

د خدمت د وړاندیز معلوماتي پاڼه

د ایسکس د جنسي روغتیا خدمت د ایسکس اوسېدونکو خلکو ته د مشورو، د امیندواری مخنیوي، د جنسي لېږدېدونکو عفونت (STI) د ازموینې او درملنې وړیا لاسرسی برابروي، پرته له دې چې د هغوی د کډوالۍ حالت څه دی (پرته له ساوتېنډ او تاروک).

رضایت

په برتانيا کې د جنسي اړیکې رضایت (موافقي) لپاره قانوني عمر، ستاسې د جنسي لېوالتیا پرته، 16 دی. د 13 څخه تر 16 کلونو عمر لرونکي کسان لا هم کولی شي د جنسي روغتیا خدمتونو ته محرم لاسرسی ولري، خو د خوندیتوب لپاره له مسلکي کس سره اضافي خبرې ضروري دي. که تاسو 12 کاله یا له دې څخه کم عمر لرئ او جنسي اړیکې مو درلودې، دا به د قانوني جنسي تیري په توګه وګڼل شي، ځکه چې په دې عمر کې تاسو نشئ کولی چې د جنسي اړیکې لپاره رضایت ورکړئ.

که څوک له جنسي اړیکې سره موافق نه وي، یا پرې فشار راوړي، ګواښ ورته وکړي، یا یې په چل سره اړ کړي چې جنسي اړیکه ولري، نو دا به د جنسي تیري یا جنسي حملې په توګه ګڼل کېږي او د قانون له مخې سزا لري.

غیر پلان شوي امیندواري

د امیندواری ازموینې هم د ایسکس د جنسي روغتیا خدمتونو څخه وړیا ترلاسه کېدای شي.

که تاسو غیر پلان شوي امیندواري ولرئ، دلته انتخابونه او ملاتړ شتون لري. په انتخابونو کې شامل دي امیندواری ته دوام ورکول، د امیندواری ختمولو لپاره سقط کول، او ماشوم له زیږېدو څخه وروسته د فرزندۍ لپاره ورکول. دا ستاسو انتخاب دی چې څنګه پرمخ ځئ، او هېڅوک باید په دې کې په تاسو فشار را نه وړي چې داسې پریکړه وکړئ چې له هغې خوښ نه یاست.

څومره ژر چې مرسته ولټوئ، هغومره ډېر انتخابونه به موجود وي. که تاسو پریکړه وکړئ چې د امیندواری دوام نه غواړئ، وړیا خدمتونه شته چې کولی شي ستاسو ملاتړ وکړي، او د ایسکس د جنسي روغتیا خدمتونه کولی شي ستاسو په راجع کولو کې ملاتړ وکړي.

د غیر پلان شوي امیندواری په اړه د نورو معلوماتو یا ملاتړ لپاره مهرباني وکړئ www.msichoice.org وګورئ یا 020 7636 6200 ته زنگ ووهئ.



مخامخ خدمتونه

زموږ ټیم دوستانه، غیر قضاوت کوونکې دی او دلته دی چې ستاسو ملاتړ وکړي. ستاسو لید نه به محرم وي او هغه معلومات چې تاسو کارکوونکو ته ورکوئ پرته ستاسو له اجازې څخه به شریک نه شي. د نږدې کلینیک د موندلو او د لیدنې د وخت اخستلو لپاره، مهرباني وکړئ 0300 003 1212 ته زنگ ووهئ.

تاسو کولی شئ د لیدنې د وخت اخستلو لپاره زموږ آنلاین پورټل هم وکاروئ: pcic.myphr.online که تاسو د هر دلیل لپاره د ژباړې خدمت ته اړتیا لرئ، زموږ ټیم ستاسو د لیدنو په جریان کې دا خدمت تاسو ته درکولی شي.



جنسي لېږدېدونکي عفونتونه

دغه خدمت کولی شي د مختلفو جنسي لېږدېدونکي عفونتونو ازموینه وکړي، چې په کې کلامید یا، ګونوریا، سیفلیس او HIV شامل دي. ځینې له دې د جنسي لېږدېدونکي عفونت څخه بې نښې وي، نو که تاسو نوی جنسي شریک درلود یا له اوږدې مودې څخه مو ازموینه نه وي کړې، نو ازموینه کول مهم دي، حتی که تاسو شریکان بدل کړي نه وي. باکتریاوي د جنسي لېږدېدونکي عفونت، لکه کلامید یا، ګونوریا او سیفلیس، د انټي بايوټیکونو په مرسته پاکېدلی شي.

که څه هم د ټولو جنسي لېږدېدونکو عفونتونو درملنه نشي کېدلای، د ټولو جنسي لېږدېدونکو عفونتونو درملنه د درملو په مرسته کېدای شي څو نېټې کمې کړي او د خپرېدو خطر راکم کړي. که ستاسو د جنسي لېږدېدونکي عفونت تشخیص وشي، درمل وړیا دي، او ستاسو پایلې به پرته له اجازې شریکي نه شي. که تاسو غیرمخاطفې منظمه جنسي اړیکه لرئ، نو د خپل جنسي روغتیا د نږدې کلینیک له متخصص سره د نورو معلوماتو لپاره وگورئ ترڅو د جنسي لېږدېدونکي عفونت د مخنیوي او خپل ځان د خوندي ساتلو په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ.

ځینې د جنسي لېږدېدونکي عفونتونه د ځانگړو درملو، لکه PrEP او DoxyPEP اخیستو یا د واکسینونو په مرسته مخنیوی کېدای شي. که تاسو غیرمخاطفې منظمه جنسي اړیکې لرئ، یا که تاسو نارینه یاست چې له نورو نارینه وو سره جنسي اړیکه لرئ، نو ممکن دا ارزښت ولري چې د نږدې جنسي روغتیا کلینیک څخه د جنسي لېږدېدونکي عفونت او HIV د مخنیوي په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ.

که غواړئ د خوندي پاتې کېدو په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ، نو زموږ له یوه کارکوونکي سره خبرې وکړئ.

د امیندواری مخنیوی

د امیندواری د مخنیوي لارې هغه وسیلې دي چې مرسته کوي د امیندواری د پېښېدو مخه ونیسي او ځینې یې د جنسي لېږدېدونکو عفونتونو (STIs) د مخنیوي لپاره هم مرسته کوي.

دا ټول د ایسکس د جنسي روغتیا خدماتو کلینیکونو څخه وړیا ترلاسه کېدای شي، او کاندمنونه هم د پوست له لارې وړیا ترلاسه کېدای شي (زمونږ د آنلاین پورټل pcic.myphr.online له لارې غوښتنه کولای شئ).

د QR لینکونه: آنلاین پورټل

د امیندواری د مخنیوي ډول

د امیندواری مخنیوی کوي

د جنسي لېږدېدونکو عفونتونو مخنیوی کوي

کارول

بیرنی دامیندواری د هورموني مخنیوي (EHC)

د بیرنی امیندواری هورموني مخنیوي کولی شي وکارول شي که تاسو هر ډول غیرمخاطفې جنسي اړیکه لرلې وي چې د امیندواری خطر پکې وي.

دا پکې شامل دي که غیرمخاطفې جنسي اړیکه وي او په ورته وخت کې ستاسو د منظمې امیندواری د مخنیوي کولی یوه برخه نه وي اخیستل شوې، یا کاندمن ټوټې شوی وي/ نه وي کارول شوی.

ګولی

یو هورموني ګولی چې هره ورځ اخیستل کېږي.

امپلانټ

یو کوچنی پلاستيکي میله چې د بازو پوستکي لاندې ایښودل کېږي او 3 کاله دوام کوي.

IUD یا IUS

یو کوچنی T-شکل وسیله چې ستاسو په رحم کې ایښودل کېږي ترڅو د امیندواری مخنیوی وکړي، او تر 8 کلونو پورې دوام کوي IUD. تر 10 کلونو پورې هم دوام کولی شي او د بیرني امیندواری د مخنیوي په توګه هم کارول کېدای شي.

پیلچ

یو کوچنی مربع پیلچ چې تاسو یې د 7 ورځو لپاره په خپل پوستکي باندې لګوئ، بیا یې د نوي سره بد لئ.

کاند مونه

یو خنډ د امیندواری مخنیوي وسیله - چې د بدن د مایعاتو د تبادلې او د پوستکي له پوستکي سره د اړیکې څخه مخنیوی کوي.

داخلي کاند مونه

یو نرۍ کڅوړۍ چې د ښځې تناسلي آله یا مقعد کې ایښودل کېږي ترڅو د پوستکي په اړیکه کې له پوستکي سره د جنسي لېږدېدونکي عفونت د خپرېدو امکان کم کړي



آنلاین خدمتونه

که تاسو په ایسکس کې ژوند کوئ (پرتله له ساوتینډ او تاروک)، تاسو کولی شئ وړیا د جنسي لېږدېدونکي عفونت د ازموینې د ترسره کولو لپاره په خپل کور کې په راحتی غوښتنه وکړئ. کيټونه د ورو، پټو بکسونو له لارې تاسو ته په لیک باکس کې درلېږل کېږي. کيټ کې ټول هغه څه شامل دي چې د نمونې اخیستلو لپاره تاسو ورته اړتیا لرئ، له جزیاتو سره دننه لارښوونې، او د وړیا پوست له لارې کيټ چې تاسو یې زموږ لابراتوار ته د ازموینې لپاره راولېږئ. کله چې ستاسو نمونې تحلیل شي، تاسو کولای شئ بیا خپل نتایج د خپل آنلاین شخصي روغتيايي ریکارډ حساب له لارې وگورئ.

د دې خدمتونو د ترلاسه کولو لپاره، زموږ آنلاین پورټل ته ننوځئ، د کيټ غوښتنه وکړئ او هغه پټه دننه کړئ چې غواړئ په پټه درته ولېږل شي.

دلته نور معلومات ترلاسه کړئ: essexsexualhealthservice.org.uk/self-test



QR لینکونه: د ځان دازموینو لپاره وخت ونیسئ

زموږ په ویب پاڼه کې د دې انتخاب شته چې ژبه د خپلې خوښې ژبې ته تبدیله کړئ، د صفحې په ښکته کین کونج کې.

که تاسو له ازموینو څخه وروسته درملنې ته اړتیا لرئ، دا هم وړیا برابرېږي.

که تاسو له 25 کلونو څخه زیات عمر لرئ، تاسو کولی شئ د دې پلاټ فورم له لارې څخه د کاند موندو غوښتنه د پوست له لارې وکړئ، او د لیدنې لپاره آنلاین وخت اخستلای شئ.

ځوان خلک

د 16-24 کلونو ځوانان کولی شي هره اونۍ د eC-Card اپلیکیشن له لارې وړیا کاند موند ترلاسه کړي، او دا د ایسکس په بېلابېلو ځایونو کې پورته کېدلای شي. زموږ ویب پاڼه وگورئ ترڅو اپلیکیشن ډاونلوډ کړئ: ec-card.org.uk



QR لینکونه : eC-Card

د ځوانانو لپاره چې د نورو معلوماتو په لټه کې وي، زموږ د ځوانانو متمرکز ویب پاڼه اضافي معلومات د سالمو اړیکو، رضایت او جنسي اړیکو په اړه لري: askingforafriend.org.uk



QR لینکونه: د ملګري په اړه پوښتنه کول

د جنسي اړیکو کارکوونکي

د ایسکس د جنسي روغتیا د خدمت د چترۍ پروژه په ایسکس کې د جنسي اړیکو کارکوونکو لپاره ملاتړ او خدمتونه برابروي، د ځانګړي پاملرنې کڅوړې او معلومات وړاندې کوي. د نورو معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ وگورئ:

essexsexualhealthservice.org.uk/umbrella



QR لینکونه: د ایسکس د جنسي روغتیا خدمت د چترۍ پروژه

د ښځو د تناسلي آلو پرې کول (FGM)

د ښځو د تناسلي آلو پرې کول، چې اکثره FGM بلل کېږي، یو قصدي کړنلاره ده چې د یوې ځوانې نجلۍ ځینې یا ټوله تناسلي آله د کوم طبي دلیل پرته لرې کړي. دا اکثره د یو ځوان

د کورنۍ د غړي لخوا د مناسبو طبي وسايلو يا د درد کمولو د درملو پرته ترسره کېږي. دا د نړۍ په کچه د بشري حقونو سرغړونه ده او په بریتانیا کې د ماشومانو د ناوړه چلند يوه جدي بڼه گڼل کېږي.

په بریتانیا کې يوه قانوني کرڼلاره شته چې د ښځو د تناسلي آلو د پرې کولو قانون 2003 نومېږي، کوم چې دا غیرقانوني کوي چې:

- په بریتانیا کې د ښځو د تناسلي آلو پرې کول ترسره کړي
 - د ښځو د تناسلي آلو په پرې کولو کې مرسته، ملاتړ، يا هڅونه وکړي
 - يو ځوان بهر ته لیږل (يا د دې ترتيب کول چې بهر ته ولیږل شي) ترڅو د ښځو د تناسلي آلو پرې کول پرې ترسره شي
 - که تاسو د يوې نجلۍ مسؤل یاست او د هغې د ښځو د تناسلي آلو د پرې کولو په مخنيوی کې ناکامه شئ (په 2015 کې اضافه شوی)
- دا حتی هغه وخت هم تطبیق کېږي که دا کرڼلاره د بریتانیا څخه بهر ترسره شي.

د دې جرمونو د ترسره کولو په صورت کې، مجرمین تر 14 کلونو پورې له توقیف سره مخامخ کېدای شي.

د ښځو د تناسلي آلو د پرېکولو تگلاره اکثره سخت درد رامنځته کوي، او د طبي ضد عفوني وسايلو او تجهیزاتو د نشتوالي له امله اکثره وختونو کې عفونت رامنځته کوي. دا کولی شي اوردمهاله روغتيايي ستونزې هم رامنځته کړي، لکه د حیض، متيازو کولو او امیندواری موضوع گانې. سربېره پر دې، د دې صدمې سره د مخ کېدو له امله، ځوانان اکثره د رواني روغتیا اړوند ستونزې تجربه کوي يا ښې، لکه اضطراب، شرم، او د شاوخوا خلکو په وړاندې د باور نشتوالی. د ښځو د تناسلي آلو پرېکول په بدن کې تلپاتې بدلون راولي، معنی یې دا ده چې یوځل دا کار وشي وروسته یې هیڅ لاره نه شته چې بیرته واورول شي.

د ښځو د تناسلي آلو د پرېکولو په اړه د ملاتړ يا پوښتنو لپاره، وگورئ www.nationalfgmcentre.org.uk: یا زنگ ووهئ: 0208 498 7137



د جنسي تېري او جنسي ناوړه چلند ملاتړ

که تاسو د خپلې جنسي اړیکې د ډول په اړه اندېښمن یاست، زموږ د ټیم له یوه غړي سره خبرې وکړئ هغه به ستاسو ملاتړ وکولای شي، په بدیله ډول تاسو کولی شئ سینرجي سره په دې 0300 003 7777 اړیکه ونیسئ یا synergysessex.org.uk وگورئ.

synergy
ESSEX

QR لینکونه: سینرجي ایسکس



که تاسو فکر کوئ چې په تاسو جنسي تېري يا جنسي حمله شوې ده، تاسو کولی شئ همدارنگه له پولیسو سره د 111 له لارې اړیکه ونیسئ، او که یا تاسو احساس کوئ چې تاسو په سمدستي خطر کې یاست، تاسو کولای شئ د عاجل ملاتړ لپاره 999 ته زنگ ووهئ.

بدیلې ژبې

- عربي
- گړدي (کورمانجي) او (سوراني)
- تیگرینیا
- پښتو
- فارسي (پیرژن)

د بدیلو ژبو د غوښتنو لپاره، مهرباني وکړئ اړیکه ونیسئ: provide.eshsoutreachteam@nhs.net

آسانه لوستل

موږ په خپله ویب پاڼه کې د اړیکو، جنسي روغتیا او امیندواری په اړه معلومات د آسانه لوستلو په بڼه لرو: eshs.org.uk/resource-hub/#easy-read

QR لینکونه: آسانه لوستل

