第 10 卷 - 第 7 期

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之90

如何避免懷孕和感染性傳播疾病

你需要知道什麼

TAKE CARE NEW YORK
紐約人，請注意身體！

NYC Health

Health Bulletin #90: How to Prevent Pregnancy and Sexually Transmitted Infections (Chinese)

要避免懷孕和感染性傳播疾病，最好：

1. 避免性行為。

- 唯一能保證避免懷孕和感染性傳播疾病的方法就是不發生性行為。
- 不是只有你一個人沒有發生性行為；超過半數公立高中學生說他們沒有性行為。
- 朋友有性行為並不表示你也要效仿。
- 如果你不確定自己是否已準備好進行性行為，最好等一等。真正愛你的人不會強迫你。
- 即使你之前已經同意，現在也可以說“不”。

2. 如果你目前有性行為，請每次都採取節育措施*並*使用安全套。

- 如果你目前有性行為，或認為自己很快就會開始性行為，請採取節育措施*並*準備好安全套。
- 若使用得當，荷爾蒙避孕法幾乎100%有效 - 對多數未成年女性而言，這些方法很安全：
  - 避孕藥
  - 避孕貼片
  - 陰道環
  - 每三個月注射一次的避孕針劑Depo Provera
  - 植入效力最多達3年的Implanon避孕棒
  - 植入效力最多達5年的Mirena宮內節育器（intrauterine device）（還有Paraguard宮內節育器，這是一種非荷爾蒙銅質IUD，效力長達10年。）
- 另外，總是使用安全套（請參見BYOC = 自備安全套）。安全套能防止感染HIV和其他性傳播疾病，包括衣原體感染和淋病。

何處獲得節育服務

- 醫療機構、社區健康中心或家庭生育計劃診所都提供節育服務。
- 若要瞭解如何獲取免費或低收費節育服務和其他保密健康服務，請撥打311或瀏覽網站nyc.gov並搜索NYC Teen。

BYOC＝自備安全套

- 一定要隨身攜帶安全套，以防萬一。
- 不論採用哪種節育措施，每次都要使用安全套。
- 陰道性交*和*肛交都必須使用安全套。（肛交傳播HIV的風險非常高。）
- 安全套除了避孕外，*還能*防止感染HIV和其他性傳播疾病，包括衣原體感染和淋病。
- 免費安全套很容易獲取。你可以：
  - 瀏覽網站nyc.gov，輸入關鍵詞：Condoms，或撥打311。
  - 高中生可從學校的健康資源辦公室獲取免費安全套。如果學校有健康中心，你也可以從那裏獲取免費安全套。

緊急避孕藥可防止無防備的性行為後懷孕，

但要盡快採取措施！

- 緊急避孕藥有時又被稱為“事後避孕藥”，常見品牌包括Plan B和Next Choice。問藥房有哪種。這兩種的效果都很好，但其中一種可能更便宜。
- 緊急避孕藥可防止女性因無防備性行為或安全套破裂而懷孕。被迫性交後也可以用緊急避孕藥避孕（請參見“你有權自行決定”）。
- 緊急避孕藥不會導致流產。緊急避孕藥對已懷孕者無效。
- 最常見的緊急避孕藥，例如Plan B和Next Choice，在無防備性行為發生後72小時內（3天以內）服用效果最好。性行為發生後最長達5天內服用均可能有效。
- 與普通節育措施相比，緊急避孕藥的避孕效果沒有那麼好。如果你目前有性行為，則避免懷孕最好的辦法就是每次都採取普通節育措施和使用安全套。

備好緊急避孕藥，以防萬一。

- 事先讓醫療機構開一包緊急避孕藥，以免你需要時藥房或醫療機構不營業。
- 衛生局STD診所可在無防備性行為發生後72小時內（3天之內）提供免費的緊急避孕服務。請撥打311，尋找離你最近的診所。
- 年滿17歲者無須處方即可從藥劑師處購買緊急避孕藥。
- 若要查看出售緊急避孕藥的藥房名單，請瀏覽not-2-late.com。去藥房前請提前打電話，以確保藥房有貨。
- 16歲及不滿16歲的女性仍需有醫生處方，但法律一直在變化。請向醫療機構、診所瞭解最新資訊，或查閱“更多資訊及幫助”。

第一版印刷：2009年4月/5月 – 修訂/重印：12/11

你有權自行決定

你可以選擇是否發生性行為。

- 如果你決定發生性行為，請採取節育措施並準備好安全套。
- 強迫性交構成強姦，強姦即犯罪。
- 若需要幫助或支援，請撥打311或800-621-HOPE (800-621-4673)。
- 若危險迫在眉睫，請立即撥打911。

如果你懷孕了，你有權決定怎麼做：

繼續懷孕、以流產方式終止懷孕或讓人收養。

你有權獲得保密服務。

在紐約，17歲及不滿17歲的人無須家長、監護人或其他任何人准許或認可，即有法律權利獲取以下任何一項健康服務：

- 節育服務，包括安全套
- 緊急避孕藥
- 驗孕
- HIV檢測
- 性傳播疾病化驗和治療
- 孕期護理
- 流產

健康與心理衛生局下屬的多家診所、社區健康中心和家庭生育計劃診所都提供免費或低收費保密健康服務，你也可以撥打311或瀏覽網站nyc.gov，並搜索NYC Teen。如果學校有健康中心，你也可以從那裏獲取服務。

衣原體感染檢測

- 衣原體感染是紐約市的常見病，特別是在青少年中。
- 你可能有衣原體感染而自己並不知情，因此，每年做一次檢查以及在與新人發生性行為之前做檢查很重要。
- 有關衣原體和其他性傳播疾病檢查地點的詳情，請撥打311或瀏覽網站nyc.gov，並搜索NYC Teen。

和父母討論

- 要和父母坦誠地討論性和其他話題。如果他們問你，請做好回答準備。不要讓他們無法開口。
- 如果你覺得無法與父母談這種話題，請和你信任的其他成年人討論，例如哥哥、姐姐、親戚或家庭的朋友。你也可以與輔導員或醫療機構討論這個話題。

更多資訊及幫助

詳情和轉介服務（包括免費或低收費服務）請撥打311或瀏覽網站nyc.gov，並搜索NYC Teen。

- 居民區醫療機構提供的健康保險
- 節育服務，包括安全套
- 緊急避孕（你也可以瀏覽網站not-2-late.com）
- 墮胎服務
- HIV輔導和檢測，以及其他性傳播疾病檢測和護理
- 有關性侵犯（強姦）的服務

紐約市家庭暴力熱線：撥打311或800-621-HOPE (800-621-4673)

欲獲取幫助，解決抑鬱症、酗酒或吸毒問題，請：撥打311或LifeNet: 800-LifeNet (800-543-3638)、877-AYUDESE（西班牙語）或877-990-8585（國語、粵語和韓語）

緊急情況下，請務必撥打911。

請撥311

如需任何一期的《健康公報》

所有的《健康公報》都可從nyc.gov獲取，關鍵詞：Health Bulletins（健康公報）。

如欲訂閱免費電子版本，請訪問 nyc.gov/health/email 。

第10卷 - 第7期

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之90

紐約市健康與心理衛生局
New York City Department of Health and Mental Hygiene
Gotham Center, 42-09 28th Street
L.I.C., New York 11101-4134

與以下單位共同製作
健康促進與疾病預防處
Division of Health Promotion and Disease Prevention
婦幼健康和生殖健康局
Bureau of Maternal, Infant and Reproductive Health

如何避免懷孕和感染性傳播疾病

請撥311 瞭解紐約市政府提供的非緊急性服務，
請撥311，電話上提供170多種語言的翻譯

免費或低收費保密健康服務
用智能手機的QR閱讀器記下本代碼。

HPD592190C – 12.11