ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਵੀਕਿਰਤੀ:

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸਰੋਤ

ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ - ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਲਿੰਗ ਬਾਰੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਨੁਭਵ ਹੈ,[1] ਜੋ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਲਿੰਗ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਭਾਵਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ - ਜੇਕਰ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਣਿਆ ਜਾਵੇ - ਮੈਡੀਕਲ, ਸਰਜੀਕਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਜਾਂ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਇੱਕ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਲਿੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਵਾਹਮਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਸਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਮੋਫੋਬੀਆ[2] - ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਏ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਸਮਲਿੰਗੀ, ਲੇਸਬੀਅਨ, ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ, ਜਾਂ "ਸਮਲਿੰਗੀ" ਗਰਦਾਨੇ ਜਾਂਦੇ ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਡਰ ਜਾਂ ਨਫ਼ਰਤ, ਜਾਂ ਤਰਕਹੀਣ ਨਫ਼ਰਤ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਰੋਧਪੂਰਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਮਲਿੰਗੀ ਪੁਰਸ਼ (ਗੇ), ਲੈਸਬੀਅਨ (ਸਮਲਿੰਗੀ ਔਰਤ) ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵਿਤਕਰੇ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਨਸਲਵਾਦ[3] - ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦੀ ਦੂਜੇ ਸਮੂਹ ਉੱਤੇ ਨਸਲੀ ਉੱਤਮਤਾ ਜਾਂ ਦਬਦਬਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਜਿਨਸੀ ਅਤੇ ਲਿੰਗੀ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀਆਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਪਰੀਤ ਲਿੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਸਮੀਕਰਨ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਲਿੰਗ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨਸੀ ਅਤੇ ਲਿੰਗੀ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀਆਂ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸ਼ਨਾਖਤ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ LGBTIQ+ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਵੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ।

ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਓ - ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰੀਰਕ, ਰੋਮਾਂਟਿਕ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਖਿੱਚ (ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਘਾਟ) ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਜਿਨਸੀ ਖਿੱਚ, ਜਿਨਸੀ ਵਿਵਹਾਰ, ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਪਛਾਣ[4,5]। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਓ ਬਦਲਣਹਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਹੋਰਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਓ ਅਤੇ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਾ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ (ਅੰਤਰਲਿੰਗੀ) - (ਅਕਸਰ ਇਸਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ **ਲਿੰਗੀ-ਵਿਭਿੰਨ (gender diverse)** ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਸਮੂਹਕ ਸ਼ਬਦ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ, ਲਿੰਗ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਸਮੀਕਰਨ ਉਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲਿੰਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅੰਤਰ-ਜਿਨਸੀ (ਟ੍ਰਾਂਸਸੈਕਸੂਅਲ) ਹਨ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ-ਵਿਭਿੰਨ ਹਨ। ਟਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਟਰਾਂਸਜੈਂਡਰ, ਔਰਤ, ਮਰਦ, ਟਰਾਂਸ ਔਰਤ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸ ਪੁਰਸ਼, ਟ੍ਰਾਂਸਸੈਕਸੂਅਲ (ਅੰਤਰ-ਲਿੰਗੀ), ਜਾਂ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। **ਲਿੰਗੀ-ਵਿਭਿੰਨ (Gender-diverse)** ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਲਿੰਗ-ਬਦਲਣਹਾਰ (gender-fluid) ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਗੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ (gender non-binary) ਵਜੋਂ ਪਛਾਣ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਟਰਾਂਸ ਅਤੇ ਲਿੰਗੀ-ਵਿਭਿੰਨ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਰਦਾਨਾ, ਜਨਾਨਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਿਲੇ-ਜੁਲੇ (androgynous) ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚਾਹੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲਿੰਗ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਜਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੇ ਰਾਹੀਂ, ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਕਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।[6]

ਟ੍ਰਾਂਸਫੋਬੀਆ[2] - ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਬੇਰੁਖੀ, ਡਰ ਜਾਂ ਨਫ਼ਰਤ ਜਾਂ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ। ਹੋਰ ਪੱਖਪਾਤਾਂ ਵਾਂਗ, ਇਹ ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਜੋ ਟ੍ਰਾਂਸ ਲੋਕਾਂ, ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਤਕਰੇ, ਤੰਗੀ-ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸੰਖੇਪ-ਰੂਪ

- **ART** – ਐਂਟੀਰੇਟਰੋਵਾਇਰਲ ਥੈਰੇਪੀ
- **LGBTQ+** – ਲੇਸਬੀਅਨ, ਗੇ, ਬਾਈਸੈਕਸੂਅਲ, ਟਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਅਤੇ ਕਵੀਅਰ
- **PrEP/PEP** – ਪ੍ਰੀ-ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲੈਕਸਿਸ/ਪੋਸਟ-ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲੈਕਸਿਸ
- **OHIP** – ਓਨਟੈਰੀਓ ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ਿਓਰੰਸ ਪਲਾਨ
- **TRS** – ਟ੍ਰਾਂਜਿਸ਼ਨ ਰਿਲੇਟਿਡ ਸਰਜਰੀ
- **UHIP** – ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ਿਓਰੰਸ ਪਲਾਨ

---

[1] ਲਿੰਗ (gender) ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਉਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਔਰਤਾਂ, ਪੁਰਸ਼ਾਂ, ਲੜਕੇ, ਲੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਅਤੇ ਲਿੰਗੀ-ਵਿਭਿੰਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸ਼ਕਤੀ, ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਅਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਲਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਯਮ, ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਇੱਕ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸਮਾਜ ਤੱਕ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, WHO ਦੇ **ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਵੇਖੋ: ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਿਹਤ**, ਏਥੇ ਦੇਖੋ: **https://www.who.int/news-room/q-a-detail/gender-and-health.**

[2] **https://www.rainbowhealthontario.ca/news-publications/glossary/**

[3] ਕਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਨਸਲਵਾਦ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ OHTN ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ - **https://www.ohtn.on.ca/action-plan-to-confront-anti-black-racism/**.

[4] ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ: ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਤਕਨੀਕੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ। ਜੇਨੇਵਾ: WHO; 2006 (**https://www.cesas.lu/perch/resources/whodefiningsexualhealth.pdf**, 17 ਨਵੰਬਰ 2022 ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ)।

[5] ਆਜ਼ਾਦ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰ ਜਨਮੇਂ ਲੋਕ: ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗੀ ਝੁਕਾਓ, ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਲਿੰਗੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ, ਦੂਜਾ ਐਡੀਸ਼ਨ, ਜੇਨੇਵਾ: ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਲਈ ਹਾਈ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦਾ ਦਫਤਰ; 2019 (**https://www.ohchr.org/Documents/Publications/Born_Free_and_Equal_WEB.pdf**, 17 ਨਵੰਬਰ 2022 ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ)।

[6] ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ਬਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ "ਹਿਜੜਾ" (ਭਾਰਤ), "ਮੇਤੀ" (ਨੇਪਾਲ), "ਸਕੇਸਨਾ" (ਦੱਖਣੀ ਅਫਰੀਕਾ), "ਮੋਤਸੋਆਲੇ" (ਲੇਸੋਥੋ), "ਕੂਚੂ" (ਯੁਗਾਂਡਾ), "ਵਾਰੀਆ" (ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ), "ਕਾਵੇਨ" (ਮਲੇਸ਼ੀਆ), "ਮਿਊਕਸ" (ਮੈਕਸੀਕੋ), "ਫਾ ਅਫਾਫਾਈਨ" (ਸਮੋਆ), "ਫਾਕਾਲੀਤੀ" (ਟੌਂਗਾ), "ਤਾਰਾਜੇਨਸ" (ਇਰਾਨ) ਅਤੇ "ਦੋ-ਰੂਹਾਂ" (ਕੁਝ ਉੱਤਰ ਅਮਰੀਕੀ ਆਦਿਵਾਸੀ ਲੋਕ)।

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

6
ਮੈਂ ਇੱਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮੈਂ ਸਟ੍ਰੇਟ (ਸਿਰਫ਼ ਵਿਰੋਧੀ ਲਿੰਗ ਪ੍ਰਤੀ ਆਕਰਸ਼ਿਤ) ਨਾ ਹੋਵਾਂ।

8
ਮੇਰੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਆਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਇੱਥੇ LGBTQ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਬਾਰੇ ਮੇਰੀ ਉਤਸੁਕਤਾ ਸੀ।

10
ਮੈਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

12
ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਇੱਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮੋਜ਼ੇਕ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਨਸਲਵਾਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਸੀ।

14
ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਕੈਂਪਸ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

18
ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਡੇਟਿੰਗ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਰ ਇਹ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੈ!

23
ਮਨੋਰੰਜਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

24
ਕੀ ਮੈਨੂੰ HIV ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ?

25
ਕੀ STIs ਅਤੇ HIV ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਡੇਟ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਲਈ ਮਿਲਦੇ ਹਨ?

26
ਕੀ ਮੈਂ ਇੱਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਜੋਂ HIV ਲਈ ਰੋਕਥਾਮ ਦਵਾਈ (PrEP) ਲੈ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

28
ਜੇ ਮੇਰੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ HIV ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਵਰੇਜ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

31
ਜੇ ਮੈਂ HIV+ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

32
ਮੈਂ ਲਿੰਗ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ, ਜਾਂ ਹਰੇਕ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੰਨਾ ਨੰਬਰ ਦੇ ਕੋਲ QR **ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।**

ਮੈਂ ਇੱਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮੈਂ ਸਟ੍ਰੇਟ (ਸਿਰਫ਼ ਵਿਰੋਧੀ ਲਿੰਗ ਪ੍ਰਤੀ ਆਕਰਸ਼ਿਤ) ਨਾ ਹੋਵਾਂ।

ਤੁਹਾਡੀ ਜਿਨਸੀ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾਉਣਾ ਡਰਾਉਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੇ, ਬਾਈਸੈਕਸੂਅਲ, ਕਵੀਅਰ, ਟ੍ਰਾਂਸ, ਗੈਰ-ਬਾਇਨਰੀ ਜਾਂ ਲੈਸਬੀਅਨ ਵਜੋਂ ਬਿਆਨ ਕਰਦੇ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ - ਅਤੇ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜੋ ਆਪਣੀ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਅ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੇ ਕੀ ਸੋਚਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਲਿੰਗੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਬਦਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਕਾਦਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਬਿਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਪੜਚੋਲ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਜੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਇਕੱਲਤਾ ਵਾਲਾ ਸਫ਼ਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੋਤ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਲਿੰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਉਹਨਾਂ ਆਮ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਅਕਸਰ ਲੈਸਬੀਅਨ, ਗੇ, ਬਾਈਸੈਕਸੂਅਲ, ਟਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਅਤੇ ਕਵੀਅਰ (LGBTQ+) ਜੀਵਨ, ਓਨਟੈਰੀਓ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਣਗੇ।

ਮੇਰੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਆਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਇੱਥੇ LGBTQ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਬਾਰੇ ਮੇਰੀ ਉਤਸੁਕਤਾ ਸੀ।

LGBTQ+ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਚੰਗੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਾਖ ਹੈ। ਸਮਲਿੰਗੀ ਵਿਆਹ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਅ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ ਅਤੇ, ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਉਲਟ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਨੇਤਾਵਾਂ ਨੇ LGBTQ+ ਪ੍ਰਾਈਡ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਰਚ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਬਹੁਤ ਸੁਆਗਤਮਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਇੱਕਸੁਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮੋਜ਼ੇਕ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਹੁਣ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਆਦਿਵਾਸੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਵਿਤਕਰੇ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਲੰਮਾ ਇਤਿਹਾਸ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੋਮੋਫੋਬੀਆ, ਟ੍ਰਾਂਸਫੋਬੀਆ ਅਤੇ ਨਸਲਵਾਦ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕਾਨੂੰਨ ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਅ, ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ, ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ HIV ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ), ਨਸਲ, ਕੌਮੀਅਤ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ-ਮੂਲ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਤਕਰੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ

ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ) ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਮੁਫਤ ਹੌਟਲਾਈਨ। ਜਾਂ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦਾ HIV/AIDS ਲੀਗਲ ਕਲੀਨਿਕ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ HIV-ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ)।[7,8] ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਉਪਾਅ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਸੰਗਠਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ ਵੀ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ।

ਇੱਥੇ ਵਿਭਿੰਨ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਖੁੱਲ੍ਹੇਆਮ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ LGBTQ+ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਪਰ, ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਲੋਕ ਕਿੱਥੇ ਹਨ? ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਛੋਟੇ ਦੋਸਤੀ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਸਵਾਗਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ। ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਇੱਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਣਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਭਾਈਚਾਰੇ ਜਾਂ ਕੈਂਪਸ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਦੇ LGBTQ+ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

---

[7] ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰ (HRLSC). 9:00 - 17:00 ਵਜੇ ਤੱਕ, ਸੋਮਵਾਰ – ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੁਫ਼ਤ ਹੌਟਲਾਈਨ: 1 866-625-5179. ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਏਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: https://hrlsc.on.ca/.

[8] HIV/ਏਡਜ਼ ਲੀਗਲ ਕਲੀਨਿਕ ਆਫ ਓਨਟੈਰੀਓ। ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਏਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: https://www.halco.org/.

ਮੈਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਪਹਿਲਾਂ, ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਔਖੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਅਨੁਭਵ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, [9] ਖਾਸ ਕਰਕੇ, LGBTQ+ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਓ ਬਾਰੇ ਉਲਝਣ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਉਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਾ ਹੋਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜੱਦੀ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸੀ
- ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਟ੍ਰੇਟ ਜਾਂ LGBTQ+ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋ
- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ
- ਸਮੂਹਕ ਮਾਨਤਾ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਅਣਇੱਛਤ ਤੌਰ 'ਤੇ "ਬਾਹਰ" ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ

- ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀ ਕਿਸੇ ਭਿਆਨਕ ਘਟਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਦਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ (post-traumatic) ਤਣਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ, ਨਸਲ, ਮੂਲ ਦੇਸ਼, ਭਾਸ਼ਾ, ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ/ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਮਾੜੇ ਸਲੂਕ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਮਾਹੌਲ (ਭਾਵ ਵਿਤਕਰੇ) ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ
- ਲੋੜੀਂਦਾ ਪੈਸਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਗੁਆ ਬੈਠਣਾ

ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ, ਡਰ, ਇਕੱਲਤਾ, ਪਛਾਣ ਦੀ ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਝਿਜਕਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚ ਲਵੋਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰਾਖਵੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ (ਜਿਵੇਂ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਮਾਜਕ ਵਰਕਰ, ਸਲਾਹਕਾਰ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਅਤੇ ਮਨੋਚਿਕਿਤਕ) ਮਾਹਰ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ, ਹਰ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕਦਾ ਹੈ!

---

[9] ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸੋਰਸ ਕਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਆਫ ਓਨਟੈਰੀਓ। (2007). ਟੋਰਾਂਟੋ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਵਾਗੌਣ ਕਰਨਾ: ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ।

ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਇੱਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮੋਜ਼ੇਕ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਨਸਲਵਾਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਭਿੰਨ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਘਰ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਸਲੀਕਿਰਤ ਲੋਕ ਅਜੇ ਵੀ ਨਸਲਵਾਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਇਹ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਬੇਰੁਖੀ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਹਿਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਸਵੈ-ਚੇਤੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਸਲੀ-ਮੂਲ ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ ਜਾਂ ਕੌਮੀਅਤ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਲਹਿਦਗੀ (exclusion) ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਰੂਪਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਨਸਲੀ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮੂਹ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ, ਤਾਂ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਵਾਂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ, ਲਹਿਜ਼ੇ ਜਾਂ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਣਚਾਹੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਣਾ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰਨਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਨਸਲਵਾਦ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਬੋਲੋ। ਪਰ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੋ।

"...ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕੋ।"

ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਕੈਂਪਸ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਖੁਲਾਸਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੈਕਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਓਰਲ ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਾਸਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਫੰਬੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਜਣਨ-ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਬੇਆਰਾਮੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਲਈ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਨਗੇ ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਿਨਸੀ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਗੇ। ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀਆਂ ਕੈਂਪਸ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਸੇ ਅਗਿਆਤ ਡ੍ਰੌਪ-ਇਨ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਓਨਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਵਾਲ ਹੈ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਕਵਰੇਜ।

<u>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ,</u> ਤਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਪਲਾਨ (UHIP) ਮੌਜੂਦਾ ਓਨਟੈਰੀਓ ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਪਲਾਨ (OHIP) ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਅਨੁਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸਾਰੀਆਂ ਡਾਕਟਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰੇਗਾ,[10] ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਅਤੇ ਖੂਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਲਈ ਟੈਸਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। UHIP ਮੁਫਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਕੂਲ ਫੀਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕਵਰੇਜ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ। UHIP ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਕਵਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ - ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਯੂਨੀਅਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੁਝ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਕਵਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਡਰੱਗ ਪਲਾਨ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਥਾਨਕ HIV/ ਏਡਜ਼ ਸੇਵਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤਰਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

[10] ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਰਿਸੋਰਸ ਕਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਆਫ ਓਨਟੈਰੀਓ। (2007). ਟੋਰਾਂਟੋ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਵਾਗੌਣ ਕਰਨਾ: ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ।

"ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।"

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਸਥਾ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਯੂਨੀਅਨ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸਦੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਫੀਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ UHIP ਵਰਗੀ ਇੱਕ ਵੀ ਯੂਨੀਫਾਈਡ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਵਰੇਜ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਵੇਗੀ। ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ/ਟੈਸਟਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੁਝ ਹੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੈਕੰਡਰੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾਈ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਸੱਚ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਕੂਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਯੋਜਨਾ ਕੀ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਵਰੇਜ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਦੇਖਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਟੋਰਾਂਟੋ ਅਤੇ ਓਟਾਵਾ ਵਿੱਚ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ Planned Parenthood (ਪਲਾਨਡ ਪੇਰੈਂਟਹੁੱਡ) ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਨੌਜਵਾਨ-ਅਨੁਕੂਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ **https://sexualhealthontario.ca/** ਅਤੇ **https://hiv411.ca** 'ਤੇ ਜਾਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਕਲੀਨਿਕ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਅਗਿਆਤ HIV ਟੈਸਟ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ। ਅਗਿਆਤ HIV ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਨਟੈਰੀਓ ਹੈਲਥ ਇੰਸ਼ੋਰੈਂਸ ਪਲਾਨ (OHIP) ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਨੰਬਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਗਿਆਤ ਟੈਸਟਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਓਨਟੈਰੀਓ ਏਡਜ਼ ਐਂਡ ਸੈਕਸੂਅਲ ਹੈਲਥ ਇਨਫੋਲਾਈਨ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ: 416-392-2437
ਜਾਂ ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ 1-800-668-2437
ਫ੍ਰੈਂਚ: ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ 1-800-267-7432
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: https://www.toronto.ca/community-people/health-wellness-care/sexual-health-infoline-ontario/

ਹੁਣੇ ਕੁਝ ਝਟਪਟ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ:

- **ਟ੍ਰਾਂਸ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ**
- **ਟ੍ਰਾਂਸ ਔਰਤਾਂ ਲਈ**
- **ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਰੱਖਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ**
- **ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਰੱਖਦੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ**
- **HQ ਸੈਕਸੂਅਲ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਕਲੀਨਿਕ**
- **PrEP ਔਨਲਾਈਨ**

ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਡੇਟਿੰਗ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਰ ਇਹ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੈ!

ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋਗੇ ਕਿ ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਹਰ ਕੋਈ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ LGBTQ ਸਮੂਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਕੁਝ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਖਾਸ ਖੇਤਰਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਨੂੰਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਜੁੜੇ LGBTQ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ LGBTIQ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ, ਡੇਟਿੰਗ ਅਤੇ ਮਿਲਣਾ-ਜੁਲਣਾ ਅਕਸਰ ਔਨਲਾਈਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਉੱਪ-ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ--ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਰੱਖਦੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ। **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਮਲਿੰਗੀ ਮਰਦ (ਗੇ) ਜਾਂ ਦੋਨਾਂ ਲਿੰਗਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਕਰਸ਼ਿਤ (bisexual) ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ,** ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਐਪਾਂ 'ਤੇ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ:

- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋਂ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋਂ। ਕੁਝ ਐਪ ਉਪਭੋਗਤਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨਗੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਖਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਫੋਟੋ ਨਹੀਂ ਭੇਜਦੇ।
- ਸਮਲਿੰਗੀ ਪੁਰਸ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਜਿਨਸੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਦੱਸਣ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤਰਜੀਹ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ:
ਟੌਪ (top), ਬੌਟਮ (bottom), ਵਰਸਾਟਾਇਲ (versatile), ਵਰਸ ਟੌਪ (vers top), ਵਰਸ ਬੌਟਮ (vers bottom)। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਗੁਦਾ ਸੈਕਸ (anal sex) ਦੀ ਬਜਾਏ ਓਰਲ ਸੈਕਸ (oral sex) ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਹਿਜ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਖਾਲੀ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਸੰਬੰਧ ਜੋੜਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਭਰੋ ਜੋ ਜਨਅੰਕਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਕੱਦ, ਪਦਵੀ) ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਪਸੰਦਾਂ/ਨਾਪਸੰਦਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਡੇਟਿੰਗ ਐਪਾਂ ਵਿਚਲੇ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਉਲਝਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਫੋਟੋ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨੰਗੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ ਇਸ ਵਕਤ *ਆਪਣੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਨੂੰ ਦੋਸਤ ਲੱਭਣਾ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ, ਡੇਟਿੰਗ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ* ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿੱਥੇ ਜਾਵੇਗੀ।

- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜਿਨਸੀ ਤਰਜੀਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮੀ ਹੋ, ਬਾਰੇ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਜਿਨਸੀ ਜਾਂ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਸਾਥੀ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਨਸਲਵਾਦ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
  ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਕਈ ਵਾਰ ਜਿਨਸੀ ਖਤਰੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਸੀਂ ਜੋ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਅਸਵੀਕਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਸਾਡੀ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚੋ: ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਹੁਣ ਵਪਾਰਕ ਸਰੀਰਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਕਾਇਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਮਲਿੰਗੀ ਪੁਰਸ਼ "ਖੁੱਲ੍ਹੇ" ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ (ਭਾਵ, ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧ)। ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਗੱਲਾਂ ਹਨ:

  1. ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਕਿ ਇੱਕੋ-ਵਿਆਹ ਕਰਨਾ ਹੀ ਪੂਰਵ-ਨਿਰਧਾਰਤ ਰਿਸ਼ਤਾ ਮਾਡਲ ਹੈ, ਜਿਨਸੀ ਖਤਰਿਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ;
  2. ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ; ਅਤੇ
  3. ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹਨ - ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨਸੀਕਿਰਤ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (ਸੈਕਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ) ਦਾ ਇੱਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂੰ ਨਾ ਹੋਵੋਂ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੈਮਸੈਕਸ ਜਾਂ PnP ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪਾਰਟੀ ਐਨ' ਪਲੇਅ। ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਂਗ, ਮਨੋਰੰਜਕ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਜ਼ੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ, ਚਿੰਤਾ ਘਟਾਉਣ, ਸ਼ਰਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਬਾਰੇ ਉਤਸੁਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਗਲਾ ਭਾਗ ਪੜ੍ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜੋਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੋ ਅਤੇ ਸੂਝਵਾਨ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕੋ।

LOVE IS
LOVE IS
LOVE IS
LOVE IS
LOVE IS
LOVE.

ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ GBTQ ਸੀਨ ਲਈ ਨਵੇਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਧਿਆਨ ਦਿਓਗੇ ਕਿ ਲੋਕ E (ਐਕਸਟੇਸੀ), K (ਕੇਟਾਮਾਈਨ), G ਜਾਂ GHB (ਗਾਮਾ ਹਾਈਡ੍ਰੋਕਸੀ-ਬਿਊਟੀਰੇਟ), ਅਤੇ ਟੀਨਾ, ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਜਾਂ 'T' (ਮੇਥਾਮਫੇਟਾਮਾਈਨ) ਵਰਗੇ ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (ਜਾਂ "ਪਾਰਟੀ ਕਰਨਾ") ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸੈਕਸ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਸਮਲਿੰਗੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ। ਲੋਕ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਅਨੰਦਮਈ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਬਦਲੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਕ ਆਮ ਨਿਯਮ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ: ਜੋ ਉੱਪਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੇਠਾਂ ਵੀ ਆਵੇਗਾ ਹੀ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ (ਜਾਂ "ਹੈਂਗਓਵਰ") ਵਿੱਚ ਅਗਲੇ ਦਿਨ (ਦਿਨਾਂ) ਲਈ ਮੂਡ ਦਾ ਮੰਦ ਹੋਣਾ (low mood), ਚਿੰਤਾ, ਥਕਾਵਟ, ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ (ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ) ਅਤੇ ਖਿੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਫੋਕਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ। ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦੇ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਧੇਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅਣਜਾਣ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਖਰੀਦਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਜਿਨਸੀ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਸਮਲਿੰਗੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਕਸਰ ਦੋ ਮੁੱਖ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ('ਕੈਮਸੈਕਸ' ਜਾਂ 'PnP' ਵਜੋਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਉਹ ਅਕਸਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ:

1. ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੌਰਾਨ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦੌਰਾਨ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜੋਖਮਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਖਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।
2. ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਸੈਕਸ ਨੂੰ "ਸੱਤਵੇਂ ਆਸਮਾਨ 'ਤੇ ਹੋਣ" ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੋਫੀ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖ਼ਮ ਅਕਸਰ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਸਲਾਹ: ਮੈਥਐਮਫੀਟਾਮਾਈਨ (ਜਾਂ "ਟੀਨਾ") ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਨੋਰੰਜਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲੋਂ ਇਸਦੇ ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ "ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ" ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤਕ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਕੰਡੋਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੈਕਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ PrEP ਲੈਣਾ, ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਧੀਨ ਖਪਤ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ, ਘਰੇ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਬਣੀਆਂ ਨਲੋਕਸੋਨ ਕਿੱਟਾਂ ਕੋਲ ਰੱਖਣਾ", ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਣਨੀਤੀਆਂ)। ਇਸ ਪੱਖੋਂ ਜਾਣੂੰ ਰਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। **ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।**

ਕੀ ਮੈਨੂੰ HIV ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ HIV ਦਾ ਖਤਰਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜਿਨਸੀ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਪੁਰਸ਼ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਇਸ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ HIV ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। HIV ਖਾਸ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂਨ, ਵੀਰਯ, ਯੋਨੀ ਦ੍ਰਵ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਦ੍ਰਵ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। HIV ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਭਾਵੀ ਤਰੀਕਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਕੰਡੋਮ ਰਹਿਤ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ਸ਼ੀਲ ਸੈਕਸ (ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਰਾਹੀਂ) ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ HIV ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਹੈ ਪਰ ਐਂਟੀਰੈਟਰੋਵਾਇਰਲ ਇਲਾਜ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਵਾਇਰਸ ਦਬਾਇਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ HIV-ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਹੈ, ਇਲਾਜ ਅਧੀਨ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਲੋਡ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗਣਯੋਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਲਾਗ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਪੁੱਛਣਾ ਪਏਗਾ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਇਹ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ, ਕੰਡੋਮ ਅਜੇ ਵੀ HIV ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਕਿਫ਼ਾਇਤੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। PrEP (ਪ੍ਰੀ-ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲੈਕਸਿਸ) ਵੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇਸਨੂੰ ਤਜਵੀਜ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ STIS ਅਤੇ HIV ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਡੇਟ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਲਈ ਮਿਲਦੇ ਹਨ?

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਡੇਟਿੰਗ/ਹੁੱਕਅੱਪ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀ HIV ਸਥਿਤੀ (ਜਾਂ HIV-ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਜਾਂ HIV-ਨੈਗੇਟਿਵ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਸੰਬੰਧੀ ਤਰਜੀਹ) ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ HIV ਜਾਂ ਹੋਰ STIs ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ STIs ਅਤੇ HIV ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵੇਲੇ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਲਾਗਾਂ/STIs ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਕਿੰਨਾ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਸਮੂਹਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਮੂਹਕ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਦੇ ਆਖਰੀ ਰੁਟੀਨ ਟੈਸਟ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਚਾਰ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਵੀ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ(ਵਿਅਕਤੀਆਂ) ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਅਕਤੀਗਤ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਹਰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ; ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ PrEP 'ਤੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਤਾਂ ਹਰ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ), ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਕੋਈ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਵੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮੰਨ ਲਵੋਂ ਕਿ ਲੋਕ ਓਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ STI ਦੀ ਲਾਗ ਦੇ ਦੇਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

HIV ਹੋਰ STIs ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਹਾਲਾਂਕਿ HIV ਦਾ ਹੁਣ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਹ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਕਲੰਕ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੀ HIV ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਝਿਜਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਇਲਾਜ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ HIV ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। HIV ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਕੁਝ ਲੋਕ HIV ਦੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਤੇ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦੇਵੇਗਾ।

ਕੀ ਮੈਂ ਇੱਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਜੋਂ HIV ਲਈ ਰੋਕਥਾਮ ਦਵਾਈ (PREP) ਲੈ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਪ੍ਰੀ-ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲੈਕਸਿਸ (PrEP) ਗੋਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ HIV ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, PrEP ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਲੀਨਿਕ ਦੀ ਫੇਰੀ (visit) ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਬੀਮਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕਵਰੇਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਵੈਧ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੀਜ਼ਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚਲੀ ਕੀਮਤ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ PrEP ਔਨਲਾਈਨ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਦੇ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋ।

PrEP ਇੱਕ ਵੈਧ OHIP ਕਾਰਡ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ, ਜੋ ਜਾਂ ਤਾਂ 24 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਨਿੱਜੀ ਬੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ 'ਤੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਉਹ ਕਦਮ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ PrEP ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ:

1. **ਆਪਣੇ ਜੋਖ਼ਮ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰੋ**
   ਜੋਖ਼ਮ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ **PrEP ਲਈ ਚੰਗੇ ਉਮੀਦਵਾਰ ਹੋ**

2. **PrEP ਸਟਾਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ**
   ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਅਕਤੀ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ PrEP ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ***ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਦਵਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।***।

3. **ਆਪਣੇ ਕਵਰੇਜ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ**
   ਤੁਹਾਡੀ ਫਾਰਮੇਸੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ PrEP ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਕੀਮਤ $250 ਅਤੇ $280 ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਰਕਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ PrEP ਲਈ ਅਦਾ ਕਰੋਗੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਬੀਮਾ ਕਵਰੇਜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

   ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੈਨਰਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਕਵਰੇਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਯੂਨੀਅਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਔਨਲਾਈਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਕਸਰ ਬੀਮਾਕਰਤਾ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ *Tenofovir-Emtricitabine (TDF/FTC)* **ਜਾਂ** *Emtricitabine-Tenofovir alafenamide (FTC/TAF)* ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. **ਚੱਲ ਰਹੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ**
   ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੂਰੀ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਦਵਾਈ ਕਵਰੇਜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਸਖ਼ੇ ਅਤੇ ਰੀਫਿਲ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। PrEP ਲੈ ਰਹੇ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ STIs, HIV ਅਤੇ ਕ੍ਰੀਟੀਨਾਇਨ (ਇਹ ਮਾਪਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚੋਂ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ) ਲਈ ਹਰ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪੂਰਵ-ਪੜਤਾਲਾਂ (screenings) ਦੇ ਇਸ ਨਿਯਮਤ ਸੁਮੇਲ ਵਿੱਚ STIs ਲਈ ਗਲੇ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਵਿੱਚੋਂ ਫੰਬੇ ਨਾਲ ਲਏ ਨਮੂਨੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ। PrEP ਲਈ ਨੁਸਖ਼ੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਪੂਰਵ-ਪੜਤਾਲ ਪੂਰੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹਰ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
   ਸੂਝਵਾਨ PrEP ਨੁਸਖਾ ਲਿਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਔਨਲਾਈਨ

ਅਤੇ ਇਨ-ਪਰਸਨ ਕਲੀਨਿਕਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- **HQ ਸੈਕਸੂਅਲ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਕਲੀਨਿਕ** (ਗ੍ਰੇਟਰ ਟੋਰਾਂਟੋ ਅਤੇ ਹੈਮਿਲਟਨ ਖੇਤਰ)
- **ਓਨਟੈਰੀਓ ਕਲੀਨਿਕ ਫਾਈਂਡਰ**
- **PrEP ਕਲੀਨਿਕ**
- **ਓਟਾਵਾ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਕਲੀਨਿਕ**
- **ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ**

5. ਜੇਕਰ ਲਾਗਤ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਕ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ

a. **ਬਲੂ ਡੋਰ ਕਲੀਨਿਕ (Blue Door Clinic)** ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ!

b. ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ (Health Canada) ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਬਾਰਡਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਏਜੰਸੀ (Canada Border Services Agency) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਕੈਨੇਡਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸੈਲਾਨੀ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕੋਰਸ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਨਾ ਪਾਉਣ ਲਈ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਪਤੇ 'ਤੇ ਨੁਸਖ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਆਯਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। **ਡੇਵੀ ਬਾਇਰਜ਼ ਕਲੱਬ** ਦੁਆਰਾ ਕੈਨੇਡਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਗਾਈਡ ਪੜ੍ਹੋ।

c. PrEP ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਆਰਡਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ **The Sex You Want**, ਜਾਂ **PreP Online** 'ਤੇ ਜਾਓ।

6. HIV ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ

a. ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੁਆਰਾ HIV ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖ਼ਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

i. ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ; ਅਤੇ

ii. ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੀ PrEP ਦਵਾਈ (ਜੇ ਉਹ HIV- ਹਨ) ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਦਵਾਈ (ਜੇ ਉਹ HIV-ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਹਨ) ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ।

b. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ HIV ਦੇ ਉੱਚ-ਜੋਖ਼ਮ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੁਦਾ ਸੈਕਸ ਜੋ HIV ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ART ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਣਜਾਣ HIV ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ PrEP ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਸੀ; ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸੂਈਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ), ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੋਸਟ-ਐਕਸਪੋਜ਼ਰ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲੈਕਸਿਸ (PEP) ਦੇ 28 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਕੋਰਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

PEP ਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ 24 - 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। PEP ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, HIV ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਗੇ। PEP ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜੇਬ ਤੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮੇਰੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ HIV ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕਵਰੇਜ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

HIV ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ

PrEP ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਰਾਹੀਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਕਵਰੇਜ ਵੇਖੋ ਕਿਉਂਕਿ HIV ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਦਵਾਈ ਪੂਰੀ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਵਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਆਪਣੀ ਜੇਬ ਤੋਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਨਿਯਮਤ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਬਸਿਡੀ ਲੈਣ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਲਾਭ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ HIV ਦਵਾਈਆਂ ਤੱਕ ਤਰਸ ਆਧਾਰਿਤ ਪਹੁੰਚ (ਇਸਨੂੰ ਵਿਸਤਰਿਤ ਪਹੁੰਚ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਵੀ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਹਰੇਕ ਦਵਾਈ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਤਰਸ ਆਧਾਰਿਤ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। “ਬਲੂ ਡੋਰ ਕਲੀਨਿਕ” ਅਤੇ “HQ ਜਿਨਸੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ” ਦੋ ਕਲੀਨਿਕ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ HIV ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਇਕੱਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ HIV-ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਜੋਂ ਓਨਟੈਰੀਓ ਆਏ ਹੋ (ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਦਾਖਲਾ ਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਹੋਏ ਹੋ), ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਇੱਕ** HIV/AIDS **ਸੇਵਾ ਸੰਸਥਾ**
- ਤੁਹਾਡਾ ਮੌਜੂਦਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ
- **ਬਲੂ ਡੋਰ ਕਲੀਨਿਕ** (GTA)
- HIV/**ਏਡਜ਼ ਲੀਗਲ ਕਲੀਨਿਕ ਆਫ ਓਨਟੈਰੀਓ**
- ਡੇਵੀ ਬਾਇਰਜ਼ ਕਲੱਬ ਕੈਨੇਡਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਲਈ ਇਹ **ਗਾਈਡ** ਦੇਖੋ
- HQ **ਸੈਕਸੂਅਲ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਕਲੀਨਿਕ**

ਜੇ ਮੈਂ HIV+ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ LGBTQ+ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ – ਜੋ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਆਪਣੀ ਦੋਸਤੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ, ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰਾਓ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ HIV ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜੋ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸੀ ਬਣਨ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ HIV ਟੈਸਟ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਹਾਲਾਂਕਿ, ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਬਹੁਤ ਘੱਟ HIV+ ਬਿਨੈਕਾਰਾਂ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਬਿਨੈਕਾਰ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਸਿਹਤ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦੀ ਲਾਗਤ, ਉਸਦੀ HIV ਦਵਾਈ ਦੀ ਲਾਗਤ ਸਮੇਤ, CAD $24,057 ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਜਨਵਰੀ 2022 ਤੱਕ), ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ "ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੰਗ" ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ "ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੰਗ" ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਦਾਅਵੇਦਾਰਾਂ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪਾਂ ਵਾਸਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਅਯੋਗਤਾ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

HIV ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰ ਰਹੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਦਾਅਵੇਦਾਰ ਵੀ "ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੰਗ" ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਦਰਜੇ ਲਈ ਵੀ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਓ, ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ HIV-ਸੰਬੰਧਿਤ ਤੀਬਰ ਕਲੰਕ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੁਲਮ ਸਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਅਰਜ਼ੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਏਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: **ਲਾਅ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ ਓਨਟੈਰੀਓ।**

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸ ਵਾਸਤੇ ਹੋਰ ਰਸਤੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਕਿਸੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਮਾਰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੇ ਅਧੀਨ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲੀਗਲ ਕਲੀਨਿਕ 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ **ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।**

ਮੈਂ ਲਿੰਗ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਰੋਮਾਂਚਕ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣਾ ਦੋਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Gender Journey, ਹੋਰ ਨੌਜਵਾਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, **Supporting Our Youth**) ਪੂਰੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਕ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੋਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਜਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗ ਪ੍ਰਗਟਾਓ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੱਪੜੇ ਕਿਵੇਂ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ, ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹਣਾ, ਮੇਕਅਪ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਮ ਜਾਂ ਪੜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ। **The Trans ID Clinic** ਟਰਾਂਸ, ਦੋ-ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ID ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ, ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ-ਕਾਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਸਰਜੀਕਲ ਦਖਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰਜੀਕਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ OHIP ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ, UHIP ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਵਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਹੋਰ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨਾਲੋਂ UHIP

ਦੀ ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰੇਪੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਸਟੋਸਟੀਰੋਨ, ਐਸਟ੍ਰੋਜੈਨ ਅਤੇ ਐਂਟੀ-ਐਂਡਰੋਜੈਨ ਨੁਸਖ਼ੇ) ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ; ਹਾਲਾਂਕਿ, ਪਰਿਵਰਤਨ-ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਰਜਰੀ (TRS) ਲਈ ਕਵਰੇਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਅਕਸਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ, ਡਾਕਟਰ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ, ਅਤੇ ਸਰਜੀਕਲ ਟੀਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ:

- **ਵਿਮਨਜ਼ ਕਾਲਜ ਹਾਸਪੀਟਲ**
- **ਰੇਨਬੋ ਹੈਲਥ ਓਨਟੈਰੀਓ**
- OHIP **ਔਨ ਸੈਕਸ ਰੀਸਾਈਨਮੈਂਟ ਸਰਜਰੀ**
- **ਸ਼ੇਰਬੌਰਨ ਹੈਲਥ**

ਜੇ TRS ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਲਿੰਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ:

- **ਤਬਦੀਲੀ-ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਰਜਰੀ: ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਸਰਜਰੀ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ** CAMH **ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਸਵਾਲ**
- **ਰੇਨਬੋ ਹੈਲਥ ਓਨਟੈਰੀਓ ਦੁਆਰਾ** OHIP **ਫੰਡਿੰਗ ਲਈ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਵਾਸਤੇ** TRS **ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ**
- **ਰੇਨਬੋ ਹੈਲਥ ਓਨਟੈਰੀਓ ਦੁਆਰਾ** TRS **ਪੋਸਟ-ਸਰਜੀਕਲ ਕੇਅਰ**

ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਟਰਾਂਸ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਦੇ ਜਾਣਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਲਈ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕ੍ਰੀਡੈਂਸ਼ੀਅਲ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਮਰੀਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ **ਟ੍ਰਾਂਸ ਹੈਲਥ ਗਾਈਡ**।

ONTARIO
HIV TREATMENT
NETWORK

ਇਹ ਸਰੋਤ ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਜਿਨਸੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਾਂ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।