မိသားစုစီမံကိန်းသည် သင့်အတွက် ဖြစ်သည်

သင့်အချိန်။ သင့်ရွေးချယ်မှု။

မိသားစုစီမံကိန်းနှင့် လျှို့ဝှက် လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ

အသက် 18 နှစ်အောက် နယူးယောက် ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် မေးလေ့မေးထရှိသော မေးခွန်းများ

STI ရှိသည်ဟု ယူဆမိသောအခါ - သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ရှိသောအခါ အကူအညီရယူဖူးသူ တစ်ဦးဦးကို သင် သိနိုင်ပါသည်။ ထိုသူတို့သည် နယူးယောက်ပြည်နယ်၏ မိသားစုစီမံကိန်းအစီအစဉ် (Family Planning Program) ဆေးခန်းများစွာအနက် တစ်ခုတွင် ပြသဖူးနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိသားစုစီမံကိန်းနှင့် များစွာသော အခြားဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးအပ်သည်။

မိသားစုစီမံကိန်းသည် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး - သို့မဟုတ် မိသားစုတစ်ခုဖန်တီးရေးထက် ပိုမိုလေးနက်ပါသည်။ ၎င်းသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးအကြောင်းနှင့်လည်း သက်ဆိုင်ပါသည်။ သင်က လျှို့ဝှက်အကြံဉာဏ်ကို ရယူလိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝန်ဆောင်မှုများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်သည်-

- **သားဆက်ခြားခြင်း**
- **အခမဲ့ ကွန်ဒုံးများ**
- **ကိုယ်ဝန် ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးခြင်း**
- **ပုံမှန် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး စစ်ဆေးမှုများ**
- **လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ သို့မဟုတ် STI များ အတွက် စစ်ဆေးမှုနှင့် ကုသမှု**

1. လျှို့ဝှက်အကြံဉာဏ်ကို မည်သို့ ရယူနိုင်သနည်း။

မိသားစုစီမံကိန်းအစီအစဉ်ရုံးခန်းသို့ သွားပါ သို့မဟုတ် တယ်လီကျန်းမာရေးကို အသုံးပြုပါ။ တယ်လီကျန်းမာရေးသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ၏ ရုံးခန်းသို့ သွားစရာမလိုဘဲ သင့်ကို ထိုသူနှင့် ဆုံတွေ့နိုင်စေသည်။ များစွာသော နယူးယောက်ပြည်နယ် မိသားစုစီမံကိန်းရုံးခန်းများသည် ဤရွေးချယ်စရာကို ခွင့်ပြုပေးအပ်ထားသည်။ ဆေးခန်းသို့ ဖုန်းခေါ်သောအခါ သင်ရှာဖွေနေသော ဝန်ဆောင်မှုအတွက် တယ်လီကျန်းမာရေး ရနိုင်၊ မရနိုင် မေးမြန်းပါ။ တယ်လီကျန်းမာရေး ချိန်းဆိုတွေ့ဆုံမှုတွင် သင်တို့သည် ဖုန်း သို့မဟုတ် ကွန်ပျူတာဖြင့် တွေ့ဆုံရပြီး ဗီဒီယိုကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

သင့်အနီးရှိ မိသားစုစီမံကိန်းအစီအစဉ်ကို health.ny.gov/familyplanning တွင် ရှာပါ သို့မဟုတ် QR ကုဒ်ကို စကန်ဖတ်ပါ-

2. ကျွန်ုပ်တွင် ကျန်းမာရေးအာမခံ မရှိလျှင် ၎င်းဝန်ဆောင်မှုများကို ရနိုင်ပါသလား။ ငွေပေးချေမှုအတွက် ကျွန်ုပ်အား ကူညီပေးမည့် အစီအစဉ်တစ်ခုခုများ ရှိပါသလား။

နယူးယောက်ပြည်နယ် မိသားစုစီမံကိန်းအစီအစဉ် ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူရန် အာမခံ မလိုအပ်ပါ။ ဝန်ဆောင်မှုများသည် သင့်ဝင်ငွေအပေါ်မူတည်၍ အခမဲ့ ဖြစ်နိုင်သည် သို့မဟုတ် ကုန်ကျစရိတ် သက်သာနိုင်သည်။ အာမခံအကျုံးဝင်မှုဆိုင်ရာ ရွေးချယ်စရာများနှင့်ပတ်သက်၍ ဒေသဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့်လည်း ပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်သည်။ ၎င်းတွင် မိသားစုစီမံကိန်းအကျိုးခံစားခွင့်အစီအစဉ် (Family Planning Benefit Program) ပါဝင်သည်။ ၎င်းသည် များစွာသော မိသားစုစီမံကိန်းဝန်ဆောင်မှုများအတွက် အကျုံးဝင်မှုကို ပေးစွမ်းသည်။

3. အစီအစဉ်က ကျွန်ုပ်၏ကျန်းမာရေးကို မည်သို့ ပံ့ပိုးကူညီပေးနိုင်သနည်း။

အစီအစဉ်သည် ဝေဖန်မှုမပြုဘဲ သင့်အား ပံ့ပိုးကူညီရန် အသင့်ရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် မျိုးဆက်ပွားဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာအားလုံးအတွက် အသိပညာပေးသော၊ လျှို့ဝှက်ထားရှိသော၊ ဘက်မလိုက်သော တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းကို ပေးအပ်သည်။ ဆေးခန်းများသည် သင်၏ တစ်ကိုယ်ရေ လိုအပ်ချက်များအတွက် အထူးသီးသန့်ဖြစ်သော မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းကို ပေးအပ်သည်။ သင့်တွင် မေးခွန်းများ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ရှိပါက လမ်းညွှန်မှုရနိုင်ရန် သင်၏ ဒေသဆိုင်ရာ မိသားစုစီမံကိန်း ဆေးခန်းထံ ဆက်သွယ်ပါ။

4. ဆယ်ကျော်သက်များအတွက် မည်သည့် သားဆက်ခြားနည်း ရွေးချယ်စရာများ ရနိုင်ပါသနည်း။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အောက်ပါတို့အပါအဝင် နည်းလမ်းများစွာကို ပေးအပ်သည်-

- **သားဆက်ခြားဆေး**
- **သားအိမ်တွင်း ထည့်ရသော သန္ဓေတားပစ္စည်း (Intrauterine device, IUD)**
- **ကွန်ဒုံးများ**
- **"တားဆေး" ဟု လူသိများသော အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်း**
- **တားဆေးကပ်ခွာ**
- **မိန်းမကိုယ်ထဲသို့ ကွင်းထည့်ခြင်း**

5. ကျွန်ုပ်၏ တွေ့ဆုံပြသမှုများနှင့် အချက်အလက်များကို ကျွန်ုပ်၏ မိဘများ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူများ မသိအောင် လျှို့ဝှက်ထားပါသလား။

နယူးယောက်ပြည်နယ်တွင် အသက် 18 နှစ်အောက် ဆယ်ကျော်သက်များသည် ကိုယ်ဝန် ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးမှုများ၊ သားဆက်ခြားခြင်း၊ STI စစ်ဆေးမှုနှင့် အခြားသော မိသားစုစီမံကိန်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် မျိုးဆက်ပွားဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ

ရယူရန် မိဘ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူထံမှ ခွင့်ပြုချက်ကို မလိုအပ်ပါ။ သင် ယုံကြည်ရသော လူကြီးတစ်ဦးနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးရန် ဆေးခန်းက အမြဲတမ်း အကြံပြုပါသည်၊ သို့သော် ၎င်းသည် သင်၏ ရွေးချယ်မှု ဖြစ်သည်။

မိဘ၊ အုပ်ထိန်းသူ၊ ဆက်ဆံဖော် သို့မဟုတ် အခြား ယုံကြည်ရသူ လူကြီးကဲ့သို့သော အခြားသူတစ်ဦးဦးကို သင်က မပါဝင်စေလိုလျှင် - သို့မဟုတ် စောင့်ရှောက်မှုပေးသူက သင်၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု သို့မဟုတ် ကောင်းကျိုးအတွက် စိုးရိမ်မိလျှင် သင်၏ အချက်အလက်များကို လျှို့ဝှက်စွာ သိမ်းဆည်းထားမည်ဖြစ်သည်။ သင့်တွင် သင်၏ မိဘ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူမှတစ်ဆင့် ကျန်းမာရေးအာမခံရှိသော်လည်း ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုအကြောင်းရင်းများကြောင့် ၎င်းကို အသုံးမပြုလိုလျှင် ဆေးခန်းဝန်ထမ်းများနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ ၎င်းတို့သည် မိသားစုစီမံကိန်းဝန်ဆောင်မှုများကို သင်ကိုယ်တိုင်ရယူနည်း - နှင့် သင်၏ တွေ့ဆုံပြသမှုကို လျှို့ဝှက်ထားရှိနည်းအကြောင်း သင့်အား ပြောပြပေးနိုင်သည်။

6. ကျွန်ုပ်သည် မိဘခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ သားဆက်ခြားခြင်းကို ခံယူနိုင်ပါသလား။

ခံယူနိုင်ပါသည်၊ နယူးယောက်ပြည်နယ်တွင် အသက် 18 နှစ်အောက် လူသားများသည် မိဘခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ သားဆက်ခြားခြင်းကို ခံယူနိုင်ပါသည်။ ဤသည်မှာ ဖယ်ဒရယ် ခေါင်းစဉ် X မိသားစုစီမံကိန်းရန်ပုံငွေကို လက်ခံရယူသော မိသားစုစီမံကိန်းဆေးခန်းတိုင်းအတွက်လည်း မှန်ကန်ပါသည်။

7. ကျွန်ုပ်တွင် လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါ (STI) ရှိသည်ဟု ယူဆမိလျှင် မည်သည့်အရာကို လုပ်ဆောင်သင့်သနည်း။

နယူးယောက်ပြည်နယ် မိသားစုစီမံကိန်းဆေးခန်းတွင် လျှို့ဝှက် STI စစ်ဆေးမှုခံယူရန် ရက်ချိန်း ရယူပါ။ သင့်အနီးအနားတွင် ဆေးခန်းမရှိလျှင် သင်သည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် မျိုးဆက်ပွားဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ဝန်ဆောင်မှုများ (Sexual and Reproductive Health Care Services) ထံမှ အကူအညီကို ရယူနိုင်သည်။ ၎င်းဝန်ဆောင်မှုများကို နယူးယောက်ပြည်နယ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ လမ်းညွှန် (NYS Sexual Health Care Provider Directory) စာမျက်နှာ၌ providerdirectory.aidsinstituteny.org နှင့် နယူးယောက်မြို့တော်၌ nyc.gov/site/doh/health/health-topics/sexual-health.page တွင် တွေ့နိုင်ပါသည်

8. မည်သို့သော STI ဝန်ဆောင်မှု အမျိုးအစားများကို ပေးအပ်သနည်း။

သင်သည် မိသားစုစီမံကိန်းအစီအစဉ်ဆေးခန်းတွင် STI အမျိုးအစားအစုံအတွက် စစ်ဆေးမှုကို ခံယူနိုင်ပါသည်။ စောင့်ရှောက်မှုပေးသူများသည် ကွန်ဒုံးများနှင့် HIV PrEP သို့မဟုတ် မကူးစက်မီ ရောဂါကာကွယ်ဆေး (pre-exposure prophylaxis) ကဲ့သို့ တားဆီးရေးနှင့် ကာကွယ်ရေး ရွေးချယ်စရာများအကြောင်း သင်နှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပေးနိုင်သည်။ ၎င်းဆေးကို ပုံမှန် သောက်သုံးလျှင် HIV ကို တားဆီးထားနိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည် HIV PEP သို့မဟုတ် ထိတွေ့ကူးစက်ပြီးနောက် ရောဂါထိန်းချုပ်ဆေး (post-exposure prophylaxis) အကြောင်းကိုလည်း သင့်နှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပေးနိုင်သည်။ ထိတွေ့ကူးစက်ပြီးနောက် 72 နာရီအတွင်း ၎င်းဆေးကို သောက်သုံးလျှင် HIV ကို တားဆီးထားနိုင်သည်။

သင်သည် ဒေါက်စီစိုက်ကလင်း ထိတွေ့ကူးစက်ပြီးနောက် ရောဂါထိန်းချုပ်ဆေး (Doxycycline Post-Exposure Prophylaxis, Doxy-PEP) နှင့် လိင်ကူးစက်ရောဂါရှိသူ၏ လိင်ဆက်ဆံဖော်အတွက် ကုထုံး (Expedited Partner Treatment, EPT) အကြောင်းကိုလည်း ဆေးခန်းဝန်ထမ်းများအား မေးမြန်းနိုင်သည်။

- DoxyPEP သည် STI ရှိခြင်းကို လက်ဦးမှုရယူ၍ တားဆီးသော နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် ကွန်ဒုံးမသုံးဘဲ လိင်ဆက်ဆံပြီးနောက် 72 နာရီအတွင်း docxycycline ဟုခေါ်သော တစ်ခါသောက် ပဋိဇီဝဆေး 200 mg သောက်သုံးခြင်း ပါဝင်သည်။ ၎င်းသည် ကလက်မိုင်ဒီးယား၊ ဆီးပူညောင်းကျ/ဂနို ရောဂါနှင့် ကာလသားရောဂါကဲ့သို့သော ဗက်တီးရီးယားမှ ကူးစက်တတ်သော STI များ ရရှိနိုင်ခြေကို လျှော့ချပေးမည်ဖြစ်သည်။
- ကလက်မိုင်ဒီးယား၊ ဆီးပူညောင်းကျ/ဂနို ရောဂါ နှင့်/သို့မဟုတ် ထရိုင်ခိုမိုနီရေးဆစ်ရောဂါရှိသူ လူနာများ၏ လိင်ဆက်ဆံဖော်များထံ လူနာများမှတစ်ဆင့် ဆေး သို့မဟုတ် ဆေးညွှန်းပေးရန် EPT က ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများကို ခွင့်ပြုပေးသည်။ ဤနည်းလမ်းဖြင့် ဆက်ဆံဖော်များသည်လည်း စစ်ဆေးမှုခံယူစရာ မလိုဘဲ ကုသမှု ခံယူနိုင်သည်။

9. ကျွန်ုပ်အတွက် မှန်ကန်သင့်လျော်သော သားဆက်ခြားနည်းကို မည်သို့ ရွေးချယ်ရမည်နည်း။

မိသားစုစီမံကိန်းအစီအစဉ် ပေးအပ်သူသည် သင့်ကို ကူညီရွေးချယ်ပေးနိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည် သားဆက်ခြားနည်းတစ်ခုစီကို အသုံးပြုပုံနည်းလမ်း၊ အာနိသင်အရှိဆုံး နည်းလမ်းများနှင့် ဖြစ်လာနိုင်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများအကြောင်းကိုလည်း သင့်အား ပြောပြပေးနိုင်သည်။ ကံကောင်းသည်မှာ ဤကျွန်ုပ်တို့၏ စီစဉ်ပေးအပ်သူများသည် ဤသည်ကို သင်ကဲ့သို့သော အခြားသူများနှင့်အတူ နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ပေးပါသည်။ ၎င်းတို့သည် သင်၏ ရွေးချယ်စရာများအကြောင်း သင်နှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးရာတွင် အလွန်ပွင့်လင်းမည်ဖြစ်သည်။

10. အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်းကို မိသားစုစီမံကိန်းအစီအစဉ်ဆေးခန်းများတွင် ရနိုင်ပါသလား။

တစ်ခါတစ်ရံ "တားဆေး" ဟု ခေါ်ဆိုကြသော အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်းကို ဆေးခန်းများနှင့် ဆေးဆိုင်များစွာတွင် ရနိုင်ပါသည်။ သင်က သားဆက်ခြားနည်းမရှိဘဲ လိင်ဆက်ဆံခဲ့လျှင်၊ သားဆက်ခြားနည်းက အလုပ်မဖြစ်လျှင် သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားခံရလျှင်ပင် အလျင်အမြန် သောက်သုံးပါက ကိုယ်ဝန်မရအောင် တားဆီးနိုင်ပါသေးသည်။ အရေးပေါ်သန္ဓေတားခြင်းသည် လိင်ဆက်ဆံပြီးနောက် 3 ရက်မှ 5 ရက်အတွင်း အသုံးပြုနိုင်သော သားဆက်ခြားနည်းပုံစံတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ သင်၏ ရွေးချယ်စရာများအကြောင်း ဆွေးနွေးနိုင်ရန် သင်၏ ဒေသဆိုင်ရာ မိသားစုစီမံကိန်းဆေးခန်းသို့ ဖုန်းခေါ်ပါ။

11. ဘေးကင်းသော လိင်မှုကိစ္စနှင့် သန္ဓေတားခြင်းအကြောင်းကို ကျွန်ုပ်၏ ဆက်ဆံဖော်(များ) နှင့် မည်သို့ ပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်သနည်း။

သင်တို့နှစ်ဦးစလုံးအတွက် အလုပ်ဖြစ်မည့် နည်းလမ်းများအကြောင်းကို သင်၏ ဆက်ဆံဖော်(များ) နှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ တစ်ဦးစီ၏ လိုအပ်ချက်များကို နှစ်ဦးစလုံးက အပြန်အလှန် နားလည်နိုင်စေရန် ရိုးရိုးသားသားနှင့် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆက်သွယ်ပြောဆိုကြခြင်းသည် ကျန်းမာပျော်ရွှင်စရာကောင်းသော လိင်မှုဘဝအတွက် မရှိမဖြစ် အရေးပါသည်။ လိင်မှုကိစ္စအကြောင်း ပြောဆိုဆွေးနွေးရန်မှာ ခက်ခဲနိုင်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ သိပါသည်။ သင်၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ အကူအညီလိုအပ်ပါက သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများရှိပါက တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို နယူးယောက်ပြည်နယ် မိသားစုစီမံကိန်းအစီအစဉ်ဆေးခန်းများတွင် ရနိုင်ပါသည်။

12. ကျွန်ုပ်ဘေးကင်းရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တွင် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ရှိလျှင် မည်သည့်အရာကို လုပ်ဆောင်သင့်သနည်း။

သင်က ဘေးမကင်းဘူးဟု ခံစားမိလျှင် ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု သို့မဟုတ် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှု ရယူရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင်သည် သင်၏ မိသားစုစီမံကိန်းအစီအစဉ်ဆေးခန်းထံမှ သို့မဟုတ် အခြား မူလစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံမှ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို ရယူရန် ရွေးချယ်နိုင်သည်။

သင်က လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မဟားတရားပြုခြင်း သို့မဟုတ် စော်ကားခြင်းကို ခံခဲ့ရလျှင် ရင်းမြစ်များကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ ထပ်ဆောင်း အချက်အလက်များကို သိရှိနိုင်ရန် နယူးယောက်ပြည်နယ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ ဟော့လိုင်း (NYS Sexual & Domestic Violence Hotline) 1-800-942-6906 သို့ ဖုန်းခေါ်ပါ သို့မဟုတ် ဖော်ပြပါနံပါတ်သို့ စာပို့ပါ- 1-844-997-2121။

နယူးယောက်ပြည်နယ် မိသားစုစီမံကိန်းအစီအစဉ်ကို ဖယ်ဒရယ် ခေါင်းစဉ် X ပရိုဂရမ် (Title X Program) က ပံ့ပိုးပေးထားသည်။ အကြောင်းအရာသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအစိုးရ၏ တရားဝင် အမြင်များကို မဖြစ်မနေ ကိုယ်စားမပြုပါ။

ထပ်ဆောင်း အချက်အလက်များကို သိရှိနိုင်ရန်
opa.hhs.gov သို့ သွားပါ

NEW YORK STATE | Department of Health