ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਲਾਗ (ਐੱਸ ਟੀ ਆਈ) ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸ (ਬੀ ਬੀ ਵੀ) ਕੀ ਹਨ?

ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਲਾਗ (ਐੱਸ ਟੀ ਆਈ) ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸ (ਬੀ ਬੀ ਵੀ) ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਲਾਗਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨਭਰ ਲਈ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

STIs ਅਤੇ BBVs ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ?

ਐਸਟੀਆਈ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਕਰਕੇ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਐਸਟੀਆਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਨਸੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਰਾਹੀਂ ਅੱਗੇ ਫੈਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਵੀਰਜ (ਕਮ)
- ਯੋਨੀ ਵਿਚਲੇ ਤਰਲ
- ਗੁਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ (ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ)

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ STI (ਐਸਟੀਆਈ) ਹਨ

- ਵਾਇਰਸ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਹਰਪੀਜ਼ ਅਤੇ ਐਚ ਪੀ ਵੀ)
- ਬੈਕਟੀਰੀਆ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਕਲੈਮੀਡੀਆ, ਗੋਨੇਰਿਆ ਅਤੇ ਸਿਫਿਲਿਸ)
- ਪੈਰਾਸਾਈਟ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਟ੍ਰਾਈਕੌਨੋਨਾਸ)
- ਪਰਜੀਵੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਟ੍ਰਾਈਕੋਮੋਨਸ)

'ਬਲੱਡ ਬੋਰਨ' ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਲਾਗ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। BBVs ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਖ਼ੂਨ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਬੀਬੀਵੀ ਵੀ ਐਸਟੀਆਈ ਹਨ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਮਨੁੱਖੀ ਇਮਿਊਨੋਡਫਆਈਸੀਐਸੀਆਈ ਵਾਇਰਸ (ਐੱਚਆਈਵੀ) ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਫਲੂਇਡ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਲਾਗ (ਐੱਸ ਟੀ ਆਈ) ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸ (ਬੀ ਬੀ ਵੀ) ਕੀ ਹਨ?

ਮੈਂ STIs ਅਤੇ BBVs ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਕਰਕੇ STI ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਰੁਕਾਵਟਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੈਕਸ (ਯੋਨੀ, ਗੁਦਾ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਸੈਕਸ) ਦੌਰਾਨ ਕੰਡੋਮ।

ਜੇਕਰ ਲਿੰਗਕ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝੇ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਕ ਨਵੇਂ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

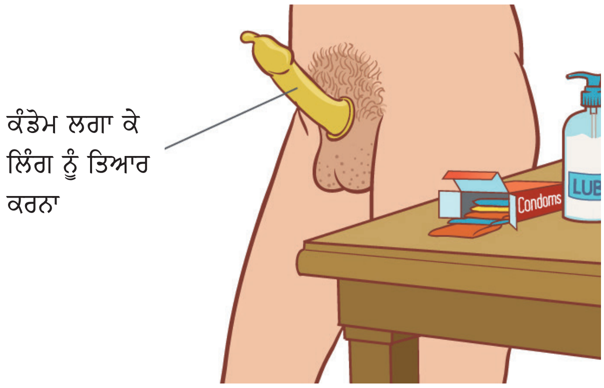
ਐੱਸ ਟੀ ਆਈ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੰਡੋਮ 100% ਅਸਰਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਐਸਟੀਆਈ ਜਾਂ ਬੀਬੀਵੀ ਹੈ?

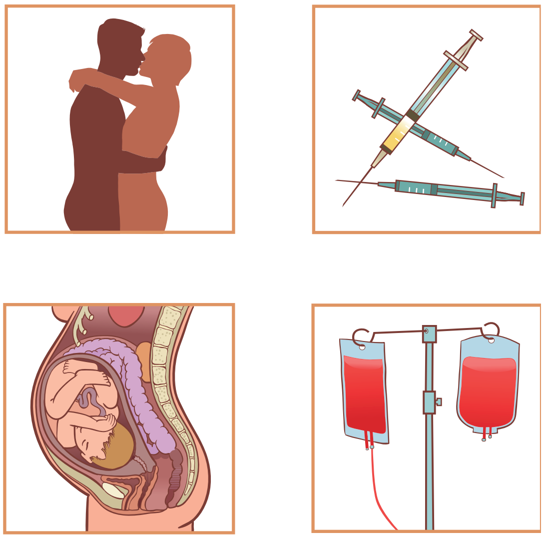
ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ STI ਜਾਂ BBV ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਐਸਟੀ-ਆਈ ਜਾਂ ਬੀ.ਬੀ.ਵੀ. ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਯੋਨੀ, ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਖਾਰਸ਼
- ਪਿਸ਼ਾਬ (ਮੂਤਨ) ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ
- ਯੋਨੀ, ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਵਿੱਚੋਂ ਬਦਬੂਦਾਰ ਜਾਂ ਅਜੀਬ ਰੰਗ ਦਾ (ਤਰਲ) ਰਿਸਾਵ
- ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ
- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸੁਭਾਵਿਕ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ



ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ STIs ਅਤੇ BBVs ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੰਡੋਮ ਲਗਾਓ



BBVs ਫੈਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਲਾਗ (ਐੱਸ ਟੀ ਆਈ) ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸ (ਬੀ ਬੀ ਵੀ) ਕੀ ਹਨ?

ਮੈਂ STIs ਅਤੇ BBVs ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ BBVs ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਨਿਯਮਤ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ
- ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਯੋਨੀ, ਗੁਦਾ, ਮੌਖਿਕ) ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਡੋਮ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ
- ਪ੍ਰੈਪ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
- ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ, ਰੇਜ਼ਰ, ਨਹੁੰ ਕੱਟਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਟੈਟੂ ਖੁਦਵਾ ਕੇ ਅਤੇ ਵਿਨ੍ਹਵਾਂ ਕੇ

ਮੈਨੂੰ STIs ਜਾਂ BBVs ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 30 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਟੈਸਟ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਡੋਮ 100% ਸਮੇਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਮਰਦ ਹੋ ਜੋ ਦੂਜੇ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਰ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤਾਂ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ

ਜੇ ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਐਸਟੀਆਈ ਜਾਂ ਬੀ ਬੀ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ STI ਜਾਂ BBV ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਜੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਲਾਗਾਂ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤੀਆ ਲਾਗਾਂ ਕਾਰਨ ਬਾਂਝਪਨ (ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਐੱਸ ਟੀ ਆਈ ਦਾ ਇਲਾਜ਼ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਨਾ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਲਾਗ (ਐੱਸ ਟੀ ਆਈ) ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸ (ਬੀ ਬੀ ਵੀ) ਕੀ ਹਨ?

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮੇਰੀ ਕਿਸੇ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ (ਜਾਂ ਸਾਥੀ) ਨੂੰ ਐਸਟੀਆਈ ਜਾਂ ਬੀ ਬੀ ਵੀ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਫੋਨ ਕਾਲ, ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ, ਚਿੱਠੀ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਐਸਟੀਆਈ ਜਾਂ ਬੀ ਬੀ ਵੀ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਕੋਈ ਲਾਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਣਜਾਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ।

ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- Sexual Health Victoria's clinic (ਵਿਕਟੋਰੀਆਈ ਪਰਿਵਾਰ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਲੀਨਿਕ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- ਐਸਟੀਆਈ ਜਾਂ ਬੀ ਬੀ ਵੀ ਚੈੱਕ ਕਰਵਾਉਣ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਵੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇਸ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ.

MULTICULTURAL CENTRE FOR WOMEN'S HEALTH

family planning victoria
Reproductive & Sexual Health
Care. Education. Advocacy.

ਬਿਆਨ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ Multicultural Centre for Women's Health (ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ) ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਲੈ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਬੇਦਾਅਵਾ ਇਹ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਸਿਰਫ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਲਾਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਅਜਿਹੀ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਲਾਤਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਇਸ ਫੈਕਟਸ਼ੀਟ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ ਕਾਪੀਰਾਈਟ Sexual Health Victoria ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਹੈ (ਜਾਂ, ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੀਜੀ ਧਿਰਾਂ ਦੁਆਰਾ) ਅਤੇ ਇਹ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਐਕਟ 1968 ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਸਮਗਰੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਾ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮਗਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੇਦਾਅਵੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਸਾਡੀ ਸਮਗਰੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਨਕਲ ਜਾਂ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਸਾਡੀ ਪੂਰਵ ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਸਹਿਮਤੀ ਫਾਰਮ ਦੁਆਰਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਭਰ ਕੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।