# परिवार नियोजन आपके *लिए है*

**आपका समय। आपका निर्णय।**

# परिवार नियोजन और गोपनीय यौन स्वास्थ्य सेवाएँ

## न्यूयॉर्क के 18 वर्ष से कम आयु के किशोरों के लिए अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

हो सकता है कि आप किसी ऐसे व्यक्ति को जानते/जानती हों, जिसने तब मदद ली हो जब उसे लगा कि उसे यौन संचारित संक्रमण है या वह गर्भवती है। हो सकता है कि उन्होंने न्यूयॉर्क राज्य के कई परिवार नियोजन कार्यक्रम (Family Planning Program) क्लिनिकों में से किसी एक का दौरा किया हो। हम परिवार नियोजन और अन्य कई सेवाएँ प्रदान करते हैं।

परिवार नियोजन केवल प्रजनन स्वास्थ्य या परिवार नियोजन तक सीमित नहीं है – यह उससे कहीं अधिक है। इसका संबंध आपके यौन स्वास्थ्य से भी है। अगर आपको गोपनीय सलाह की ज़रूरत हो, तो हम मदद कर सकते हैं।

हमारी सेवाओं में निम्नलिखित शामिल हैं:

- **गर्भनिरोध**
- **मुफ़्त कॉन्डोम**
- **गर्भावस्था परीक्षण**
- **नियमित स्वास्थ्य-जाँच**
- **यौन संचारित संक्रमणों, या एसटीआई के लिए परीक्षण और उपचार**

## 1. मुझे गोपनीय सलाह कैसे प्राप्त हो सकती है?

किसी परिवार नियोजन प्रोग्राम कार्यालय में जाएँ या टेलीहेल्थ इस्तेमाल करें। टेलीहेल्थ आपको अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से मिलने की सुविधा देता है, बिना उनके कार्यालय में गए। कई न्यूयॉर्क राज्य परिवार नियोजन कार्यालय यह विकल्प प्रदान करते हैं। जब आप किसी क्लिनिक को कॉल करें, तो पूछें कि क्या आपकी आवश्यक सेवा के लिए टेलीहेल्थ उपलब्ध है। टेलीहेल्थ अपॉइंटमेंट में, आप फ़ोन या कंप्यूटर पर मिलते हैं और आप वीडियो इस्तेमाल कर सकते हैं।

**अपने नज़दीक कोई परिवार नियोजन कार्यक्रम health.ny.gov/familyplanning पर खोजें या QR कोड स्कैन करें:**

## 2. यदि मेरे पास स्वास्थ्य बीमा न हो, तो क्या मैं ये सेवाएँ प्राप्त कर सकता/सकती हूँ? क्या कोई कार्यक्रम हैं जो मुझे भुगतान करने में सहायता कर सकते हैं?

न्यूयॉर्क राज्य परिवार नियोजन कार्यक्रम सेवाएँ पाने के लिए आपको बीमा की ज़रूरत नहीं है। आपकी आय के आधार पर सेवाएँ निःशुल्क या कम लागत वाली होती हैं। बीमा कवरेज विकल्पों के बारे में आप अपने स्थानीय प्रदाता से भी बात कर सकते/सकती हैं। इसमें परिवार नियोजन लाभ कार्यक्रम (Family Planning Benefit Program) शामिल है। यह कई परिवार नियोजन सेवाओं के लिए कवरेज प्रदान करता है।

## 3. यह कार्यक्रम मेरे स्वास्थ्य में कैसे सहायता कर सकता है?

यह कार्यक्रम बिना किसी पूर्व धारणा के आपकी मदद करने के लिए बनाया गया है। हम यौन और प्रजनन स्वास्थ्य से जुड़े सभी विषयों पर जानकारीपूर्ण, गोपनीय, और निष्पक्ष परामर्श प्रदान करते हैं। क्लिनिक आपकी व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुसार प्रजनन स्वास्थ्य पर परामर्श प्रदान करते हैं। यदि आपको कोई प्रश्न पूछना है या चिंता व्यक्त करनी है, तो मार्गदर्शन के लिए अपने स्थानीय परिवार नियोजन क्लिनिक से संपर्क करें।

## 4. किशोरों के लिए गर्भनिरोध के कौन से विकल्प उपलब्ध हैं?

हम कई विधियाँ प्रदान करते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- **गर्भनिरोधक गोली**
- **अंतःगर्भ उपकरण** (Intrauterine device, IUD)
- **कॉन्डोम**
- **आपातकालीन गर्भनिरोध, जिसे "मॉर्निंग-आफ्टर पिल" भी कहा जाता है**
- **पैच**
- **योनि में डाला जाने वाला रिंग**

## 5. क्या मेरी मुलाकातें और जानकारी मेरे माता-पिता या अभिभावकों से गोपनीय रखी जाती हैं?

न्यूयॉर्क राज्य में 18 वर्ष से कम उम्र के किशोरों को गर्भावस्था परीक्षण, गर्भ निरोध, यौन संक्रमण जाँच और अन्य परिवार नियोजन और यौन और प्रजनन स्वास्थ्य सेवाएँ पाने के लिए किसी माता-पिता या अभिभावक की अनुमति की ज़रूरत नहीं है। क्लिनिक हमेशा सलाह देते हैं कि आप किसी ऐसे विश्वसनीय वयस्क से बात करें जिस पर आपको भरोसा हो, लेकिन निर्णय आपका है।

आपकी जानकारी गोपनीय रखी जाएगी, जब तक कि आप किसी अन्य व्यक्ति, जैसे कि माता-पिता, अभिभावक, साथी या अन्य भरोसेमंद वयस्क को शामिल करना न चाहें – या, यदि प्रदाता को आपकी सुरक्षा या कल्याण को लेकर कोई चिंता हो। यदि आपके पास अपने माता-पिता या अभिभावक के माध्यम से स्वास्थ्य बीमा है, लेकिन गोपनीयता के कारण इसका उपयोग नहीं करना चाहते/चाहती हैं, तो क्लिनिक कर्मचारी से सलाह लें। वे आपको बता सकते हैं कि परिवार नियोजन सेवाएँ स्वयं कैसे प्राप्त करें और अपनी मुलाकात को गोपनीय कैसे रखें।

## 6. क्या मैं माता-पिता की सहमति के बगैर गर्भनिरोधक पा सकता/सकती हूँ?

हाँ, न्यूयॉर्क राज्य में 18 वर्ष से कम उम्र के लोग बिना माता-पिता की सहमति के गर्भनिरोधक पा सकते हैं। यह उन सभी परिवार नियोजन क्लिनिकों पर लागू होता है, जिन्हें संघीय टाइटल टेन परिवार नियोजन निधि प्राप्त हो रही है।

## 7. यदि मुझे ऐसा लगे कि मुझे यौन संचारित संक्रमण (एसटीआई) है, तो मुझे क्या करना चाहिए?

किसी न्यूयॉर्क राज्य परिवार नियोजन क्लीनिक में गोपनीय एसटीआई परीक्षण के लिए अपॉइंटमेंट लें। यदि आपके नज़दीक कोई क्लिनिक न हो, तो आप यौन और प्रजनन स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं (Sexual and Reproductive Health Care Services) से सहायता पा सकते/सकती हैं। इन सेवाओं को providerdirectory.aidsinstituteny.org पर न्यूयॉर्क राज्य यौन स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता डायरेक्टरी (NYS Sexual Health Care Provider Directory) पेज पर और न्यूयॉर्क शहर में nyc.gov/site/doh/health/health-topics/sexual-health.page पर पाया जा सकता है।

## 8. आप किस प्रकार की एसटीआई सेवाएँ प्रदान करते हैं?

आप एक परिवार नियोजन कार्यक्रम क्लीनिक में सभी एसटीआई के लिए परीक्षण करा सकते/सकती हैं। प्रदाता आप से रोकथाम और संरक्षण विकल्पों, जैसे कि कॉन्डोम और HIV PrEP या संपर्क-पूर्व रोगनिरोध (pre-exposure prophylaxis) पर चर्चा कर सकते हैं। यह एक ऐसी दवा है, जो नियमित रूप से लेने पर HIV संक्रमण को रोक सकती है। वे आप से HIV PEP या संपर्क-पश्चात रोगनिरोध (post-exposure prophylaxis) के बारे में भी बात कर सकते हैं। यह एक ऐसी दवा है, जो HIV के संपर्क में आने के 72 घंटों के भीतर लेने पर संक्रमण को रोक सकती है।

आप क्लीनिक कर्मचारियों से डॉक्सीसाइक्लिन संपर्क-पश्चात रोगनिरोध (Doxycycline Post-Exposure Prophylaxis, Doxy-PEP) और शीघ्र साथी उपचार (Expedited Partner Treatment, EPT) के बारे में भी पूछ सकते/सकती हैं।

- DoxyPEP, एसटीआई से बचाव का एक अग्रसक्रिय उपाय है। इसके तहत बिना कॉन्डोम के संभोग करने के 72 घंटों के भीतर डॉक्सीसाइक्लिन नामक एंटीबायोटिक की 200 mg की एक खुराक ली जा सकती है। यह बैक्टीरियल एसटीआई, जैसे कि क्लैमिडिया, गोनोरिया और सिफ़लिस के संक्रमण के जोखिम को कम करता है।
- EPT स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को क्लैमिडिया, गोनोरिया, और/या ट्रिकोमोनियासिस से पीड़ित मरीज़ों को दवा या प्रिस्क्रिप्शन देने की अनुमति देता है ताकि वे इसे अपने यौन साथियों तक पहुँचा सकें। इस प्रकार, बिना जाँच की आवश्यकता के, यौन साथियों का भी उपचार किया जा सकता है।

## 9. मैं अपने लिए सही गर्भनिरोधक विधि कैसे चुनूँ?

परिवार नियोजन कार्यक्रम का एक प्रदाता आपकी चुनने में मदद कर सकता है। वे आपको समझा सकते हैं कि प्रत्येक प्रकार के गर्भनिरोधक का उपयोग कैसे किया जाए, कौन-से तरीके सबसे प्रभावी

हैं और उनके संभावित दुष्प्रभाव क्या हो सकते हैं। सौभाग्य से, हमारे प्रदाता हर दिन आप जैसे लोगों की सहायता करते हैं। वे आपके साथ आपके विकल्पों के बारे में बहुत खुल कर बात करेंगे।

## 10. क्या परिवार नियोजन कार्यक्रम क्लिनिकों में आपातकालीन गर्भनिरोध उपलब्ध है?

आपातकालीन गर्भ निरोध, जिसे कभी-कभी "मॉर्निंग-आफ़्टर पिल" भी कहा जाता है, क्लिनिकों में और कई दवा की दुकानों में उपलब्ध होती है। यदि आप समय रहते कार्यवाही करें, तो चाहे आपने बिना गर्भनिरोधक के संभोग किया हो, आपका गर्भनिरोधक तरीका विफल हुआ हो या आप यौन हमले का शिकार हुई हों, फिर भी आप गर्भावस्था को रोक सकती हैं। आपातकालीन गर्भनिरोधक एक ऐसी विधि है जिसे संभोग के बाद 3 से 5 दिनों के भीतर उपयोग किया जा सकता है। अपने विकल्पों के बारे में बात करने के लिए अपने स्थानीय परिवार नियोजन क्लिनिक को कॉल करें।

## 11. मैं अपने साथी (साथियों) से सुरक्षित सेक्स और गर्भनिरोध के बारे में कैसे बात करूँ?

अपने साथी (साथियों) से इस बारे में चर्चा करें कि आप दोनों के लिए कौन-से तरीके प्रभावी हो सकते हैं। स्वस्थ यौन जीवन के लिए यह आवश्यक है कि आप अपने साथी से ईमानदारी और खुलेपन के साथ संवाद करें, ताकि आप दोनों एक-दूसरे की ज़रूरतों को बेहतर समझ सकें। हम जानते हैं कि संभोग के बारे में बात करना मुश्किल हो सकता है। यदि आपको मदद की ज़रूरत हो या आप अपने यौन स्वास्थ्य को लेकर चिंतित हों, तो न्यूयॉर्क राज्य परिवार नियोजन कार्यक्रम क्लीनिकों में परामर्श सेवाएँ उपलब्ध हैं।

## 12. यदि मुझे अपनी सुरक्षा को लेकर कोई चिंता हो, तो मुझे क्या करना चाहिए?

यदि आप असुरक्षित महसूस करते/करती हैं, तो देखभाल या परामर्श प्राप्त करना महत्वपूर्ण है। आप परिवार नियोजन कार्यक्रम क्लीनिक या अन्य प्राथमिक देखभाल प्रदाता से देखभाल प्राप्त करने का विकल्प चुन सकते/सकती हैं।

यदि आप यौन दुर्व्यवहार या हमले का शिकार हुए/हुई हैं, तो संसाधन उपलब्ध हैं। अधिक जानकारी के लिएन्यूयॉर्क राज्य यौन और घरेलू हिंसा हॉटलाइन (NYS Sexual & Domestic Violence Hotline) को 1-800-942-6906 पर कॉल करें या उन्हें इस नंबर पर टेक्स्ट भेजें: 1-844-997-2121।

**न्यूयॉर्क राज्य परिवार नियोजन कार्यक्रम संघीय टाइटल टेन कार्यक्रम (Title X Program) द्वारा समर्थित है। सामग्री आवश्यक रूप से अमेरिकी सरकार के आधिकारिक विचारों का प्रतिनिधित्व नहीं करती है।**

**अधिक जानकारी के लिए, opa.hhs.gov पर जाएँ**

NEW YORK STATE | Department of Health

26157 (Hindi) 7/25