

## ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚਲੇ ਸਾਧਨ

**AIDS Vancouver (ਏਡਜ਼ ਵੈਨਕੂਵਰ)** • ਸਥਾਕਨ ਸੇਵਾ ਅਦਾਰਾ, ਜੋ ਹਿਮਾਇਤੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ  
604-893-2201 [www.aidsvancouver.com](http://www.aidsvancouver.com)

## Positive Living BC (ਆਸਵਾਦੀ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਬੀ.ਸੀ. ਦਾ ਅਦਾਰਾ)

• ਇੱਕ ਸੂਬਾਈ ਅਦਾਰਾ ਜੋ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਵਸੀਲੇ ਅਤੇ ਹਿਮਾਇਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ  
604-893-2200 ਜਾਂ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ 1-800-994-2437। ਹਾਈ ਕੋਂਸਲਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਿੱਧੀ ਫੋਨ ਲਾਈਨ 604-908-7710 ਜਾਂ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ 1-888-908-7710 [www.positivelivingbc.org](http://www.positivelivingbc.org)

**HIV/AIDS Helpline (ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ./ਏਡਜ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਫੋਨ ਲਾਈਨ)** • ਫੋਨਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੇ ਸਿਖਲਾਈ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਏਡਜ਼ ਸਵੈ-ਸੇਵਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ 604-696-4666

**John Reudy Immunodeficiency Clinic (IDC) [(ਜੌਨ ਰਿਊਡੀ ਇਮੂਨੋਡੈਫੀਸੈਂਸੀ ਕਲੀਨਿਕ) (ਆਈ.ਡੀ.ਸੀ.)]** • ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਵਿਆਪਕ ਦੇਖ-ਰੇਖਾ 604-806-8060  
[www.cfenet.ubc.ca](http://www.cfenet.ubc.ca) (Clinical ਤਹਿਤ)

**Safe Injection Sites (ਟੀਕੇ ਲਾਉਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਵਾਂ)** • ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਗਰ ਵਿੱਚ ਟੀਕੇ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਹੈ

**STI Nurse Info Line (ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਰਸਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੀ ਫੋਨ ਲਾਈਨ)**

Vancouver STI Clinic (ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ) ਦੀ ਵੈਨਕੂਵਰ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. ਕਲੀਨਿਕ ਦੀ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਭੇਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 604-707-5603 ਜਾਂ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ 1-888-488-7444 ਜਾਂ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ 1-888-488-7444 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ  
ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਜਾਂਚ  
ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ

Encouraging partners to test for HIV



ਲੜੀ ਵਾਰ

Step by step



BC Centre for Disease Control  
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

STI HIV

Prevention and Control

Punjabi Ref 201, April 2011.

# HIV (ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ.) ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹਾਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਮ ਲਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦੱਸ ਦੇਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਜਾਂਚ, ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਗੱਲ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਣੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇਹ ਪਰਚਾ ਇੱਕ ਪੰਜ-ਨੁਕਤੀ ਕਾਰਵਾਈ ਸੁਝਾਉਂਦਾ ਹੈ।

## ਕਦਮ 1

ਆਪਣੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਅਜਿਹੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

## ਕਦਮ 2

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

## ਕਦਮ 3

ਆਪਣੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ

## ਕਦਮ 4

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ

### ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਕ (ਸੈਕਸ) ਸੰਬੰਧ ਰਹੇ ਹਨ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਾਂਝੇ ਸੂਈਆਂ-ਟੀਕੇ ਆਦਿ ਵਰਤਦੇ ਰਹੇ ਹੋ



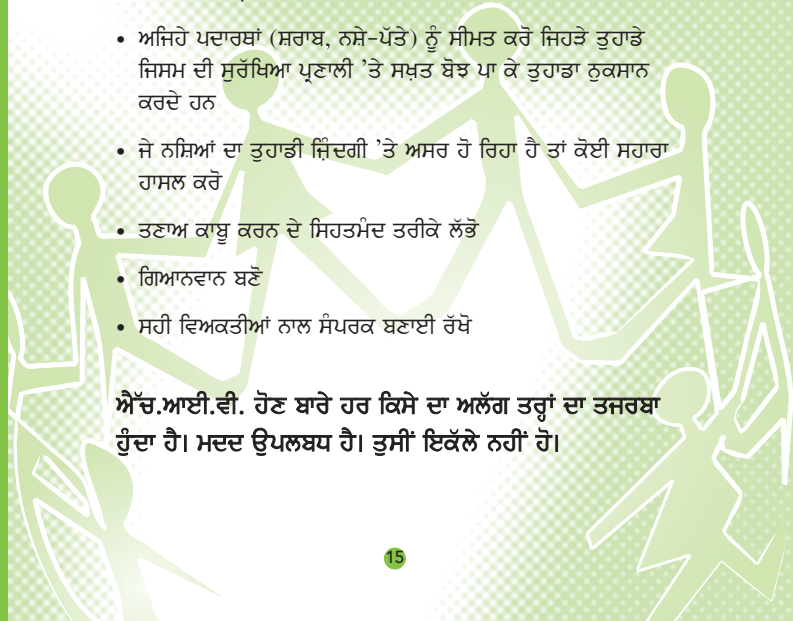
## ਕਦਮ 5

### ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿਉਂਦੇ ਵਸਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਭਵਿੱਖ ਚੰਗਾ ਹੈ।

- ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਲੱਭੋ (ਸਾਧਨਾਂ ਲਈ ਪਿਛਲਾ ਪੰਨਾ ਵੇਖੋ)
- ਆਪਣੀ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. 'ਤੇ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ
- ਸਹੀ ਖਾਓ-ਪੀਓ
- ਬਾਕਾਇਦਗੀ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਥੱਕੋ - ਇਸ ਨਾਲ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ
- ਹੋਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰੋ
- ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ (ਸ਼ਰਾਬ, ਨਸ਼ੇ-ਪੱਤੇ) ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਸਮ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਬੋਝ ਪਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਜੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਸਹਾਰਾ ਹਾਸਲ ਕਰੋ
- ਤਣਾਅ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ
- ਗਿਆਨਵਾਨ ਬਣੋ
- ਸਹੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।



ਜੇ ਕੋਈ ਸੰਭਾਵੀ ਨਵਾਂ ਸਾਥੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਕਰੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ...

“ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਨਿਰੋਧ ਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ” ਜਾਂ “ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰਲ ਕੇ ਵਰਤ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਫ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ” ਜਾਂ “ਮੈਨੂੰ ਨਿਰੋਧ ਬਿਲਕੁਲ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ”।

ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ...

“ਨਿਰੋਧ ਤਾਂ ਬਈ ਫਿਰ ਵੀ ਲਾਉਣਾ ਹੀ ਪੈਣਾ ਹੈ, ਮੇਰਾ ਤਰੀਕਾ ਤਾਂ ਇਹੋ ਹੀ ਹੈ”

“ਟੀਕੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਹੀ ਲਾਉਣੇ ਪੈਣੇ ਨੇ - ਇਹ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ”

“ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਨਿਰੋਧ ਲਾਈਏ (ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਟੀਕੇ ਵਰਤੀਏ)”

“ਨਿਰੋਧ ਲਾਉਣ (ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਟੀਕਾ ਵਰਤਣ) ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਮਨ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ”

“ਕੌਣ ਜਾਣਦੈ ਹੋਰ ਕੀ-ਕੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਿਰੋਧ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਲਾਉਣਾ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ”

“ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਨਿਰੋਧ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਰਤਦਾ ਹਾਂ”

“ਸਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕਿਸਮ ਦੀ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਹੋਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ”

ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਰਾਹ ਚੁਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

“ਚੱਲ, ਜੇ ਤੂੰ ਨਿਰੋਧ ਨਹੀਂ ਲਾਉਣਾ ਤਾਂ ਚੁੰਘਣ ਜਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ”

ਪਰ ਜੇ, ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇ ...

“ਮੈਂ ਟੈਸਟ ਕਰਾਏ ਸੀ - ਮੈਨੂੰ ਐੱਸ.ਆਈ.ਟੀ. ਨਹੀਂ ਹੈ... ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸ?”

ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ...

“ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਕੋਈ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹਾਂ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਹੈ” ਜਾਂ “ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਮੇਰੇ ਜਿਸਮ ਵਿੱਚ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ...”

## ਆਪਣੀ ਲਾਗ (ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਆਪਣੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸੌਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ।

**ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਬਾਰੇ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਣਕਾਰੀ**

[www.thebody.com](http://www.thebody.com)

[www.catie.ca](http://www.catie.ca)

[www.stiresource.com](http://www.stiresource.com)

[www.poz.com](http://www.poz.com)

**Help to find a Doctor (ਡਾਕਟਰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ) •**

[www.cpsbc.ca](http://www.cpsbc.ca) ਵਿਖੇ “Find a Physician” ਚੁਣੋ।

“City/Town” ਵਾਲੇ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਉਸ ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਨਾਮ ਭਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ Surrey, ਅਤੇ “Additional Languages Spoken” ਵਾਲੇ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ “Punjabi” ਭਰੋ।

**Help to find a Public Health Nurse (ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ**

**ਦੀ ਕੋਈ ਨਰਸ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ) • 8-1-1** (ਗ਼ੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਦਾ ਨੰਬਰ ਪੁੱਛੋ। ਸਵਾਗਤੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਸਪੇਨੀ/ਮੈਂਡਿਨ/ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼/ਵੀਅਤਨਾਮੀ/ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) ਵਿਖੇ “Find” ਤਹਿਤ, ਮੁੱਖ ਲਫ਼ਜ਼

“Health Unit” ਭਰੋ।

[www.bccdc.ca](http://www.bccdc.ca) ਵਿਖੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ “Clinics and Program”

ਚੁਣੋ, ਫਿਰ “Clinics” ਚੁਣੋ।

ਵਸੀਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪਿਛਲੀ ਜਿਲਦ ਵੇਖੋ।

## ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ। ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਦੇਣ ਨਾਲ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ।

ਭਾਵੇਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤੇ ਸਾਥੀ ਇਸ ਦੇ ਦੱਸੇ ਜਾਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਸਕਣ ਅਤੇ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਲੈ ਸਕਣ।

ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲਗਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸੈਕਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੂਈਆਂ ਅਤੇ ਟੀਕੇ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਦੇ ਰਹੇ ਹੋ।



ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. (ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗ) ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸੰਭਾਵਤ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਨਾ ਜਾਵੇ।

ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਸੰਭਾਵੀ ਨਵੇਂ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਵਾਕ ਦੱਸੋ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ

“ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਵਧੇ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਰਹੀਏ। ਮੇਰੀ ਰਾਇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਹੈ ...”

“ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜਿਸ ਦਾ ਮੈਂ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਆਪਾਂ ਕੁੱਝ ਕਰੀਏ, ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਹੈ ...”

“ਜੇ ਅਸੀਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਨਿਰੋਧ ਲਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਹੈ ...”

“ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵੀ ਮੇਰੇ ਸੰਬੰਧ ਹੋਣ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਨਿਰੋਧ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ...”

ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡਾ ਨਸ਼ੇ-ਪੱਤੇ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਗੱਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸੋ ਗਏ ਹਨ:

“ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੁੱਝ ਨਵੇਂ ਟੀਕੇ ਹਨ... ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਵਰਤਣੇ ਪੈਣੇ ਹਨ - ਮੈਨੂੰ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਹੈ।”

“ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਟੀਕੇ ਉੱਤੇ ... ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਹੈ। ਜੇ ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਵਾਲਾ ਟੀਕਾ ਵਰਤ ਲਿਆ ਤਾਂ ਤੈਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਤੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਮੈਂ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਟੀਕਾ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ।”

“ਜੇ ਤੂੰ ਵੀ ਟੀਕਾ ਲਾਉਣਾ ਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਟੀਕੇ ਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਹੈ।”

## ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਹਰ ਵਾਰੀ ਸੈਕਸ ਕਰਨ 'ਤੇ ਨਿਰੋਧ ਲਾਓ
- ਆਪਣੇ ਟੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋਂ ਤਾਂ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ
- ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਂਦੇ ਰਹੋ - ਆਤਸ਼ਕ, ਸੋਜ਼ਾਕ, chlamydia (ਕਲਾਮਿਡੀਆ) ਅਤੇ ਦੱਦ ਲਈ। ਅਨੇਕਾਂ ਅਜਿਹੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਪਰ ਇਹ ਰੋਗ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਸਮ ਦੀ ਤਾਕਤ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਬੋਝ ਪਾਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ anti-retroviral (ਜਿਵਾਣੂਆਂ ਰਾਹੀਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ) ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋਂ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰਜ਼ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਿਆਂ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਗ਼ੈਰ-ਸਰੀਰਕ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ
- ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਦਾਅਵਾ ਭਰਪੂਰ ਰਹੋ
- ਅਜਿਹਿਆਂ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜਿਹੜੇ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਣ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋਗੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੀਆਂ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣਗੇ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਠੋਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



## ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ...

- ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਣ;
- ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ;
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ;
- ਜਾਂ ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸੁਮੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਵਿਕਲਪ 1. ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕੋਈ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਜਾਂਚ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਸਫ਼ਾ 3 ਵੇਖੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਨਾਖਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਗੁਪਤ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸਿਆ ਸੀ।
- ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਬਾਰੇ, ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿ ਉਹ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਚੁਣ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਇੰਨ੍ਹਾ “ਨਿਜੀ” ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਪਰ ਇਹ ਅਜਿਹਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਸਖੀਸ ਦੀ ਭੇਤਦਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਸੰਭਾਵਤ ਲਾਗ ਕਦੋਂ ਕੁ ਲੱਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੋਈ ਹਾਲੀਆ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਫਿਕਰ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਰਸ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਾ ਲੱਗੇ।



## ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਸੈਕਸ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਸੁਈਆਂ ਜਾਂ ਟੀਕਿਆਂ ਵਰਗੇ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਾਲੇ ਅਨੇਕਾਂ ਵਿਅਕਤੀ “serosorting” (ਬਿਨਾ ਨਿਰੋਧ ਲਾਇਆਂ ਸਿਰਫ ਹੋਰਨਾ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ) ਦੀ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ.-ਰਹਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ.-ਪੀੜਤ ਹੀ ਹੋਵੇ, ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਜਾਂ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਨਾ ਮੰਨਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਫਿਰ ਵੀ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੇ ਰਾਹ ਸੀਮਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ.-ਪੀੜਤ ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਬਿਨਾ ਨਿਰੋਧ ਤੋਂ ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਰਾਹੀਂ ਭੱਗ ਕਰਨਾ) – ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਦਾਲਤਾਂ ਜੀਵਾਣੂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ‘ਜ਼ਰੂਰੀ ਖਤਰਾ ਜ਼ੋਖਮ’ ਕਰਾਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ – ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੀ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਨਾ ਦੱਸਣ ਕਾਰਣ ਗੰਭੀਰ ਜੁਰਮਾਂ ਲਈ ਕਸੂਰਵਾਚ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਦਾਲਤਾਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਹੋਰਨਾ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਕਾਨੂਨ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। Canadian HIV/AIDS Legal network (ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ./ਏਡਜ਼ ਬਾਰੇ ਕਨੇਡਾ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਨੈੱਟਵਰਕ) ([www.aidslaw.ca](http://www.aidslaw.ca)) ਕਨੇਡੀਅਨ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਅਤੇ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਾਧਨ ਹੈ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਲੋਕ ਉਹੋ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਿਹੜੀ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੀ ਹਾਲਤ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਵੀ, ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਨਾ ਵਰਤੋਂ।

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਵਾਕ  
ਆਸੀਂ ਸੁਝਾਅ ਰਹੇ ਹਾਂ

“ਅੱਜ ਕਲੀਨਿਕ 'ਤੇ ਮੇਰੀ ਐਪੁਆਇਟਮੈਂਟ ਸੀ... ਮੈਂ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦਾ  
ਟੈਸਟ ਕਰਾਇਆ 'ਤੇ ਨਤੀਜਾ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਹੈ”

“ਮੈਨੂੰ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਬਾਰੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਫਿਕਰ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਟੈਸਟ  
ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ ...”

“ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ...”

“ਮੈਂ ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਕਰਨੀ ਸੀ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਂ ਹੀ ਇਹ  
ਗੱਲ ਦੱਸਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਨਿਕਲਿਆ  
ਹੈ...”

“ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਐਸੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਮੈਨੂੰ ਬੜੀ ਔਖੀ  
ਲੱਗਦੀ ਹੈ... ਮੈਨੂੰ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ  
ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਨਸ਼ਰ ਹੋਏ ਹੋਵੋਂ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ  
ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।”

## ਵਿਕਲਪ 2. ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ

ਕਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਲਾਗ ਬਾਰੇ  
ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ  
ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

### ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋਂ ...

- ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੌਣ  
ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ।
- ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦਾ ਕੰਮ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ,  
ਹੌਸਲਾ ਦੇਣਾ, ਕੁੱਝ ਹੱਦ ਤਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਲੋੜ ਹੋਣ 'ਤੇ  
ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐੱਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਹੈ। ਜੇ  
ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਕੋਈ ਮਸਲਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿਕਲਪ 1 (ਪੰਨਾ 5 ਵੇਖੋ) ਸਭ ਤੋਂ  
ਚੰਗੀ ਚੋਣ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਹੋਰਨਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਵਿਕਲਪ 3. ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪ ਦੱਸਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪ ਦੱਸਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਕਿ ਉਹ ਟੈਸਟ ਕਿੱਥੇ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਚੁਣੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਗੁਪਤ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਹਿ ਸਕੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਕਤ ਚੁਣੋ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

#### ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪ ਦੱਸਣ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਵੋ:

- ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਹੌਸਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ;
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਕੋਈ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ; ਅਤੇ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਵਿਖਾਵੇ ਜਿਸ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਸੀ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਣਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਲਤ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ।

### ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ:

- ਜਿਹੜੇ ਸ਼ਬਦ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿਣੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਲਵੋ। ਕਿਸੇ ਸੀਸ਼ੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਖੜ੍ਹੋ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।
- ਉਸ ਹਰ ਵਤੀਰੇ ਬਾਰੇ ਆਸ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਵਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਦੱਸੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਸੁਨੇਹੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

