خاندانی منصوبہ بندی آپ کے لیے ہے

آپ کا وقت۔ آپ کا انتخاب۔

خاندانی منصوبہ بندی اور جنسی صحت کی رازدارانہ خدمات

کثرت سے پوچھے جانے والے سوالات برائے 18 سال سے کم عمر نوجوان نیو یارکرز

ہو سکتا ہے کہ آپ کسی ایسے فرد کو جانتے ہوں، جنہوں نے مدد حاصل کی، جب انہیں لگا کہ انہیں ایک STI ہے – یا جب وہ حاملہ ہو گئی ہوں۔ ہو سکتا ہے کہ وہ ریاست نیو یارک کے کئی فیملی پلیننگ پروگرام (Family Planning Program) کلینکس میں سے کسی پر گئے ہوں۔ ہم خاندانی منصوبہ بندی اور دیگر کئی خدمات فراہم کرتے ہیں۔

خاندانی منصوبہ کا تعلق صرف آپ کی تولیدی صحت سے نہیں ہے – یا خاندان بنانے کی منصوبہ بندی کرنے سے نہیں ہے۔ اس کا تعلق آپ کی جنسی صحت سے بھی ہے۔ اگر آپ کو رازدارانہ مشورے کی ضرورت ہے، تو ہم مدد کر سکتے ہیں۔

ہماری خدمات میں شامل ہیں:

- **برتھ کنٹرول**
- **مفت کنڈومز**
- **حمل کی جانچ**
- **بہبود کے باقاعدہ معائنے**
- **جنسی طور پر منتقل ہونے والی انفیکشنز یا STIs کے لیے ٹیسٹنگ اور علاج**

1. مجھے رازدارانہ مشورہ کیسے مل سکتا ہے؟

فیملی پلیننگ پروگرام کے ایک دفتر پر تشریف لائیں یا ٹیلی ہیلتھ استعمال کریں۔ ٹیلی ہیلتھ آپ کو ان کے دفتر جانے کی ضرورت کے بغیر اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے بات کرنے دیتا ہے۔ ریاست نیو یارک کے کئی فیملی پلیننگ دفاتر یہ اختیار فراہم کرتے ہیں۔ جب آپ ایک کلینک کو کال کرتے ہیں، تو ان سے پوچھیں کہ آیا آپ کی مطلوبہ سروس کے لیے ٹیلی ہیلتھ دستیاب ہے۔ ٹیلی ہیلتھ کی اپوائنٹمنٹ میں، آپ بذریعہ فون یا کمپیوٹر ملاقات کرتے ہیں اور آپ ویڈیو استعمال کر سکتے ہیں۔

اپنے قریب ایک فیملی پلیننگ پروگرام کو health.ny.gov/familyplanning پر تلاش کریں یا QR کوڈ اسکین کریں:

2. اگر میرے پاس ہیلتھ انشورنس نہ ہو، تو کیا مجھے یہ خدمات مل سکتی ہیں؟ کیا ادائیگی میں میری مدد کے لیے کوئی پروگرام موجود ہیں؟

آپ کو نیو یارک اسٹیٹ فیملی پلیننگ پروگرام کی خدمات حاصل کرنے کے لیے انشورنس کی ضرورت نہیں۔ آپ کی آمدنی کی بنیاد پر خدمات مفت یا کم قیمت ہوتی ہیں۔ آپ انشورنس کوریج کے اختیارات کے متعلق اپنے مقامی فراہم کنندہ سے بھی بات کر سکتے ہیں۔ اس میں فیملی پلیننگ بینیفٹ پروگرام (Family Planning Benefit Program) شامل ہے۔ یہ فیملی پلیننگ کی کئی خدمات کے لیے کوریج فراہم کرتا ہے۔

3. پروگرام میری صحت میں کیسے مدد دے سکتا ہے؟

پروگرام آپ کو بغیر کوئی انگلی اٹھائے معاونت فراہم کرنے کے لیے موجود ہے۔ ہم جنسی اور تولیدی صحت کے حوالے سے ہر چیز کے متعلق باعلم، رازدارانہ اور بلا تعصب مشاورت کی پیشکش کرتے ہیں۔ کلینکس آپ کی ذاتی ضروریات کے مطابق تولیدی صحت کی مشاورت فراہم کرتے ہیں۔ اگر آپ کے کوئی سوالات یا خدشات ہوں، تو رہنمائی کے لیے اپنے مقامی فیملی پلیننگ کلینک سے رابطہ کریں۔

4. نوجوانوں کے لیے برتھ کنٹرول کے کیا اختیارات دستیاب ہیں؟

ہم بہت سے طریقے پیش کرتے ہیں، بشمول:

- برتھ کنٹرول کی گولی
- کنڈوم
- پیچ
- انٹرایوٹیرین ڈیوائس (Intrauterine Device, IUD)
- ہنگامی مانع حمل، جسے "اگلی صبح کی گولی" بھی کہا جاتا ہے
- ویجائنل رنگ

5. کیا میری ملاقاتوں اور معلومات کو میرے والدین یا سرپرستوں سے نجی رکھا جاتا ہے؟

ریاست نیو یارک میں، 18 سال سے کم عمر نوجوانوں کو حمل کے ٹیسٹ، برتھ کنٹرول، STI ٹیسٹنگ اور خاندانی منصوبہ اور جنسی اور تولیدی صحت کی دیگر خدمات کے حصول کے لیے والد/والدہ یا سرپرست سے اجازت کی ضرورت نہیں ہے۔ کلینک ہمیشہ تجویز کرے گا کہ آپ کسی بااعتماد بالغ شخص سے بات کریں، لیکن یہ آپ کا فیصلہ ہے۔

آپ کی معلومات کو رازدارانہ رکھا جائے گا، ماسوائے یہ کہ آپ کسی دوسرے شخص، جیسا کہ والد/والدہ، سرپرست، ساتھی یا دیگر بااعتماد بالغ، کو شامل کرنا چاہیں – یا اگر فراہم کنندہ آپ کی صحت یا بہبود کے متعلق فکرمند ہو۔ اگر آپ کے پاس اپنے والد/والدہ یا سرپرست کے ذریعے ہیلتھ انشورنس ہے، مگر رازداری کی خاطر اسے استعمال نہیں کرنا چاہتے، تو کلینک کے عملے سے بات کریں۔ وہ آپ کو بتا سکتے ہیں کہ اپنے طور پر فیملی پلیننگ کی خدمات کیسے حاصل کرتی ہیں – اور اپنی ملاقات کو رازدارانہ کیسے رکھنا ہے۔

.6 کیا مجھے والدین کی رضامندی کے بغیر برتھ کنٹرول مل سکتا ہے؟

ہاں، ریاست نیو یارک میں 18 سال سے کم عمر افراد کو والدین کی رضامندی کے بغیر برتھ کنٹرول مل سکتا ہے۔ یہ بات ٹائٹل X فیملی پلیننگ فنڈنگ حاصل کرنے والے ہر فیملی پلیننگ کلینک کے لیے بھی درست ہے۔

.7 اگر مجھے لگتا ہو کہ مجھے کوئی جنسی طور پر منتقل ہونے والی انفیکشن (STI) لاحق ہے، تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

ایک نیو یارک اسٹیٹ فیملی پلیننگ کلینک سے رازدارانہ STI ٹیسٹنگ کی ایک اپوائنٹمنٹ لیں۔ اگر آپ کے قریب کوئی کلینک موجود نہ ہو، تو آپ کو سیکژوئل اینڈ ریپروڈکٹو ہیلتھ کیئر سروسز (Sexual and Reproductive Health Care Services) سے مدد مل سکتی ہے۔ ان خدمات کو نیو یارک اسٹیٹ سیکژوئل ہیلتھ کیئر پرووائیڈر ڈائریکٹری (NYS Sexual Health Care Provider Directory) کے providerdirectory.aidsinstituteny.org پر موجود صفحے پر اور نیو یارک سٹی میں nyc.gov/site/doh/health/health-topics/sexual-health.page پر تلاش کیا جا سکتا ہے۔

.8 آپ STI کی کس قسم کی خدمات فراہم کرتے ہیں؟

آپ ایک فیملی پلیننگ پروگرام کلینک پر STIs کی مکمل حد کے لیے ٹیسٹ کروا سکتے ہیں۔ فراہم کنندگان آپ کے ساتھ بچاؤ اور تحفظ کے اختیارات، جیسا کہ کنڈوم اور HIV PrEP یا پری-اکسپوژر پروفیلیکسز (pre-exposure prophylaxis)، کے متعلق بات کر سکتے ہیں۔ یہ ایک دوا ہے، جو باقاعدگی سے لیے جانے پر HIV سے بچا سکتی ہے۔ وہ آپ سے HIV PEP یا پوسٹ-اکسپوژر پروفلیکسز (post-exposure prophylaxis) کے متعلق بھی بات کر سکتے ہیں۔ یہ دوا سامنا ہونے کے 72 گھنٹوں کے اندر لیے جانے پر HIV سے بچا سکتی ہے۔

آپ کلینک کے عملے سے ڈاکسی سائیکلین پوسٹ-اکسپوژر پروفلیکسز (Doxycycline Post-Exposure Prophylaxis, Doxy-PEP) اور ایکسپیڈیٹڈ پارٹنر ٹریٹمنٹ (Expedited Partner Treatment, EPT) کے متعلق بھی پوچھ سکتے ہیں۔

- DoxyPEP کوئی STI لاحق ہونے سے فعال طور پر بچنے کا ایک طریقہ ہے۔ اس میں کنڈوم کے بغیر جنسی تعلق کے 72 گھنٹوں کے اندر ڈاکسی سائیکلین نامی ایک اینٹی بائیاٹک کی 200 ملی گرام کی واحد خوراک لینا شامل ہے۔ یہ بیکٹیریئل STIs، جیسا کہ کلیمیڈیا، گونوریا اور سفیلس، کے لاحق ہونے کے خطرے کو کم کرے گی۔
- EPT نگہداشت صحت کے فراہم کنندگان کو کلیمیڈیا، گونوریا اور/یا ٹرائیکومونیاسس کی تشخیص والے مریضوں کو ان کے جنسی ساتھیوں کو پہنچانے کے لیے ادویات یا نسخہ دینے کی اجازت دیتی ہے۔ اس طرح، ساتھی بھی معائنے کی ضرورت کے بغیر علاج کروا سکتے ہیں۔

.9 میں اپنے لیے برتھ کنٹرول کا صحیح طریقہ کیسے منتخب کروں؟

فیملی پلیننگ کے ایک فراہم کنندہ آپ کو انتخاب کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ وہ آپ کو اس حوالے سے معلومات فراہم کر سکتے ہیں کہ برتھ کنٹرول کی ہر قسم کو کیسے

استعمال کرنا ہے، کون سے طریقے بہترین کام کرتے ہیں اور ممکنہ ضمنی اثرات کیا ہیں۔ خوش قسمتی سے، ہمارے فراہم کنندگان آپ ہی کی طرح کے لوگوں کے ساتھ یہ روزانہ کرتے ہیں۔ یہ کھل کر آپ سے آپ کے اختیارات کے متعلق بات کریں گے۔

10. کیا فیملی پلاننگ پروگرام کلینکس میں ہنگامی مانع حمل دستیاب ہے؟

ہنگامی مانع حمل، جسے بعض اوقات "اگلی صبح کی گولی" کہا جاتا ہے، کلینکس اور کئی ڈرگ اسٹورز پر دستیاب ہے۔ اگر آپ فورًا عمل کریں، تو آپ حمل سے بچ سکتی ہیں، بےشک اگر آپ نے برتھ کنٹرول کے بغیر جنسی تعلق قائم کیا ہو، آپ کا برتھ کنٹرول کا طریقہ ناکام ہو گیا ہو یا آپ پر جنسی حملہ ہوا تھا۔ ہنگامی مانع حمل ایک قسم کا برتھ کنٹرول ہے، جسے جنسی تعلق کے بعد 3 سے 5 دن کے اندر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اپنے اختیارات کے متعلق بات کرنے کے لیے اپنے مقامی فیملی پلیننگ کلینک کو کال کریں۔

11. میں اپنے ساتھی (ساتھیوں) سے محفوظ جنسی تعلقات اور مانع حمل کے بارے میں کیسے بات کر سکتی ہوں؟

اپنے ساتھی(ساتھیوں) کے ساتھ اس بارے میں بات کریں کہ آپ دونوں کے لیے کون سے طریقے بہتر ہیں۔ ایک صحت مند جنسی زندگی کے لیے ضروری ہے کہ آپ اپنے ساتھی کے ساتھ ایماندارانہ اور کھلے طریقے سے بات چیت کریں، تاکہ آپ دونوں ایک دوسرے کی ضروریات کو سمجھیں۔ ہم جانتے ہیں کہ جنسی تعلق کے متعلق بات کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو اپنی جنسی صحت کے متعلق مدد درکار ہو یا خدشات ہوں، تو نیو یارک اسٹیٹ فیملی پلیننگ پروگرام کلینکس پر مشاورت کی خدمات دستیاب ہیں۔

12. اگر مجھے اپنی سلامتی کے متعلق خدشات ہوں، تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟

اگر آپ غیر محفوظ محسوس کریں، تو ضروری ہے کہ آپ نگہداشت یا مشاورت حاصل کریں۔ آپ اپنے فیملی پلیننگ پروگرام کلینک یا کسی دوسرے نگہداشت کے بنیادی فراہم کنندہ سے نگہداشت حاصل کرنے کا انتخاب کر سکتی ہیں۔

اگر آپ جنسی زیادتی یا حملے کا نشانہ رہی ہیں، تو وسائل دستیاب ہیں۔ مزید معلومات کے لیے، نیو یارک اسٹیٹ سیکژوئل اینڈ ڈومیسٹک وائلنس ہاٹ لائن (NYS Sexual & Domestic Violence Hotline) کو 1-800-942-6906 پر کال کریں یا درج ذیل نمبر پر ٹیکسٹ کریں: 1-844-997-2121۔

ریاست نیو یارک کا فیملی پلیننگ پروگرام وفاقی ٹائٹل X پروگرام (Title X Program) کی جانب سے معاونت یافتہ ہے۔ مواد امریکی حکومت کے سرکاری نظریات کی لازمی طور پر عکاسی نہیں کرتا۔

مزید معلومات کے لیے، opa.hhs.gov ملاحظہ کریں۔