

Pelê Agahdariya Pêşniyara Xizmetê

Xizmeta Tenduristiya Zayendî ya Essexê, bêtir ku rewşa koçberiyê ya kesên li Essexê dijîn (ji bilî Southend û Thurrockê) çî be, şewirmendiyê, rêgirtina ducaniyê, testkirin û dermankirina enfeksiyonên bi rêya têtikiliyên zayendî (STI) belaş peyda dike.

Razîbûn

Temenê qanûnî ji bo razîbûna (qebûlkirina) têtikiliya cinsî li Keyaniya Yekbûyî, bêtir ku cinsiyeta we çî be, 16 salî ye. Kesên di navbera 13 û 16 salî de hîn jî dikarin bigihîjin xizmetên tenduristiya cinsî yên nepenî, lêbelê ji bo ewlehiya we bi pisporek re axaftinên zêde hewce ne. Ger hûn 12 salî an jî kêmtir bin û têtikiliya cinsî kiribin, ev ê wekî tecawiza qanûnî were dabeş kirin, ji ber ku hûn nekarin di vî temenî de razîbûna xwe bidin têtikiliya cinsî.

Eger kesek razî nebe ku têtikiliya cinsî bike, an jî zext li wî/wê bê kirin, şantaj lê bê kirin, an jî ji bo têtikiliya cinsî bê manîpulekirin, ev yek wekî êrîşa cinsî an tecawiz tê hesibandin û ji hêla qanûnê ve tê cezakirin.

Ducaniya Neplankirî

Testên ducaniyê ji Xizmeta Tenduristiya Cinsî ya Essexê belaş in.

Eger ducaniyek we ya neplankirî hebe, vebijark û piştgirî hene. Vebijêrk ev in: berdewamiya ducaniyê, bidawînanîna ducaniyê, û piştî jidayikbûna zarok, danîna wê bo xwedîkirinê. Hilbijartina we ye ka hûn çawa pêşve diçin, û divê kes zextê li we neke ku hûn biryarek bidin ku hûn pê kêfxweş nebin.

Her ku hûn zûtir alîkariyê bigerin, vebijarkên we yên berdest dê zêdetir bibin. Ger hûn biryar bidin ku hûn naxwazin bi ducaniyê berdewam bikin, xizmetên belaş hene ku dikarin piştgiriyê bidin we, û Xizmeta Tenduristiya Cinsî ya Essex dikare piştgiriyê bide we da ku we bişîne.

Ji bo bêtir agahdarî an piştgiriyê li ser ducaniya neplankirî ji kerema xwe serdana bikin www.mschoices.org an jî telefon bikin 020 7636 6200

Xizmetên rû bi rû

Tîma me dostane ye, bê dadbarî ye û li vir e ku piştgiriyê bide we. Randevûya we dê nepenî be û agahdariya ku hûn didin karmendan bêtir destûra we nayê parvekirin. Ji bo dîtina klînîka herî nêzîk û veqetandina randevûyekê, ji kerema xwe telefon bikin 0300 003 1212.

Her wiha hûn dikarin bi riya portala me ya serhêl randevûyekê tomar bikin: pcic.myphr.online

Heger ji ber her sedemekê pêdiviya we bi xizmetên wergerandinê hebe, tîma me amade ye ku di dema randevûyên we de van ji bo we peyda bike.

Nexweşiyên bi rêya cinsî veguhêzbar

Xizmet dikare ji bo rêzek nexweşiyên zayendî yên cuda, di nav de klamîdiya, gonorê, sifîlîs û HIV, testê bike. Hîn ji van nexweşiyên zayendî bê nîşan in, ji ber vê yekê girîng e ku hûn testê bikin ger we hevparê cinsî yê nû hebûbe an dema dirêj e ku we test nekiriye, her çend we



hevpar neguhertibe jî. Nexweşiyên zayendî yên bakterî, wek klamîdiya, gonorê û sifîlîs, dikarin bi antîbiyotîkan werin paqijkirin.

Her çend hemû nexweşiyên zayendî yên seksî nayên dermankirin jî, hemû nexweşiyên zayendî yên seksî dikarin bi rêya dermanan werin dermankirin da ku nîşanan sivik bikin û xetera veguhestinê kêmtir bikin. Ger we nexweşiya zayendî ya seksî hebe, derman bêpere ye, û encamên we bêtir destûra we nayên parvekirin. Ger hûn bi rêkûpêk tîkiliya cinsî ya bîparastinê dikin, ji kerema xwe ji bo bêtir agahdarî li ser ka meriv çawa pêşî li nexweşiyên zayendî digire û xwe ewle dihele, li klînîka tenduristiya cinsî ya herêmî bi bijîşk re hevdîtin bikin.

Hin nexweşiyên zayendî yên seksî dikarin bi dermanên taybetî, wek PrEP û DoxyPEP, an jî bi vaksîdanan werin astengkirin. Ger hûn bi rêkûpêk tîkiliya cinsî ya bîparastinê dikin, an jî heke hûn mînak in ku bi mînak din re tîkiliya cinsî dikin, dibe ku hêja be ku ji klînîka tenduristiya cinsî ya herêmî ya xwe bêtir agahdarî li ser ka meriv çawa pêşî li nexweşiyên zayendî û HIV digire bipirsin.

Ger hûn dixwazin bêtir agahdarî li ser awayên ewlebûnê bistînin, bi yek ji karmendên me re bipeyivin.

Xweparastina bo zarokan

Rêbazên rêgirtina ducaniyê ew amûr in ku dikarin bibin alîkar ku pêşî li ducanîbûnê bigirin. Hin ji wan di heman demê de dibin alîkar ku pêşî li enfeksiyonên bi rêya tîkiliyên zayendî ve têne veguheztin (STI).

Ev hemû ji klînîkên Xizmeta Tenduristiya Zayendî ya Essexê belaş peyda dibin, û prezervatîf jî dikarin bi rêya posteyê belaş werin bidestxistin (bi rêya portala me ya serhêl li pcic.myphr.online tê xwestin).

Girêdanên QR: Portala Serhêl



Cureyê rêgirtina ducaniyê
Pêşî li ducaniyê digire
Nexweşiyên zayendî yên seksî asteng dike
Bikarînin

Kontrasepsiyona Hormonal a Bilez (EHC)
EHC dikare were bikar anîn ger we tîkiliyek bîparastinê kiribe ku tê de xetera ducanîbûnê heye. Ev tê de tîkiliya bîparastinê heye dema ku we dozek ji hebê xwe yê rêgirtina ducaniyê ya birêkûpêk ji bîr kiriye, an jî prezervatîfê çiriyayê/nehatiye bikar anîn.

Heb
Dermanekî hormonal e ku rojane tê girtin.

Împlant
Çîpek plastîk a biçûk ku di bin çermê milê we de tê danîn, ev 3 salan dom dike.

IUD an jî IUS
Amûrek piçûk a bi şiklê T-yê ye ku ji bo pêşgirtina li ducaniyê têxin nav zikê we, ev heta 8 salan dom dike. IUD dikare heta 10 salan bidome, û her weha dikare wekî rêgirtina ducaniyê ya acîl were bikar anîn.

Pîne

Çîpeke çargoşeyî ya biçûk ku hûn 7 rojan li ser çermê xwe hildigirin, dû re hûn yekî nû diguherînin.

Kondom

Rêbazek ji bo rêgirtina li ducaniyê - danûstandina şilavên laş û tîkiliya çerm bi çerm asteng dike.

Kondomên navxweyî

Kîsîkek zirav ku dikare di vajîna an jî anusê de were danîn da ku pêşî li tîkiliya çerm bi çerm bigire û şansê veguhestina nexweşiyên zayendî kêm bike.

Xizmetên serhêl

Eger hûn li Essexê dijîn (ji bilî Southend û Thurrockê), hûn dikarin testa STI ya belaş siparîş bikin da ku hûn li rehetiya mala xwe temam bikin. Kît bi rêya veguhestinê di pakêtek piçûk û nepenî de têne şandin. Kît her tiştê ku hûn hewce ne ku nimûneyek bigirin, bi rêwerzên berfireh di hundurê de, û her weha kîtek posteyê ya belaş jî heye ku hûn wê ji bo ceribandinê bişînin laboratûara me. Dema ku nimûneyên we hatin analîzkirin, hûn dikarin bi rêya hesabê xwe yê Qeyda Tenduristiya Kesane ya serhêl bigihîjin encamên xwe.

Ji bo gihîştina van xizmetan, têkevin portala me ya serhêl, kîtek bixwazin û navnîşana ku hûn dixwazin ew bi dizî ji we re were şandin binivîsin.

Ji bo bêtir agahdarî li vir bibînin: essexsexualhealthservice.org.uk/self-test

Girêdanên QR: Testa xwe-pirtûkê



Malpera me li quncikê çepê yê jêrîn ê rûpelê vebijarka guhertina zimanê we bo zimanekî ku hûn dixwazin heye.

Eger piştî ceribandinê pêdiviya we bi dermankirinê hebe, ew jî bêpere tê peyda kirin.

Heke hûn ji 25 salî mezintir bin, hûn dikarin bi rêya vê platformê bi rêya posteyê prezervatîfan daxwaz bikin û randevûyan serhêl tomar bikin.

Mirovên ciwan

Kesên di navbera 16-24 salî de dikarin bi rêya sepana eC-Card her hefte kondomên belaş bistînin û dikarin ji gelek deverên li seranserê Essexê werin wergirtin. Ji bo dakêşana sepana me serdana malpera me bikin: ec-card.org.uk

Girêdanên QR: eC-Card



Ji bo ciwanên ku li bêtir agahdarî digerin, malpera me ya ku li ser ciwanan disekine, agahdariyên zêde li ser tîkiliyên saxlem, razîbûn û seksê dihewîne: askingforafriend.org.uk

Girêdanên QR: Daxwaza hevalekî



Karkerên seksê

Projeya Umbrella ya Xizmeta Tenduristiya Cinsî ya Essex piştgirî û xizmetan ji bo xebatkarên seksê li Essex peyda dike, pakêten lîstikên pîspor û agahdariyê pêşkêş dike. Ji bo bêtir agahdarî, ji kerema xwe serdana: essexsexualhealthservice.org.uk/umbrella bikin.



Girêdanên QR: Projeya Sîwanê ya ESHS

Sûnnetkirina Jinan (FGM)

Sunetkirina Jinan, ku pir caran jê re FGM tê gotin, prosedurek bi zanebûn e ku bêtir sedemek bijîşkî hin an hemî organên zayendî yê keçe ciwan tene rakirin. Ev pir caran ji hêla endamek malbata kesekî ciwan ve bêtir amûrên bijîşkî yê guncaw an dermanên êşê tê kirin. Ev bînpêkirina mafên mirovan li çaralîyê cihanê ye û li Keyaniya Yekbûyî wekî celebek cidî ya îşkêdana zarokan tê hesibandin.

Li Keyaniya Yekbûyî qanûnek bi navê Qanûna Sunetkirina Jinan a 2003-an heye ku wê ... neqanûnî ye ku:

- Li Brîtanîyê FGM pêk bînin
- Alîkarîkirin, alîkarîkirin, an teşwîqkirina FGMê
- Ciwanekî bibin derveyî welêt (an jî rêk bixin ku ew ji bo FGM were kirin).
- Ger tu berpirsiyarê wê bî, nekarî keçekê ji FGM biparêzî (di 2015an de hat zêdekirin)

Ev yek derbasdar e heta eger prosedur li derveyî Keyaniya Yekbûyî jî pêk were.

Kirina van sûcan dikare heta 14 sal cezayê girtîgehê li zîndanê were birîn.

Prosedura FGM pir caran dikare bibe sedema êşên giran, û ji ber nebûna sterîlîzasyona bijîşkî û alavên pêwîst, ew pir caran dibe sedema enfeksiyonê. Ew dikare bibe sedema pîrsgirêkên tenduristiye yê demdirêj ên wekî pîrsgirêkên mehane, mîzîkirin û ducaniyê. Wekî din, ji ber rûbirûbûna vê trawmayê, ciwan meyla pêşxistina bandorên alî yê tenduristiya derûnî yê wekî fikar, şerm û nebûna baweriyê ji bo kesên li dora xwe dikin an nîşan didin. FGM laş bi awayekî mayînde diguherîne, ev tê wateyê ku piştî ku ew kiryar pêk hat, rêyek tune ku meriv vê kiryarê vegeirîne.

Ji bo piştgirî an pîrsên têkildarî FGM, serdana www.nationalfgmcentre.org.uk an jî telefon bike 0208 498 7137



Piştgiriya ji bo destdirêjî û zordariya cinsî

Eger hûn ji seksê ku hûn dikin bi fikar in, bi yek ji tîmê me re bi axivîn ku dê bikaribe piştgiriye bide we, wekî din hûn dikarin bi Synergy re li ser 0300 003 7777 têkilî daynin an jî serdana synergysessex.org.uk bikin.

synergy
ESSEX

Girêdanên QR: Synergy Essex



Eger hûn difikirin ku hûn rastî destdirêjiya cinsî an tecawizê hatine, hûn dikarin bi rêya 111ê bi polîsan re jî têkilî daynin, an jî heke hûn hîs dikin ku hûn di xetereyek tawilê de ne, hûn dikarin ji bo piştgiriya lezgîn 999 telefon bikin.

Zimanên alternatîf

Ev belge bi van zimanan peyda dibe:

- Erebî
- Kurdî (Kurmancî) û (Sorani)
- Tigrînyayî
- Peştûyî
- Farisî (Farsi)

Ji bo daxwazên zimanê alternatîf, ji kerema xwe têkilî daynin:
provide.eshsoutreachteam@nhs.net

Xwendina Hêsan

Agahiyên li ser têkiliyan, tenduristiya cinsî û ducaniyê bi formata Easy Read li ser malpera me hene: eshs.org.uk/resource-hub/#easy-read

Girêdanên QR: Xwendina Hêsan

