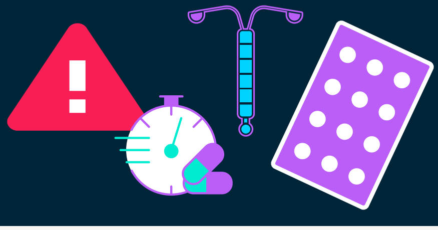
ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ (EC)



ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ (EC) ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਬਰਥ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬਰਥ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ। EC ਦੀਆਂ 2 ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:

- ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ (ਸਿਰਫ਼ ਲੇਵੋਨੋਰਜੈਸਟ੍ਰੇਲ, ਮਿਸ਼ਰਨ ਓਰਲ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਯੂਲੀਪ੍ਰਿਸਟਲ) ਅਤੇ
- ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਉਪਕਰਣ ਲਗਾਉਣਾ (IUD)

ECPs ਬਾਰੇ 10 ਤੱਥ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

1. ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ (ECPs) ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਲੇਵੋਨੋਰਜੈਸਟ੍ਰੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ **72 ਘੰਟਿਆਂ** ਤੱਕ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਯੂਲੀਪ੍ਰਿਸਟਲ ਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ **120 ਘੰਟਿਆਂ** ਤੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ECPs ਲੈਣ ਨਾਲ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। **ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਓਨਾ ਹੀ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ**, ਇਸ ਲਈ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਲਓ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

3. **ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ ਗਰਭਪਾਤ ਦੀ ਗੋਲੀ ਵਰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।** EC ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ।

4. ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਢੰਗ ਵਜੋਂ (ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ) **EC ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਵਰਤੋਂ** ਕਰਨਾ **ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ** । ਬਰਥ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਨਿਯਮਤ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

5. **ਲੇਵੋਨੋਰਜੈਸਟ੍ਰੇਲ** ਦਵਾਈਆਂ **ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੇ** ਫਾਰਮੇਸੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਸੰਖਿਆ (ਉਤਪਾਦ ਪੈਕੇਜ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਏ ਅਨੁਸਾਰ 1 ਜਾਂ 2) ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਲਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲੀ ਲੈਣ ਦੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਲਟੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਦਵਾਈ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

6. **ਯੂਲੀਪ੍ਰਿਸਟਲ ਗੋਲੀ** ਲਈ **ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ** ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਅਤੇ ਗੋਲੀ ਦੋਵੇਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ, 1 ਗੋਲੀ ਲਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲੀ ਲੈਣ ਦੇ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਲਟੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਦਵਾਈ ਦੀ ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

7. **ਮਿਸ਼ਰਨ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ/ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਜਨ ਗੋਲੀਆਂ** ਲਈ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਅਤੇ ਗੋਲੀ ਦੋਵੇਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ 2 ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲਓ, 12 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਤਰਾਲ 'ਤੇ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਸਵੇਰੇ 10:00 ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ 10:00 ਵਜੇ)। ਦੂਜੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਅਲਾਰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਸੈੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਿਸ਼ਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਹਰੇਕ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ 30-60 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਡਾਈਮੇਨਹਾਈਡ੍ਰੀਨੇਟ) ਸੁਮੇਲ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ/ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਜਨ ਗੋਲੀਆਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਲੇਵੋਨੋਰਜੈਸਟ੍ਰੇਲ ਸਿਰਫ ਜਾਂ ਯੂਲੀਪ੍ਰਿਸਟਲ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਣ।

8. ECPs ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ) ਜਾਂ ਇਹ ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ **ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਵੱਧ** ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਇਹ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ 3 **ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ** ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ।

9. ECPs ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਤੋਂ **ਨਹੀਂ ਬਚਾਉਂਦੇ।**

10. ECPs ਦੇ ਆਮ **ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ** ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਮਤਲੀ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਹਨ।

Canadian Pharmacists Association / Association des pharmaciens du Canada

ਵਿੱਤੀ ਯੋਗਦਾਨ: Health Canada / Santé Canada

CART-GRAC — Contraception and Abortion Research Team / Groupe de recherche sur l'avortement et la contraception

THE CART ACCESS PROJECT

ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦੇ।