

# LGBTQ স্বাস্থ্য



## স্বাস্থ্য বুলেটিন

সব স্বাস্থ্যবুলেটিনগুলি দেখার জন্য [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) -দেখুন।  
বিনামূল্যের প্রতিলিপিসমূহ অর্ডার দেওয়ার জন্য 311 নম্বরে ফোন করুন।

**NYC**<sup>TM</sup>  
Health

# প্রাথমিক পরিচর্যা

সুস্থ স্বাস্থ্যের জন্য অনেক ধাপ সকলের ক্ষেত্রেই একই, কিন্তু LGBTQ লোকেদের ক্ষেত্রে অনেক বাধার সম্মুখীন হতে হয় যা স্বাস্থ্য পরিচর্যা পরিষেবার প্রবেশাধিকার পাওয়া কঠিন করে তুলতে পারে।

- নিউইয়র্ক শহরে আপনাকে সম্মানকারী এমন যে কারও প্রতি যত্নশীল হওয়ার অধিকার আপনার আছে, আপনি কার সঙ্গে যৌন সঙ্গম করেছেন বা কিভাবে আপনার লিঙ্গ নির্ধারণ করবেন সেটা কোনো বিষয় না।
- আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কিত উদ্বেগ, যৌন জীবন, টোবাকো ও মাদক ব্যবহার সম্পর্কে খোলাখুলিভাবে আপনার প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।
- আপনার প্রদানকারীকে আপনি যে মাদক নেন তার নাম ও সর্বনাম বলুন, আপনি যেসব ওষুধ নেন এবং আপনার কোনো সার্জারি হয়ে থাকলে সেই বিষয়ে জানান।



**প্রস্নাতীত** পরিচর্যা পাওয়ার  
অধিকার আপনার আছে।

LGBTQ স্তরন সম্পন্ন প্রদানকারী খুঁজতে **311** নম্বরে ফোন করুন অথবা [nyc.gov/health/lgbtq](https://nyc.gov/health/lgbtq) দেখুন।

# যৌন স্বাস্থ্য

আপনি আপনার যৌন জীবন উপভোগ করতে পারেন এবং সুস্থ থাকতে পারেন। স্বল্প মূল্যে বা কম খরচে এইসব পরিষেবা পেতে আপনার প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন অথবা বিভাগীয় যৌন স্বাস্থ্য ক্লিনিকে যান (Health Department Sexual Health Clinic):



- আপনার ক্ষেত্রে কাজ করবে এমন একটি যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্ল্যান ডিজাইন করুন
- আপনার প্রদানকারী HPV, হেপাটাইটিস এ ও বি এবং মেনিনজোকোকাসের জন্য টিকা নিন
- এইচআইভি সহ যৌন সংক্রমিত সংক্রমণের জন্য পরীক্ষা করান

## আপনার এইচআইভি স্থিতি জানুন

যদি আপনি এইচআইভি নেগেটিভ হন এবং এইচআইভি নিয়ে চিন্তিত থাকে তাহলে আপনার প্রদানকারীকে PrEP এর বিষয়ে জিজ্ঞাসা করুন। যদি আপনার মনে হয় আপনি এইচআইভি সংস্পর্শে রয়েছেন তাহলে অবিলম্বে জরুরি কক্ষে বা স্বাস্থ্য ক্লিনিকে যান এবং PEP এর বিষয়ে জিজ্ঞাসা করুন। এছাড়াও আপনি **NYC PEP হটলাইনে, 24/7 844-373-7693** নম্বরে ফোন করতে পারেন।

## মানসিক স্বাস্থ্য



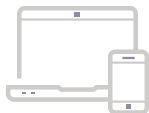
LGBTQ লোকেরা বেশী অবসাদ ও দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হন LGBTQ বিরোধী কলঙ্কের জন্য।

কিছু রূপান্তরকামী মানুষ অতিরিক্ত মানসিক চাপে থাকেন যখন তাদের সঙ্গে তাদের লিঙ্গ পরিচয়ের সঙ্গে অসামঞ্জস্যপূর্ণ আচরণ করা হয়।



মানুষ মাদক ব্যবহার ও মদ্যপান সহ মানসিক চাপ এবং অবসাদ ভিন্নভাবে সামলায়।

যদি আপনার সামলাতে সমস্যা হয় তাহলে আপনার স্বাস্থ্য পরিচালনার জন্য সাহায্য পেতে সংস্থানের বিষয়ে আপনার প্রদানকারীর সঙ্গে অথবা আপনার বিশ্বস্ত কোনো ব্যক্তির সঙ্গে কথা বলুন।



পরিষেবা খুঁজতে সাহায্যের জন্য অথবা কারোর সঙ্গে কথা বলতে,  
**NYC Well** এ **1-888-692-9355** নম্বরে ফোন করুন অথবা  
**WELL** লিখে **65173** এ পাঠান।

# LGBTQ যৌবন সহায়তা

LGBTQ হাই স্কুলের শিক্ষার্থীদের অসমকামী সহপাঠীদের থেকে বেশী শারীরিক ও যৌন নির্যাতনের শিকার হওয়ার সম্ভাবনা আছে।<sup>1</sup>

**প্রিয়জনকে সহায়তা করতে:**



**1** তাদেরকে মনে করান যে আপনি তাদের প্রতি যত্নশীল এবং তাদেরকে যে সহায়তা করবেন তা নিশ্চিত করুন

**2** তাদেরকে LGBTQ youth সংস্থান বা অনুষ্ঠানের সঙ্গে যুক্ত করুন

**3** [nyc.gov](https://www.nyc.gov) এ যান এবং অতিরিক্ত সংস্থানের জন্য **LGBTQ youth** (LGBTQ যৌবন) অনুসন্ধান করুন

<sup>1</sup> "Health Risks Among Sexual Minority Youth" (যৌন সংখ্যালঘু যুবদের মধ্যে স্বাস্থ্য ঝুঁকি), রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র (Centers for Disease Control and Prevention)। <https://www.cdc.gov/healthyyouth/disparities/smy.htm>

# সম্পদসমূহ

সংযোগ করা



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

আরো জানুন

ভিজিট করুন [nyc.gov/health/LGBTQ](https://nyc.gov/health/LGBTQ)

একটি মৌন  
স্বাস্থ্য ক্লিনিক খুঁজুন

ভিজিট করুন [nyc.gov/health/clinics](https://nyc.gov/health/clinics)

সর্বশেষ স্বাস্থ্য বুলেটিন  
গ্রহণ করুন

ভিজিট করুন [nyc.gov/health/pubs](https://nyc.gov/health/pubs)



এই স্বাস্থ্য বুলেটিনের অতিরিক্ত ভাষা ও অন্যান্য অনুবাদ করা স্বাস্থ্যসামগ্রীর জন্য [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) -দেখুন। আপনার নিজের ভাষায় পরিষেবা পাওয়ার অধিকার আপনার আছে। নিউইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্যবিভাগের সব অফিস এবং ক্লিনিকে এই পরিষেবাগুলি বিনামূল্যে পাওয়া যায়।