BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

SMARTSEX RESOURCE

ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਿਸ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਪੀ ਆਈ ਡੀ)
Pelvic Inflammatory Disease (PID)

ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਸੋਜਿਸ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਪੀ ਆਈ ਡੀ) ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇਦਾਨੀ, ਫ਼ਿਲੋਪੀਅਨ ਟਿਊਬਾਂ, ਅਤੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਵਿੱਚ ਲਗੀ ਲਾਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲਾਗ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਸਰਵਿਕਸ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ) ਰਾਹੀਂ ਉਤਾਂਹ ਵੱਲ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੀ ਆਈ ਡੀ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਣ Causes

ਪੀ ਆਈ ਡੀ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਬਣਨ ਵਾਲੀ ਲਾਗ ਯੋਨੀ, ਮੌਖਿਕ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਰਾਹੀਂ ਕਾਮੁਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਕਾਰਣ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। 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 ਪੀ ਆਈ ਡੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਲਾਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਗੋਨੋਰੀਆ ਪੀ ਆਈ ਡੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਲਾਗ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ। ਪੀ ਆਈ ਡੀ ਅਜਿਹੀ ਲਾਗ ਕਾਰਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਕਾਰਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਸਰਵਿਕਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਣ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਲਾਗ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅੰਦਰ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਕੇ ਪੀ ਆਈ ਡੀ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਗਰਭਪਾਤ ਕਰਵਾਉਣਾ, ਡੀ ਐਂਡ ਸੀ (ਡਾਇਲੇਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕਿਊਰਟਾਜ ਭਾਵ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਅੰਦਰੋਂ ਟਿਸ਼ੂ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ), ਅਤੇ ਆਈ ਯੂ ਡੀ ਯੰਤਰ ਰਖਵਾਉਣਾ (ਇੰਟ੍ਰਾਯੂਟਰੀਨ ਡਿਵਾਇਸ ਭਾਵ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਯੰਤਰ)। ਪਰ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰ ਹੋਏ ਬਿਨਾ ਵੀ ਇਹ ਲਾਗ ਸਰਵਿਕਸ ਰਾਹੀਂ ਅੱਗੇ ਲੰਘ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ Symptoms

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀ ਆਈ ਡੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਵੱਲ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਢਿੱਡ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਦੋਵਾਂ ਪਾਸੇ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਕਾਰਣ ਕੜਵੱਲ ਪੈਣ ਜਿਹਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਿਰੰਤਰ ਮੱਧਮ ਜਿਹਾ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਦ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬੁਖ਼ਾਰ ਜਾਂ ਕਾਂਬਾ ਛਿੜਣਾ
- ਜੀ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ
- ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ
- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸਾਧਾਰਣ ਰਿਸਾਵ
- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸਾਧਾਰਣ ਰਿਸਾਵ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਰਮਿਆਨ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਆਉਣ ਕਾਰਣਅੰਡਰਵੀਅਰ ਉੱਪਰ ਦਾਗ ਲੱਗਣੇ

ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ Tests and Diagnosis

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਪੀ ਆਈ ਡੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਡੂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਕਾਰਣ ਲਗਣ ਵਾਲੀ ਲਾਗ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਰੂਈ ਦੇ ਫੈਹੇ ਨਾਲ ਸੈਂਪਲ ਲੈ ਕੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾ ਕੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਨਾਜ਼ੁਕਤਾ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ। ਤਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਲਈ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀ ਵਿੱਚ ਪੀ ਆਈ ਡੀ ਹੋਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ Treatment

ਪੀ ਆਈ ਡੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਡਾਕਟਰੀ ਤਜਵੀਜ਼ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਪੀ ਆਈ ਡੀ ਇੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਰਹਿਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਸਭ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਖੁੰਝਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪੀ ਆਈ ਡੀ 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। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਹਾਸਲ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾਓ)।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਉਦੋਂ ਤਕ ਸੰਭੋਗ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ (ਨਿਰੋਧ ਨਾਲ ਵੀ ਨਹੀਂ) ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਮੁਕੰਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਜੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲਾਗ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀ Sexual Partners

ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਤੇ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸੰਭੋਗ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਇਲਾਜ 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 ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ।

ਉਲਝਣਾਂ Complications

ਪੀ ਆਈ ਡੀ ਕਾਰਣ ਗੰਭੀਰ ਉਲਝਣਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਪੇਡੂ ਵਿੱਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ
- ਪੀ ਆਈ ਡੀ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿਣੀ
- ਗਰਭ ਧਾਰਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ (ਬਾਂਝਪਣ)
- ਟਿਊਬਲ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਰ (ਅੰਡਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ਫ਼ਿਟਜ਼-ਹਿਊ-ਕਰਟਿਜ਼ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ – ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪੇਚੀਦਗੀ ਜੋ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਲਾਗ ਦਾ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਆਸਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰੀ ਪੀ ਆਈ ਡੀ ਹੋਣ ’ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਲਝਣਾਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਰ-ਬਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਲਾਗ ਪਿੱਛੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਲਾਗ ਲਗਣ ’ਤੇ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਇਲਾਜ
- ਕਾਮੁਕ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਨਾਕਾਮੀ

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 ਪੀ ਆਈ ਡੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਰਾਸੀਮ ਲਗਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਵਸੀਲੇ Resources

HealthLink BC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ) – ਪੀ ਆਈ ਡੀ ਬਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ

https://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/pelvic-inflammatory-disease

SmartSexResource (ਸਮਾਰਟ ਸੈਕਸ ਰੀਸੋਰਸ) – ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀ.ਆਈ.ਡੀ. ਬਾਰੇ 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