ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਲਾਗਾਂ (Sexually Transmitted Infections, STI)

ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਲਾਗਾਂ (Sexually Transmitted Infections, STI) ਅਜਿਹੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਹਨ ਜੋ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ਕ ਸੰਭੋਗ (ਗੁਦਾ, ਮੌਖਿਕ ਅਤੇ ਯੋਨੀ) ਅਤੇ ਗੈਰ-ਪ੍ਰਵੇਸ਼ਕ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ (ਜਿਨਸੀ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਝ, ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਜਣਨ ਅੰਗ ਸੰਪਰਕ) ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ STI ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਕਲੈਮਾਈਡੀਆ

ਲੱਛਣ: ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਰਦ, ਰਿਸਾਵ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਵਗਣਾ।
ਟੈਸਟ: ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਜਾਂ ਸਵੈਬ।
ਇਲਾਜ: ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੋਨੋਰੀਆ

ਲੱਛਣ: ਰਿਸਾਵ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਖੂਨ ਵਗਣਾ
ਟੈਸਟ: ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਜਾਂ ਸਵੈਬ।
ਇਲਾਜ: ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਫਲਿਸ

ਲੱਛਣ: ਜਣਨ/ਗੁਦਾ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮ (ਜੋ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ), ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਧੱਫੜ
ਟੈਸਟ: ਖੂਨ ਦਾ ਨਮੂਨਾ
ਇਲਾਜ: ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

HIV

ਲੱਛਣ: ਲਾਗ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਫਲੂ ਵਰਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਧੱਫੜ
ਟੈਸਟ: ਫਿੰਗਰਪ੍ਰਿਕ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦਾ ਨਮੂਨਾ, ਟੈਸਟ ਕਿੱਥੇ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਇਲਾਜ: ਐਂਟੀਰੇਟ੍ਰੋਵਾਇਰਲ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਇਲਾਜ 'ਤੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵਾਇਰਲ ਲੋਡ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ HIV ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ

ਜਣਨ ਅੰਗ ਹਰਪੀਜ਼

ਲੱਛਣ: ਜਣਨ/ਗੁਦਾ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਰਦਨਾਕ ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮ।
ਟੈਸਟ: ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮ ਦਾ ਸਵੈਬ।
ਇਲਾਜ: ਐਂਟੀ-ਵਾਇਰਲ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਣਨ ਅੰਗ ਮੱਕੇ

ਲੱਛਣ: ਜਣਨ/ਗੁਦਾ ਖੇਤਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਗੰਢਾਂ, ਉਭਾਰ ਜਾਂ ਵਾਧੇ।
ਟੈਸਟ: ਡਾਕਟਰ/ਨਰਸ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਦੇਖੇਗਾ/ਦੇਖੇਗੀ।
ਇਲਾਜ: ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਇਲਾਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਹਿਮਤੀ

ਸਹਿਮਤੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ। ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸੰਭੋਗ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਾ।

ਕਰਨ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਲੈਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਜਿਨਸੀ ਸਾਥੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਹਰ ਜਿਨਸੀ ਕਾਰਜ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਮੰਗੋ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਇੱਕ ਜਿਨਸੀ ਕਾਰਜ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।
- ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਜੇ ਕੋਈ ਬੇਆਰਾਮ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸੰਭੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ।

ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

- ਇਹ ਨਾ ਮੰਨੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕੀ ਪਹਿਨ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਵੇਂ ਵਿਹਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ। ਸਹਿਮਤੀ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਅਤੇ ਇੱਛੁਕ ਫੈਸਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ, ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਉਮਰ 16 ਸਾਲ ਹੈ।

ਕਾਨੂੰਨ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਕਸਦ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਪਰਾਧੀ ਬਣਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਸੰਭੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਦੋਵੇਂ ਲੋਕ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

C-ਕਾਰਡ

C-ਕਾਰਡ ਨਾਲ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ, ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਕੰਡੋਮ ਅਤੇ ਲੂਬ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ - 13+ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ।

ਉਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਵੀ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੰਭੋਗ ਜਾਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। NHS ਤੋਂ ਦੋ ਮੁਫ਼ਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਵਿਕਲਪ ਹਨ:

- **ਐਮਰਜੈਂਸੀ IUD (ਕੋਪਰ ਕੁਆਇਲ) -** ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ GP ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ।
- **ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਰਮੋਨਲ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ -** ਕਈ ਵਾਰ 'ਮੌਰਨਿੰਗ ਆਫਟਰ ਪਿੱਲ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ, GP ਅਤੇ ਕੁਝ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ।

ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

NHS

openclinic.org.uk

ਇਹ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ Midlands Partnership NHS ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਟਰੱਸਟ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Punjabi | June 2026

ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੈ। ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਧੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇੰਪਲਾਂਟ

ਉੱਪਰਲੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਰਾਡ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਜਨ ਹਾਰਮੋਨ ਛੱਡਦੀ ਹੈ।

- 99% ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ
- 5 ਸਾਲ ਤੱਕ ਚੱਲਦੀ ਹੈ
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਂਝ ਹੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਰੁਕ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਜਾਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

IUS (ਹਾਰਮੋਨ ਕੁਆਇਲ)

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਯੰਤਰ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- 99% ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ
- ਲਗਾਈ ਗਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ 8 ਸਾਲ ਤੱਕ ਚੱਲਦੀ ਹੈ
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਹਲਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਰੁਕ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਸੰਯੁਕਤ ਗੋਲੀ

ਈਸਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਜਨ ਹਾਰਮੋਨ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ

- ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ 91% ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ
- ਬ੍ਰੇਕ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਹੋਣ-ਨਾ-ਹੋਣ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਅਕਸਰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਦਰਦਨਾਕ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ

ਕੰਡੋਮ (ਲਿੰਗ ਲਈ)

ਸਖ਼ਤ ਲਿੰਗ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪਤਲਾ ਲੇਟੈਕਸ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਕਵਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

- ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਲਗਭਗ 85% ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ
- STI ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਟੀਕਾ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚੂਲ੍ਹੇ ਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਜਨ ਹਾਰਮੋਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦੁਹਰਾਏ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣ 'ਤੇ 99% ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ (ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ)
- 14 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦਾ ਹੈ
- 2-3 ਟੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

IUD (ਕੋਪਰ ਕੁਆਇਲ)

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਅਤੇ ਤਾਂਬੇ ਦਾ ਯੰਤਰ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

- 99% ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ
- 10 ਸਾਲ ਤੱਕ ਚੱਲਦਾ ਹੈ
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਂਝ ਹੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਭਾਰੀ/ਲੰਬੀ/ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਜਨ-ਸਿਰਫ਼ ਗੋਲੀ

ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਜਨ ਹਾਰਮੋਨ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ

- ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ 91% ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼, ਲਗਾਤਾਰ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਂਝ ਹੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਰੁਕ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਜਾਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਕੰਡੋਮ (ਯੋਨੀ ਲਈ)

ਇੱਕ ਪਤਲਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਕਵਰ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਲਾਈਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਢਕਦਾ ਹੈ

- ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਲਗਭਗ 85% ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ
- STI ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਵਿਕਲਪ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।