ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਵਿਧੀ ਚੁਣਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਯੋਨੀ-ਵਿੱਚ-ਲਿੰਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਹਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਰੂਪ 100% ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਧੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ। ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਵਿਧੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇਸਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ, ਕੀਮਤ, ਇਸਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨਾ ਕਿੰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪੜਾਅ।

ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਲਟਾਉਣਯੋਗ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ (LARCs)

LARCs ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਹਨ। ਦੂਜਾ ਫਾਇਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

LARC ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਹਾਰਮੋਨਲ ਇਮਪਲਾਂਟ (Implanon®)
  - ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉੱਪਰਲੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਇਮਪਲਾਂਟ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
  - ਇਮਪਲਾਂਟ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟੋਜਨ ਹਾਰਮੋਨ ਜਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਓਵੂਲੇਸ਼ਨ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਅੰਡੇ ਜਾਣ) ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚਲੀ ਬਲਗ਼ਮ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
  - ਇਹ ਇਮਪਲਾਂਟ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
  - ਹਾਰਮੋਨਲ ਇਮਪਲਾਂਟ 99.7% – 99.95% ਤੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਹਾਰਮੋਨਲ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ (Depo Provera)
  - ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ 12 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟੋਜਨ ਹਾਰਮੋਨ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
  - ਇਹ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟੋਜਨ ਓਵੂਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ (ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਅੰਡਾ ਅੰਡੇਦਾਨੀ ਦੁਆਰਾ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚਲੀ ਬਲਗ਼ਮ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
  - ਹਾਰਮੋਨਲ ਟੀਕੇ 96% – 99.8% ਤੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਯੋਨੀ ਅੰਦਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ (IUD)
  - ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ IUD (ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਟੀ-ਵਰਗਾ ਯੰਤਰ) ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
  - IUD ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਨੂੰ ਅੰਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ
  - ਹਾਰਮੋਨਲ IUDs (Mirena® ਜਾਂ Kyleena®) ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ
  - ਕਾਪਰ IUD ਪੰਜ ਤੋਂ 10 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦੀ ਹੈ
  - IUD 99.5% – 99.9% ਤੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਹਾਰਮੋਨਲ IUD ਕਾਪਰ IUDs ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ)।

ਗੋਲੀ (ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਗੋਲੀ 93% – 99.5% ਤੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀਆਂ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

- ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੇਸਟ੍ਰੋਨ ਹਾਰਮੋਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਸਿਰਫ਼-ਪ੍ਰੋਜੇਸਟ੍ਰੋਨ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ (ਮਿੰਨੀ ਪਿੱਲ)।

ਯੋਨੀ ਰਿੰਗ

ਯੋਨੀ ਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਹਾਰਮੋਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਰਿੰਗ ਲਗਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਉੱਥੇ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਯੋਨੀ ਦੀਆਂ ਰਿੰਗਾਂ 93% – 99.5% ਤੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੰਡੋਮ ਅਤੇ ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ (ਰੋਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ)

ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਰੋਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਅੰਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ:

- ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਕੰਡੋਮ
  - ਵਧੀਆ ਰਬੜ ਜਾਂ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਦਾ ਕਵਰ ਸੰਭੋਗ ਲਈ ਤਿਆਰ ਲਿੰਗ ਉੱਤੇ ਪਹਿਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
  - ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਕੰਡੋਮ 88% – 98% ਤੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਕੰਡੋਮ
  - ਇੱਕ ਕਵਰ ਜੋ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਢਿੱਲਾ ਫਿੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
  - ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਕੰਡੋਮ 79% – 95% ਤੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ
  - ਸ਼ੁਕ੍ਰਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਅੰਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਨਰਮ ਸਿਲੀਕੋਨ ਟੋਪੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
  - ਡਾਇਆਫ੍ਰਾਮ 82% – 86% ਤੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫ਼ੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ (STIs) ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤਰੀਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ STIs ਹੋਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੰਡੋਮ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ STI ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੰਡੋਮ ਨੂੰ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਪ੍ਰਚੂਨ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਕੰਡੋਮ ਖ਼ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਥਾਈ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ

ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਥਾਈ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਫੈਲੋਪੀਅਨ ਟਿਊਬਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਟਿਊਬਲ ਲਿਗੇਸ਼ਨ ਜਾਂ 'ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹਣਾ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰਵਾਉਣਾ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਥਾਈ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਨਸਬੰਦੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਥਾਈ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ 99% ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਨੂੰ 'ਮੌਰਨਿੰਗ ਆਫਟਰ' ਗੋਲੀ ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲੀ ਲੈਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਕੰਡੋਮ ਫ਼ਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੋਲੀ ਓਵੂਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਪਰ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲਗਭਗ 85% ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਲਿਖਵਾਏ ਦੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਵਰਤਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਉਹ ਹਰੇਕ ਵਿਧੀ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੂਚਿਤ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕੋ।

ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਕੁੱਝ ਰੂਪ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ LARCs, ਯੋਨੀ ਰਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਗੋਲੀ, ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ

www.jeanhailes.org.au/health-a-z/sex-sexual-health/contraception

ਅਗਸਤ 2022 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇਰਾਦਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Jean Hailes for Women's Health ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਦੀ ਹੈ।

© Jean Hailes for Women's Health 2022

Jean Hailes ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਸੰਮਲਿਤ ਪਹੁੰਚ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਲਿੰਗ-ਵਿਭਿੰਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ 'ਔਰਤਾਂ' ਅਤੇ 'ਕੁੜੀਆਂ' ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹਨ।

Jean Hailes
FOR WOMEN'S HEALTH

ਫ਼ੋਨ 03 9453 8999
jeanhailes.org.au