੀਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ: ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ	10
ਹਰਪੀਜ਼ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ: ਨਵੀਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ	12
ਹਰਪੀਜ਼ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ: ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ	14
ਹਰਪੀਜ਼ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ: ਹਰਪੀਜ਼ ਨਾਲ ਡੇਟਿੰਗ	16
ਹਰਪੀਜ਼ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ	19
ਹਰਪੀਜ਼ ਲਈ ਸਰੋਤ	21
ਕੋਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਵਿਕਲਪ	22

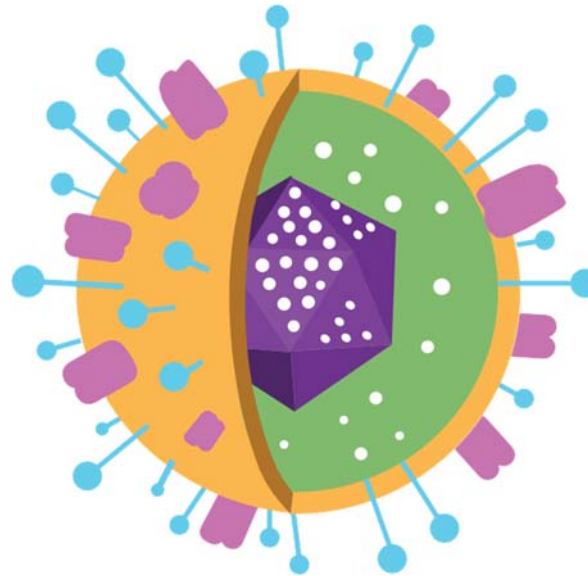
HSV-1 ਅਤੇ HSV-2: ਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਕੀ ਹੈ? HSV-1 and HSV-2: what's in a name?

ਹਰਪੀਜ਼ ਇੱਕ ਆਮ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ: **ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ-1 (HSV-1)** ਅਤੇ **ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ-2 (HSV-2)**.

ਲੋਕੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ HSV-1 ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਅਤੇ HSV-2 ਨੂੰ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਸਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਜ਼ਖਮ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ HSV-1 ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ HSV-2 ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਕਲ 45% ਨਵੇਂ ਜਣਨ ਅੰਗ ਦੇ ਹਰਪੀਜ਼ HSV-1 ਹਨ ਨਾ ਕਿ HSV-2 ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਨ।

ਹਰਪੀਜ਼ ਕਈ ਵਾਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਖਾਂ (*herpes keratitis*), ਉਂਗਲਾਂ (*herpetic whitlow*) ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਟੁੱਟੀ/ਕੱਟੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ (*herpes gladiatorum*)। *ਹਰਪੀਜ਼ ਕੇਰਾਟਾਈਟਸ* ਅਤੇ *ਹਰਪੀਜ਼ ਗਲੇਡੀਆਟੋਰਮ* ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ HSV-1 ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ *ਹਰਪੈਟਿਕ ਫ੍ਰਿਟਲੋ* HSV-1 ਜਾਂ HSV-2 ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ HSV-2 ਕਿਸਮ HSV-1 ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਦੋਵੇਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਖੜੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। HSV-1 ਜਾਂ HSV-2 ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂ ਤਾਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਇਤਨੇ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਛਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਛਾਲੇ ਜੇ ਦਰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ



ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਕੀ ਹੈ?

How are they different?

ਹਰ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਫਰਕ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਤੇ HSV-1 ਕਿਸਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਤੇ HSV-2 ਨਾਲੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਘੱਟ ਭੜਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ "ਲੱਛਣ ਰਹਿਤ ਸੈਂਡਿੰਗ" (ਇਹ ਤਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਚਮੜੀ ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ) ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। HSV-2 ਕਿਸਮ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਜੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘੱਟ ਭੜਕਦੀ ਹੈ HSV-1 ਨਾਲੋਂ ਲੱਛਣ ਰਹਿਤ ਸੈਂਡਿੰਗ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਪਰ HSV-1 ਅਤੇ HSV-2 ਦੋਨਾਂ ਦਾ ਫਿਰ ਵੀ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਲੱਛਣ ਇਤਨੇ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਬੜੀ ਬੇਅਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਖਮ ਜੋ ਪਾਣ ਦੇ ਛਾਲਿਆਂ ਵਰਗੇ, ਕੱਟੀ ਜਾਂ ਫਟੀ ਚਮੜੀ
- ਚਮੜੀ ਤੇ ਖਾਰਸ, ਝਰਨਾਹਟ, ਜਲਨ, ਕੱਚਾ ਜਾਂ ਦਰਦ
- ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰਦਰਦ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦ
- ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ

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

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਚਿੱਤੜਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ
- ਚੱਡਿਆਂ ਵਿਚ ਗਿਲਟੀਆਂ ਸੁੱਜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਰਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਦਰਦ
- ਯੋਨੀ ਦੇ ਡਿਸਚਾਰਜ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ

ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪੂਰਵ ਆਸਾਰ Prodrrome symptoms

ਹਰਪੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਤਕਰੀਬਨ ਅੱਧੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਪੂਰਵ ਆਸਾਰ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਗੇ, ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਸੰਵੇਦਨਾ ਹਨ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਪਰਗਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਦੋਂ ਵਾਇਰਸ ਨਸਾਂ ਦੇ ਅੰਤ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੂਰਵ ਆਸਾਰਾਂ ਵਿਚ ਖਾਰਸ ਜਾਂ ਝਰਨਾਹਟ ਜਿੱਥੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਪਰਗਟ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ/ਚਿੱਤੜਾਂ (ਜੋ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ) ਵਿਚ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਪੂਰਵ ਆਸਾਰ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਵ ਆਸਾਰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਗੇਤਰੀ ਸੂਚਨਾ ਰਾਹੀਂ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਲਦੀ ਪਰਗਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਕ੍ਰਮ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ Types of outbreaks

ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਕ੍ਰਮ ਨੂੰ 3 ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਕ੍ਰਮ, ਨਾਨ-ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਕ੍ਰਮ।

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਕ੍ਰਮ

ਅਸਲ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਕ੍ਰਮ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰਦਰਦ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜਿਹੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਮ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਵੀ ਕਾਫੀ ਦਰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਮ ਭਵਿੱਖ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਅਸਲ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਮ ਦੇ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਕਈ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਛਾਲਿਆਂ ਵਾਂਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਫੱਟ ਕੇ ਜ਼ਖਮ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚਮੜੀ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਖਮਾਂ ਉੱਪਰ ਖਰੀਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਫਿਰ ਆਪੇ ਉੱਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਗਿੱਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯੋਨੀ ਦਾ ਬਾਹਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਉੱਥੇ ਹਨ ਤੇ ਖਰੀਚ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮ ਆਪੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਕ੍ਰਮ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਕੋਈ ਅਸਾਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਰ ਪ੍ਰਕ੍ਰਮ ਹੋ ਜਾਏ। ਪੂਰਾ ਪ੍ਰਕ੍ਰਮ ਤਕਰੀਬਨ 2-4 ਹਫ਼ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਦਵਾਈ ਲਈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਹੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਨਾਨ-ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਕੋਪ

ਨਾਨ-ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਤਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਜਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ HSV-1 ਮੂੰਹ ਤੇ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ HSV-2 ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਹੋ ਜਾਏ।

ਨਾਨ-ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਨਾ ਹੀ ਸਮਝੇ। ਨਾਨ-ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਉਣ ਜਾਂ ਐਸਾ ਦਰਦ ਵਾਲਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਖਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਫਿਰ ਵੀ ਅਣਸੁਖਾਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪ੍ਰਕੋਪ ਵਾਂਗ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ।

ਬਾਰ ਬਾਰ ਪ੍ਰਕੋਪ

ਇੱਕ ਦਫ਼ਾ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਜਾਂ ਨਾਨ-ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੋਵੇਗਾ। ਬਾਰ ਬਾਰ ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੋਣ ਦਾ ਪੈਟਰਨ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਕਦੀ ਵੀ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪ੍ਰਕੋਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਵਿਚ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕੋਪ ਰੈਗੂਲਰਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ (ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਆਮ ਨਹੀਂ)। ਬਾਰ ਬਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਰਪੀਜ਼ ਵਾਇਰਸ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸੁਸਤ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਰਪੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਤਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਾਇਰਸ ਜਾਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਦੇ ਰਸਤੇ ਚਮੜੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹੀ ਕੋਸ਼ਕਾਵਾਂ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ, ਪੱਟਾਂ, ਪੇਟ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ, ਗੁਦਾ, ਚਿੱਤੜਾਂ, ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਹਰ ਵਾਰ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦਾ ਉੱਥੇ ਹੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹਰਪੀਜ਼ ਫੈਲ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਰਤ, ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਪ੍ਰਕੋਪ ਸਮੇਂ ਦਰਦਾਂ। ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਖ਼ਾਰਸ਼, ਚਮੜੀ ਤੇ ਝਰਨਾਹਟ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮ ਬਹੁਤ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਬਾਰ ਬਾਰ ਪ੍ਰਕੋਪ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 2-10 ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਦਵਾਈ ਲਈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਪ੍ਰਕੋਪ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੇ ਸਮਾਂ 72 ਘੰਟੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਰਪੀਜ਼ ਚਮੜੀ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਪਰਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਹੀ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ।

ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਕਿਸਮ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਰਪੀਜ਼ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਵਿਚ ਚਮੜੀ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਰਗੜਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚੁੰਮਣਾ, ਜਾਂ ਸੈੱਕਸੁਅਲ ਸਰਗਰਮੀ। ਜੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਣਨ ਅੰਗ) ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾ ਕੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਜਣਨ ਅੰਗ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਏ ਤਾਂ ਵੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਰੋਧ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਜਾਂ ਆਪਸ ਵਿਚ ਸੈੱਕਸ ਖਿਡਾਉਣੇ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਸਮੇਂ (ਜਦੋਂ ਜ਼ਖਮ ਜਾਂ ਛਾਲੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪੂਰਵ ਲੱਛਣ ਹੋਣ) ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਘਰ ਦੇ ਆਮ ਕੰਮਾਂ ਦੌਰਾਨ ਹਰਪੀਜ਼ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਇਲੈਟ ਸੀਟ, ਫ਼ਰਨੀਚਰ, ਬਿਸਤਰਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹਰਪੀਸ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਹਰਪੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦਾ। ਹਰਪੀਜ਼ ਵਾਇਰਸ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਿੰਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਚਮਚ ਜਾਂ ਤੌਲੀਆ ਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਸਿੱਧਾ ਦੂਜੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਜਾਂ ਜਣਨ ਅੰਗ ਤੇ ਨਾ ਜਾਏ ਘਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਫ਼ਿਕਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਨੋਂ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? Can you get both types of herpes?

ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ 2 ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ : HSV-1 ਅਤੇ HSV-2. : HSV-1 ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਜ਼ਖਮਾਂ ਵਾਲਾ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ HSV-2. ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਵਾਲਾ ਵਾਇਰਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਸਮ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ HSV-1 ਕਿਸਮ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਮੂੰਹ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ HSV-2 ਕਈ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਸੈੱਕਸੁਅਲ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕੋ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹਰਪੀਜ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੂੰਹ ਤੇ HSV-1 ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਤੇ HSV-1 ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਬਣਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਉਸੇ ਕਿਸਮ ਨਾਲ ਫਿਰ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸੇ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਐਸਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ 21-42 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ -

ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਬਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ - ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਹਰਪੀਜ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਹੋ ਜਾਏ।

ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਛਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਜੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ HSV-1 ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੁੰਮੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਮੌਖਿਕ ਸੈਕਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ; ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ HSV-1 ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੋਹਾਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਪਹਿਲੇ HSV ਦੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦੌਰਾਨ ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰਗੜ ਕੇ (ਜਿਵੇਂ ਮੂੰਹ ਤੇ) ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਫਿਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅੰਗ (ਜਿਵੇਂ ਜਣਨ ਅੰਗ) ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਏ। ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾ ਕੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

“ਲੱਛਣ ਰਹਿਤ ਸੈਂਡਿੰਗ” ਕੀ ਹੈ?

What is “asymptomatic shedding”?

ਹਰਪੀਜ਼ ਬੜੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਜਦੋਂ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਜਾਂ ਛਾਲੇ ਚਮੜੀ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ। ਪਰ ਜੇ ਚਮੜੀ ਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਜਾਂ ਛਾਲੇ ਨਾ ਹੋਣ ਹਰਪੀਜ਼ ਫਿਰ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਾਇਰਸ ਚਮੜੀ ਤੇ ਹੋਵੇ ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਉਣ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ “ਲੱਛਣ ਰਹਿਤ ਸੈਂਡਿੰਗ” ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ ਰਹਿਤ ਸੈਂਡਿੰਗ (ਜਿਸ ਨੂੰ “ਵਾਇਰਲ ਸੈਂਡਿੰਗ” ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਵਾਇਰਸ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਕਦੇ ਝੜ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਕੀ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਣ ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੇ ਸੈਂਕਸੂਅਲ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਵਾਇਰਸ ਦੇਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਖੋਜਾਂ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਲੱਛਣ ਰਹਿਤ ਸੈਂਡਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਾਇਰਲ ਸੈਂਡਿੰਗ ਪ੍ਰਕੋਪ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਪ੍ਰਕੋਪ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਮ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ।

ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ

Lowering your chances of getting herpes

ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋਣ ਜਾਂ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਕੁੱਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ

ਇਹ ਜਾਣਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਮਿਲ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਚ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਨੀਤੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਸੈਂਕਸ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸੈਂਕਸ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ ਅਤੇ ਕਲੰਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਕੋਪ ਸਮੇਂ ਸੰਪਰਕ ਘੱਟ ਕਰੋ

ਜੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜਿਸ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹਨ ਉਸ ਥਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਸੈਂਕਸ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਪ੍ਰਕੋਪ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰਕ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੈ ਤਾਂ ਮੌਖਿਕ ਸੈਂਕਸ ਨਾ ਕਰੋ ਪਰ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਠੀਕ ਹੈ।

ਟੈਂਸਟਿੰਗ

ਹਰਪੀਜ਼ ਦੀ ਟੈਂਸਟਿੰਗ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ। ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ, ਗੁਦਾ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਤੇ ਅਸਾਧਾਰਨ ਗੰਢ, ਗੁੰਮ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਤੋਂ ਰੂ ਦੇ ਫੰਭੇ ਨਾਲ ਨਮੂਨਾ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਦਾ ਲੈਬ ਦੁਆਰਾ ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਜਾ ਸਾਥੀ ਵੀ ਉਸੇ ਕਿਸਮ ਲਈ ਆਪਣਾ ਖੂਨ ਟੈਂਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਲਈ ਟੈਂਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦਸ ਸਕਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਨਾਂ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

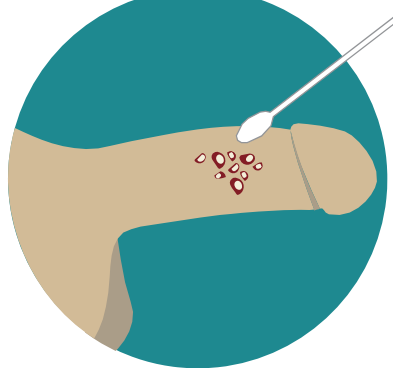
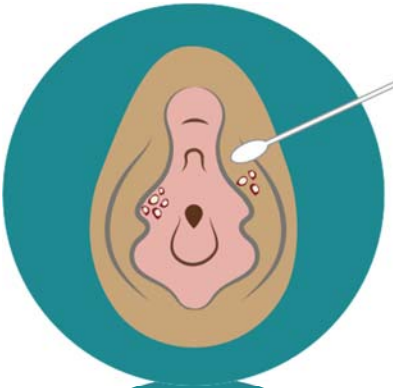
ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਨਿਰੋਧ ਅਤੇ ਡੈਂਟਲ ਡੈਮਜ਼ ਨਾਲ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋਣ ਜਾਂ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਨਿਰੋਧ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਣਨ ਅੰਗ ਦਾ ਸਾਰਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਢੱਕਦੇ। ਮੌਖਿਕ ਸੈਂਕਸ ਦੌਰਾਨ ਡੈਂਟਲ ਡੈਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਮੌਖਿਕ ਸੈਂਕਸ ਵਿਚ ਬਚਾਅ ਲਈ ਨਾਨ-ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵੇਬਲ ਸਰਨ ਰੈਪ (non-microwaveable saran wrap) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਅਜੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰ ਸੈਂਕਸ ਸਰਗਰਮੀ ਸਮੇਂ ਨਵਾਂ ਨਿਰੋਧ/ਰੁਕਾਵਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕਦੀ ਵੀ ਨਿਰੋਧ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਡੈਂਟਲ ਡੈਮ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਕਰਕੇ ਵਰਤੋ।

ਨਿਰੋਧ ਨੂੰ ਸੈਂਕਸ ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਤੇ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੈਂਕਸ ਖਿਡਾਉਣੇ ਨਿਰੋਧ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿਡਾਉਣਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਏਸਾਈਕਲੋਵਰ, ਫੈਮਸੀਕਲੋਵਰ ਅਤੇ ਵੇਲਾਸੀਕਲੋਵਰ ਨਾਲ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟੇਗਾ ਅਤੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟੇਗੀ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕੋਪ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਰਹਿਤ ਪ੍ਰਕੋਪ ਸੈਂਡਿੰਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਛਾ ਸਮਾਂ ਉਦੋਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ। ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਜ਼ਖਮ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਫੰਭੇ ਨਾਲ ਨਮੂਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਵੈਬ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਜਣਨ ਅੰਗ ਤੇ ਜ਼ਖਮ ਹਰਪੀਜ਼ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਕਿਸ ਕਿਸਮ (HSV-1 ਜਾਂ HSV-2), ਦੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚੱਲੇਗਾ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਹਨ। ਵਧੀਆ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਦੇ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ ਜ਼ਖਮਾਂ ਤੋਂ ਨਮੂਨਾ ਲਿਆ ਜਾਏ। ਜੇ ਜ਼ਖਮ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਵਿਚ ਸ਼ਾਇਦ ਵਾਰਿਸ ਨਾ ਆਏ; ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਨੈਗੇਟਿਵ ਟੈਸਟ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਬੜੇ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ। ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿ ਐਸਾ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਸੀਮਾ Limits of herpes testing

ਖੂਨ ਦੇ ਐਸੇ ਟੈਸਟ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਜੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਦਾ ਟੈਸਟ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਨਾਲ ਸੀਮਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੈਂਕੜੇ ਸਬੰਧੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਨਾ ਹੋਣ।

• ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਲਈ ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ

ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਹਰਪੀਜ਼ ਵਿਰੁੱਧ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹਰਪੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸ ਹਿੱਸੇ (ਮੌਖਿਕ ਜਾਂ ਜਣਨ ਅੰਗ) ਤੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ।

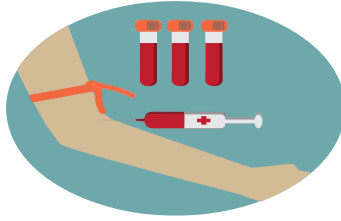
• ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਲਈ ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ

ਕਿ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ (HSV-1 ਜਾਂ HSV-2), ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਤਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੈ। HSV-1 ਅਤੇ HSV-2 ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਜਣਨ ਅੰਗ ਦੋਹਾਂ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮ ਤੋਂ ਨਮੂਨਾ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹਰਪੀਜ਼ ਮੌਖਿਕ ਹੈ ਜਾਂ ਜਣਨ ਅੰਗ ਤੇ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉੱਥੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸਮ ਵਾਲਾ ਖ਼ਾਸ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਟੈਸਟ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨਗੇ ਕਿਉਂ ਕਿ ਇਹ ਮੁਫਤ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਲਈ ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਟੈਸਟ ਮੁਫਤ ਨਹੀਂ ਬੇਸ਼ੱਕ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸ ਪਲੈਨ (MSP) ਵਿਚ ਕਵਰਡ ਹੋ (ਟੈਸਟ ਦੀ ਕੀਮਤ ਤਕਰੀਬਨ \$130 ਹੈ)।

ਕਿਉਂਕਿ ਹਰਪੀਜ਼ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਅਧਿਐਨ ਮੁਤਾਬਿਕ 14% ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ HSV-2 ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅੰਕੜਾ 35 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ 19% ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। HSV-1 ਬਾਰੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਕੋਈ ਅੰਕੜਾ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਪਰ ਕਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ 89% ਤੱਕ ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਵਿਚ HSV-1 ਹਰਪੀਜ਼ ਵਿਰੁੱਧ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਈ ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜਦ ਕਿ ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਇਹ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦਸ ਸਕਦਾ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲਿਆ, ਕਦੋਂ ਮਿਲਿਆ, ਕਿਸ ਤੋਂ ਮਿਲਿਆ, ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੀ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣਗੇ ਜਾਂ ਕਦੋਂ ਕਦੋਂ ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸੈੱਕਸ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।



ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਕਦੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

When is blood testing recommended?

ਕਈ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਖ਼ਾਸ-ਕਿਸਮ ਲਈ ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੈੱਕਸ ਸਾਥੀ ਵਿਚ ਲੈਬ ਵੱਲੋਂ HSV-1 ਜਾਂ HSV-2 ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬੜਾ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਉਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਵਿਰੁੱਧ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਉਹ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਸਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਹਰਪੀਜ਼ ਵਿਰੁੱਧ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ) ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਰਪੀਜ਼ ਲਈ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਤਾਂ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਔਰਤ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਾਥੀ ਵਿਚ ਲੈਬ ਦੁਆਰਾ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਗਰਭਵਤੀ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਤਿਮਾਹੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਬੱਚੇ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਵਿਚ ਹਰਪੀਜ਼ ਵਿਰੁੱਧ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਦੋਨਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਵਿਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਹਨ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਿਕਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਦੋਨਾਂ ਵਿਚ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਕੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਹਨ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਿਕਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਦੋਨਾਂ ਵਿਚ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਕੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਰਪੀਜ਼ ਲਈ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ HIV ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ HIV ਨੈਗੇਟਿਵ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ HIV ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਕਿ HIV ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਹਰਪੀਜ਼ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ HIV ਦੇ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲੈ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਜੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ HIV ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਜਣਨ ਅੰਗ ਵਿਚ ਹਰਪੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੀਰਜ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਦਾ ਤਰਲ) ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ HIV ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਰਿਸ ਬੜੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਐਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ HIV ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਸੈੱਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰਨਗੇ ਜਾਂ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਸਮੇਂ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਗੇ।

ਹਰਪੀਜ਼ ਲਈ ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਤਾਂ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਬਾਰ ਬਾਰ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੁੰਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੇ ਸਵੈਬ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਏ ਹੋਣ।

ਜੇ ਹਾਲੀ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਰਪੀਜ਼ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਹਰਪੀਜ਼ ਇੱਕ ਵਾਇਰਲ ਇਨਫੈਸ਼ਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਜਦ ਤੱਕ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਕਾਰਨ ਦਰਦ ਜਾਂ ਅਸੁਵਿਧਾ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹੀ ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਲਈ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

- ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ
- ਲੱਛਣ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ

ਇਸ ਸਮੇਂ ਹਰਪੀਜ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਪੁਖਤਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ। ਆਨਲਾਈਨ (ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਤੇ) ਕੋਈ ਵੀ ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਜੋ ਹਰਪੀਜ਼ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵੇਚਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਦਾ ਕਲੀਨੀਕਲੀ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ। ਜਦ ਕਿ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਈ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਪਰ ਹਰਪੀਜ਼ ਲਈ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ।

ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ Antiviral medications

ਤਿੰਨ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਹਰਪੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਦਬਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: ਵਾਲਾਸਾਈਕਲੋਵਰ (ਵਾਲਟ੍ਰੈਕਸ), ਐਸੀਕਲੋਵਰ (ਜੋਵੀਰੈਕਸ) ਅਤੇ ਫੈਮਸਾਈਕਲੋਵਰ (ਪੈਮਵੀਰ)। ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤਿੰਨੋਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਚਾਹੇ ਹਾਲੇ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਏ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦੇ ਲੱਛਣ (ਝਰਨਾਹਟ, ਖਾਰਸ਼ ਜਾਂ ਛਾਲੇ ਬਣਨ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ) ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਜਲਦੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤਾਂ ਪ੍ਰਕੋਪ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਦਰਦ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿਚ 6 ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਮਨਕਾਰੀ ਥੈਰੇਪੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਖੁਰਾਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੈਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੋਣ ਦੀ ਦਰ ਘਟੇਗੀ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਰਹਿਤ ਸੈਂਡਿੰਗ (ਜਦੋਂ ਵਾਇਰਸ ਸਰੀਰ ਤੇ ਹੈ ਪਰ ਲੱਛਣ ਕੋਈ ਨਹੀਂ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ।

ਬਦਲਵੀਂਆਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ Alternate therapies

ਕਈ ਬਦਲਵੀਂਆਂ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਦੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਲਾਇਸਿਨ, ਜ਼ਿੰਕ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਪੋਲਿਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਾਲੀ ਕੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਜਿਸ ਮੁਤਾਬਿਕ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਇਹ ਇਲਾਜ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਦਲਵੇਂ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਦਾ ਗੰਢ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਵਿਚ ਖਾਰਸ਼ ਅਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

TO MANAGE SYMPTOMS, TRY:

- ਦਰਦ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਈ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ (ਟੈਲੇਨੋਲ) ਜਾਂ ਬਰੂਫੇਨ (ਐਡਵਿਲ) ਲਵੋ।
- ਅੱਛਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਖੂਬ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।
- ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਰਫ਼ ਦਾ ਪੈਕ (ਤੌਲੀਏ ਵਿਚ ਲਪੇਟਿਆ) ਦੁਖਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਜਣਨ ਅੰਗ ਦੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਲਈ For genital herpes

- ਪ੍ਰਕੋਪ ਦੌਰਾਨ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਢਿੱਲੇ ਸੂਤੀ ਕੱਛੇ ਪਹਿਨੋ ਤਾਂ ਕਿ ਦੁਖਦੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਰਗੜ ਘਟ ਲੱਗੇ।
- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਓ ਜਾਂ ਪੋਰਟੇਬਲ ਬਾਥ (ਜਿਵੇਂ ਸਿਟਜ਼ ਬਾਥ- ਗਰਮ, ਜਣਨ ਅੰਗ ਲਈ ਘੱਟ ਡੂੰਘਾ) ਵਰਤੋ।
- ਜੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਜਣਨ ਅੰਗ ਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੋ। ਸਿਟਜ਼ ਬਾਥ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੁੱਕਿਆਂ ਰੱਖੋ।
- ਚਮੜੀ ਦੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਤੇ ਜਲੂਣ/ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਤੌਲੀਏ ਦੀ ਬਜਾਏ ਠੰਢੇ ਬਲੇਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੌਲੀਆ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਸੁਕਾਓ (ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਰਗੜੋ ਨਾ)।



ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ: AVOID:

- ਜਦ ਤੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਾ ਦੇਖ ਲਵੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲਗਾਓ।
- ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਤੇੜੋ/ਫੇਰੋ।
- ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਕੇ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਛਾਲੇ ਹਨ ਜਾਂ ਦੁਖਦੀ ਹੈ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਦੁਖਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਜਾਂ ਪੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਛਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਦੁਖਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਹੱਥ ਲਗਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਲਈ For genital herpes

- ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਨਾ ਬੈਠੋ।
- ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਧਾਗੇ ਦੇ ਜਾਂ ਸੂਤੀ ਅੰਦਰਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਾਈਲਨ ਦੇ ਕੱਛੇ ਨਾ ਪਹਿਨੋ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੰਗ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਪਹਿਨੋ ਜੇ ਦੁਖਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਾਲ ਰਗੜ ਖਾਂਦੇ ਹੋਣ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਓਗੇ। ਹਰਪੀਜ਼ ਇੱਕ ਆਮ ਹਾਲਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਲੋਕ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਹਰਪੀਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਕਈਆਂ ਲਈ ਬੜੇ ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਸੱਟ ਵੱਜਣੀ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਇਹ ਆਮ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਡਰ, ਵਜ਼ਨੀ, ਸਦਮਾ, ਦੇਸ਼ੀ ਹੋਣਾ, ਦੇਸ਼ ਦੇਣਾ, ਗੁੱਸਾ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦ ਕਿ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਏਗੀ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਇਸ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੁੱਝ ਘਟਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸੰਕਟ ਨਾ ਨਜਿੱਠਣਾ Coping with crisis

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਤਨੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਕਿ ਕੰਮ ਵਿਚ ਜਾਂ ਸਕੂਲੇ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਸੌਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ, ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦੇਣ ਦੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ - ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਹੋ।

ਹੋਰ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਸੰਕਟ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਮੁੱਖ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਮਰਜ਼ੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਤੇ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੰਕਟ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਰਜਸ਼ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੋਵੇ। ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਦੇਸ਼ਤ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਕੌਂਸਲਰ। ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਸੰਕਟ (BC Crisis line) ਲਾਈਨ ਗੁਮਨਾਮ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਰੋਤ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ 24 ਘੰਟੇ ਕਦੀ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹਰਪੀਜ਼: ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ

ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ CRISIS LINE INFORMATION

ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੇਵਾਵਾਂ Telephone services

ਬੀ.ਸੀ. ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਕਿਤੋਂ ਵੀ

☐ 1-800-SUICIDE (784-2433)

ਵੈਨਕੂਵਰ

☐ 604-872-3311

ਸਨਸ਼ਾਈਨ ਕੋਸਟ/ਸੀ ਟੂ ਸਕਾਈ

1-866-661-3311

ਟੀ.ਟੀ.ਵਾਈ.

1-866-872-0113

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਲਾਈਨ

310-6789

ਬਚੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ

604-872-1234

ਆਨਲਾਈਨ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ (ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ ਰਾਤ 1 ਵਜੇ ਤੱਕ)

☐ www.YouthInBC.com

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ (ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ ਰਾਤ 1 ਵਜੇ ਤੱਕ)

☐ www.CrisisCentreChat.ca

ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ

Taking care of yourself

ਜੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਆਪ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਖੁਸ਼ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ, ਖਾਣਾ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਖਾਓ, ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲਵੋ ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਕੋਪ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਦੁੱਖ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ (ਇਸ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਹਰਪੀਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਦੇਖੋ)।

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਰਜਸ਼, ਸੈਰ, ਦੌੜ, ਨੱਚਣਾ, ਜਿਮ ਵਿਚ ਜਾਣਾ, ਯੋਗਾ, ਬਾਗ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮੀ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਚਲਦਾ ਫਿਰਦਾ ਰਹੇ।

ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਬਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਰਚਨਾਤਮਿਕ ਹੋਣਾ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ, ਡਰਾਇੰਗ, ਪੇਂਟਿੰਗ, ਉਣਨਾ, ਕੱਪੜੇ ਸਿਉਣਾ, ਕੁੱਝ ਬਣਾਉਣਾ, ਪਲੈਨਿੰਗ, ਸਿਲਪਕਾਰੀ, ਘਰ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਪਸੰਦ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕੰਮ।

ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸਮਝੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਵੈਜੀਵਨੀ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਨਰਮੀ ਵਰਤੋ। ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ ਜੋਲ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨਾ। ਐਸੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਿਖਣਾ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਮਨ ਪਸੰਦ ਪਿਕਚਰ ਦੇਖਣਾ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਖੇਡਣਾ, ਨਿੱਘਾ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਨਾਲ ਹੱਸਣਾ ਖੇਡਣਾ ਜਾਂ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਸੁੱਖ ਆਰਾਮ ਵਾਲੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ, ਅਮਲ ਕਰਨਾ, ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ, ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਰਹਿਮ ਕਰੋ। ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਸੁੱਖ ਆਰਾਮ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਐਸੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉਣੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਲਿਸਟ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਘੱਟ ਸਹਾਇਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗੋ ਤਾਂ ਇਹ ਲਿਸਟ ਮਦਦ ਕਰੇ। ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ।



ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਖੋਜ ਕਰਨੀ Looking for information

ਹਰਪੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਰੁੱਧ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਫਿਕਰ ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਕਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਬਾਰ ਬਾਰ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖੋਜ ਦਾ ਕੰਮ ਛੱਡ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਖੋਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰਪੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਠੀਕ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਹੈ। (ਦੇਖੋ **ਹਰਪੀਜ਼ ਸਰੋਤਾਂ** ਦਾ ਸੈਕਸ਼ਨ)।

ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਰਪੀਜ਼ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਈ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ ਘਟੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਬੜਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਪੈਟਰਨ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਰਹਿਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤ ਦੇ ਚਲਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਬਿੰਦੂ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਐਸੇ ਸਮੇਂ 10 ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਵੋ ਰੋਕੋ ਅਤੇ ਛੱਡੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਰਨੇ ਦੇ ਦੇਖੋ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ "ਕਦੀ ਨਹੀਂ" ਜਾਂ "ਹਮੇਸ਼ਾ" ਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਗੂੰਜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਮਾੜੇ ਹਾਲਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਸਾਰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਇਨਕਾਰ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ? ਜੇ ਐਸਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਐਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਰਤੀਬ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਹੱਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ। ਆਓ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਤਰਤੀਬ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੀਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਮੀਦ ਅਤੇ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਆਸ ਬਣਦੀ ਹੈ:

ਅਸਲ ਵਿਚਾਰ: "ਮੈਂ ਕਦੀ ਵੀ ਡੇਟ ਜਾਂ ਸੈਂਕਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਾਂਗਾ"।

ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਬਦਲਿਆ ਰੂਪ: "ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਵਰਤਮਾਨ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਾਂ"।

ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ: ਸਾਰਿਆਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹੁਣੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਹਰਪੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਸਲ ਵਿਚਾਰ: "ਮੈਂ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਹੋਇਆ ਹੈ"।

ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਬਦਲਿਆ ਰੂਪ: "ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਦਬਾਅ ਹੇਠ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ"।

ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ: ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕੋਗੇ। ਇਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇਕ ਗਲਾਸ ਲੈਣ, ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਰਾਤੀਂ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿਚਾਰ: "ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ"।

ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਬਦਲਿਆ ਰੂਪ: "ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨ ਦਾ ਖਿਆਲ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਹੈ"।

ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ: ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਰਹਿਮ ਕਰੋ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ ਇਹ ਕੋਈ ਸ਼ਰਮ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿਚਾਰ: "ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਗੰਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਵਰਤੀ ਹੋਈ ਚੀਜ਼"।

ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਬਦਲਿਆ ਰੂਪ: "ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਖ਼ਬਰ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਟਾ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਅਸਥਾਈ ਹੈ"।

ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ: ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਟਾਵਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਦਰ ਮਿਲੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਤਰਤੀਬ ਦੇਣੀ ਔਖੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ (**ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਲਈ ਵਿਕਲਪ** ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ)।

ਜੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਖੜੋਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ Feeling stuck

ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ ਇਹ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਥੋੜ੍ਹੇ ਲੋਕ ਰੁਕ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਚਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਟਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਖ਼ਿਆਲ, ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸੈੱਕਸ ਸੰਬੰਧਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਨੀਵੀਂ ਸੋਚ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਐਸੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਹੋਈ ਜਿੱਥੇ ਸੈੱਕਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਸੈੱਕਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਤਜਰਬੇ ਜਾਂ ਸੈੱਕਸ ਸਬੰਧ ਨੈਗੇਟਿਵ ਰਹੇ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਛਲਾ ਇਤਿਹਾਸ ਸੈਕਸੀ ਸਦਮੇ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਵਾਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਸਾਥੀ ਕੋਲੋਂ ਮਿਲਿਆ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੋੜਿਆ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਸੈੱਕਸੀ ਹਮਲੇ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਸਬੰਧਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋਇਆ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਸਫੋਰੀਆ (ਬਹੁਤ ਬੇਚੈਨੀ ਜਾਂ ਅਸੰਤੋਸ਼) ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜਣਨ ਅੰਗ ਨਾਲ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਖੜੋਤ ਆ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਜਟਿਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁੱਸਾ, ਦੁੱਖ, ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਅਤੇ ਦੋਸ਼ੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਐਸੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਸਮਝਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਜੇ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਵੀ ਉਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਇਨਸਾਨ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਭਰਪੂਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਹੱਕ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਭਾਰੂ ਪੈ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਦੋਸਤ, ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਗੁਪਤ ਤਰੀਕੇ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਮੈਡੀਕਲ ਸਰਵਿਸ ਪਲੈਨ ਹੇਠ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਪਰ ਕੁੱਝ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਪਲੈਨ ਇਸ ਦੀ ਕੀਮਤ ਕਵਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨੈਕਰੀ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਵਾਲੇ ਪਲੈਨ (EAPs) ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਰਾਹੀਂ ਮੁਫਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਗੁਪਤ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਕਦੀ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਕਿਉਂ ਆਏ ਸੀ। ਪੈਸੇ ਦੀ ਕਮੀ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਆਮਦਨ ਮੁਤਾਬਿਕ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ (ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੇ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਲਈ **ਵਿਕਲਪ ਸੈਕਸ਼ਨ** ਦੇਖੋ)।



ਹਰਪੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਡੇਟਿੰਗ ਅਤੇ ਸੈੱਕਸ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰਪੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰਪੀਜ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਢਾਲਣ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਲੱਗਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਡੇਟਿੰਗ ਜਾਂ ਸੈੱਕਸ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਘੱਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਜਿੰਨਾ ਚਾਹੋ ਸਮਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ Talking to partners

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈੱਕਸ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੈੱਕਸ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੈੱਕਸ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਧਦੀ ਹੈ ਪਰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰਨਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਐੱਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਤਾਕਤਵਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਜ਼ਾਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਛੁਪਾਇਆ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਸਥਿਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ - ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਹਰਪੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਿਕਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਥੀ ਦਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਦਕਿ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਰਪੀਜ਼ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕਿ 89% ਕੈਨੇਡੀਅਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਸ਼ਾਇਦ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਐਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਡੇਟਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਸੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਕੁੱਝ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਗੇ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਸੋਚਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦਸ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰੇ ਪਰ ਜੇ ਕਰੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਅਸਵੀਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਹੀਂ।

ਚੰਗਾ ਸੰਚਾਰ ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਲਿਖਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਡੇਟਿੰਗ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਨੁਕਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ।

ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਸੁਝਾਅ Communication tips

ਨਾ ਦੇਸ਼ ਦਿਓ ਨਾ ਸ਼ਰਮ ਕਰੋ NO BLAMING OR SHAMING
ਹਰਪੀਜ਼ ਇੱਕ ਆਮ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ। ਇਹ ਕੁੱਝ ਗ਼ਲਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੁਰਾ ਇਨਸਾਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਹਰਪੀਜ਼ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ

ਅਟੱਕ ਰਹੋ STAY NEUTRAL

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰਪੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਤੱਥ ਦਰੁਸਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਜਾਂ "ਬਹੁਤ ਗ਼ਲਤ ਸ਼ਬਦ" ਨਾ ਵਰਤੋ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਬਜਾਏ ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੇ ਕਿ ਹਰਪੀਜ਼ ਲਾਇਲਾਜ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਬਦ ਅਕਸਰ ਮੌਤ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਕਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਇਹ "ਬਾਰ ਬਾਰ" ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ KNOW YOUR FACTS

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦਰੁਸਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਈ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ GOOD TIMING

ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਹਰਪੀੜ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਸੈਂਕੜ ਸਬੰਧਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋ ਨਾ ਕਿ ਸੈਂਕੜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਥੱਕੇ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਨਾ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਸਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਥੱਲੇ ਨਾ ਹੋਵੋ ਉਹ ਸਮਾਂ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ

CONSIDER YOUR SETTING

ਕਿਸੇ ਇਕਾਂਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਅਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਜੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅੱਖਾਂ ਮਿਲਾਉਣ ਵਿਚ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਇਕੱਠੇ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਾਰ ਚਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ

OWN YOUR FEELINGS

ਘਬਰਾਉਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਹਰਪੀੜ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹਰਜ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸ ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾਏ ਹੋਏ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ

HONOR YOUR HONESTY

ਸੈਂਕੜ ਜਾਂ ਸੈਕਸੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁੱਝ ਨਮੂਨੇ

Sample scripts for talking with partners

ਨਵੇਂ ਸਾਥੀ NEW PARTNERS

“ਐਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸ਼ਾਇਦ ਜਿਨਸੀ ਬਣ ਜਾਏ। ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਹਰਪੀੜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਹਰਪੀੜ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਕਦਾ ਹੈ।

“ਮੈਂ ਸੱਚ ਮੁੱਚ ਤੇਰੇ ਵਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹਾਂ ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਵਧੀਏ ਮੈਂ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਗਾ। ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਆਮ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ - ਹਰਪੀੜ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਪਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ”।

ਮੌਜੂਦਾ ਸਾਥੀ EXISTING PARTNERS

“ਮੈਨੂੰ ਕੁੱਝ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਹਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਹਰਪੀੜ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਪਰ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਜੋ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਉਹ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ”।

“ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਪਰ ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈਂ ਇਸਲਈ ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਗਾ। ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਹਰਪੀੜ ਹੈ”।

ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਕੁੱਝ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਇਸੇ ਲਈ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਹਰਪੀੜ ਹੈ। w

ਆਮ ਸਾਥੀ CASUAL PARTNERS

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਸ ਵਿਚ ਜੁੜੀਏ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਹਰਪੀੜ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਕੋਪ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਤੈਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਏਗੀ। ਜੇ ਤੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਤੇਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਸ ਵਿਚ ਜੁੜੀਏ ਮੈਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਗਾ ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਾਇਰਸ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਹਰਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਜਣਨ ਅੰਗ ਵਿਚ ਇਸ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਕੋਪ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਵਾਇਰਸ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤੇਰੇ ਵਿਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੈਂਕੜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਤੇਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਕੁੱਝ ਨਮੂਨੇ ਹਨ- ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਲੱਗਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹਰਪੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਵੀ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ 9 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਹਾਲੇ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੇਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਹਾਲੀ ਵੀ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ 1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਮੈਂ ਐਂਟੀਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਕਰ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪਕੜ ਲਵਾਂ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਪ੍ਰਕੋਪ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਨਿਰੋਧ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਮੇਰੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਫੈਲਣਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਕੋਪ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚੁੰਮਦੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮੌਖਿਕ ਸੈੱਕਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।

ਮੈਨੂੰ ਹੁਣੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਬੜੀ ਆਮ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਿੰਨੀ ਹੋ ਸਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੰਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

ਆਨਲਾਈਨ ਡੇਟਿੰਗ ਅਤੇ ਹਰਪੀਜ਼

Online dating and herpes

ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਆਨਲਾਈਨ ਡੇਟਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਖਾਸਕਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਹਰਪੀਜ਼ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸਾਈਟਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਦੂਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਹੋਰ ਲੋਕ ਡੇਟਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਹਰਪੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਵਰਤੋਂ ਕੋਈ ਕਸ ਲਈ ਕਰੇ- ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਹੈ।



ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਣਨ ਅੰਗ ਵਾਲਾ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਉਠਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਹਰਪੀਜ਼ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅੱਧ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 1% ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜਣਨ ਅੰਗ ਦੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਬਣ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਜੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਣੇਪੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਜਣੇਪੇ ਦੌਰਾਨ ਹਰਪੀਜ਼ ਜਨਮ ਨਲੀ ਵਿਚ ਸਰਗਰਮ ਹੋਵੇ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਜਣੇਪੇ ਸਮੇਂ ਜਣਨ ਅੰਗ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ (ਪ੍ਰਕੋਪ ਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਸਮੇਤ) ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਹਰਪੀਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਹੈ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਡੋਮਲ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਣੇਪੇ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੌਰਾਨ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋਵੇ

Getting herpes later in pregnancy

ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਜਣਨ ਅੰਗ ਵਾਲਾ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋ ਜਾਏ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋ ਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਦੁਆਰਾ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਵਾਇਰਸ ਮਿਲਣ ਦਾ ਖਤਰਾ 30%-50% ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਵੀਂ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਵਾਇਰਸ ਵਿਰੁੱਧ ਕਾਫ਼ੀ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਬਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਇਸ ਲਈ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਨਵੀਂ ਹਰਪੀਜ਼ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਣੇਪੇ ਸਮੇਂ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਜਨਮ ਨਲੀ ਵਿਚ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਹਰਪੀਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ Preventing herpes in newborns

Preventing herpes in a newborn baby depends on two things:

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਜਣੇਪੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਰਹਿਤ ਸੈਂਡਿੰਗ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ।

ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਗਰਭ ਦੀ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ (ਮੌਖਿਕ, ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦਾ) ਦਾ ਵੀ ਸੈੱਕਸ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਜਣਨ ਅੰਗ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਪਰਕ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਜਿਸਦੇ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੀ ਮੌਖਿਕ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋਈ ਹੈ (ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਜ਼ਖ਼ਮ), ਤਾਂ ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਤੀਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਦੌਰਾਨ ਐਸੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਮੌਖਿਕ ਸੈੱਕਸ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੌਖਿਕ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ।

ਜੇ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨੀਓਨੈਟਲ ਹਰਪੀਜ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨੀਓਨੈਟਲ ਹਰਪੀਜ਼ ਜਨਮ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਕਈ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਧੱਫ਼ੜ, ਬੱਚਾ ਥੱਕਿਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਫੀਡ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਦਮ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ Lowering the chances of passing herpes to a child

ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹਰਪੀਜ਼ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਨਹੀਂ। ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੇ ਕੋਈ ਐਸਾ ਵਿਅਕਤੀ ਚੁੰਮੇ ਜਿਸ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਹਰਪੀਜ਼ (ਠੰਢੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਵਾਲਾ) ਸਰਗਰਮ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਚੁੰਮਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਫ਼ਿਕਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੈਕਸੂਅਲ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਜਣਨ ਅੰਗ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੈ।



ਆਨਲਾਈਨ & ਨਾਈਲਨ Online & phone

ਸਮਾਰਟ ਸੈਕਸ ਸਰੋਤ: ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ
ਵਾਇਰਸ

□ smartsexresource.com/herpes

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਵਿਕਲਪ
- ਸੈਕਸ ਸੈਂਸ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਸਵਾਲ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਜਵਾਬ
ਲਵੋ

□ www.optionsforsexualhealth.org/sex-sense

ਹਰਪੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਨਵੀਨਤਮ ਕਿਤਾਬਚਾ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ
ਅਤੇ ਸਪੈਨਿਸ਼ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਆਨਲਾਈਨ ਤੇ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
ਛਪਿਆ ਹੋਇਆ ਵੀ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।

□ [www.westoverheights.com/herpes/
the-updated-herpes-handbook/](http://www.westoverheights.com/herpes/the-updated-herpes-handbook/)

ਅਮਰੀਕਨ ਸੈਕਸੂਅਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
ਹਰਪੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਆਪਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਥ ਅਤੇ
ਸਹਾਇਤਾ।

□ www.ashasexualhealth.org/stdsstis/herpes/

ਸੈਕਸ ਸੈਂਸ ਫੋਨ ਤੇ

ਸੈਕਸੂਅਲ ਹੈਲਥ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ
ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹੈ।
ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸੁਭਾ 9 ਤੋਂ ਰਾਤ 9 ਤੱਕ PST
ਖੁੱਲ੍ਹਾ

□ 1-800-739-7367 ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਕਿਤੇ ਵੀ

□ 604-731-7803 ਲੇਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿਚੋਂ

ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈਟਲਾਈਨ

ਅਮਰੀਕਨ ਸੋਸ਼ਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ
ਸੰਚਾਲਿਤ (www.ashastd.org)। ਹਰਪੀਜ਼ ਬਾਰੇ
ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ
ਕੌਂਸਲਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸੁਭਾ 9 ਤੋਂ ਰਾਤ 9 ਤੱਕ EST
ਖੁੱਲ੍ਹਾ

□ 919-361-8488

ਕਿਤਾਬਾਂ Books

ਮੈਨੇਜਿੰਗ ਹਰਪੀਜ਼: HSV ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਪਿਆਰ
ਕਰਨਾ

ਲੇਖਕ Charles Ebel and Anna Wald

ਗੁੱਡ ਨਿਊਜ਼ ਅਬਾਊਟ ਬੈਡ ਨਿਊਜ਼

ਲੇਖਕ Terri Warren

ਸਹਾਇਕ ਗਰੁੱਪ Support groups

ਵੈਨਕੂਵਰ H ਫਰੈਂਡਜ਼

ਲੇਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿਚ ਸੋਸ਼ਲ ਗਰੁੱਪ (ਵੈਨਕੂਵਰ
ਇਲਾਕਾ) ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਲਈ।

□ meetup.com/vancouverhfriends

ਹਰਪੀਜ਼ ਕੌਂਸਲਰ Herpes counsellors

ਕਲੀਨੀਕਲ ਕੌਂਸਲਰਾਂ ਦੀ ਬੀ.ਸੀ. ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

□ bc-counsellors.org

ਰਜਿਸਟਰਡ ਕਲੀਨੀਕਲ ਕੌਂਸਲਰ JENN DE ROO,

ਵੈਨਕੂਵਰ ਵਿਚ ਹਰਪੀਜ਼ ਲਈ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਸਕਾਈਪ
ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

□ 604-726-2183

□ jenn@genderoo.com

□ genderoo.com

ਰਜਿਸਟਰਡ ਕਲੀਨੀਕਲ ਕੌਂਸਲਰ JOCELYN ROSE,
ਸਕੈਚਵਿਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਰਪੀਜ਼ ਲਈ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸਕਾਈਪ
ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

□ 306-648-2522

□ jocelyn@jocelynrose.com

□ jocelynrose.com

ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਵਿਕਲਪ Options for counselling services

ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕੌਂਸਲਰ ਜਾਂ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਨਿੱਜੀ ਪਸੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਲਿਸਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੀਏ ਜਾਂ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ। ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੈਂਟਰ ਲਿਸਟ ਵਿਚਲੀ ਕਿਸੇ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾ ਦੀ ਖਾਸ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਵਧਾਏ ਹੋਏ ਲਾਭ EXTENDED BENEFITS

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਾਲੀ ਆਪਣੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਬੀਮਾ ਪਲੈਨ ਨਾਲ ਚੈਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦੇ ਲਾਭ ਲਈ ਕਵਰਡ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸਿੱਧਾ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚਲਾ ਕੌਂਸਲਰ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਾਲੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਜਿਸਟਰਡ ਕਲੀਨੀਕਲ ਕੌਂਸਲਰ (RCC), ਰਜਿਸਟਰਡ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ (RSW), ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ (R. Psych), ਦੀ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਕੁੱਝ ਰਕਮ ਤੱਕ ਕਵਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੀ ਫੀਸ ਦੇ ਕੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਵਧਾਏ ਹੋਏ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਲੋਮ ਕਰੋ।

ਸਾਰੇ ਪਲੈਨ ਸਭ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪਲੈਨ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ।

ਮੁਫਤ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ Services provided free of charge

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ- ਬਾਊਸ ਬੈਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਇਹ ਮੁਫਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕੇਚਿੰਗ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਉਦਾਸੀ ਜੋ ਚਿੰਤਾ ਸਮੇਤ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਕੇਚਿੰਗ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਕੈਟੋਨੀਜ਼, ਫਰੈਂਚ, ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਰੈਫਰਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

☐ 1-866-639-0522

☐ cmha.bc.ca

ਸਿਟੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ

ਬਰਾਡਵੇ ਯੂਥ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ

ਇਹ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ 24 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਲਈ ਹਨ।

☐ 604-709-5729

☐ cityucc@gmail.com

ਨਿਊ ਵੈੱਸਟ ਮਿਨਸਟਰ ਯੂ.ਬੀ.ਸੀ. ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ

ਨਿਊ ਵੈੱਸਟ ਮਿਨਸਟਰ

ਹਰ ਸਾਲ ਸਤੰਬਰ ਤੋਂ ਜੂਨ ਤੱਕ ਬਾਲਗਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਦਿਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਲਈ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

☐ 604-525-6651

☐ ecps.educ.ubc.ca

ਸਕਾਰਫ ਮੁਫਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ ਯੂ.ਬੀ.ਸੀ.
SCARFE FREE COUNSELLING CLINIC UBC

ਵੈਨਕੂਵਰ

ਸਤੰਬਰ ਤੋਂ ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੱਕ ਬਾਲਗਾਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ 10 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਦਿਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਲਈ ਐਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

☐ 604-827-1523

☐ ecps.educ.ubc.ca

ਕਮਿਊਨਿਟੀ- ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਵੈਨਕੂਵਰ

GLBTQ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

- 604-684-5307
- qmunity.ca

ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਇਤਿਹਾਸਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੂਬਾਈ ਦੇਖਭਾਲ (ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਸਮੂਹਕ ਨਿਵਾਸ ਘਰ ਵਗ਼ੈਰਾ) ਦੌਰਾਨ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੋਇਆ ਹੈ।

- 604-875-4255
- vch.ca

ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫ਼ਾਲੇ ਅੱਪ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੋਜ (S.A.F.E.R)

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਕਰ ਕੇ ਗੁਆ ਲਿਆ।

- 604-675-3985

ਸਰੀ ਯੂਥ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ

SURREY YOUTH RESOURCE CENTRES

ਸਰੀ ਵਿਚ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ

Community Counselling Clinic in Surrey

ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਨਟਰਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਦੇ ਜਗ੍ਹਾ (ਨਿਊਟਨ ਅਤੇ ਗਿਕਫਰਡ) ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹਨ।

- 604-592-6200
- pcrs.ca

ਘੱਟ ਲਾਗਤ & ਸਲਾਈਡਿੰਗ ਸਕੇਲ ਵਾਲੀਆਂ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾਵਾਂ

Low-cost & sliding scale counselling services

ਅਡਲੇਰ ਸੈਂਟਰ-ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ

ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦਾ ਇਲਾਕਾ

ਇਕੱਲਿਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸਾਈਕਾਲੋਜੀ ਦੇ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਅਡਲੇਰ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- 604-742-1818
- adlercentre.ca

ਗ੍ਰੇਟਰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੀਆਂ ਪਰਵਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ - ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦੀ ਫੀਸ ਪਰਵਾਰਕ ਆਮਦਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮਾਸਟਰ ਲੈਵਲ ਦੇ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਅਤੇ ਸਮਰਪਿਤ ਇਨਟੇਕ ਵਰਕਰ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹੋਰ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੈਨਕੂਵਰ, ਰਿਚਮੰਡ, ਬਰਨਬੀ, ਨਿਊ ਵੈੱਸਟ ਮਿਨਸਟਰ ਅਤੇ ਸਰੀ ਵਿਚ ਦਫਤਰ ਹਨ।

- 604-874-2938
- fsgv.ca

ਨਾਰਥ ਸ਼ੋਰ ਲਈ ਪਰਵਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਨਾਰਥ ਵੈਨਕੂਵਰ

ਨਾਰਥ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾਵਾਂ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਮੈਨਡਰੀਅਨ, ਕੈਨਟੋਨੀਜ਼, ਅਤੇ ਫ਼ਾਰਸੀ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

- 604-988-5281
- familyservices.bc.ca

ਲਿਵਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਕੌਂਸਲਿੰਗ

ਬੇਵੇਨ ਫ਼ੈਮਲੀ ਸਿਸਟਮ ਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋੜੇ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ। ਘੱਟ ਲਾਗਤ ਵਾਲੀ ਸਲਾਹ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਇਨਟਰਨੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੈਨਕੂਵਰ, ਨਾਰਥ ਵੈਨਕੂਵਰ, ਸਰੀ ਅਤੇ ਨਿਊ ਵੈੱਸਟ ਮਿਨਸਟਰ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

- 604-926-5496 ext. 0
- livingsystems.ca

ਉਕ ਕੌਂਸਲਿੰਗ

ਵੈਨਕੂਵਰ

ਵੈਨਕੂਵਰ ਯੂਨੀਟੇਰੀਅਨ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਧਰਮ ਨਿਰਪੱਖ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਮਾਸਟਰ ਡਿਗਰੀ ਵਾਲੇ ਸਵੈ ਸੇਵਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਜੋੜੇ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ ਲਈ ਸਲਾਹ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਘੱਟ ਫੀਸਾਂ ਤੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

☐ 604-266-5611

☐ oakcounselling.org

ਮੁਡ ਡਿਸਆਰਡਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਬੀ.ਸੀ.- ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਐਂਡ ਵੈਲਨੈਸ ਸੈਂਟਰ

ਵੈਨਕੂਵਰ

ਸਰਟੀਫਾਈਡ ਕੌਂਸਲਰਾਂ ਜਾਂ ਇਨਟਰਨੀਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗਰੁੱਪ ਥੈਰੇਪੀ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

☐ 604-873-0103

☐ mdabc.net

ਸਕਸੈੱਸ- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰਕ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸਲੀ ਮੂਲ ਦੇ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਮੈਂਡਰੀਅਨ, ਕੈਟੋਨੀਜ਼, ਕੋਰੀਅਨ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਸਲਾਈਡਿੰਗ ਸਕੇਲ ਤੇ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਲੇ ਅਤੇ ਆਰਟ ਥੈਰੇਪੀ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

☐ 604-408-7266

☐ successbc.ca

ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸੈਂਟਰ

ਗੁਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ

ਗੁਟਰ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਕਿਫ਼ਾਇਤੀ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸਲਾਈਡਿੰਗ ਸਕੇਲ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਜੋੜੇ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

☐ 250-384-9934

☐ www.citizenscounselling.com

ਆਈਲੈਂਡ ਇੰਟੀਗ੍ਰੇਟਿਡ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸੇਸਾਇਟੀ

ਨਨਾਇਮੋ

ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਜੋੜੇ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਲਈ ਦਾਨ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਕਿਫ਼ਾਇਤੀ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

☐ 250.716.8888

☐ islandintegratedcounselling.com

ਧਰਮ ਅਧਾਰਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਕੈਥੋਲਿਕ ਫੈਮਲੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਵੈਨਕੂਵਰ & ਸਰੀ

ਕੈਥੋਲਿਕ ਅਤੇ ਨਾਨ-ਕੈਥੋਲਿਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਜੋੜਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਲਈ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਵੈਨਕੂਵਰ ਅਤੇ ਸਰੀ ਵਿਚ ਦਫ਼ਤਰ ਹਨ।

☐ 604-443-3220

☐ rcav.org

ਯਹੂਦੀ ਫੈਮਲੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼-ਵੈੱਸਟ ਕੋਸਟ ਵੈਲਨੈਸ ਗਰੁੱਪ

ਵੈਨਕੂਵਰ

ਯਹੂਦੀ ਅਤੇ ਨਾਨ-ਯਹੂਦੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

☐ 604-637-3309

☐ jfsa.ca/counselling

ਸਾਲਵੇਸ਼ਨ ਆਰਮੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਫੈਮਲੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਵੈਨਕੂਵਰ

ਸਲਾਈਡਿੰਗ ਸਕੇਲ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

www ☐ 604-872-7676

☐ salvationarmyvcs.com

ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ
ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
Counselling services
provided on an hourly rate basis

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਾਈਕਾਲੋਜੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਸਾਈਕਾਲੋਜਿਸਟਾਂ ਲਈ
ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲਜ਼।

- 604-730-0522 or 1-800-730-0522
- psychologists.bc.ca

ਕਲੀਨੀਕਲ ਕੌਂਸਲਰਾਂ ਦੀ ਬੀ.ਸੀ. ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਕਲੀਨੀਕਲ ਕੌਂਸਲਰਾਂ
ਲਈ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲਜ਼

- 1-800-909-6303
- bc-counsellors.org