পরিবার পরিকল্পনা আপনার জন্য

আপনার সময়। আপনার সিদ্ধান্ত।

পরিবার পরিকল্পনা এবং গোপনীয় যৌন স্বাস্থ্য পরিষেবা

18 বছরের কম বয়সী নিউ ইয়র্ক কিশোর-কিশোরীদের জন্য প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী

আপনি হয়তো এমন কাউকে চেনেন যিনি ভেবেছিলেন যে তিনি STI-তে আক্রান্ত হয়েছেন বা গর্ভবতী ছিলেন এবং তখন সহায়তা পেয়েছেন। তারা নিউ ইয়র্ক স্টেটের অনেক পরিবার পরিকল্পনা প্রোগ্রাম (Family Planning Program) ক্লিনিকের কোনো একটিতে গিয়ে থাকতে পারেন। আমরা পরিবার পরিকল্পনা এবং অন্যান্য অনেক পরিষেবা প্রদান করে থাকি।

পরিবার পরিকল্পনা শুধুমাত্র আপনার প্রজনন স্বাস্থ্য – বা পরিবার গঠনের পরিকল্পনার চেয়েও বেশি কিছু। এটি আপনার যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কেও। যদি আপনি গোপনীয় পরামর্শ চান, তাহলে আমরা সাহায্য করতে পারি।

আমাদের পরিষেবাগুলির মধ্যে রয়েছে:

- **জন্মনিয়ন্ত্রণ**
- **বিনামূল্যে কন্ডোম**
- **গর্ভাবস্থা পরীক্ষা**
- **নিয়মিত সুস্থতা পরীক্ষা**
- **যৌনবাহিত সংক্রমণ বা STI-এর পরীক্ষা ও চিকিৎসা**

1. আমি কীভাবে গোপনীয় পরামর্শ পেতে পারি?

পরিবার পরিকল্পনা প্রোগ্রামের অফিসে যান অথবা টেলিহেলথ ব্যবহার করুন। টেলিহেলথের মাধ্যমে আপনি সরাসরি ডাক্তারের চেম্বারে না গিয়েও চিকিৎসা পরিষেবা নিতে পারেন। অনেক নিউ ইয়র্ক স্টেট পরিবার পরিকল্পনা অফিসে এই সুবিধা পাওয়া যায়। যখন আপনি কোনো ক্লিনিকে ফোন করবেন, তখন জিজ্ঞাসা করুন আপনি যে পরিষেবাটি খুঁজছেন সেটির জন্য টেলিহেলথ উপলব্ধ কিনা। একটি টেলিহেলথ অ্যাপয়েন্টমেন্টে, আপনি ফোন বা কম্পিউটারের মাধ্যমে সাক্ষাৎ করেন, এবং চাইলে ভিডিও ও ব্যবহার করতে পারেন।

আপনার কাছাকাছি একটি পরিবার পরিকল্পনা প্রোগ্রাম খুঁজে পেতে health.ny.gov/familyplanning দেখুন অথবা QR কোডটি স্ক্যান করুন।

2. আমার যদি স্বাস্থ্য বীমা না থাকে তাহলে কি আমি এই পরিষেবাগুলি পেতে পারি? আমাকে অর্থ প্রদানে সহায়তা করার জন্য কোন প্রোগ্রাম আছে কি?

নিউ ইয়র্ক স্টেট পরিবার পরিকল্পনা প্রোগ্রামের পরিষেবা পেতে আপনার বীমা থাকার প্রয়োজন নেই। আপনার আয়ের উপর নির্ভর করে পরিষেবাগুলি বিনামূল্যে বা কম খরচে পাওয়া যাবে। আপনি আপনার স্থানীয় পরিষেবা প্রদানকারীর সঙ্গে বীমা কভারেজের বিকল্পগুলি নিয়েও কথা বলতে পারেন। এর মধ্যে রয়েছে পরিবার পরিকল্পনা সুবিধা প্রোগ্রাম (Family Planning Benefit Program)। এটি অনেক পরিবার পরিকল্পনা পরিষেবার জন্য কভারেজ প্রদান করে।

3. এই প্রোগ্রামটি আমার স্বাস্থ্যের জন্য কীভাবে সহায়তা করতে পারে?

এই প্রোগ্রামটি কোনো ধরণের বিচার ছাড়াই আপনাকে সহায়তা করতে এখানে রয়েছে। আমরা যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সব বিষয়ে জ্ঞানসম্পন্ন, গোপনীয় ও পক্ষপাতহীন পরামর্শ প্রদান করি। ক্লিনিকগুলি আপনার ব্যক্তিগত চাহিদা অনুযায়ী প্রজনন স্বাস্থ্য পরামর্শ প্রদান করে। আপনার যদি কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকে, তাহলে নির্দেশনার জন্য আপনার স্থানীয় পরিবার পরিকল্পনা ক্লিনিকের সাথে যোগাযোগ করুন।

4. কিশোর-কিশোরীদের জন্য কী কী জন্মনিয়ন্ত্রণের বিকল্প রয়েছে?

আমরা বিভিন্ন পদ্ধতি প্রদান করি, যার মধ্যে রয়েছে:

- **জন্মনিয়ন্ত্রণ পিল**
- **ইন্ট্রাইউটেরাইন ডিভাইস (Intrauterine device, IUD)**
- **কনডম**
- **জরুরী গর্ভনিরোধক, যা “মর্নিং-আফটার পিল” নামে পরিচিত**
- **জন্মনিয়ন্ত্রণ প্যাচ**
- **যোনি রিং**

5. আমার বাবা-মা বা অভিভাবকদের কাছ থেকে আমার সাক্ষাৎ এবং তথ্য কি গোপন রাখা হয়?

নিউ ইয়র্ক স্টেটে, 18 বছরের কম বয়সী কিশোর-কিশোরীদের গর্ভধারণ পরীক্ষা, জন্মনিয়ন্ত্রণ, STI পরীক্ষা এবং অন্যান্য পরিবার পরিকল্পনা এবং যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণের জন্য পিতামাতা বা অভিভাবকের অনুমতির প্রয়োজন হয় না। ক্লিনিক সর্বদা আপনাকে এমন একজন বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কের সঙ্গে কথা বলার পরামর্শ দেবে, তবে এটি সম্পূর্ণভাবে আপনার নিজের সিদ্ধান্ত।

আপনার তথ্য গোপন রাখা হবে যতক্ষণ না আপনি নিজে অন্য কারোর সাথে, যেমন পিতামাতা, অভিভাবক, সঙ্গী বা অন্য কোনো বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্ককে অন্তর্ভুক্ত করতে চান – অথবা যদি পরিষেবা প্রদানকারী আপনার নিরাপত্তা বা মঙ্গলের ব্যাপারে উদ্বিগ্ন হন। যদি আপনার স্বাস্থ্যবীমা আপনার পিতামাতা বা অভিভাবকের মাধ্যমে হয়ে থাকে, কিন্তু আপনি গোপনীয়তার কারণে সেটা ব্যবহার করতে না চান, তাহলে ক্লিনিকের কর্মীদের সাথে কথা বলুন। তারা আপনাকে জানাতে পারেন কীভাবে আপনি নিজে পরিবার পরিকল্পনার পরিষেবা নিতে পারেন – এবং কীভাবে আপনার সাক্ষাৎ গোপন রাখা যায়।

6. আমি কি পিতামাতার অনুমতি ছাড়া জন্মনিয়ন্ত্রণ নিতে পারি?

হ্যাঁ, নিউ ইয়র্ক স্টেটে 18 বছরের কম বয়সীরাও পিতামাতার সম্মতি ছাড়াই জন্মনিয়ন্ত্রণ নিতে পারে। ফেডারেল টাইটেল X পরিবার পরিকল্পনা তহবিল পাওয়া কোনো পরিবার পরিকল্পনা ক্লিনিকের ক্ষেত্রেও এটি প্রযোজ্য।

7. যদি আমার মনে হয় আমার যৌনবাহিত সংক্রমণ (STI) আছে, তাহলে আমার কী করা উচিত?

নিউ ইয়র্ক স্টেটের পরিবার পরিকল্পনা ক্লিনিকে গোপনীয়ভাবে STI পরীক্ষার জন্য একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিন। যদি আপনার কাছাকাছি কোনো ক্লিনিক না থাকে, তাহলে আপনি যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্যসেবা পরিষেবা (Sexual and Reproductive Health Care Services) থেকে সাহায্য পেতে পারেন। এই পরিষেবাগুলি নিউ ইয়র্ক স্টেট যৌন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী ডিরেক্টরির (NYS Sexual Health Care Provider Directory) providerdirectory.aidsinstituteny.org পৃষ্ঠায় এবং নিউ ইয়র্ক সিটিতে nyc.gov/site/doh/health/health-topics/sexual-health.page-এ পাওয়া যাবে।

8. আপনি কোন ধরণের STI পরিষেবা প্রদান করেন?

আপনি একটি পরিবার পরিকল্পনা প্রোগ্রাম ক্লিনিকে সব ধরণের STI পরীক্ষা করাতে পারেন। পরিষেবা প্রদানকারীরা কনডম এবং এইচআইভি PrEP বা প্রি-এক্সপোজার প্রফাইল্যাক্সিস (pre-exposure prophylaxis) এর মতো প্রতিরোধ ও সুরক্ষা বিকল্পগুলি সম্পর্কে আপনার সঙ্গে আলোচনা করতে পারেন। এটি এমন একটি ওষুধ যা নিয়মিত সেবন করলে এইচআইভি প্রতিরোধ করা সম্ভব। তারা আপনার সাথে এইচআইভি PEP, অথবা পোস্ট-এক্সপোজার প্রফাইল্যাক্সিস (post-exposure prophylaxis) সম্পর্কেও কথা বলতে পারেন। এটি এমন একটি ওষুধ যা সংস্পর্শে আসার 72 ঘণ্টার মধ্যে গ্রহণ করলে এইচআইভি প্রতিরোধ করতে পারে।

আপনি ক্লিনিক কর্মীদের কাছ থেকে ডক্সিসাইক্লিন পোস্ট-এক্সপোজার প্রোফাইল্যাক্সিস (Doxycycline Post-Exposure Prophylaxis, Doxy-PEP) এবং এক্সপেডাইটেড পার্টনার ট্রিটমেন্ট (Expedited Partner Treatment, EPT) সম্পর্কেও জানতে পারেন।

- DoxyPEP হল সক্রিয়ভাবে STI হওয়া প্রতিরোধ করার একটি উপায়। এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে কনডম ছাড়া যৌন মিলনের 72 ঘণ্টার মধ্যে একটি 200 mg ডক্সিসাইক্লিন নামক অ্যান্টিবায়োটিক ডোজ গ্রহণ করা। এটি ব্যাকটেরিয়াজনিত STI রোগ, যেমন ক্ল্যামিডিয়া, গনোরিয়া এবং সিফিলিসের ঝুঁকি হ্রাস করবে।
- EPT স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের ক্ল্যামিডিয়া, গনোরিয়া এবং/অথবা ট্রাইকোমোনিয়াসিসে আক্রান্ত রোগীদের তাদের যৌন সঙ্গীকে দিতে ওষুধ বা প্রেসক্রিপশন দেওয়ার অনুমতি দেয়। এইভাবে সঙ্গীরাও কোনো পরীক্ষা ছাড়াই চিকিৎসা পেতে পারেন।

9. আমি নিজের জন্য সঠিক জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি কীভাবে নির্বাচন করব?

একজন পরিবার পরিকল্পনা প্রোগ্রাম প্রদানকারী আপনাকে বেছে নিতে সাহায্য করতে পারেন। তারা আপনাকে প্রতিটি জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি কীভাবে ব্যবহার করবেন, কোন পদ্ধতি সবচেয়ে কার্যকর, এবং সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে বিস্তারিত জানাতে পারবেন। সৌভাগ্যক্রমে, আমাদের পরিষেবা প্রদানকারীরা প্রতিদিন আপনার মতো অনেকেই এই বিষয়ে সাহায্য করেন। তারা আপনার বিকল্পসমূহ সম্পর্কে আপনার সাথে খুবই খোলামেলা ভাবে আলোচনা করবেন।

10. পরিবার পরিকল্পনা প্রোগ্রাম ক্লিনিকে কি জরুরী গর্ভনিরোধক পাওয়া যায়?

জরুরি গর্ভনিরোধক, যাকে কখনও কখনও "মর্নিং-আফটার পিল" বলা হয়, ক্লিনিক এবং অনেক ওষুধের দোকানে পাওয়া যায়। আপনি যদি দ্রুত ব্যবস্থা নেন, তাহলে জন্মনিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা ছাড়া যৌন সম্পর্কের পরেও, আপনার জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যর্থ হলেও, অথবা যৌন নির্যাতনের শিকার হলেও আপনি গর্ভধারণ রোধ করতে পারেন। জরুরি গর্ভনিরোধক একটি জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি, যা যৌন সম্পর্কের 3 থেকে 5 দিনের মধ্যে ব্যবহার করা যায়। আপনার বিকল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করতে স্থানীয় পরিবার পরিকল্পনা ক্লিনিকে কল করুন।

11. আমি কীভাবে আমার সঙ্গী(দের) সাথে নিরাপদ যৌন মিলন এবং গর্ভনিরোধ সম্পর্কে কথা বলতে পারি?

আপনার সঙ্গী(সঙ্গীদের) সাথে আলোচনা করুন কোন পদ্ধতিগুলি আপনাদের উভয়ের জন্য উপযুক্ত। একটি সুস্থ যৌন জীবনের জন্য সৎ ও খোলামেলা যোগাযোগ করা অত্যন্ত জরুরি, যাতে আপনি ও আপনার সঙ্গী একে অপরের চাহিদা ভালোভাবে বুঝতে পারেন। আমরা জানি যে যৌনতা নিয়ে কথা বলা কঠিন হতে পারে। যদি আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হয় বা আপনার যৌন স্বাস্থ্য নিয়ে কোনো উদ্বেগ থাকে, তাহলে নিউ ইয়র্ক স্টেট পরিবার পরিকল্পনা প্রোগ্রামের ক্লিনিকে পরামর্শ সেবা পাওয়া যায়।

12. আমার নিরাপত্তা নিয়ে যদি আমার কোনো উদ্বেগ থাকে তাহলে আমার কী করা উচিত?

যদি আপনি নিজেকে নিরাপদ না মনে করেন, তাহলে সহায়তা বা পরামর্শ নেওয়া অত্যন্ত জরুরি। আপনি চাইলে পরিবার পরিকল্পনা প্রোগ্রামের ক্লিনিক অথবা অন্য কোনো প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর কাছ থেকে চিকিৎসা নিতে পারেন।

আপনি যদি যৌন নির্যাতন বা আক্রমণের শিকার হয়ে থাকেন, তাহলে সহায়তার জন্য বিভিন্ন সংস্থান উপলব্ধ আছে। অধিক তথ্যের জন্য, নিউ ইয়র্ক স্টেট যৌন ও গার্হস্থ্য সহিংসতা (NYS Sexual & Domestic Violence Hotline) হটলাইন 1-800-942-6906 নম্বরে কল করুন অথবা তাদেরকে টেক্সট করুন এই নম্বরে: 1-844-997-2121।

নিউ ইয়র্ক স্টেট পরিবার পরিকল্পনা প্রোগ্রাম ফেডারেল টাইটেল X প্রোগ্রাম (Title X Program) দ্বারা সমর্থিত। এই বিষয়বস্তু অপরিহার্যভাবে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র সরকারের অফিসিয়াল মতামতের প্রতিনিধিত্ব করে না।

আরও তথ্যের জন্য, opa.hhs.gov দেখুন

NEW YORK STATE | Department of Health