

HIV/AIDS INTRO

ਮੇਰਾ ਨਾਮਤੇ ਮੈਂ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਤੇ ਅੱਡਜ਼ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ , ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸਦੇ ਲੈਕਚਰ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਡੀਓ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਂਗਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਬਚਾ ਸਕੋ ਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਬਚੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖਣਾ।

ਆਪ ਨੇ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਤੇ ਅੱਡਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆਂ ਹੋਵੇਂਗਾ ਕਿ ਇਹ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਤੇ ਅੱਡਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਤੇ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਮੌਤ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਤੇ ਅੱਡਜ਼ ਦੇ ਵਾਈਰਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਇਸ ਵਿਡੀਓ ਵਿੱਚ ਦਸੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਵਾਈਰਸ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤੇ ਪੂਰੇ ਬਚ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਪਣੀ ਤੇ ਅਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਦੀ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹੋ ਤਾਂ ਅਪਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਨੂੰ ਹਫ਼ੂਮਨ ਇਮਿਊਨੋਡੈਫਿਸਿਏਨਸੀ ਵਾਈਰਸ (ਐਚ ਆਈ ਵੀ / ਅੱਡਜ਼) ਕਿਹੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਵਾਈਰਸ ਲਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਇਮਯੂਨ ਪ੍ਰਨਾਲੀ ਤੇ ਧਾਵਾ ਬੋਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਹੂ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਸੈਲ ਜਿਸਨੂੰ ਟੀ ਜਾਂ ਸੀ ਡੀ ੪ ਸੈਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਈ ਕਈ ਸਾਲ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰੋਂ ਸੇਹਤਮੰਦ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੇਖਕੇ ਇਹ ਦਸ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਅੱਡਜ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਗੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਜਿਸਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਲਗੀ ਹੋਵੇ ਉਸਨੂੰ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲਗ ਜਾਨ ਦੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਬਾਦ ਟੈਸਟ + ਹੋਂਦ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਦੇ + ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਦੁਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ੮੦੦ ਤੋਂ ੧੦੦੦ ਟੀ ਸੈਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਯਾਦ ਰਹੋ ਕਿ ਇਹ ਉਹ ਸੈਲ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਰ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਨਾਲ ਇਮਯੂਨ ਸਿਸਟਮ ਕਿਤੇ ਜਿਆਦਾ ਵਿਗਤ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਟੀ ਸੈਲੱਜ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਲੈਵਲ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਟੈਸਟ+ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਏ ਗਾ, ਟੀ ਸੈਲੱਜ ੨੦੦ ਤੋਂ ਘਟ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਇਸ ਕਮੀਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਟੀ ਸੈਲੱਜ ਹੋਰ ਵੀ ਘਟ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅੱਡਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਸਤ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਟੀ ਸੈਲੱਜ ਜਿਸਮ ਨੂੰ ਛੂਤ ਦੇ ਕਿਟਾਫ਼ੂ , ਵਾਈਰਸ, ਉਲੋਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਸਾਈਟਸ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰਖਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਜਦ ਕਿਸੇ ਦੇ ਟੀ ਸੈਲੱਜ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਹੁਤ ਘਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਇਮਯੂਨ ਸਿਸਟਮ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਤ ਦੀ ਅੱਡਜ਼ ਲਗੀ ਹੋਵੇ, ਸਦਾ ਬਿਮਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀ ਬੀ, ਨਮੂਨੀਆ, ਤੇ ਦੁਜਿਆਂ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਛੇਤੀ ਲਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਾਰਨ ਉਹ ਮਰ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਅੱਡਜ਼ ਆਖਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਵਾਈਰਸ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇਮਯੂਨ ਡੈਫੀਸਿਏਣਸੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਚਲ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਾਈਰਸ ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਨਾਲ ਅੱਡਜ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਡਜ਼ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਹੈ ਕਿ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦੀ। ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਲਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਨਿਛੱਦ ਜਾਂ ਖੰਘ ਜਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਚੁਮਨ ਲੈਨ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਡਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਮਿਤ੍ਰ, ਪ੍ਰਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਅੱਡਜ਼ ਹੈ।

ਐਚ ਆਈ ਵੀ, ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਈਰਸ ਆਦਮੀ ਦੇ ਵੀਰਜ, ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਅਥਰੂ, ਪਸੀਨੇ ਤੇ ਮੁੰਹ ਦੀਆਂ ਰਾਲ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਜਦੋਂ ਕਦੀ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਜਸਮਾਨੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਇਨਸਾਨ

ਦੇ ਲੇਸਦਾਰ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸਿਧਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਲੇਸਦਾਰ ਅੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਉਧਾਰਨਾਂ: ਅੱਖਾਂ, ਨਕ, ਮੁੰਹ ਅਤੇ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਵੀਰਜ ਕਿਸੇ ਦੀ ਚਮਤੀ ਦੇ ਜਖਮਾਂ ਉੱਤੇ ਲਗੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਘਟ ਸੂਰਤ ਵਿਚੋਂ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਈਰਸ ਕਈ ਹੋਰ ਤ੍ਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਦੇ ਇਕ ਜੀਅ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਜੀਅ ਤਕ ਫੈਲਣ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਚਾਰ ਤ੍ਰੀਕੇ ਹਨ। ਉਹ ਹਨ ਯੋਨੀ-ਸੰਬੰਧ, ਨਸੇ ਵਾਲੀ ਦ ਵਾਈ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਸੂਈ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ, ਮਾਂ ਦੇ ਹਮਲ ਦੁਰਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਅਤੇ ਹੈਲਥ ਕੋਅਰਰ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਐਚ ਆਈ ਵੀ + ਵਾਲਾ ਖੂਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਵੀ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਉ ਆਪਾਂ ਇਹਨਾਂ ਮੁੱਢਲੇ ਫੈਲਨ ਵਾਲੇ ਤ੍ਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਗਲ-ਬਾਤ ਕਰੀਏ।

ਯੋਨੀ-ਸੰਬੰਧ: ਇਸ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਆਦਮੀ ਦੇ ਵੀਰਜ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਯੋਨੀ ਦੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇਨਾਂ ਦੇ ਲਿੰਗ-ਭੋਗ ਵੇਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਤਬਾਦਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵੇਲੇ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਫੈਲਣ ਦਾ ਅੰਦੇਸ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਏਨਲ ਲਿੰਗ-ਸੰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲਿੰਗ-ਭੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਏਨਸ ਦਾ ਮਾਸ, ਯੋਨੀ ਦੇ ਮਾਸ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਨਾਜ਼ੂਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਲਿੰਗ-ਸੰਬੰਧ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਂਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਮੁੰਹ ਨਾਲ ਲਿੰਗ-ਸੰਬੰਧ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਬਹੁਤ ਘਟੋਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੁੰਹ ਰਾਹੀਂ ਐਚ ਆਈ ਵੀ 900% ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਯੋਨੀ-ਸੰਬੰਧ ਕਰਨ ਤਾਂ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਸਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲਿੰਗ-ਭੋਗ ਲਈ ਭਾਂਵੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮਰਦ, ਜਿਨੇ ਸਾਥੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਗੇ ਉਤਨਾ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਦੇ ਲਗਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਸੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਟੀਕੇ ਦੀ ਸੂਈ ਨੂੰ ਸਾਂਚੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਜਿਸਨੂੰ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਲਗੀ ਹੋਵ ਬੀਮਾਰੀ ਉਸਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਟੀਕਾ ਲਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਖੂਨ ਸੂਈ ਵਿੱਚ ਤੇ ਬਾਹਿਰ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਉਸੇ ਸੂਈ ਨਾਲ ਟੀਕਾ ਲਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾ ਲਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੀ ਸੂਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਰਲਕੇ ਸਾਂਝੀ ਨਾ ਕਰੋ।

ਮਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬੀਮਾਰੀ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਜੇ ਕਿਸੇ ਹਾਮਲਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਅਣਜਮੇਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਲਗਨ ਦਾ ਡਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚਾ ਜਮਨ ਲਗਿਆਂ ਯੋਨੀ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੇਸਦਾਰ ਚਮਤੀ ਮਾਂ ਦੀ ਛੁਤ ਵਾਲੀ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਨਿਕਲੇ ਰਸ ਨਾਲ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਂ ਉਸ ਨਵੇਂ ਜਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਉਸਦਾ ਛੁਤਕ ਦੁੱਧ ਐਚ ਆਈ ਵੀ+ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਐਟੀਰੈਟਰੋਵਿਰਾਲ ਡਰੱਗਜ਼ ਲੈ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਲਗਨ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਘਟੋਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਐਚ ਈ ਵੀ ਵਾਲਾ ਖੂਨ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਜਦੋਂ ਐਚ ਆਈ ਵੀ/ਐਡਜ਼ ਦੀ ਮਾਹਮਾਰੀ ਫੈਲੀ ਸੀ, ਕੁਝ ਲੋਗਾਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਕਰਕੇ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਲਗ ਗਈ ਸੀ। ਅਮ੍ਰੀਕਾ ਤੇ ਬਹੁਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ ਖੂਨ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਛਾਣ-ਬੀਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਖੂਨ ਦਾ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਕਿ ਖੂਨ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਤੇ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਦਾ ਫੈਲ੍ਹਾਅ ਖੂਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਕੇਵਲ ਖੂਨ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਐਚ ਆਈ ਵੀ ਵਾਈਰਸ ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਐਡਜ਼ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯੋਨੀ-ਸੰਬੰਧ, ਸੂਈ ਸਾਂਝੀ ਵਰਤਨੀ, ਮਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਖੂਨ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਘਟੋਂ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਐਚੇ ਆਈ ਵੀ ਲਿੰਗ-ਸੰਬੰਧ ਰਖਨ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਐਚੇ ਆਈ ਵੀ ਲਗਨ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰਖੋ: ਸ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿੰਗ-ਸੰਬੰਧ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਪਣੇ ਇਕ ਹੀ ਜੀਵਨ -ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਲਿੰਗ-ਬੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰੀ ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਪਰਿਯੋਗ ਕਰੋ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਕੁਝ ਸਭਿਆਚਾਰ ਸਮਾਨਤਾ ਦੇ ਹੱਕ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ ਤੇ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਖੁਲ੍ਹੀ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਬਚਾਅ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵਰਤ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਆਉ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਲਿੰਗ ਬੋਗ ਤੋਂ ਪੁਹੇਜ਼, ਜਦ ਤਕ ਬਿਮਾਰੀ ਰਹਿਤ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਦੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤੇ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਦ ਵੀ ਅਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਹੀ ਪਕੋਂ ਤ੍ਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੇਹਾਨੂੰ ਐਚੇ ਆਈ ਵੀ ਨਾ ਲਗੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਉਦੇ ਤਕ ਲਿੰਗ-ਬੋਗ ਨਾ ਕਰਨ ਜਦ ਤਕ ਤਹਾਡੀ ਸ਼ਾਦੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਹਾਂ 'ਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਸੇ ਵਾਲੀਆਂ ਲਿੰਗ ਬੋਗ ਤੋਂ ਪੁਹੇਜ਼, ਜਦ ਤਕ ਬਿਮਾਰੀ ਰਹਿਤ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਦੀ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤੇ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਨਹੀਂ ਲਗਾਂਦਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਲਿੰਗ-ਬੋਗ ਕਰਨ ਤੇ ਐਚੇ ਆਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲਗ ਸਕਦੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਲਿੰਗ-ਬੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਐਚੇ ਆਈ ਵੀ ਲਗਨ ਦਾ ਡਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਤ੍ਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਖਤਰਾ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਹੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿੰਗ ਬੋਗ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚੇ ਆਈ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਵੀ ਆਦਮੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲਿੰਗ-ਬੋਗ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਐਚੇ ਆਈ ਵੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਚ ਲੈਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਐਚੇ ਆਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਗਲਤ ਹੋਵੇ ਗਾ। ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ, ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਚੁਕ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚੇ ਆਈ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਟੈਸਟ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਅਪਣੀ ਐਚੇ ਆਈ ਵੀ ਸਹਿਤੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਲਿੰਗ-ਬੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਦਾ ਵਕਤ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਐਚੇ ਆਈ ਵੀ ਟੈਸਟ ਦੇ + ਹੋਣ ਵਿਚ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿੰਗ-ਬੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਬਾਦ ਹੀ ਪਕੋਂ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਚੇ ਆਈ ਵੀ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਆਏ ਹੋ ਕਿ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਿੰਗ-ਬੋਗ ਦਾ ਸ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਹੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਹੀ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਰਹਿਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਐਚੇ ਆਈ ਵੀ ਦੀ ਪਕੜ 'ਚ ਆਉਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਘਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਨਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਹੋ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਲਿੰਗ-ਬੋਗ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਐਚੇ ਆਈ ਵੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਪਕੜਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਹੀ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿੰਗ-ਬੋਗ ਕਰ ਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਹਰ ਵਾਰੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਐਚੇ ਆਈ ਵੀ ਦੇ ਜਰਮ ਭੇਤ ਦੀ ਚਮਕੀ ਵਾਲੇ ਨਿਰੋਧ ਵਿਚੋਂ ਲੰਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੇ ਸੁਰਾਖ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੇਟੈਕਸ ਨਾਲ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੈਲੀਯੂਰੀਥੇਨ ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਲੇਟੈਕਸ ਦੇ ਬਣੇ ਨਿਰੋਧ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਪਕਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਚੇ ਆਈ ਵੀ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਨਹੀਨ ਆਉ ਗੇ ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਸਦਾ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਲਗਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਥੇ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਨਿਰੋਧ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਬਚਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹਰ ਲਿੰਗ-ਬੋਗ ਵੇਲੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਲਿੰਗ-ਬੋਗ ਮੁੰਹ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ ਦਾ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਦੀ ਕਦੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਐਚੇ ਆਈ ਵੀ ਪਕੜਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਹੀ ਨਿਰੋਧ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲਿੰਗ-ਬੋਗ

ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਐਚੋ ਆਈ ਵੀ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੋ ਅਗਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿੰਗ-ਬੋਗ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਹਰ ਵਾਰੀ ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

ਇਸ ਗਲ ਨੂੰ ਪਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਨਿਰੋਧ ਤੁਹਾਡਾ ਐਚੋ ਆਈ ਵੀ ਲੱਗਨ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ ਇਸਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨਿਰੋਧ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਠੰਡੀ ਤੇ ਅੰਧੇਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਸਾਂਭਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਤੇ ਤੇਲ ਅਪਾਰਤ ਚਿਕਨਾਹਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਸਲੀਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਸਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਖੜੇ ਲਿੰਗ ਤੇ, ਸਾਬੀ ਦੇ ਮੂੰਹ, ਮੌਣੀ ਜਾਂ ਏਨਸ ਨਾਲ ਲਗਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ, ਪਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਨਿਰੋਧ ਪਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਪਰ ਥੋੜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਖਾਲੀ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵੀਰੜੇ ਜਾ ਸਕੇ। ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਸ ਨੂੰ ਖੜੇ ਲਿੰਗ ਤੇ ਪਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੁਰਾਬ ਪਾਈਦੀ ਹੈ ਪੈਰ ਤੋਂ। ਜਦੋਂ ਆਦਮੀ ਦਾ ਵੀਰਜ ਖਾਰਜ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਰੋਧ ਨੂੰ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਜੜ ਤੋਂ ਪਕੜ ਕੇ ਰਖੋ ਅਤੇ ਅਪਣੇ ਸਾਬੀ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਅਕੜਾ ਘੱਟੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਕਢ ਲਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਚੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਨਿਰੋਧ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਓਰਤ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਲਿੰਗ-ਬੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਕੁਏਅਰ ਡੈਨਟਲ ਡੈਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਨਿਰੋਧ ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਕੱਟ ਕੇ ਤੇ ਫਿਰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਪੁਰਾ ਕੱਟਕੇ ਇਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸੇ ਵੈਬ ਸਾਈਟ ਤੇ ਇਕ ਹੋਰ ਵੀਡੀਓ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੇ ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਸਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਬੀ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਲਿੰਗ-ਬੋਗ ਦਾ ਆਈ ਸੀ ਜਾਂ ਨਸੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਾਂਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਕੁਝ ਗਲਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਐਚੋ ਆਈ ਵੀ ਦਾ ਸਿਕਾਰ ਹੋ ਚੁਕਾ ਹੋਵੇ ਭਾਵੇਂ ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਭਾਵੇਂ ਹੋਣਾਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਜਣਾਂ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਕੇ ਲਿੰਗ-ਬੋਗ ਕਰ ਲਵੇ ਜਾਂ ਨਸੇ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾ ਲਵੇ।

ਅਗਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਤਾਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਉ। ਇਹ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਹਾਲਾਤ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖਤਰਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਸੇ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਟੀਕੇਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਗਰ ਕਰਦੇ ਵੀ ਹੋ ਤਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਗੰਦੀ ਜਾਂ ਵਰਤੀ ਹੋਈ ਸੂਈ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਵੀਂ, ਸਾਫ਼, ਨਾ ਵਰਤੀ ਹੋਈ ਸੂਈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਹੀ ਪੈਕਟ ਚੋਂ ਕਢੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਐਚੋ ਆਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਕਾਫ਼ੀ ਜਗਾਹ ਵਿਚ ਸੂਈਆਂ ਵਟਾਵਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਹੈ ਜਿਥੇ ਜਾਕੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁਰਾਣੀ ਗੰਦੀ ਤੇ ਵਰਤੀ ਹੋਈ ਸੂਈ ਵਾਪਸ ਕਰਕੇ ਬਦਲੇ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਸੂਈ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਸ ਸੂਈ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਨਾ ਅਪਣੇ ਲਈ ਟੀਕੇ ਲਗਾਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਅਗਰ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਾ ਸਰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸੂਈ ਤੇ ਪਿਚਕਾਰੀ ਨੂੰ ਜਿਹੜੀ ਪਹਿਲੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਉਸਨੂੰ ਬਲੀਚ ਨਾਲ ਅੰਦਰੋਂ ਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਐਚੋ ਵੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਸੇ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਇਕ ਹੋਰ ਵੀਡੀਓ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਚਕਾਰੀ ਤੇ ਸੂਈ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੋ ਹੁਣ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਗਈ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਐਡਜ਼ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਐਚੋ ਆਈ ਵੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੇ ਵਾਈਰਸ ਇਕ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਲਿੰਗ-ਬੋਗ ਰਾਹੀਂ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਵਰਤਣ ਨਾਲ, ਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਨੂੰ ਜਾਂ ਖੂਨ ਚੜਾਣ ਨਾਲ ਲਗ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਵਾਈਰਸ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਚੁੰਮਣ ਨਾਲ, ਜਦੀ ਪਾਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਹਥ ਮਿਲਾਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲਗ ਸਕਦਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਇਸ ਵਾਈਰਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲਿੰਗ-ਬੋਗ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ ਕਰੋ, ਕਦੇ ਵੀ ਨਸੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਨਾ ਲਗਾਓ। ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਲਿੰਗ-ਬੋਗ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਚੋ ਆਈ ਵੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਸਾਬੀ ਨਾਲ ਹੀ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਕਰਕੇ

ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਰੋਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਲਿੰਗ-ਬੋਗ ਵੇਲੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਸੇ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਐਚੱ ਆਈ ਵੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਵਰਤੀ ਹੋਈ ਸੂਈ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰਕੇ।

ਕੋਈ ਗਲ ਨਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਤੇ ਤੋਹਾਡੀ ਬਰਾਦਰੀ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਬਹੁਤ ਮਹਤਤਾ ਰਖਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਤੇ ਅਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਬਰਾਦਰੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਐਚੱ ਆਈ ਵੀ ਬੀਮਾਰੀ ਲਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।