BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

SMARTSEX RESOURCE

ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ ਵਾਇਰਸ (ਐੱਚ. ਐੱਸ. ਵੀ.)
Herpes Simplex Virus (HSV)

ਹਰਪੀਜ਼ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਕਾਰਣ ਲਾਗ ਹੋਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਐੱਸ. ਟੀ. ਆਈ.) ਹੈ ਜੋ ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ ਵਾਇਰਸ (ਐੱਚ. ਐੱਸ. ਵੀ.) ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਰਸ਼-ਇੰਦਰੀ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ, ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ, ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਦੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਰਪੀਜ਼ ਚਮੜੀ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਖੜ੍ਹੀ ਕੀਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਾਪਰਦੀ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਰਪੀਜ਼ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਆਮ ਐੱਸ. ਟੀ. ਆਈ. ਹੈ।

ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ ਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ: ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ 1 (ਐੱਚ. ਐੱਸ. ਵੀ.-1) ਅਤੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਸਿੰਪਲੈਕਸ 2 (ਐੱਚ. ਐੱਸ. ਵੀ.-2)।

ਐੱਚ. ਐੱਸ. ਵੀ.-1 ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ “ਛਾਲੇ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੂੰਹ ਉੱਪਰ ਚੁੰਮਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਉੱਪਰ ਮੌਖਿਕ ਸੰਭੋਗ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐੱਚ. ਐੱਸ. ਵੀ.-2 ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯੋਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੰਭੋਗ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੰਭੋਗ (ਏਨਲ ਸੈਕਸ) ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਪਰ ਮੌਖਿਕ ਸੰਭੋਗ ਨਾਲ ਇਹ ਮੂੰਹ ’ਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਐੱਚ. ਐੱਸ. ਵੀ.-2 ਹੋਣੀ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਉੱਪਰ ਐੱਚ. ਐੱਸ. ਵੀ.-1 ਹੋਣੀ ਹੁਣ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਕਿਸਮਾਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤਕ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਉੱਭਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰਪੀਜ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਫ਼ਿਰ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਲੱਛਣ ਉਸੇ ਥਾਂ ਦੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲੇ ਉੱਭਰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਹੋਏ ਸੀ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਵੇਗੀ ਜਾਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਹੋਵੇਗੀ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਰਪੀਜ਼ ਛਿੜਣ ਦੇ ਵਾਕਿਆ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਾਰਣ Causes

ਯੋਨੀ, ਮੌਖਿਕ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਰਾਹੀਂ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਾਮੁਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਕਾਰਣ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਅੰਦਰ ਪਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸੰਭੋਗ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸਪਰਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਹਿੱਸੇ ’ਤੇ ਵਾਇਰਸ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ, ਉਸੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਕਾਰਣ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਵੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ “ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਝੜਨਾ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਉਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਐੱਚ. ਐੱਸ. ਵੀ. ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਉਹੀ ਕਿਸਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸੇ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਉੱਭਰਦੀ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਐੱਚ. ਐੱਸ. ਵੀ. ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਟਾਕਰੇ ਲਈ ਐਂਟੀ-ਬਾਡੀਜ਼ (ਰੋਗਨਾਸ਼ਕ ਅੰਸ਼) ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਐੱਚ. ਐੱਸ. ਵੀ. ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤਕ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤਕ ਫੈਲਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਲੱਛਣ Symptoms

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣੇ ਆਮ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਆਉਂਦੇ ਵੀ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉੱਭਰਨ ਦੇ ਆਸਾਰ ਕਾਮੁਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਤੋਂ 21 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਉੱਭਰਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਵਾਕਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਆਊਟਬ੍ਰੇਕ (ਪ੍ਰਾਰੰਭਕ ਉਭਾਰ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਛਿੜਨੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਉੱਭਰਨ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤਕ ਚਲਦੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਖਾਰਿਸ਼, ਜਲਣ, ਝੁਣਝੁਣੀ ਅਤੇ ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਦਰਦਨਾਕ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਜਾਂ ਨਿੱਕੇ-ਨਿੱਕੇ ਛਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਗਲੈਂਡਾਂ, ਬੁਖ਼ਾਰ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਰਪੀਜ਼ ਘੱਟ ਛਿੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹਰਪੀਜ਼ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਛਿੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਧੁੱਪ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆਉਣਾ, ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ, ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਤਣਾਅਪੂਰਣ ਘਟਨਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸੰਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ, ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ, ਪਾਣੀ ਪੀਣ, ਲਿਊਬ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ, ਚੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀਆਂ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਲੱਛਣ ਘਟ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ Tests and Diagnosis

ਹਰਪੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਾਂਚ ਛਾਲੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਛਾਲੇ ਤੋਂ ਰੂਈ ਦੇ ਫੈਹੇ ਨਾਲ ਸੈਂਪਲ ਲੈਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਛਾਲੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਛਾਲੇ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈ ਕੇ ਦੇਖਣਗੇ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਉਹ ਰੂਈ ਦੇ ਫੈਹੇ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਸੈਂਪਲ ਲੈਣਗੇ।

ਹਰਪੀਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਹਰਪੀਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਇਸ ਪੰਨੇ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਮਰੀਜ਼ ਗਾਈਡ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਉਦੋਂ ਹਰਪੀਜ਼ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿੰਡੋ ਪੀਰੀਅਡ (ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ):
Window Period (how long to wait before testing): ਲੱਛਣ ਉੱਭਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੂਈ ਦੇ ਫੈਹੇ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰਪੀਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 12 ਤੋਂ 16 ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਹੁਤੇ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਸਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੇ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਇਲਾਜ Treatment

ਤੁਸੀਂ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਰਪੀਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਵੀ ਲੱਛਣ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਇਹ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰਪੀਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਡਾਕਟਰੀ ਤਜਵੀਜ਼ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਂਟੀ-ਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਲੱਛਣ ਉੱਭਰਨ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਨਸੀ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਲਗਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਲਾਗ ਛਿੜਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦਵਾਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਉੱਭਰਨ ਸਮੇਂ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਆਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਫ਼ਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਸੂਤੀ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਪਹਿਨੋ
- ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਹਾਓ

- ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਰੱਖੋ
- ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਆਈਸ ਪੈਕ ਨੂੰ ਲਪੇਟ ਕੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਉੱਪਰ ਲਗਾਓ
- ਜੇ ਲੋੜ ਪਏ ਤਾਂ ਅਸੀਟਾਮਿਨੋਫ਼ਿਨ ਜਾਂ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫ਼ੇਨ (ਡਾਕਟਰੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕਦਵਾਈਆਂ) ਲਓ।
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਚੋਖੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਪੀੜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਵਾਸਤੇ)
- ਜੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਹਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਕਰੋ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਗੁਪਤ ਅੰਗ ਉੱਪਰ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਓਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਜਾਂ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰਕਿਹਾ ਹੈ

ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀ Sexual Partners

ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਹਰਪੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਾਥੀ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਹਰਪੀਜ਼ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਉਲਝਣਾਂ Complications

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰਪੀਜ਼ ਨਾਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਗੰਭੀਰ ਉਲਝਣਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਬੇਹੱਦ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- •ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਚ. ਆਈ. ਵੀ. ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਰ
- •ਲੱਛਣ ਚਲਦੇ ਰਹਿਣੇ, ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਉੱਭਰਨੇ ਜਾਂ ਪੀੜ ਹੋਣੀ
- •ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਹਰਪੀਜ਼
- •ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸੋਜਿਸ਼ (ਦਿਮਾਗੀ ਬੁਖ਼ਾਰ ਜਾਂ ਮੈਨਿਨਜਾਇਟਿਸ)

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

SMARTSEX RESOURCE

ਰੋਕਥਾਮ Prevention

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ:

- ਲੱਛਣ ਉੱਭਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਾਮੁਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਹਿੱਸੇਉੱਪਰ ਛਾਲੇ/ਜ਼ਖ਼ਮ ਹਨ ਉਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ’ਤੇਜ਼ਖ਼ਮ/ਛਾਲਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੌਖਿਕ ਸੰਭੋਗ ਨਾ ਕਰੋ)
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਰਪੀਜ਼ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਛਿੜਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਐਂਟੀ-ਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਪਾਬੰਦਗੀ ਵਾਲੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਪ੍ਰੇਮ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਮ ਭੋਗਤਾ 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 ਹਰਪੀਜ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਇਹ ਇਸ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰਪੀਜ਼ ਕਿੱਥੇ ਛਿੜੀ ਹੈ)।

ਵਸੀਲੇ Resources

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

https://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/genital-herpes

ਹਰਪੀਜ਼ ਹੈਂਡਬੁੱਕ – ਹਰਪੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਯੂ. ਐੱਸ. ਏ. ਤੋਂ)

http://www.westoverheights.com/wp-content/uploads/2014/08/Updated-Herpes-Book.pdf

SmartSexResource (ਸਮਾਰਟ ਸੈਕਸ ਰੀਸੋਰਸ) – ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼ 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