

# Zdrowie LGBTQ



## Biuletyn dot. zdrowia

Odwiedź stronę [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health), aby zobaczyć wszystkie biuletyny dot. zdrowia.  
Zadzwoń pod nr **311** w celu zamówienia bezpłatnych kopii.



## Podstawowa opieka zdrowotna

Niektóre etapy zachowania dobrego zdrowia są takie same dla wszystkich, jednak w przypadku osób z grupy LGBTQ istnieją bariery, które mogą utrudnić dostęp do usług opieki zdrowotnej.

- W Nowym Jorku masz prawo do opieki i poszanowania własnej osoby, bez względu na to, z kim uprawiasz seks lub jak definiujesz swoją płć.
- Porozmawiaj szczerze z lekarzem o swoich wątpliwościach dotyczących zdrowia, życia seksualnego, używania tytoniu i narkotyków.
- Podaj lekarzowi swoje imię i stosowany przydomek, zażywane leki oraz wszelkie przebyte operacje.



Masz prawo do opieki  
**wolnej od osądów.**

Aby znaleźć lekarza biegłego w opiece LGBTQ, zadzwoń pod nr **311** lub odwiedź stronę **[nyc.gov/health/lgbtq](https://nyc.gov/health/lgbtq)**.

## Zdrowie seksualne

Możesz cieszyć się życiem seksualnym i zachować zdrowie. Porozmawiaj z lekarzem lub odwiedź tanią lub bezpłatną Poradnię zdrowia seksualnego Wydziału Zdrowia (Health Department Sexual Health Clinic) w celu:



- Opracowania planu opieki zdrowia seksualnego oraz reprodukcyjnego dopasowanego do potrzeb
- Zaszczepienia się przeciwko HPV, wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B oraz meningokokom, jeśli szczepienie to zaleca lekarz
- Zbadania się pod kątem chorób przenoszonych drogą płciową, włączając HIV

### POZNAJ SWÓJ STATUS HIV

Jeśli masz ujemny wynik badań na HIV i martwisz się zarażeniem, zapytaj lekarza o PrEP. Jeśli uważasz, że zostałeś(-aś) narażony(-a) na ryzyko HIV, niezwłocznie udaj się na oddział ratunkowy lub do Poradni Zdrowia Seksualnego i zapytaj o PEP. Możesz również zadzwonić pod nr infolinii

**NYC PEP, 24/7, pod nr 844-373-7693.**

# Zdrowie psychiczne



Osoby z grupy LGBTQ są bardziej podatne na depresję i niepokój ze względu na piętno anty-LGBTQ.

Niektóre osoby transseksualne doświadczają dodatkowego stresu, jeśli są traktowane w sposób niezgodny z ich tożsamością płciową.



Ludzie radzą sobie ze stresem i depresją na różne sposoby, włączając nadużywanie narkotyków i alkoholu.

Jeśli masz problemy z radzeniem sobie z problemami, zapytaj lekarza lub zaufaną osobę o zasoby, które pomogą w zarządzaniu Twoim zdrowiem.



W celu uzyskania pomocy w znalezieniu usług lub aby porozmawiać zadzwoń do **NYC Well** pod nr **1-888-692-9355** lub wpisz **WELL** i wyślij pod nr **65173**.

# Wspieranie młodzieży LGBTQ

Uczniowie szkół średnich z grupy LGBTQ częściej doświadczają przemocy fizycznej i seksualnej oraz zastraszania niż ich heteroseksualni rówieśnicy.<sup>1</sup>

Aby wspierać bliskie osoby:



**1** Zapewnij ich o swojej trosce, pomocy i wsparciu

**2** Połącz ich z zasobami lub wydarzeniami dla młodzieży LGBTQ

**3** Odwiedź stronę **nyc.gov** i wyszukaj hasło **LGBTQ youth** (młodzież LGBTQ) w celu uzyskania dodatkowych zasobów

<sup>1</sup> „Health Risks Among Sexual Minority Youth” (ryzyko dla zdrowia wśród młodzieży należącej do mniejszości seksualnej), Centrum Zwalczenia i Zapobiegania Chorobom (Centers for Disease Control and Prevention).

# Zasoby

## Połącz się



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

---

## Dowiedz się więcej

Odwiedź stronę [nyc.gov/health/LGBTQ](https://nyc.gov/health/LGBTQ)

---

## Znajdź poradnię zdrowia seksualnego

Odwiedź stronę [nyc.gov/health/clinics](https://nyc.gov/health/clinics)

---

## Otrzymaj najnowsze biuletyny dot. zdrowia

Odwiedź stronę [nyc.gov/health/pubs](https://nyc.gov/health/pubs)



Odwiedź stronę [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) w celu uzyskania dodatkowych wersji językowych tego biuletynu dot. zdrowia oraz innych przetłumaczonych materiałów na temat zdrowia. Masz prawo do usług we własnym języku. Te usługi są bezpłatne we wszystkich biurach i klinikach wydziału zdrowia miasta Nowy Jork.