BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

SMARTSEX RESOURCE

ਗੌਨੋਰੀਆ (ਸੁਜਾਕ) Gonorrhea

ਗੌਨੋਰੀਆ (ਸੁਜਾਕ) ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਕਾਰਣ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ.) ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਨਾਇਸੀਰੀਆ ਗੌਨੋਰੀਏ ਨਾਂ ਦੇ ਜਰਾਸੀਮ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਗ ਪੁਰਸ਼-ਇੰਦਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਹਾਰੀ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ, ਔਰਤ ਦੀ ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ, ਗੁਦਾ, ਗਲ਼ੇ ਅਤੇ ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਰਾਸੀਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿਵੀਰਜ, ਪੁਰਸ਼ ਦੀ ਇੰਦਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀਰਜ ਛੁਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ, ਯੋਨੀ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗੌਨੋਰੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਆਮ ਐੱਸ. ਟੀ.ਆਈ. ਹੈ।

ਕਾਰਣ Causes

ਗੌਨੋਰੀਆ ਯੋਨੀ, ਮੌਖਿਕ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਰਾਹੀਂ ਕਾਮੁਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਕਾਰਣ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਅੰਦਰ ਪਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸੰਭੋਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸਪਰਸ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਮੁਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਖਿਡੌਣੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੌਨੋਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲਾਗ ਲਗ ਗਈ ਤਾਂ ਫ਼ਿਰ ਇਹ ਲਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ Symptoms

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੌਨੋਰੀਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣੇ ਆਮ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹਨ ਵੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ 2 ਤੋਂ 7 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਆਉਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਲਾਗ ਕਿੱਥੇ ਹੋਈ ਹੈ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਇਹ ਲਾਗ ਪੁਰਸ਼-ਇੰਦਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ/ਬਾਹਰੀ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਪੁਰਸ਼-ਇੰਦਰੀ/ਬਾਹਰੀ ਗੁਪਤ ਅੰਗ:** ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਾਧਾਰਣ ਰਿਸਾਵ ਅਤੇ ਅਸਾਧਾਰਣ, ਦਰਦਨਾਕ ਜਾਂ ਖਾਰਸ਼ ਮਹਿਸੂਸਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚਦਰਦ ਜਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੋਜਿਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਯੋਨੀ/ਅੰਦਰੂਨੀ ਗੁਪਤ ਅੰਗ:** ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਾਧਾਰਣ ਰਿਸਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਸਾਧਾਰਣ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਹੂ ਵਗ ਸਕਦਾਹੈ। ਹੋਰਨਾ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਢਿੱਡ 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 ਆਲ਼ੇ-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

ਗੋਨੋਰੀਆ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਾਸਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਚੋਣਾਂ ਮੌਜਦ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਭੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਮੁਤਾਬਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵੱਲੋਂ ਕੁਝ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਲਈ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਸੈਂਪਲ ਜਾਂ ਰੂੰਈ ਦੇ ਫੈਹੇ ਨਾਲ ਗਲ਼ੇ, ਗੁਦਾ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲਏ ਸੈਂਪਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗੋਨੋਰੀਆ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਗੋਨੋਰੀਆ ਹੋਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਐੱਸ. ਟੀ. ਆਈ. ਲਈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਆਈ. ਯੂ. ਡੀ. ਲਗਵਾਉਣੀ ਹੈ (ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਨ ਲਈ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਉਪਕਰਨ), ਸਰਜਰੀ ਰਾਹੀਂਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸਤਰੀ-ਰੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ

ਵਿੰਡੋ ਪੀਰੀਅਡ (ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ): Window Period (how long to wait before testing): ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਨੋਰੀਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆਉਣ ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਇਲਾਜ Treatment

ਗੋਨੋਰੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਖੁੰਝਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲਾਗ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 7 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਸੰਭੋਗ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ (ਨਿਰੋਧ ਨਾਲ ਵੀ ਨਹੀਂ)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੋਨੋਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

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

ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀ Sexual Partners

ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਗੋਨੋਰੀਆ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਤੇ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸੰਭੋਗ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰੀ ਸੰਭੋਗ ਕੀਤਾ ਸੀ।

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 ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ।

ਉਲਝਣਾਂ Complications

ਜੇ ਗੌਨੋਰੀਆ ਦਾ ਇਲਾਜ ਛੇਤੀ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਕਾਰਣ ਗੰਭੀਰ ਉਲਝਣਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਰ
- ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਿਸ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਐਪੀਡਿਡੀਮਾਈਟਿਸ (ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਾਲੀ ਉਸ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਸੋਜਿਸ਼ ਜੋ ਵੀਰਜ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ)
- ਬਾਂਝਪਣ/ਨਪੁੰਸਕਤਾ
- ਐਕਟੌਪਿਕ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ (ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਜਦੋਂ ਸਿੰਜਿਆ ਹੋਇਆ ਅੰਡਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਲਗਦਾ ਹੈ)
- ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ
- ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ (ਗਠੀਆ)
- ਗੌਨੋਰੀਆ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਾਗ ਲਗਣੀ

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਗੌਨੋਰੀਆ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਗੌਨੋਰੀਆ 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 ਗੌਨੋਰੀਆ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਵਸੀਲੇ Resources

HealthLink BC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ. ਸੀ.) – ਗੌਨੋਰੀਆ ਬਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ

https://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/gonorrhea

SmartSexResource (ਸਮਾਰਟ ਸੈਕਸ ਰੀਸੋਰਸ) – ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੌਨੋਰੀਆ 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