

LGBTQ کی صحت



NYC
Health

خبر نامہ صحت

سیبھی خبر نامہ صحت دیکھنے کے لیے nyc.gov/health ملاحظہ کریں۔ مفت
کاپیاں منگانے کے لیے 311 پر کال کریں۔

ابتدائی نگہداشت

اچھی صحت کے بہت سارے اقدامات ہر کسی کے لیے ایک جیسے ہیں، لیکن LGBTQ افراد کے لیے، یہ ایسی رکاوٹیں ہیں جو نگہداشت صحت کی خدمات تک رسائی حاصل کرنا مزید مشکل بنا سکتی ہیں۔



آپ کو
تعصب سے پاک نگہداشت کا
حق ہے۔

- نیو یارک سٹی میں، آپ کو ایسی نگہداشت کا حق ہے جس میں آپ کی ذات کا احترام ہو، چاہے جس کے ساتھ بھی آپ جماع کرتے ہوں یا آپ جیسے بھی اپنی صنف کی نشاندہی کرتے ہوں۔

- اپنی صحت کی تشویشات، جنسی زندگی، تمباکو اور منشیات کے استعمال کے بارے میں اپنے فراہم کنندہ سے ایمانداری سے بات کریں۔

- اپنے فراہم کنندہ کو وہ نام اور ضمانت جو آپ استعمال کرتے ہیں، جو دوائیں آپ لیتے ہیں اور آپ نے جو کوئی سرجری کروائی ہو سکتی ہے اس بارے میں بتائیں۔

LGBTQ کا جانکار فراہم کنندہ تلاش کرنے کے لیے، 311 پر کال کریں یا nyc.gov/health/lgbtq ملاحظہ کریں۔

جنسی صحت

آپ اپنی جنسی زندگی کا لطف اٹھا سکتے اور صحت مند رہ سکتے ہیں۔ درج ذیل کے لیے اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں یا معمولی لاگت پر یا بغیر لاگت کے محکمہ صحت کے سیکسوال ہیلتھ کلینک (Health Department Sexual Health Clinic) میں تشریف لائیں:

- جنسی اور تولیدی نگہداشت صحت کا ایک منصوبہ تیار کرنے کے واسطے جو آپ کے لیے کارگر ہو
- آپ کے فراہم کنندہ کے ذریعے تجویز کیے جانے پر، HPV، ہیپاٹائٹس A اور B اور میننگوکوکس کے مدنظر ٹیکہ لگوانے کے لیے
- جنسی لحاظ سے منتقل ہونے والے انفیکشنز، بشمول HIV کی جانچ کروانے کے لیے



اپنے HIV کی حالت جانیں

اگر آپ کو HIV منفی ہے اور آپ HIV کے بارے میں فکر مند ہیں تو اپنے فراہم کنندہ سے PrEP کے بارے میں پوچھیں۔ اگر آپ کا خیال ہے کہ آپ HIV میں مبتلا ہو سکتے ہیں تو فوری طور پر کسی ایمر جنسی روم یا سیکسوال ہیلتھ کلینک میں جائیں اور PEP کے بارے میں پوچھیں۔ آپ NYC PEP ہاٹ لائن کو، 24/7، 844-373-7693 پر کال بھی کر سکتے ہیں۔

دماغی صحت

LGBTQ افراد کو LGBTQ مخالف ندامت کی وجہ سے افسردگی اور اضطراب کا سامنا ہونے کا زیادہ امکان ہے۔

کچھ مخنٹ افراد کا علاج جب ایسے انداز میں کیا جاتا ہے جو ان کی صنفی شناخت سے غیر آہنگ ہوتا ہے تو انہیں اضافی تناؤ کا سامنا ہوتا ہے۔



تناؤ اور افسردگی پر لوگ مختلف طریقے سے قابو پاتے ہیں، جس میں مشیاتی اور الکحل کا بیجا استعمال شامل ہے۔

اگر آپ کو قابو پانے میں مشکل پیش آ رہی ہے تو آپ کی صحت کا نظم کرنے میں آپ کی مدد کے لیے موجود وسائل کے بارے میں اپنے فراہم کنندہ یا اپنے بھروسے کے کسی فرد سے بات کریں۔



خدمات تلاش کرنے، یا کسی سے بات کرنے میں مدد کے لیے، NYC Well پر 1-888-692-9355 پر کال کریں یا WELL لکھ کر 65173 پر ٹیکسٹ بھیجیں۔



LGBTQ نوجوانوں کا تعاون کرنا

LGBTQ ہائی اسکول کے طلبہ کو اپنے دگر جنسہ ہم عمروں کی بہ نسبت جسمانی اور جنسی تشدد اور ایذا رسانی کا سامنا ہونے کا زیادہ امکان ہے¹

کسی عزیز کی اعانت کرنے کے لیے:



1 انہیں زیاد دلائیں
کہ آپ ان کا خیال
رکھتے ہیں اور
ان کا تعاون کرنا
چاہتے ہیں اور
انہیں یقین دلائیں

2 انہیں LGBTQ
نوجوانوں کے
وسائل یا ایونٹس
سے جوڑیں

3 اضافی معلومات
کے لیے
nyc.gov
ملاحظہ کریں اور
LGBTQ youth
(LGBTQ نوجوان)
تلاش کریں

¹ "جنسی اقلیتی نوجوانوں میں صحت کے خطرات" (Health Risks Among Sexual Minority Youth)
مرکز برائے ضبط و انسداد امراض (Centers for Disease Control and Prevention).
<https://www.cdc.gov/healthyouth/disparities/smy.htm>

وسائل

رابطہ کریں

@nychealthy



nychealth



@nychealthy



ملاحظہ کریں nyc.gov/health/LGBTQ

مزید جانیں

ملاحظہ کریں nyc.gov/health/clinics

ایک سیکسوائل ہیلتھ
کلینک تلاش کریں

ملاحظہ کریں nyc.gov/health/pubs

تازہ ترین ہیلتھ بلٹن
وصول کریں

دوسری زبانوں میں اس بلٹن اور صحت سے متعلق دوسرے ترجمہ کردہ مواد کے لیے ملاحظہ کریں nyc.gov/health۔ اپنی زبان میں خدمات حاصل کرنا آپ کا حق ہے۔ یہ خدمات نیو یارک سٹی محکمہ صحت کے سبھی دفاتر اور کلینکوں پر مفت دستیاب ہیں۔

