

برگه اطلاعات ارایه خدمات

خدمات سلامت جنسی سافک دسترسی رایگان به مشاوره، روش‌های پیشگیری از بارداری، آزمایش و درمان عفونت‌های مقابرتی را فراهم می‌کند، بدون توجه به وضعیت مهاجرتی افرادی که در سافک زندگی می‌کنند.

رضایت

سن قانونی رضایت (موافقت) برای رابطه جنسی در بریتانیا، صرف‌نظر از گرایش جنسی، ۱۶ سال است. افراد ۱۳ تا ۱۶ ساله همچنان می‌توانند به خدمات محرمانه سلامت جنسی دسترسی داشته باشند؛ با این حال، برای کمک به حفظ ایمنی شما، گفت‌وگوهای بیشتری با یک متخصص لازم است. اگر ۱۲ سال یا کمتر داشته باشید و رابطه جنسی داشته‌اید، این موضوع به‌عنوان تجاوز قانونی تلقی می‌شود، زیرا در این سن امکان رضایت به رابطه جنسی وجود ندارد. اگر کسی با رابطه جنسی موافقت نکند و یا تحت فشار، باج‌گیری یا فریب وادار به رابطه جنسی شود، این عمل تجاوز یا آزار جنسی محسوب می‌شود و طبق قانون قابل مجازات است.

بارداری ناخواسته

تست‌های بارداری همچنین به صورت رایگان از طریق سرویس خدمات سلامت جنسی اسکس در دسترس هستند.

اگر بارداری ناخواسته ای دارید، گزینه‌ها و حمایت‌هایی در دسترس شما می‌باشند. این گزینه‌ها شامل ادامه دادن بارداری، انجام سقط جنین برای پایان دادن به بارداری و واگذاری نوزاد برای فرزند خواندگی پس از تولد است. این انتخاب کاملاً به عهده شماست که چگونه ادامه دهید، و هیچکس نباید شما را تحت فشار قرار دهد تا تصمیمی بگیرید که با آن احساس رضایت یا آرامش ندارید.

هر چه زودتر برای دریافت کمک اقدام کنید، گزینه‌های بیشتری در اختیار خواهید داشت. اگر تصمیم بگیرید که نمی‌خواهید بارداری را ادامه دهید، خدمات رایگانی موجود هستند که می‌توانند از شما حمایت کنند و سرویس خدمات سلامت جنسی اسکس می‌تواند شما را برای ارجاع به این خدمات راهنمایی کند. برای دریافت خدمات بیشتر یا حمایت در مورد بارداری ناخواسته، لطفاً به وبسایت زیر مراجعه کنید یا با شماره تلفن ۰۲۰۶۲۰۰۷۶۳۶ تماس بگیرید.

www.msichoice.org



خدمات حضوری

تیم ما صمیمی هستند و بدون قضاوت کردن برای حمایت شما در کنارشان هستند. قرار ملاقات شما محرمانه خواهد بود و اطلاعاتی را که در اختیار کارکنان ما قرار می‌دهید بدون اجازه شما با کسی به اشتراک گذاشته نخواهد شد. برای پیدا کردن نزدیکترین کلینیک و رزرو وقت ملاقات، لطفاً با شماره تلفن ۰۳۰۰۰۰۳۱۲۱۲ تماس بگیرید.

همچنین می‌توانید از طریق پورتال آنلاین ما وقت ملاقات خود را به صورت اینترنتی رزرو کنید:

Pcic.myphr.online



اگر به هر دلیلی به خدمات ترجمه یا مترجم نیاز دارید، تیم ما در طول وقتهای ملاقات شما آماده است تا این خدمات را برای شما فراهم کند.

عفونت‌های منتقله از راه جنسی

این سرویس خدمات می‌تواند طیف گسترده‌ای از عفونت‌های منتقله از راه جنسی (اس تی آی) (STI) را آزمایش کند، از جمله کلامیدیا، سوزاک، سفلیس و اچ آی وی. برخی از این عفونت‌ها بدون علامت هستند، بنا بر این اگر شریک جنسی جدیدی داشته‌اید یا مدتی است که آزمایش نداده‌اید، حتی اگر شریک جنسی خود را تغییر نداده باشید، انجام آزمایش اهمیت دارد. عفونت‌های باکتریایی مانند کلامیدیا، سوزاک و سفلیس را می‌توان با آنتی بیوتیک درمان و برطرف کرد.

گرچه همه عفونت‌های منتقله از راه جنسی قابل درمان نیستند، اما همه آنها را می‌توان با دارو درمان کرد تا علائم آنها کاهش یابد و خطر انتقال کمتر شود. در صورت تشخیص یک عفونت منتقله از راه جنسی، دارو بصورت رایگان در اختیار شما قرار می‌گیرد و نتایج آزمایش، بدون اجازه شما با کسی به اشتراک گذاشته نخواهد شد. اگر بطور منظم رابطه جنسی محافظت نشده دارید، لطفاً برای دریافت اطلاعات بیشتر در باره پیشگیری از عفونت‌های منتقله از راه جنسی و حفظ سلامت خود به یکی از متخصصان در کلینیک سلامت جنسی محل زندگی خودتان مراجعه کنید.

برخی از عفونت‌های منتقله از راه جنسی را می‌توان با مصرف داروهای خاصی مانند PrEP و DoxyPEP یا از طریق واکسیناسیون پیشگیری کرد. اگر به طور منظم رابطه جنسی محافظت نشده دارید، یا اگر مردی هستید که با مردان دیگر رابطه جنسی دارد، بهتر است برای دریافت اطلاعات بیشتر در باره راه‌های پیشگیری از عفونت‌های منتقله از راه جنسی و اچ آی وی با کلینیک سلامت جنسی محل خود تماس بگیرید.

اگر مایل هستید اطلاعات بیشتری در باره راه‌های حفظ ایمنی و سلامت خود داشته باشید، با یکی از کارکنان ما صحبت کنید.

پیشگیری از بارداری

روش‌های پیشگیری از بارداری ابزارهایی هستند که به جلوگیری از بارداری کمک می‌کنند. برخی از این روش‌ها همچنین به پیشگیری از عفونت‌های منتقله از راه جنسی کمک می‌کنند.

تمام این روش‌ها به‌صورت رایگان در کلینیک‌های خدمات سلامت جنسی اسکس در دسترس هستند.

کاندوم‌ها همچنین می‌توانند به‌صورت رایگان از طریق پست دریافت شوند (با درخواست از طریق پورتال

آنلاین ما به نشانی pcic.myphr.online

لینک‌های QR : پورتال آنلاین

انواع جلوگیری از بارداری

جلوگیری از بارداری

پیشگیری از اس تی آی

نحوه استفاده



پیشگیری اضطراری از بارداری - هورمونی (EHC)

اگر رابطه جنسی محافظت نشده‌ای داشته‌اید که خطر بارداری وجود داشته باشد، می‌توانید از EHC استفاده کنید. این شامل مواقعی است که دوز قرص پیشگیری معمول خود را فراموش کرده‌اید یا کاندوم پاره شده یا استفاده نشده است.

قرص

یک قرص هورمونی که هر روز مصرف می‌شود.

ایمپلنت

یک میله پلاستیکی کوچک که زیر پوست بازو قرار داده می‌شود و تا ۳ سال مؤثر است.

آی یو دی یا آی یو اس IUD/IUS

یک وسیله کوچک، شکل حرف T که داخل رحم قرار داده می‌شود و کمک می‌کند تا ۸ سال از بارداری جلوگیری شود. آی یو دی می‌تواند تا ۱۰ سال دوام داشته باشد و همچنین می‌تواند به‌عنوان روش پیشگیری اضطراری از بارداری هم استفاده شود.

پیچ (چسب)

یک چسب مربعی کوچک که به مدت ۷ روز روی پوست استفاده می‌شود و سپس با چسب جدید جایگزین می‌گردد.

کاندوم

یک روش سدی که از تبادل مایعات بدن و تماس پوست با پوست جلوگیری می‌کند.

کاندوم داخلی

یک کیسه نازک که می‌تواند داخل واژن یا مقعد قرار داده شود تا تماس پوست با پوست را کاهش داده و خطر انتقال اس تی آی را کم کند.

خدمات آنلاین

اگر در اسکس زندگی می‌کنید (به جز ساوتند و ثاروک)، می‌توانید یک کیت آزمایش اس تی آی رایگان سفارش دهید و در فضای راحت منزل استفاده کنید. کیت‌ها در بسته‌بندی کوچک و محرمانه به صندوق پستی شما ارسال می‌شوند. این کیت‌ها شامل همه موارد لازم برای نمونه‌گیری، دستورالعمل‌های کامل و پاکت پستی رایگان برای ارسال نمونه به آزمایشگاه هستند. پس از بررسی نمونه‌ها، می‌توانید نتایج را از طریق حساب پرونده سلامت شخصی آنلاین خود، **Personal Health Record**، مشاهده کنید. برای دسترسی به این خدمات، وارد پورتال آنلاین شوید، کیت را درخواست دهید و آدرسی را که می‌خواهید بسته به‌صورت محرمانه به آن ارسال شود وارد کنید.

اطلاعات بیشتر:

essexsexualhealthservice.org.uk/self-test

لینک QR: رزرو خودآزمایی

در وبسایت ما امکان تغییر زبان به زبان دلخواه شما از گوشه پایین سمت چپ صفحه وجود دارد.

اگر پس از انجام آزمایش به درمان نیاز داشته باشید، این درمان نیز رایگان ارائه می‌شود.

اگر بیش از ۲۵ سال دارید، می‌توانید از طریق این پلتفرم به‌صورت پستی کاندوم سفارش دهید و همچنین به‌صورت آنلاین وقت بگیرید.



جوانان

افراد ۱۶ تا ۲۴ سال می‌توانند هر هفته کاندوم رایگان را از طریق اپلیکیشن **eC-Card** دریافت کنند و از مکان‌های مختلف در سراسر اسکس تحویل بگیرند.

برای دانلود اپلیکیشن به وبسایت ما مراجعه کنید: ec-card.org.uk

لینک QR: **ec-card**

برای جوانانی که به دنبال اطلاعات بیشتر هستند، وبسایت ویژه جوانان ما اطلاعات تکمیلی درباره روابط سالم، رضایت و رابطه جنسی ارائه می‌دهد:

askingforafriend.org.uk

لینک QR: **Asking for a friend**



کارگران جنسی

پروژه Umbrella در خدمات سلامت جنسی اسکس، حمایت و خدمات تخصصی برای کارگران جنسی در اسکس فراهم می‌کند و بسته‌های مراقبتی و اطلاعات تخصصی ارائه می‌دهد.

برای اطلاعات بیشتر لطفاً به این سایت رجوع کنید

essexsexualhealthservice.org.uk/umbrella

لینک QR: ESHS Umbrella Project



ختنه زنان (FGM)

ختنه زنان که اغلب با عنوان FGM شناخته می‌شود، اقدامی عمدی برای برداشتن بخشی یا تمام اندام تناسلی دختران خردسال بدون هیچ دلیل پزشکی است. این کار اغلب توسط یکی از اعضای خانواده و بدون تجهیزات پزشکی مناسب یا داروی بی‌حسی یا مسکن انجام می‌شود. این عمل نقض حقوق بشر در سراسر جهان است و در بریتانیا شکل جدی کودک‌آزاری محسوب می‌شود.

در بریتانیا، قانون Female Genital Mutilation Act 2003 این موارد را غیرقانونی می‌داند:

- انجام FGM در بریتانیا
- کمک، تسهیل یا تشویق به FGM
- بردن (یا ترتیب دادن برای بردن) یک فرد خردسال به خارج از کشور برای انجام FGM
- ناتوانی در حفاظت از یک دختر در برابر FGM در صورتی که مسئولیت او با شما باشد (این در سال ۲۰۱۵ اضافه شده)

این قوانین حتی اگر عمل در خارج از بریتانیا انجام شود نیز اعمال می‌شوند. ارتکاب این جرایم می‌تواند تا ۱۴ سال زندان در پی داشته باشد.

FGM اغلب باعث درد شدید می‌شود و به دلیل نبود استریلیزاسیون و تجهیزات پزشکی مناسب، می‌تواند منجر به عفونت گردد. همچنین ممکن است مشکلات بلند مدت سلامتی مانند مشکلات قاعدگی، ادرار و بارداری ایجاد کند. از نظر روانی نیز می‌تواند به اضطراب، احساس شرم و بی‌اعتمادی منجر شود. FGM بدن را به طور دائمی تغییر می‌دهد. جوری که قابل به بازگشت نیست.

برای حمایت یا پرسش‌های مربوط به FGM به www.nationalfgmcentre.org.uk مراجعه کنید یا با شماره ۰۲۰۸۴۹۸۷۱۳۷ تماس بگیرید.



حمایت در برابر تجاوز و سوءاستفاده جنسی

اگر درباره نوع رابطه جنسی که دارید نگران هستید، با یکی از اعضای تیم ما صحبت کنید تا شما را حمایت کند. همچنین می‌توانید با Synergy با شماره ۰۳۰۰۰۰۳۷۷۷۷ تماس بگیرید یا به وبسایت synergyessex.org.uk مراجعه کنید.

لینک QR : Synergy Essex

synergy
ESSEX



اگر فکر می‌کنید مورد تجاوز یا آزار جنسی قرار گرفته‌اید، می‌توانید از طریق ۱۱۱ با پلیس تماس بگیرید، یا اگر در خطر فوری هستید برای دریافت حمایت فوری با ۹۹۹ تماس بگیرید.

زبان‌های موجود دیگر

این سند به زبان‌های زیر نیز در دسترس است:

- عربی
- کردی (کرمانجی) و (سورانی)
- تیگرینیا
- پشتو
- فارسی

برای درخواست زبان‌های دیگر لطفاً با این ایمیل تماس بگیرید:

provide.eshsoutreachteam@nhs.net

نسخه آسان خوان (Easy Read)

اطلاعات مربوط به روابط، سلامت جنسی و بارداری به صورت Easy Read در وبسایت ما موجود است:

eshs.org.uk/resource-hub/#easy-read

لینک QR : Easy Read

