BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

SMARTSEX RESOURCE

ਕਲਾਮੀਡੀਆ Chlamydia

ਕਲਾਮੀਡੀਆ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਨਸੀ ਰੋਗ (ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ.) ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਲਾਮੀਡੀਆ ਟ੍ਰੈਕੋਮੇਟਿਸ ਨਾਂ ਦੇ ਜਰਾਸੀਮ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਗ ਪੁਰਸ਼-ਇੰਦਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ, ਔਰਤ ਦੀ ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ, ਗੁਦਾ, ਗਲ਼ੇ ਅਤੇ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੀਰਜ, ਪੁਰਸ਼ ਦੀ ਇੰਦਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀਰਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਕਲਦਾ ਪਾਣੀ, ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਤਰਲ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਜਰਾਸੀਮ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕਲਾਮੀਡੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. ਹੈ।

ਕਾਰਣ Causes

ਯੋਨੀ, ਮੌਖਿਕ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਰਾਹੀਂ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਾਮੁਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲਾਮੀਡੀਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਪਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੰਭੋਗ ਅਤੇ ਉਹ ਕਾਮੁਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਖਿਡੌਣੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਕਲਾਮੀਡੀਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲਾਮੀਡੀਆ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇਹ ਲਾਗ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ Symptoms

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲਾਮੀਡੀਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣੇ ਆਮ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਵੀ ਹਨ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਭਰਨ ਦੇ ਆਸਾਰ ਕਾਮੁਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਅਤੇ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਕਿੱਥੇ ਲਗੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਹਨ:

- **ਪੁਰਸ਼-ਇੰਦਰੀ/ਬਾਹਰੀ ਗੁਪਤ ਅੰਗ:** ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਾਧਾਰਣ ਰਿਸਾਵ ਅਤੇ ਅਸਾਧਾਰਣ, ਦਰਦਨਾਕ ਅਹਿਸਾਸ ਜਾਂ ਖਾਰਸ਼ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੋਜਿਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- **ਯੋਨੀ/ਅੰਦਰੂਨੀ ਗੁਪਤ ਅੰਗ:** ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਾਧਾਰਣ ਰਿਸਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲਹੂ ਵਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰਨਾ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚਢਿੱਡ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪੀੜ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਪੀੜ ਹੋਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

- **ਗੁਦਾ:** ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਾਧਾਰਣ ਰਿਸਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਦਾ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਪੀੜ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- **ਗਲ਼ਾ:** ਗਲ਼ੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਟਾਵੇਂ-ਟਾਵੇਂ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਗਲ਼ਾ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- **ਅੱਖ:** ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਸੋਜਿਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਅੱਖ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸਾਧਾਰਣ ਰਿਸਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

*ਨੋਟ: ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ Tests and Diagnosis

ਕਲਾਮੀਡੀਆ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਭੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਮੁਤਾਬਕ ਇਲਾਜ-ਕਰਤਾ ਵੱਲੋਂ ਕੁਝ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਝ ਲਈ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਸੈਂਪਲ ਜਾਂ ਰੂੰਈ ਦੇ ਫੈਹੇ ਨਾਲ ਗਲ਼ੇ, ਗੁਦਾ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲਏ ਸੈਂਪਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਲਾਮੀਡੀਆ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ:

- •ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ
- •ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕਲਾਮੀਡੀਆ ਹੋਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ
- •ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. ਲਈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ
- •ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ
- •ਆਈ.ਯੂ.ਡੀ. ਲਗਵਾਉਣ (ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਨ ਲਈ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਉਪਕਰਨ), ਸਰਜਰੀ ਰਾਹੀਂ ਗਰਭਪਾਤ ਜਾਂਇਸਤਰੀ-ਰੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਵਾਉਣੀ ਹੈ

ਵਿੰਡੋ ਪੀਰੀਅਡ (ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ): ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲਾਮੀਡੀਆ ਦੀ ਲਾਗ ਲਗਣ ਦੇ 2 ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਲਾਜ Treatment

ਕਲਾਮੀਡੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਲਿਖਿਆਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਲੈਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਖੁੰਝਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲਾਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ-ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਇਹ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ 7 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤਕ (ਨਿਰੋਧ ਨਾਲ ਵੀ) ਬਿਲਕੁਲ ਸੰਭੋਗ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕਲਾਮੀਡੀਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ-ਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕਲਾਮੀਡੀਆ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਟਾਕ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀ Sexual Partners

ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਾਮ ਸਬੰਧ ਬਣਾਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਲਾਮੀਡੀਆ ਲਈ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸੰਭੋਗ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰੀ ਸੰਭੋਗ ਕੀਤਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਵੀ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਆਪਣੇ ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ੁਦ ਜਾਂ ਗੁਮਨਾਮ ਰਹਿ ਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ-ਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ।

ਉਲਝਣਾਂ Complications

ਜੇ ਕਲਾਮੀਡੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਛੇਤੀ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਕਾਰਣ ਗੰਭੀਰ ਉਲਝਣਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਰ
- ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਿਸ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਐਪੀਡਿਡੀਮਾਈਟਿਸ (ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵੀਰਜ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਸੋਜਿਸ਼)
- ਬਾਂਝਪਣ/ਨਪੁੰਸਕਤਾ
- ਐਕਟੌਪਿਕ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ (ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਜਦੋਂ ਸਿੰਜਿਆ ਹੋਇਆ ਅੰਡਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ)
- ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ
- ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਕਾਰਣ ਗਠੀਆ

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲਾਮੀਡੀਆ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕਲਾਮੀਡੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੋਕਥਾਮ Prevention

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 ਕਲਾਮੀਡੀਆ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਵਸੀਲੇ Resources

HealthLink BC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) – ਕਲਾਮੀਡੀਆ ਬਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ
https://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/chlamydia

SmartSexResource (ਸਮਾਰਟ ਸੈਕਸ ਰੀਸੋਰਸ) – ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲਾਮੀਡੀਆ ਸੰਬੰਧੀ ਫ਼ਿਕਰ 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