BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

Clinical Prevention Services
Provincial STI/HIV Clinic

655 West 12th Avenue
Vancouver, BC V5Z 4R4

Tel 604.707.5600
Fax 604.707.5604

www.bccdc.ca
www.SmartSexResource.com

ਲੈਵੋਨੌਰਜੈਸਟ੍ਰੌਲ ਐਮਰਜੰਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ

(ਪਲੈਨ ਬੀ – Plan B® ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਜਨੈਰਿਕ ਬਦਲ)

Levonorgestrel Emergency Contraception

(Plan B® or generic equivalent)

ਲੈਵੋਨੌਰਜੈਸਟ੍ਰੌਲ (ਪਲੈਨ ਬੀ – Plan B® ਜਾਂ ਜਨੈਰਿਕ ਬਦਲ) ਕੇਵਲ-ਪ੍ਰੋਜੈਸਟਿਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਐਮਰਜੰਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲ਼ੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ **ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ** ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। **ਇਸ ਟੈਬਲੇਟ (ਗੋਲ਼ੀ) ਨੂੰ** ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ **ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ** ਜਾਂ ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ ’ਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 5 ਦਿਨ (120 ਘੰਟੇ) ਤਕ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ **ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਘਟਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।**

ਐਮਰਜੰਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਉਦੋਂ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਗ਼ੈਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਸੰਭੋਗ ਦਾ ਪਤਾ ਜਾਂ ਅੰਦੇਸ਼ਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਕੰਡੋਮ ਫਟ ਜਾਂ ਤਿਲਕ ਗਿਆ ਸੀ, ਕੋਈ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਲੈਣਾ ਖੁੰਝ ਗਿਆ ਸੀ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਰ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਸੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਗੋਲ਼ੀ, ਪੈਚ, ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਰਿੰਗ, ਡੈਪੋ-ਪ੍ਰੋਵੇਰਾ – Depo-Provera® ਦਾ ਟੀਕਾ), ਡਾਇਫ਼ਰਾਮ ਜਾਂ ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਪ ਨੂੰ ਗ਼ਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਹਿੱਲ ਜਾਣਾ, ਫ਼ਰਟਿਲਟੀ ਭਾਵ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਗ਼ਲਤੀ ਲੱਗਣੀ (ਮਤਲਬ ਕਿ ਫ਼ਰਟਾਈਲ ਦਿਨ ਸੰਭੋਗ ਕਰ ਲੈਣਾ), ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਉੱਪਰ ਵੀਰਜ ਛੁਟਣਾ, ਕਾਮੁਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ।

ਲੈਵੋਨੌਰਜੈਸਟ੍ਰੌਲ (ਪਲੈਨ ਬੀ – Plan B® ਜਾਂ ਜਨੈਰਿਕ ਬਦਲ) ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕੁਝ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਵਿਖੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ (How it Works)

- ਐਮਰਜੰਸੀ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਨ ਲਈ ਲੈਵੋਨੌਰਜੈਸਟ੍ਰੌਲ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਰੋਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਸਿੰਜਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਿੰਜੇ ਹੋਏ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਅੰਦਰ ਬੀਜਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਐਲਰਜੀਆਂ (Allergies)

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਵੋਨੌਰਜੈਸਟ੍ਰੌਲ ਜਾਂ ਇਸ ਗੋਲ਼ੀ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤੱਤ ਤੋਂ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਸਾਵਧਾਨੀ (CAUTION)

ਲੈਵੋਨੌਰਜੈਸਟ੍ਰੌਲ ਐਮਰਜੰਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ (ਚਲਦਾ)
Levonorgestrel Emergency Contraception (cont'd)

- **ਦੂਜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉੱਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ:** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ, ਗ਼ੈਰ-ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ, ਹਰਬਲ, ਜਾਂ ਮਨ-ਪਰਚਾਵੇ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਉਤਪਾਦ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਉੱਪਰ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ।

- **ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੈਵੋਨੌਰਜੈਸਟ੍ਰੌਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ 75 ਕਿੱਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ "ਬੌਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ" (ਬੀ.ਐੱਮ.ਆਈ.) 25 kg/m^2 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।** ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਇਹ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਨ ਦੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਲੈਵੋਨੌਰਜੈਸਟ੍ਰੌਲ ਫ਼ਿਰ ਵੀ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਨ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਕਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ (Pregnancy and Chest/Breastfeeding)

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਅੰਦੇਸ਼ਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਮਰਜੰਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਲੈਣਾ ਤਜਵੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਪਰ ਜੇ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾਲ ਲੈਵੋਨੌਰਜੈਸਟ੍ਰੌਲ ਲੈ ਲਏ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਉਸ ਔਰਤ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਲੈਵੋਨੌਰਜੈਸਟ੍ਰੌਲ ਲੈਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Side Effects)

- ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ 1-2 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰਾਂ ਦੌਰਾਨ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ ਵਿੱਚ ਬੇਨੇਮੀ: ਪੀਰੀਅਡ (ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ) ਛੇਤੀ/ਦੇਰ ਨਾਲ/ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੀਬਰ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਅਜਿਹਾ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ: ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਪਰਸ਼ ਨਾਲ ਬੇਅਰਾਮੀ, ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣੀਆਂ, ਦਸਤ ਲੱਗਣੇ।

ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ (Instructions for Taking)

- ਕਾਮੁਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਜਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ, 5 ਦਿਨਾਂ (120 ਘੰਟੇ) ਦੇ ਵਿੱਚ-ਵਿੱਚ ਲੈਵੋਨੌਰਜੈਸਟ੍ਰੌਲ 1.5 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਵਾਲੀ ਗੋਲ਼ੀ ਦੀ ਇੱਕੋ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲਓ।
- ਜੇ 2 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਉਲਟੀ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਬੇਅਸਰ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Provincial Health Services Authority
Province-wide solutions. Better health.
ACCREDITED • AGRÉÉ • CCHSA • CCASS
A research and teaching centre affiliated with UBC

ਲੈਵੋਨੌਰਜੈਸਟ੍ਰੌਲ ਐਮਰਜੰਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ (ਚਲਦਾ)
Levonorgestrel Emergency Contraception (cont'd)

ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ (Storage Instructions)

- 15 ਅਤੇ 30°C ਵਿਚਕਾਰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਰੋਸ਼ਨੀ, ਤਪਸ਼ ਅਤੇ ਨਮੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗ ਜਾਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਿਦਾਇਤਾਂ (Special Instructions)

- ਲੈਵੋਨੌਰਜੈਸਟ੍ਰੌਲ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਲਈ 7 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਡੋਮ)। ਕਿਉਂਕਿ ਲੈਵੋਨੌਰਜੈਸਟ੍ਰੌਲ "ਓਵਿਊਲੇਸ਼ਨ" (ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਉਹ ਸਮਾਂ ਜਦੋਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਨੂੰ ਟਾਲ਼ਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਅਗਲਾ ਪੀਰੀਅਡ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ਐਮਰਜੰਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀਰੀਅਡ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਫ਼ਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰੋ; ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਟੈਸਟ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਐਮਰਜੰਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਨੂੰ ਆਮ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਵਜੋਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਨ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਕਾਇਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਐਮਰਜੰਸੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਕਾਰਣ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ; ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਐੱਸ.ਟੀ.ਆਈ. ਟੈਸਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.smartsexresource.com 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

Provincial Health Services Authority
Province-wide solutions. Better health.

ACCREDITED • AGRÉÉ • CCHSA • CCASS

A research and teaching centre affiliated with UBC