परिवार नियोजन
तपाईंको लागि
तपाईंको समय। तपाईंको रोजाइ।

परिवार नियोजन र गोप्य यौन स्वास्थ्य सेवाहरू

न्यूयोर्कका 18 वर्ष मुनिका किशोरकिशोरीहरूका लागि बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू

तपाईंले उहाँहरू आफूलाई STI भएको कुरा थाहा पाउँदा वा गर्भवती हुँदा मद्दत पाएको कुनै पनि व्यक्तिलाई चिन्न सक्नुहुन्छ। उहाँहरू न्यूयोर्क राज्यका धेरै परिवार नियोजन कार्यक्रम (Family Planning Program) क्लिनिकहरूमध्ये एउटामा जानुभएको हुन सक्छ। हामीले परिवार नियोजन र अन्य धेरै सेवा उपलब्ध गराउँछौं।

परिवार नियोजन भनेको तपाईंको प्रजनन स्वास्थ्यभन्दा बढी – वा परिवार बनाउने योजना हो। यो तपाईंको यौन स्वास्थ्यका बारेमा पनि हो। तपाईंलाई गोप्य सल्लाह चाहिएमा हामी मद्दत गर्न सक्छौं।

हाम्रा सेवाहरूमा निम्न कुराहरू पर्छन्:

- **गर्भनिरोधक**
- **नि:शुल्क कण्डम**
- **गर्भावस्था परीक्षण**
- **नियमित स्वास्थ्य जाँच**
- **यौन सम्पर्कबाट हुने सङ्क्रमण वा STI को परीक्षण र उपचार**

1. मैले कसरी गोप्य सल्लाह प्राप्त गर्न सक्छु?

परिवार नियोजन कार्यक्रमको कार्यालयमा जानुहोस् वा telehealth प्रयोग गर्नुहोस्। Telehealth ले तपाईंलाई आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई उहाँहरूको कार्यालय नगईकन भेट्न दिन्छ। धेरै न्यूयोर्क राज्य परिवार नियोजन कार्यालयहरूले यो विकल्प प्रदान गर्छन्। क्लिनिकमा फोन गर्दा, तपाईंले खोजिरहनुभएको सेवाका लागि telehealth उपलब्ध छ कि छैन भनेर सोध्नुहोस्। Telehealth अपोइन्टमेन्टमा, तपाईं फोन वा कम्प्युटरमार्फत भेट्न सक्नुहुन्छ र तपाईंले भिडियो प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

health.ny.gov/familyplanning मा आफ्नो नजिकैको परिवार नियोजन कार्यक्रम खोज्नुहोस् वा QR कोड स्क्यान गर्नुहोस्:

2. मेरो स्वास्थ्य बीमा नभएमा के म यी सेवाहरू प्राप्त गर्न सक्छु? मलाई भुक्तानी गर्न मद्दत गर्ने कुनै कार्यक्रम छन्?

न्युयोर्क राज्य परिवार नियोजन कार्यक्रम सेवाहरू प्राप्त गर्नका लागि तपाईंलाई बीमा आवश्यक पर्दैन। तपाईंको आम्दानीका आधारमा सेवाहरू नि:शुल्क वा कम खर्चमा उपलब्ध छन्। तपाईंले आफ्नो स्थानीय प्रदायकसँग बीमा कभरेज विकल्पहरूका बारेमा पनि कुराकानी गर्न सक्नुहुन्छ। यसमा परिवार नियोजनको लाभसम्बन्धी कार्यक्रम (Family Planning Benefit Program) पनि समावेश छ। यसले धेरै परिवार नियोजनका सेवाहरूको कभरेज प्रदान गर्दछ।

3. कार्यक्रमले मेरो स्वास्थ्यलाई कसरी सहायता गर्न सक्छ?

यो कार्यक्रम तपाईंलाई कुनै पनि प्रकारको निर्णयविना सहायता गर्न उपलब्ध छ। हामीले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित सबै कुरामा जानकार, गोप्य, निष्पक्ष परामर्श प्रदान गर्दछौँ। क्लिनिकहरूले तपाईंको व्यक्तिगत आवश्यकताहरू अनुरूप प्रजनन स्वास्थ्य परामर्श उपलब्ध गराउँछ। तपाईंसँग कुनै पनि प्रश्न वा चिन्ता भएमा, मार्गदर्शनका लागि आफ्नो स्थानीय परिवार नियोजन क्लिनिकमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

4. किशोरकिशोरीहरूका लागि कस्ता जन्म नियन्त्रण विकल्पहरू उपलब्ध छन्?

हामी निम्न लगायत धेरै विधिहरू प्रदान गर्दछौं:

- **गर्भनिरोधक चक्की**
- **इन्ट्रायुटेरिन यन्त्र** (Intrauterine device, IUD)
- **कण्डम**
- **आकस्मिक गर्भनिरोधक, जसलाई "मर्निङ-आफ्टर पिल" पनि भनिन्छ**
- **प्याच**
- **भेजाइनल रिङ**

5. मेरो भेट र जानकारी मेरा आमाबुवा वा अभिभावकहरूबाट गोप्य राखिएको छ?

न्यूयोर्क राज्यमा 18 वर्षभन्दा मुनिका किशोरकिशोरीहरूलाई गर्भावस्था परीक्षण, जन्म नियन्त्रण, STI परीक्षण र अन्य परिवार नियोजन र यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवाहरू प्राप्त गर्न आमाबुवा वा अभिभावकको अनुमति आवश्यक पर्दैन। क्लिनिकले सधैँ तपाईंले विश्वास गर्ने वयस्कसँग कुराकानी गर्नका लागि सिफारिस गर्ने छ तर यो तपाईंको रोजाइको कुरा हो।

तपाईं आमाबुवा, अभिभावक, पार्टनर वा अन्य विश्वसनीय वयस्क जस्ता अन्य व्यक्तिलाई संलग्न गर्न नचाहेसम्म वा प्रदायक तपाईंको सुरक्षा वा कल्याणका लागि चिन्तित हुनुहुन्छ भने तपाईंको जानकारी गोप्य राखिने छ। तपाईंसँग आफ्नो आमाबुवा वा अभिभावकमार्फत स्वास्थ्य बीमा छ तर तपाईं गोपनीयताको कारणले यसलाई प्रयोग गर्न चाहनुहुन्न भने, क्लिनिकका कर्मचारीहरूसँग कुराकानी गर्नुहोस्। उहाँहरूले तपाईंलाई परिवार नियोजन सेवाहरू आफैँ कसरी प्राप्त गर्ने र तपाईंको भ्रमणलाई कसरी गोप्य राख्ने भनेर बताउन सक्नुहुन्छ।

6. के म अभिभावकीय सहमतिविना जन्म नियन्त्रण लिन सक्छु?

हो, न्यूयोर्क राज्यमा 18 वर्षभन्दा मुनिका व्यक्तिहरूले अभिभावकीय सहमतिविना नै जन्म नियन्त्रण प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। यो संघीय शीर्षक X परिवार नियोजन कोष प्राप्त गर्ने कुनै पनि परिवार नियोजन क्लिनिकका लागि पनि सत्य हो।

7. मलाई यौन सम्पर्कबाट सर्ने सङ्क्रमणहरू (STI) भएको छ जस्तो लागेमा मैले के गर्नुपर्छ?

न्युयोर्क राज्य परिवार नियोजन क्लिनिकमा गोप्य STI परीक्षणका लागि अपोइन्टमेन्ट लिनुहोस्। तपाईंको नजिकै कुनै पनि क्लिनिक छैन भने तपाईंले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य हेरचाह सेवाहरू (Sexual and Reproductive Health Care Services) बाट मद्दत प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। यी सेवाहरू न्युयोर्क राज्य यौन स्वास्थ्य सेवा प्रदायक निर्देशिका (NYS Sexual Health Care Provider Directory) पृष्ठ providerdirectory.aidsinstituteny.org मा र न्यूयोर्क शहरमा nyc.gov/site/doh/health/health-topics/sexual-health.page मा पाउन सकिन्छ।

8. तपाईं कस्तो प्रकारको STI सेवाहरू प्रदान गर्नुहुन्छ?

तपाईंले परिवार नियोजन कार्यक्रम क्लिनिकमा STIs परीक्षण गराउन सक्नुहुन्छ। प्रदायकहरूले तपाईंसँग रोकथाम र सुरक्षा विकल्पहरू, जस्तै कण्डम र HIV PrEP वा पूर्व-एक्सपोजर प्रोफिलेक्सिस (pre-exposure prophylaxis) का बारेमा कुराकानी गर्न सक्नुहुन्छ। यो औषधि नियमित रूपमा सेवन गर्दा HIV बाट बचाउन सक्छ। उहाँहरूले तपाईंसँग HIV PEP वा पोस्ट-एक्सपोजर प्रोफिलेक्सिसका (post-exposure prophylaxis) बारेमा पनि कुराकानी गर्न सक्नुहुन्छ। यो HIV संक्रमित भएको 72 घण्टाभित्र लिँदा रोकथाम गर्न सकिने औषधि हो।

तपाईंले क्लिनिकका कर्मचारीहरूलाई डोक्सिसाइक्लिन पोस्ट-एक्सपोजर प्रोफिलेक्सिस (Doxycycline Post-Exposure Prophylaxis, Doxy-PEP) र एक्स्पिडेटेड पार्टनर ट्रीटमेन्ट (Expedited Partner Treatment, EPT) बारे पनि सोध्न सक्नुहुन्छ।

- DoxyPEP भनेको STI हुनबाट सक्रिय रूपमा रोक्ने एक तरिका हो। यसमा कण्डमविना यौनसम्पर्क गरेको 72 घण्टाभित्र डक्सीसाइक्लिन नामक एन्टिबायोटिकको एकल 200 mg डोज लिनु समावेश छ। यसले क्ल्यामिडिया, गोनोरिया र सिफिलिस जस्ता ब्याक्टेरियाबाट हुने STI हुने जोखिम कम गर्ने छ।
- EPT ले स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूलाई क्ल्यामिडिया, गोनोरिया, र/वा ट्राइकोमोनियासिस भएको पत्ता लागेका बिरामीहरूलाई उनीहरूका यौन साथीहरूलाई दिनका लागि औषधि वा प्रेसक्रिप्सन प्रदान गर्न अनुमति दिन्छ। यस तरिकाले पार्टनरहरूको पनि परीक्षणविना नै उपचार गर्न सकिन्छ।

9. मैले कसरी मेरा लागि सही जन्म नियन्त्रण विधि छनोट गर्न सक्छु?

परिवार नियोजन कार्यक्रमको प्रदायकले तपाईंलाई छनोट गर्नका लागि मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ। उहाँहरूले तपाईंलाई प्रत्येक प्रकारको जन्म नियन्त्रण कसरी प्रयोग गर्ने, कुन विधिहरूले राम्रो काम गर्छ र सम्भावित साइड इफेक्टहरूका बारेमा मार्गदर्शन गर्न सक्नुहुन्छ। भाग्यवश, हाम्रा प्रदायकहरूले तपाईं जस्तै मानिसहरूसँग यो हरेक दिन गर्नुहुन्छ। तपाईंका विकल्पहरूका बारेमा कुराकानी गर्न उहाँहरू धेरै खुला हुनु हुने छ।

10. के परिवार नियोजन कार्यक्रमका क्लिनिकहरूमा आकस्मिक गर्भनिरोधक उपलब्ध छ?

आकस्मिक गर्भनिरोधक, कहिलेकाहीँ "मर्निङ-आफ्टर पिल" पनि भनिन्छ, क्लिनिक र धेरै औषधि पसलहरूमा उपलब्ध छ। तपाईंले छिटो कदम चाल्नुभयो भने, तपाईंले गर्भनिरोधकविना यौनसम्पर्क गर्नुभएको भए तापनि, तपाईंको गर्भनिरोधक विधि असफल भए तापनि वा तपाईंले यौन दुर्व्यवहारमा पर्नुभएको भए तापनि गर्भावस्था रोक्न सक्नुहुन्छ। आपतकालीन गर्भनिरोधक भनेको यौनसम्पर्क भइसकेपछि 3 देखि 5 दिनभित्र प्रयोग गर्न सकिने गर्भनिरोधकको रूप हो। आफ्ना विकल्पहरू छलफल गर्नका लागि आफ्नो स्थानीय परिवार नियोजन क्लिनिकमा कल गर्नुहोस्।

11. म कसरी मेरो पार्टनर(हरू)सँग सुरक्षित यौनसम्पर्कर गर्भनिरोधकको बारेमा कुरा गर्न सक्छु?

तपाईं दुवैका लागि कुन तरिकाले काम गर्छ भन्ने बारेमा आफ्नो पार्टनर(हरू) सँग कुरा गर्नुहोस्। स्वस्थ यौन जीवनका लागि आफ्नो पार्टनरसँग इमानदारीपूर्वक र खुला रूपमा कुराकानी गर्नु आवश्यक छ जसकारण तपाईं दुवैले एकअर्काको आवश्यकताहरू बुझ्न सक्नुहुन्छ। हामीलाई यौन सम्पर्कका बारेमा कुरा गर्न गाह्रो हुन सक्छ भन्ने थाहा छ। तपाईंलाई मद्दत चाहिएमा वा तपाईंको यौन स्वास्थ्यका बारेमा चिन्ता भएमा परामर्श सेवाहरू न्युयोर्क राज्य परिवार नियोजन कार्यक्रम क्लिनिकहरूमा उपलब्ध छन्।

12. मलाई मेरो सुरक्षाका बारेमा चिन्ता छ भने मैले के गर्नुपर्छ?

तपाईं असुरक्षित महसुस गर्नुहुन्छ भने, स्याहर वा परामर्श खोज्नु महत्त्वपूर्ण छ। तपाईंले आफ्नो परिवार नियोजन कार्यक्रम क्लिनिक वा अन्य प्राथमिक हेरचाह प्रदायकबाट स्याहार प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईं इच्छा विपरित यौन सम्पर्क वा आक्रमणको शिकार हुनुभएको छ भने, स्रोतहरू उपलब्ध छन्। थप जानकारीका लागि, न्युयोर्क राज्य यौन तथा घरेलु हिंसा हटलाइन (NYS Sexual & Domestic Violence Hotline) लाई 1-800-942-6906 मा कल गर्नुहोस् वा तिनीहरूलाई यहाँ सन्देश पठाउनुहोस्: 1-844-997-2121.

न्यूयोर्क राज्य परिवार नियोजन कार्यक्रम संघीय शीर्षक X कार्यक्रमद्वारा (Title X Program) समर्थित छ। सामग्रीले संयुक्त राज्य सरकारको आधिकारिक विचारहरूको प्रतिनिधित्व गर्दैन।

थप जानकारीका लागि opa.hhs.gov मा जानुहोस्

NEW YORK STATE | Department of Health