



پهري زانباري دهر باره ي خزمهتگوزاريه پيشنيزا کراو مکان

خزمهتگوزاري تهنروستي سنيکسي نيسنيکس (Essex Sexual Health Service) دستر اگيشنتي بيبهرامبر يو ناموزگاري، ريگري له دووگياني، پشکني و چار مسري نهو نمخوشيانه ي که له ريگهي سنيکسوه دهگوزرينهوه (STI) دابين دمکات، بهي گويدانه باري کوچهر ي نهو کسانه ي له نيسنيکس دهزين (بنجگه له ساو نئيند (Southend) و ثروک ((Thurrock)).

رهمه ندي

تهمهني ياساي يو رهمه نديان (رازيبون) له مسر سنيکس له بيريتانيا، بهي گويدانه نارزووي سنيکسي، 16 ساله. نهو کسانه ي تهمنيان له نيوان 13 يو 16 سالديه هيشتا دهتوان دهستيان به خزمهتگوزاريه نهينيکاني تهنروستي سنيکسي بگات، به لام پيوسته گفتوگوي زياتر لهگهل کسنيکي پيشهر بکريت يو يارمه نديان تا پاريزراو بيت. نهگر تهمنت 12 سال يان بجوگترو و سنيکست کردوه، نهو نهوه وک دهستريزي سنيکسي (لاقمکردن) ياسايي پولين دهکريت، چونکه له تهمندا ناتوانيت رهمه ندي له مسر سنيکس بهديت.

نهگر کسنيک رازي نهيت به سنيکس، يان فشاري ليکريت، باجي ليومريگريت يان هر مشه ي ناشراکردني نهيني ليکريت (blackmail)، يان فيلي ليکريت يو نهوه ي سنيکس بگات، نهو نهوه وک دهستريزي سنيکسي يان لاقمکردن پولين دهکريت و بهيني ياسا سزاي له مسره.

دووگياني پلان يو دانهر او

پشکنيکي دووگيانيش به خورايي له خزمهتگوزاري تهنروستي سنيکسي نيسنيکس بهر دهسته.

نهگر تووشي دووگيانيه ي پلان يو دانهر او بوويت، نهو بزارده و پشتيواني بهر دهسته. بزاردهکان برپتين له بهر دهمامبون له دووگيانيه ي که له باربر دني کور په له يو کوتايه نيان به دووگيانيه ي که و داناي مندا له که يو هملگر تهمه (تهمهني) کاتيک له دايک دهيت. نهوه بزارده ي خوته که چون هملگو دهنييت و هيچ کسنيک نابيت فشارت ليکات يو نهوه ي برياريک بهديت که پي دلخوش نيت.

هر چنده زوتر داوي يارمه تي بکمي، بزارده ي زياترت له بهر دهستدا دهيت. نهگر بريارت دا که ناتمه نييت بهر دهمام بيت له دووگيانيه ي که، خزمهتگوزاري بيبهرامبر هيه که دهتوان پشتيگريت بکن و خزمهتگوزاري تهنروستي سنيکسي نيسنيکس دهتوانيت يارمه نييت بدات يو ناراسته کردنت.

يو زانباري زياتر يان پشتيواني دهر باره ي دووگياني پلاندانمريژراو، تکايه سر داني www.msichoice.org بکه يان په يوه ندي بکه به 020 7636 6200.

خزمهتگوزاريه رو بهر ووهکان

تيمه که مان دوستانه و بيلايمن و ليرمن يو پشتيواني کردنت. ديدار مکمت نهيني دهيت و نهو زانباريانه ي که دهيهيت به ستافه که بهي رهمه ندي تو بلاونا کرينهوه. يو دوزينهوي نزیکترين کلينيک و داناي کاتي ديدار، تکايه په يوه ندي بکه به 03 1212 0300.

هر وه ها دهتوانيت به شيوه ي نولاي کاتي ديدار دابنييت به به کار هيناني پورتالي نولايي نيمه: pcic.myphr.online

نهگر يو هر هوکاريک پيوستت به خزمهتگوزاري وهر گيراني زارمي بوو، تيمه که مان ناماده ي يو دابين کردني نهو خزمهتگوزاريه يو له کاتي ديدار مکانندا.

نهو نمخوشيانه ي که له ريگاي سنيکسوه دهگوزرينهوه

خزمهتگوزاريه که دهتوانيت پشکني يو کومعليک نمخوشي جياوازي گوازاوه ي سنيکسي (STI) بگات، لهوانه کلاميديا، گونوريا (سوز نهک)، سيفلس (فهر منگي) و HIV. همنديک لهو نمخوشيانه ي که له ريگاي سنيکسوه دهگوزرينهوه بي نيشانمن، بويه گرنگه پشکني بکمي نهگر هاوبه شيکي سنيکسي نويت هه بووه يان ماويه که پشکنيکنت نهکردوه، تمانمت نهگر هاوبه شهکشت



نەگۆرېيىت. نەخۇشېيە گوزاراه سىكسىيە بەكتىر يايىيەكان (Bacterial STIs)، وەك كلامىدىا، گۆنۇريا (سوزەنەك) و سىفلىس (فەرەنگى)، دىتوانرېت بە دژ مەكتىر يا (ئىنتى بايۇتېك) چارەسەر بىكرىن.

ھەرچەندە ھەموو ئۇ نەخۇشېيەنى كە لەر يىگەي سىكسىيە دەگۆيزرېنە (STI) چارەسەرى بىنېريان نېيە، بەلام ھەمويان دىتوانرېت لە رېگەي دەرمانە چارەسەر بىكرىن بۇ كەمكەردنەي نېشانەكان و كەمكەردنەي مەترسى گواستەمويان. ئەگەر ئۇ نەخۇشېيەنى كە لەر يىگەي سىكسىيە دەگۆيزرېنە (STI) لە تودا دەستېشان كرا، دەرمان بە خۇرايە و ئەنجامەكانت بەيى رەزەمەندى خۇت بلاوناكىرېنە. ئەگەر بە بەردەوامى سىكسىيە ناپاريزراو دەكەيت، تەكايە سەردانى پزىشكىك بىكە لە كلىنىكى تەندروستى سىكسىيە ناوچەكەي خۇت بۇ زانىيارى زياتر دەر بارەي چۆنيەتى خۇپاراستن لەو نەخۇشېيەنى كە لەر يىگەي سىكسىيە دەگۆيزرېنە (STI) و پاراستنى سەلامەتى خۇت.

ھەندېك لەر نەخۇشېيەنى كە لەر يىگەي سىكسىيە دەگۆيزرېنە (STI) دىتوانرېت رېگىريان لېيىكرېت بە وەرگرتنى دەرمانى ديارىكراو، وەك DoxyPEP و PrEP، يان بەھۇي فاكسىيە. ئەگەر بە بەردەوامى سىكسىيە ناپاريزراو دەكەيت، يان ئەگەر پياويىت و سىكس لەگەل پياوانى تر دەكەيت، لەوانەيە شاپەنى ئەو بېت داواي زانىيارى زياتر لە كلىنىكى تەندروستى سىكسىيە ناوچەكەي خۇت بىكەيت دەر بارەي چۆنيەتى خۇپاراستن لەو نەخۇشېيەنى كە لەر يىگەي سىكسىيە دەگۆيزرېنە (STI) و HIV.

قەسە لەگەل يەكتىك لە ستافەكەمان بىكە ئەگەر دىتوانرېت زانىيارى زياتر بزانىت دەر بارەي چۆنيەتى پاراستنى سەلامەتى خۇت.

بەرگرتن لە مندالبوون

رېگىكانى رېگىريكرىن لە دووگىيانى ئەو نامرازانەن كە دىتوانرېت يارمەتيدەر بىن بۇ رېگىريكرىن لە روودانى دووگىيانى. ھەندىكان ھەروەھا يارمەتيدەر بۇ رېگىريكرىن لە نەخۇشېيەنى كە لەر يىگەي سىكسىيە دەگۆيزرېنە (STI).

ئەمانە ھەمويان بە خۇرايى لە كلىنىكەكانى خزمەتگوزارى تەندروستى سىكسىيە ئېسىكس بەردەستەن، و كۆندۇمىش دىتوانرېت بە خۇرايى لە رېگەي پۇستەو بەدەستېنېرېت (لە رېگەي پۇرتالە تۇنلاينەكەمانە لە pcic.myphr.online داوا دەكرېت).

بەستەرەكانى QR: پۇرتالى تۇنلاين



جۆرى بەرگرتن لە دووگىيانى

بەر لە دووگىيانى دەكرېت

بەر لە نەخۇشېيە دەكرېت كە لەر يىگەي سىكسىيە دەگۆيزرېنە

بەكار ھېنان

بەرگرتن لە دووگىيانى ھۆرمۇنى فريگوزارى (EHC)

EHC دىتوانرېت بەكاربېنېرېت ئەگەر ھەر سىكسىيە ناپاريزراوت كرىدېت كە مەترسى دووگىيانى ھەيىت. ئەمە سىكسىيەكرىنى نەپاريزراو دەكرېتە لە كاتېدا كە ژەمېك لە ھەيى ئاسايى رېگىرى لە دووگىيانىت لەمېر كرىدېت، يان كۆندۇم درابىت/بەكار نەھېنر ابىت.

ھەب

ھەيىكى ھۆرمۇنىيە كە رۇژانە دىخۇرېت.

چاندن

لۇلەيىكى پلاستېكى بچووكە كە دىخۇرېتە ژىر پېستى بآلت، ئەمە بۇ ماوہى 3 سأل دەمېنېتەو.

IUD يان IUS

نامېرىكى بچووكى شېوہ پېتى T-يە كە دىخۇرېتە ناو مندالانەتەو بۇ يارمەتيدان لە رېگىريكرىن لە دووگىيانى، ئەمە تا 8 سأل دەمېنېتەو. IUD دىتوانرېت تا 10 سأل بەمېنېتەو و ھەروەھا دىتوانرېت وەك رېگىرى لە دووگىيانى بەيەلە بەكاربېنېرېت.

لەزگە (پەچ)

لەزگەيىكى چوارگۆشەي بچووكە كە بۇ ماوہى 7 رۇژ لەسەر پېستە دىيەستېت، پاشان بە دانەيىكى نوئ دەبگۆرېت.

كۆندۇم

رېگىرىكى بەر بەستە - گۆرېنەو شەكانى لەش و بەر كەوتنى پېست بە پېست رادەكرېت.

كۆندۇمى ناوەكى

كيسه يهكى تهنكه كه دمتوانرئيت بخريته ناو زئ يان كۆم بۆ ريگريكردن له بهركهوتنى پئست به پئست و كهمكر دنهوى ئهگهرى گواستنهوى ئهوه نهخوشيانهوى كه له ريگهوى سىكسهوه دمگوزرينهوه (STI).

خزمهتگوزارى به ئونلاينهكان

ئهگهر له ئېسېكس دهريئ (بېجگه له ساوثئېند (Southend) و ثيروك (Thurrock)) دمتوانرئيت داواى پشكنيئى خورايى نهخوشيه گوازراوهكانى سېكس (STI) بكهيت بۆ ئهوى له مالى خوتدا به ناسوودمىي ئهجمامى بهديت. كېتهكان له پاكجى بچووك و نهئيدا دمخريته ناو سندوقى پۆستهكهتهوه. كېتهكان ههموو شتيكيان تئيدا به كه پئويسته بۆ وهرگر تنى نموونهيهك، لهگهڵ رينمابى ورد لهناويدا، شانبهشاني كيتيكي پۆستهى خورايى بۆ ئهوى بينيريهوه بۆ تاقيهكهكان بۆ پشكنين. كاتيك نموونهكانت شيكرانهوه، ئهوا دمتوانرئيت له ريگهوى ههژمارى ئونلاينى تومارى تهنروستى كهميى خوتنهوه دهستت به ئهجمامكانت بگات.

بۆ دهستگهيشتن بهم خزمهتگوزارى بهانه، بچۆ ژوورمه بۆ پورتاله ئونلاينهكهكان، داواى كيتيكي بكه و ئهوه ناوئيشانه بنووسه كه دمتوانرئيت به نهئى بۆ بنيردرئيت.

ليره زانبارى زياتر بهدهست بهينه: essexsexualhealthservice.org.uk/self-test

بهستهرهكانى QR: خو- پشكنين تومار بكه



مالپهرهكهكان بژاردهى گوزرينى زمانى تئيدا به بۆ زمانيكى دلخوازى خوت له گوشهى خوارموى لاي چهپى لاپهرهكه.

ئهگهر داواى پشكنين پئويسته به چارسهى بوو، ئهههش به خورايى دابين دهكرئيت.

ئهگهر تهمننت له 25 سال زياتره، ههروهها دمتوانرئيت له ريگهوى ئهوه پلانفورمهوه داواى كۆندۆم بكهيت به پۆست و به شيوهوى ئونلاين كاتى ديدار دابنئيت.

گههجان

ئهوانهى تهمنان 16-24 ساله دمتوانن ههفتهانه له ريگهوى ئهپى eC-Card موه كۆندۆمى خورايى بهدهستبهيئن و دمتوانرئيت له چهندين شوئى جياواز له سهرتاسهرى ئېسېكس وهرگيرين. سهردانى مالپهرهكهكان بكه بۆ دابهزاندى ئهپهكه: ec-card.org.uk

بهستهرهكانى QR: eC-Card



بۆ ئهوه گههجان بهداوى زانبارى زياتردا دهگهريئن، مالپهرهكهكان كه تايبهته به گههجان زانبارى زياترى تئيدا به دهبارى پهيومنديه تهنروستهكان، رهزامهندى و سېكس: askingforafriend.org.uk

بهستهرهكانى QR: داواكردى هاوريهك Asking for a friend



چيژفروش (لهشفرۆش)

پروژهى چيژر (Umbrella Project) خزمهتگوزارى تهنروستى سېكسى ئېسېكس پشتيوانى و خزمهتگوزارى بۆ چيژفروش (لهشفرۆش) انى سېكسى له ئېسېكس دابين دهكات و پاكجى چاوديزى پسپورانه و زانبارى پشكهش دهكات. بۆ زانبارى زياتر تكيه سهردانى ئهوه مالپهره بكه essexsexualhealthservice.org.uk/umbrella

بهستهرهكانى QR: پروژهى چيژرى ESHS



شيواندنى ئهندامى زاووزي مئينه (خهتهكهردن) (FGM)

خەتەرەکردنی مێینه، که زۆرجار پێی دەوترێت FGM، بریتییە لە پرۆسەیەک بەمەبەست بۆ لابردنی هەندیک یان هەموو ئەندامەکانی زاورێ کچیک گەنج بەی هێج ھۆکارێکی پزشکی. ئەمە زۆرجار لە لایەن ئەندامێکی خێزانی کەسە گەنجەمە بەی نامیزی پزشکی گونجاو یان دەمانی نازار شکین ئەنجام دەدرێت. ئەمە پێشێلکردنی مافەکانی مەرقە لە سەرئەسەری جیهاندا و لە بەریتانیا وەک شێوازیکی مەترسیداری مامەڵە خراپ لەگەڵ منداڵان دادەنرێت.

لە بەریتانیا یاسایەک ھەیە بە ناوی یاسای دژ بە شێواندنی ئەندامی زاورێ مێینه ساڵی 2003 کە ئەم کارانە کردووەتە نایاسایی:

- ئەنجامدانی شێواندنی ئەندامی زاورێ مێینه FGM لە شانیشینی یەگر تودا
 - یارمەتیدان، ھاوکاریکردن، یان ھاندانی شێواندنی ئەندامی زاورێ مێینه FGM
 - بردن (یان رێشوی سەزکردن بۆ بردنی کەسێکی گەنج بۆ دەروە و لات) بۆ ئەنجامدانی FGM
 - شکستھێنان لە پاراستنی کچیک لە FGM ئەگەر تۆ بەرپرێاری بیت (لە ساڵی 2015 زیادکراوە)
- ئەمە جێبەجێ دەبێت تەنانت ئەگەر پرۆسەکە لە دەروە ی بەریتانیاش رووبەدات.
- ئەنجامدانی ئەم تەوانانە دەشێت تەوانباران رووبەرۆی سزای تا 14 ساڵ زیندانیکردن بکاتەو.

پرۆسە FGM زۆرجار دەبێتە ھۆی نازاریکی توند و بەھۆی ئەبوونی پاکژکردنەو و نامیزی پزشکییەو زۆرجار دەبێتە ھۆی ھەوکردن (ئێلێتھاب). ھەروەھا دەتوانیت بێتە ھۆی کێشە تەندروستی درێژخایەن وەک کێشەکانی سووری مانگانە، میزکردن و دووگیانی. سەر باری ئەمەش، بەھۆی رووبەرۆبوونەو ئەم زەبرە دەروونییەو، گەنجان مەیلیان ھەمە تووشی کاریگەرییە لاوەکیە دەروونیەکان بین یان نیشانەکان بەدەن وەک دەرراوکی، شەرم و ئەبوونی تەنانتە بەوانە دەروەریان. FGM بۆ ھەمیشە جەستە دەگۆرێت، واتە ھێج رێگەیک نایە بۆ پێچەوانەکردنەو ئەم کارە کاتێک ئەنجام درا.

بۆ پشتگیری یان پرسیار و بەواداچوونی پەموەندێار بە FGM سەردانی ئێرە بکە www.nationalfgmcentre.org.uk یان تەلەفون بکە بۆ 0208 498 7137

پشتیوانی سەبارەت بە لاقەکردن و مامەڵە خراپی سیکیسی

ئەگەر نێگەرانت دەربارە جۆری ئەم سیکیسە کە دەیکەیت، قسە لەگەڵ بەیک کە لە تێمەکەمان بکە کە دەتوانیت پشتیوانت بێت، یان دەتوانیت پەموەندی بە Synergy بکەیت بە ژمارە 0300 003 7777 یان سەردانی synergysessex.org.uk بکە.

بەستەرەکانی Synergy Essex :QR

ئەگەر بێت وایە دەستدریژی سیکیست کراوەتە سەر یان لاقە کراویت، دەتوانیت لە رێگە 111 پەموەندی بە پۆلیسەو بکەیت، یان ئەگەر ھەست دەکەیت لە مەترسییەکی دەستبەجێدایت دەتوانیت پەموەندی بە 999 بکەیت بۆ پشتیوانی بەپەلە.

زمانە جێگرمەکان

ئەم بلاقۆکە بەم زمانانە بەردەستە:

- عەرەبی
- کوردی (کرمانجی) و (سورانی)
- تێگرتیا
- پەشتو
- فارسی

بۆ داخوازی زمانە جێگرمەکان تەنانتە پەموەندی بکە: provide.eshsoutreachteam@nhs.net

خوێندنەوێ ئاسان

ئێمە زانیاریمان ھەمە دەربارە پەموەندییەکان، تەندروستی سیکیسی و دووگیانی بە فۆرماتی خوێندنەوێ ئاسان (Easy Read) لەسەر مەلپەرەمان: eshs.org.uk/resource-hub/#easy-read

بەستەرەکانی QR: خوێندنەوێ ئاسان