

امتناعِ حمل کے لیے آپ کا رہنما

Urdu – Your Guide to Contraception

BHA
for equality

برکشائر ہیلتھ کیئر اور رائل برکشائر رابطے کی تفصیلات

کھلنے کے اوقات

پیر: صبح 9 سے شام 7 بجے تک
منگل: صبح 9 سے شام 4 بجے تک
بدھ: صبح 7 سے صبح 11 بجے تک
*واک ان دوپہر 1:30 سے شام 4 بجے تک
جمعرات: صبح 8:30 سے شام 5 بجے تک
جمعہ: صبح 9 سے سہ پہر 3 بجے تک
مہینے کا پہلا، تیسرا، پانچواں ہفتہ: صبح 9 بجے تا
دوپہر 12 بجے



فلوری، ریڈنگ

فلوری کلینک

21A کریون روڈ

ریڈنگ

RG1 5LE

ٹیلی فون: 0118 322 7202

ویب سائٹ: safesexberkshire.com

راہ کرم نوٹ فرمائیں کہ ہماری فون لائنیں پیر سے جمعہ تک کھلی رہتی ہیں اور ہمارے بند ہونے کے اوقات سے 15 منٹ پہلے بند ہو جاتی ہیں۔
*واک ان کلینکس میں اگر ہماری گنجائش پوری ہو چکی ہو، تو آپ کو واپس بھیجا جا سکتا ہے۔

بریک نیل کلینک کھلنے کے اوقات:

پیر: صبح 11 سے شام 6 بجے تک
(صرف بک کردہ اپائنٹمنٹس کے لیے)
جمعرات: صبح 10 سے سہ پہر 3 بجے تک
سہ پہر 3:30 سے شام 5:30 بجے تک
(18 سال اور اس سے کم عمر افراد کا کلینک)

گارڈن کلینک، سلاؤ

گارڈن کلینک

اسکمپڈ ہل ہیلتھ سینٹر
اسکمپڈ ہل لین
بریکنہیل
برکشائر
RG12 1BQ

سلاؤ کلینک کھلنے کے اوقات:

پیر: صبح 8:30 سے شام 7 بجے تک
منگل: صبح 8:30 سے شام 4:30 بجے تک
بدھ: صبح 8:30 سے شام 6 بجے تک
جمعرات: صبح 8:30 سے شام 4:30 بجے تک
جمعہ: صبح 8:30 سے شام 4:30 بجے تک
ہفتہ: صبح 10 سے دوپہر 12 بجے تک
(ٹیلی فون اپائنٹمنٹ)

گارڈن کلینک

اپٹن اسپتال
البرٹ اسٹریٹ
سلاؤ
SL1 2BJ



ٹیلیفون: 0300 365 7777

ویب سائٹ: berkshirehealthcare.nhs.uk

اب آپ QR کوڈ کی مدد سے آن لائن اپائنٹمنٹس بک کر سکتے ہیں۔



یہ رہنما کتابچہ سیاہ فام، ایشیائی اور نسلی اقلیتی خواتین کے ساتھ مل کر امتناعِ حمل کے انتخاب کو سمجھنے کے لیے تیار کیا گیا ہے۔

امتناعِ حمل کو عموماً حمل سے بچاؤ کے طریقے کے طور پر بیان کیا جاتا ہے۔ اگر ایسے مؤثر طریقے سے استعمال کیا جائے، تو آپ جنسی عمل سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں اس خدشے کے بغیر کہ آپ حاملہ ہو جائیں گی یا اپنے ساتھی کے حمل کا باعث بن جائیں گے۔

امتناعِ حمل کے ہارمونل طریقے ایسٹروجن اور پروجیسٹرون کی کم مقدار یا صرف پروجیسٹرون پر مشتمل ہوتے ہیں۔ ہارمونل طریقے بیضے پیدا ہونے کے عمل کو روک کر اور/یا سرویکل میوکس کو گاڑھا کر کے حمل کو روکتے ہیں۔ ان کے دیگر فوائد بھی ہو سکتے ہیں، جیسے ماہواری کے دورانیوں کو منظم کرنا، پولی سسٹک اووری سنڈروم کو دور کرنا، حیض کو ہلکا/کم دردناک بنانا، مخصوص اقسام کے کینسر کے خطرے کو کم کرنا، کیل مہاسوں کو کنٹرول کرنا، پری مینسٹروئل سنڈروم (PMS) کی علامات کو کم کرنا، اینڈومیٹریوسس سے نمٹنا، اور آپ کو ماہواری پر قابو پانے کی آزادی دینا۔

کچھ خواتین ہارمونل مانع حمل طریقوں کو استعمال کرنا پسند نہیں کرتیں کیونکہ ان کے مضر اثرات ہو سکتے ہیں، جیسے مزاج میں تبدیلیاں یا پھر ممکن ہے یہ اپنی طبی تاریخ کے پیش نظر موزوں نہ ہوں۔ غیر ہارمونل طریقے ان خواتین کے لیے زیادہ قابل قبول ہو سکتے ہیں جن کے مذہب یا ثقافت میں دیگر طریقے ممنوع ہیں یا جو ہارمونل مانع حمل طریقے استعمال نہیں کرنا چاہتیں۔

مانع حمل طریقوں تک رسائی

برطانیہ میں امتناعِ حمل کی سروسز مفت ہیں اور یہ سروسز رازدارانہ ہوتی ہیں۔ آپ کو جنسی صحت کے کلینک سے امتناعِ حمل کا مفت طریقہ حاصل کرنے کے لیے کسی GP (ڈاکٹر) کے پاس رجسٹرڈ ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔

آپ GP سرچریز اور جنسی و تولیدی صحت کے مراکز سے امتناعِ حمل کی خدمات حاصل کر سکتے ہیں۔

اپنے ڈاکٹر یا نرس سے اپنے امتناعِ حمل کی ضروریات کے بارے میں بات کرنا

اپنے ڈاکٹر یا نرس سے امتناعِ حمل کی ضروریات پر بات کرتے وقت، اپنے سابقہ طبی ریکارڈ، ذاتی ترجیحات اور طرز زندگی کو مدنظر رکھیں۔

امتناعِ حمل کے مختلف طریقے موجود ہیں، لہذا اپنے آپشنز پر تحقیق کریں تاکہ آپ اپنے سوالات تیار کر سکیں اور یہ سمجھ سکیں کہ کون سا مانع حمل طریقہ آپ کے لیے مناسب ہو سکتا ہے۔

یہاں اُن سوالات کی فہرست لکھیں جو آپ پوچھنا چاہتے ہیں۔ اگر آپ نے کسی مخصوص طریقے کی شناخت کر لی ہے، تو آپ اس سے متعلق مخصوص سوالات پوچھ سکتے ہیں۔

کچھ سوالات جن پر آپ غور کر سکتے ہیں:

- ← کیا آپ باقاعدہ ماہواری چاہتی ہیں، یا بالکل ماہواری نہیں چاہتیں؟
- ← کیا آپ ہلکی اور کم دردناک ماہواری چاہتی ہیں؟
- ← امتناع حمل کا طریقہ کتنا مؤثر ہے؟
- ← کیا اس کے کوئی مضر اثرات ہیں؟
- ← کیا آپ کوئی ایسا طریقہ چاہتی ہیں جسے روزانہ یاد رکھنے کی ضرورت نہ ہو؟
- ← کیا آپ ہارمونز کے بغیر کوئی طریقہ چاہتی ہیں؟
- ← کیا آپ کو HIV/STIs سے تحفظ ملے گا؟



آپ کے نوٹس

A series of 28 horizontal dotted lines for writing.

طریقوں کی تلاش

امتناعِ حمل کے کئی مختلف طریقے دستیاب ہیں۔ آپ اپنی ضروریات اور طرزِ زندگی کے مطابق کوئی طریقہ منتخب کر سکتے ہیں۔

اگر کوئی مانعِ حمل طریقہ استعمال نہ کیا جائے تو عموماً 100 میں سے 85 خواتین ایک سال میں حاملہ ہو جائیں گی۔

زیادہ تر امتناعِ حمل کے طریقے جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں سے تحفظ فراہم نہیں کرتے۔ یاد رکھیں کہ STIs سے بچاؤ کے لیے کنڈومز/اندرونی کنڈومز کا استعمال کریں اور باقاعدگی سے ٹیسٹ کروائیں تاکہ آپ اور آپ کے ساتھی محفوظ رہ سکیں۔

مانعِ حمل طریقہ

کنڈوم

اندرونی کنڈوم

ڈایافرام/کیپ

مشترکہ گولی



9/100 17/100 21/100 18/100

عام استعمال کے ساتھ ایک سال کی مدت میں کتنی خواتین حاملہ ہوں گی

مؤثر پذیری

X ✓ X ✓

STI اور حمل سے بچاتا ہے

X ✓ ✓ ✓

صرف جنسی تعلق کے وقت استعمال کریں

✓ X X X

ہر روز استعمال کریں

✓ X X X

بھاری ماہواریوں میں مدد مل سکتی ہے

✓ X ✓ ✓

جنسی تعلقات میں خلل نہیں ڈالتا

X ✓ ✓ X

ہارمون فری

| | |
|-------------------------------|--|
| صرف پروجسٹرون کی گولی | |
| امپلانٹ | |
| انجکشن | |
| پیچ/پٹی | |
| اندام نہانی کا چھلہ | |
| انٹرایوٹرین سسٹم (IUS) | |
| انٹرایوٹرین آلہ (IUD) | |
| حاملہ ہونے کی صلاحیت سے آگاہی | |
| نس بندی | |

| 9/100 | 1/2000 | 6/100 | 9/100 | 9/100 | 1/500 | 1/125 | 24/100 | 1/200 |
|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|
| X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| ✓ | X | X | X | X | X | X | ✓ | X |
| ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | X | X | X |
| ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| X | X | X | X | X | X | ✓ | ✓ | ✓ |
| X | ✓ | ✓ | X | X | ✓ | ✓ | X | X |



اگرچہ حمل کی صلاحیت قبل از سن یاس (وہ علامات جو ماہواری بند ہونے سے پہلے شروع ہوتی ہیں) کے دوران بدل سکتی ہے، لیکن عورتیں مکمل طور پر حاملہ ہونے سے اس وقت تک محفوظ نہیں ہوتیں جب تک وہ سن یاس تک نہ پہنچ جائیں، یعنی اگر آپ کی عمر 50 سال یا اس سے زیادہ ہے تو 12 ماہ بغیر ماہواری کے، یا اگر آپ کی عمر 50 سال سے کم ہے تو 24 ماہ بغیر ماہواری کے۔ آپ کو اس وقت تک امتناع حمل کا مؤثر طریقہ استعمال کرنا چاہیے جب تک سن یاس کی تصدیق نہ ہو جائے۔

قبل از سن یاس میں حمل کی صلاحیت سے متعلق آگاہی کی سفارش نہیں کی جاتی کیونکہ بے قاعدہ ماہواری بیضہ دانی کی نشاندہی کو مشکل بنا سکتی ہے۔

ہنگامی امتناع حمل

اگر آپ نے غیر محفوظ جنسی تعلق قائم کیا ہے، تو آپ ہنگامی امتناع حمل کا استعمال کر کے حمل کو روک سکتی ہیں۔ ہنگامی امتناع حمل کے دو طریقے ہیں:

← ہنگامی امتناع حمل کی گولی 5 دن (120 گھنٹے) تک لی جا سکتی ہے۔ یہ جنسی صحت کی مختلف سروسز، GP، NHS واک این سینٹرز اور فارمیسیوں پر دستیاب ہوتی ہے۔ ہنگامی امتناع حمل کی گولی کو جتنا جلدی ممکن ہو لے لینا چاہیے تاکہ یہ زیادہ مؤثر ہو۔ اگر صحیح طریقے سے لی جائے تو یہ حمل سے بچاؤ میں 60 سے 75 فیصد مؤثر ہوتی ہے۔

← انٹرا یوٹرین ڈیوائس (IUD) کو ڈاکٹر یا نرس کے ذریعے 5 دن کے اندر نصب کیا جا سکتا ہے۔ یہ سب سے مؤثر ہنگامی مانع حمل طریقہ ہے۔ ایک بار نصب ہونے کے بعد، یہ 99.9 فیصد مؤثر ہوتا ہے

بچے کی پیدائش کے بعد امتناع حمل

بچے کی پیدائش کے پہلے چند مہینوں میں اکثر غیر منصوبہ بند حمل ہو جاتے ہیں۔ آپ کو بچے کی پیدائش کے تین ہفتے بعد امتناع حمل کا استعمال شروع کر دینا چاہیے، اگرچہ اگر آپ صرف اپنا دودھ پلاتی ہیں تو اس سے حمل کے امکان میں تاخیر ہو سکتی ہے۔ مزید معلومات آپ اپنی مڈوائف، ڈاکٹر یا ہیلتھ وزیٹر سے حاصل کر سکتی ہیں۔

حمل ختم کرنے (اسقاطِ حمل) کے بعد

امتناع حمل

اسقاطِ حمل کے 5 دن بعد آپ دوبارہ حاملہ ہو سکتی ہیں۔ اگر آپ مستقبل میں حمل سے بچاؤ چاہتی ہیں، تو کئی اقسام کے امتناع حمل کے طریقے دستیاب ہیں جو آپ فوراً شروع کر سکتی ہیں۔

طویل مدتی قابل واپسی امتناع حمل (LARC) کے طریقے بہت مؤثر ہیں کیونکہ آپ کو انہیں یاد رکھنے یا استعمال کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اسقاطِ حمل کے بعد، کچھ خواتین LARC کا انتخاب کرتی ہیں کیونکہ انہیں روزانہ یا ہر بار جنسی تعلق کے وقت ان کا استعمال یاد نہیں رکھنا پڑتا۔

دیگر مانع حمل طریقے اس بات پر منحصر ہیں کہ آپ انہیں یاد سے لیں یا استعمال کریں۔ اگر صحیح طریقے سے لیا جائے تو وہ بھی مؤثر ہوتے ہیں۔

امتناع حمل اور سن یاس

سن یاس وہ عرصہ ہے جب ایک عورت کی ماہواری بند ہو جاتی ہے اور وہ مزید حاملہ نہیں ہو سکتی۔ یہ عمر کے بڑھنے کا ایک فطری جزو ہے، اور برطانیہ میں خواتین کی اوسط عمر 51 سال میں سن یاس تک پہنچتی ہے۔



ایسٹروجن پر مبنی مانع حمل طریقہ، جیسے گولیاں، پیچزا یا اندام نہانی کا چھلہ، ٹرانس مردوں یا نان بائنری افراد کے لیے جو ٹیسٹوسٹیرون علاج لے رہے ہیں، تجویز نہیں کیے جاتے، کیونکہ ایسٹروجن ہارمون ٹیسٹوسٹیرون کے مردانہ اثرات کو کمزور کر سکتا ہے۔

اگر آپ نے غیر محفوظ جنسی تعلق قائم کیا ہے اور حاملہ نہیں ہونا چاہتے تو آپ ہنگامی امتناع حمل کے طریقوں تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔

ٹرانس ویمن اور نان بائنری

اگر آپ ایک ٹرانس ویمن ہیں یا غیر بائنری (پیدائش کے وقت آپ کو مرد تسلیم کیا گیا تھا) اور آپ نے آرکیڈیکٹومی (خصیوں کو ہٹانا) یا نس بندی نہیں کی ہے اور آپ اندام نہانی میں جنسی تعلق قائم کر رہے ہیں تو آپ کو یقینی بنانا چاہیے کہ اگر آپ کی ساتھی حاملہ نہیں ہونا چاہتی تو آپ کو مؤثر مانع حمل طریقہ کا استعمال یقینی بنانا ہوگا۔

اگر آپ اندام نہانی میں جنسی تعلق قائم کر رہے ہیں تو زنانہ خصوصیات پیدا کرنے والی ہارمونل تھراپی مانع حمل تحفظ فراہم نہیں کرتی۔

اگر آپ نے آرکیڈیکٹومی نہیں کروائی ہے تو کنڈوم امتناع حمل کی ایک شکل ہے جو آپ کو STIs سے تحفظ دینے کے اضافی فائدے کے ساتھ استعمال کی جا سکتی ہے۔

امتناع حمل اور فلاح و بہبود

ایک مؤثر مانع حمل طریقہ استعمال کرنے سے حمل کے بارے میں پریشانی یا فکر کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے کیونکہ یہ آپ کو اپنی تولیدی صحت پر

اور آپ اسے اپنے باقاعدہ مانع حمل طریقہ کے طور پر برقرار رکھ سکتی ہیں، اگر آپ چاہیں تو۔

ہنگامی امتناع حمل تک رسائی حاصل کرنے کی تعداد پر کوئی پابندی نہیں ہے۔ تاہم، اگر آپ حمل سے بچنے کو یقینی بنانا چاہتی ہیں، تو ایک زیادہ مؤثر مانع حمل طریقہ شروع کرنا آپ کے لیے بہتر آپشن ہو سکتا ہے۔ غیر محفوظ جنسی تعلق قائم کرنے کے بعد، آپ کو جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماریوں (STI) کا ٹیسٹ بھی کروانا چاہیے۔

ہنگامی امتناع حمل اسقاط حمل (حمل کے خاتمے) کا سبب نہیں بنتا۔ ہنگامی امتناع حمل تو دراصل حمل کو ہونے سے روکتا ہے۔

ٹرانس اور نان بائنری افراد کے لیے مانع حمل طریقوں کا استعمال

ٹرانس مرد اور نان بائنری

امتناع حمل کی سفارش ان ٹرانس مردوں اور نان بائنری افراد کے لیے کی جاتی ہے (جو پیدائش کے وقت خاتون تسلیم کیے گئے تھے) اور جنہوں نے ہسٹریکٹومی یا بائی لیٹرل اووفریکٹومی نہیں کروائی، اور وہ جنسی تعلق قائم کر رہے ہیں اور حمل نہیں چاہتے۔ اگر آپ ٹیسٹوسٹیرون تھراپی لے رہے ہیں تو یہ علاج امتناع حمل کا تحفظ فراہم نہیں کرتا اور اگر آپ حمل کے دوران یہ لے رہے ہیں تو یہ جنین میں نقائص پیدا کر سکتا ہے۔ صرف پروجیسٹرون پر مبنی مانع حمل طریقہ، جیسے گولیاں، انجیکشن، امپلانٹس اور IUS، ہارمون کے نظام میں مداخلت نہیں کرتے اور اضافی فائدے فراہم کر سکتے ہیں جیسے اندام نہانی سے خون بہنے کو کم کرنا یا روکنا۔

قابو پانے کے قابل بنانا ہے۔

”مجھے جوانی میں تکلیف دہ حوض کو کم کرنے کے لیے مانع حمل گولیاں استعمال کرنے کا مشورہ دیا گیا تھا، جس سے ماہواری ہلکی ہو گئی تھی۔ لیکن میں نے آخر کار 6 سال کے لیے امپلانٹ کا انتخاب کیا کیونکہ یہ میرے لیے بہتر آپشن تھا، کیونکہ مجھے اس کے بارے میں سوچنے کی ضرورت نہیں تھی۔“

ہر عورت منفرد ہوتی ہے، اور ہارمونی مانع حمل طریقہ کا استعمال کرتے وقت، کچھ خواتین افسردہ یا مزاج میں تبدیلی محسوس کر سکتی ہیں، یا ان کی جنسی دلچسپی کم ہو سکتی ہے۔ کچھ خواتین یہ محسوس کر سکتی ہیں کہ یہ ان کے مزاج کو بہتر بناتا ہے کیونکہ یہ قبل از دورانیہ ماہواری سنڈروم (PMS) کی علامات دور کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ لیکن اگر آپ کو لگتا ہو کہ جو ہارمونی مانع حمل طریقہ آپ استعمال کر رہی ہیں وہ افسردہ کرتا ہے، تو کسی مختلف طریقہ کو آزمانا مفید ہو سکتا ہے۔

آپ اپنی اینگزائٹی یا افسردگی کو بہتر طریق سے قابو میں لانے کے لیے شعوری رویے کی تھراپی (CBT)، مشاورت، یا طبی علاج تک اپنے GP کے ذریعے رسائی حاصل کر سکتی ہیں۔ نیچے دی گئی سرگرمیاں بھی آپ کے مزاج کو بہتر بنانے اور آپ کو بہتر محسوس کرنے میں مدد دے سکتی ہیں۔

”جب میں ایسے افراد کے ساتھ جنسی تعلق قائم کرتی ہوں جن کے پاس عضو تناسل ہوتا ہے، تو امتناع حمل کا مقصد حمل سے بچنا اور جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشنز (STIs) سے بچنا ہوتا ہے۔“

اگر آپ کو کسی سے بات کرنے کی ضرورت ہو، تو آپ Samaritans کو 116 123 پر مفت فون کر سکتی ہیں، ان کی ویب سائٹ www.samaritans.org ملاحظہ کر سکتی ہیں۔

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>بہرپور نیند لیں آرام کریں اور اچھی نیند لیں۔ ایک رات کی اچھی نیند بیماری ذہنی اور جذباتی فلاح و بہبود کو بہتر بنا سکتی ہے۔</p> | <p>ہنسیں کچھ مزاحیہ فلمیں یا ٹی وی شووز دیکھیں، یا کسی کامیڈین کو لائیو دیکھنے جائیں۔</p> | <p>وقت باہر گزاریں قدرتی ماحول میں وقت گزارنا اور باہر نکلنا موڈ کو بہتر کرنے میں مددگار ہو سکتا ہے۔</p> | <p>باقاعدگی سے ورزش کریں ایسی سرگرمیاں جو آپ کو متحرک کریں، پریشانی، ڈپریشن، اور خراب مزاج کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوئی ہیں۔</p> |
| <p>خوش کن موسیقی سنیں موسیقی موڈ کو بہتر بنانے، اور آپ کو زیادہ متحرک اور خوش محسوس کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔</p> | <p>سگریٹ نوشی چھوڑ دیں اگر آپ سگریٹ بتتے ہیں، تو بہتر ہے کہ چھوڑ دیں یا کم کرنے میں مدد حاصل کریں۔</p> | <p>یوگا اپنائیں یوگا اور مراقبہ جیسی سرگرمیاں ہمیں آرام محسوس کرنے اور دباؤ کم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔</p> | <p>صحت مند اور متوازن غذا کھائیں زیادہ مکمل اناج، پھل، اور سبزیاں کھائیں۔</p> |
| <p>پہیلیاں/ڈرا کھیلیں یا جدید لکھیں پہیلیاں تناؤ کو کم کرنے اور سکون و ذہنی توجہ حاصل کرنے میں مدد دے سکتی ہیں۔</p> | <p>خود کو انعام دیں آپ کا انعام ایک مزے دار گھر کا پکا ہوا کھانا، ایک راحت انگیز غسل یا اسپا کا دن ہو سکتا ہے۔</p> | <p>دوستوں کے ساتھ وقت گزاریں دوستوں سے ملنا اور ان کے ساتھ بات چیت ہمیں اچھا محسوس کرواتا ہے۔</p> | <p>محرکات میں کمی کریں آپ کو شکر اور کیفین کی طلب ہو سکتی ہے، لیکن بہتر ہے کہ انہیں کم کریں کیونکہ یہ علامات کو مزید بگاڑ کر سکتی ہیں۔</p> |

جب آپ امتناع حمل اور جنسی صحت کی سروسز تک رسائی حاصل کر رہی ہوں تو آپ ان سے درج ذیل سوالات بھی کر سکتی ہیں:

HIV کو منفی رکھنا

منفی HIV کی حامل خواتین روزانہ PrEP نامی ایک گولی لے سکتی ہیں تاکہ HIV سے محفوظ رہ سکیں۔ PrEP (پری ایکسپوزر پروفیلکسس) HIV سے بچاؤ کا ایک انتہائی مؤثر طریقہ ہے جو HIV کو روکنے میں مدد دیتا ہے۔

یہ تمام خواتین کے لیے ایک محفوظ، یومیہ گولی ہے۔

آپ PrEP لینے پر غور کر سکتی ہیں اگر:

- ← آپ اپنے پارٹنر/پارٹنرز کے HIV اسٹیٹس سے واقف نہیں ہیں اور آپ جنسی تعلقات کے دوران کنڈومز کا استعمال نہیں کرتی ہیں۔
- ← آپ کا پارٹنر HIV میں مبتلا ہے اور اس کا وائرل لوڈ ناقابل شناخت نہیں ہے۔
- ← آپ کے ایک سے زیادہ جنسی پارٹنرز ہیں۔
- ← آپ جانتی ہیں یا آپ کو خدشہ ہے کہ آپ کا پارٹنر دیگر جنسی پارٹنرز رکھتا ہے۔

آپ اپنی جنسی صحت کلینک کے ڈاکٹر یا نرس سے PrEP تک رسائی اور HIV سے بچاؤ کے دیگر آپشنز پر بات کر سکتی ہیں۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ HIV سے متاثر ہو چکی ہیں، تو آپ پوسٹ ایکسپوزر پروفیلکسس (PEP) حاصل کر سکتی ہیں، جو کہ ایک مرکب علاج ہے جو HIV انفیکشن کو روک دیتا ہے۔ PEP کو مؤثر ہونے کے لیے 72 گھنٹوں (تین دن) کے اندر، اور ترجیحاً 24 گھنٹوں کے اندر لیا جانا چاہیے۔

آپ جنسی صحت کی سروس سے فون کے ذریعے براہ راست اس علاج کے لیے رابطہ کر سکتی ہیں۔

اگر آپ جس جنسی صحت کلینک سے رابطہ کر رہی ہیں وہ بند ہو چکا ہو، مثلاً اختتامِ ہفتہ پر، تو آپ قریبی ایمرجنسی A&E / ڈیپارٹمنٹ جا سکتی ہیں جہاں آپ کو PEP فراہم کیا جا سکتا ہے۔

”میرے پاس کوائل (IUD) تھا جو بارمون سے پاک تھا۔ یہ میرے لیے اہم تھا کیونکہ میں اپنی ذاتی عقائد کی وجہ سے کوئی بارمون نہیں چاہتی تھی۔ میں ایک قدرتی مانع حمل طریقہ چاہتی تھی۔ یہ میرے لیے اچھا تھا کیونکہ یہ بے درد تھا اور مجھے اس کے بارے میں سوچنے کی ضرورت نہیں تھی۔“

”میرے لیے گولی لینا نسبتاً آسان آہن تھا... آپ کے پاس مختلف آپشنز کا اختیار ہوتا ہے۔“

”مجھے نسوانی/اندرونی کنڈومز استعمال کرنا پسند ہے؛ شروع میں ان کا استعمال تھوڑا مشکل تھا، لیکن مجھے یہ پسند ہے کہ ان کے اندر اور باہر دونوں طرف لبریکینٹ ہوتا ہے۔ مجھے یہ بھی اچھا لگتا ہے کہ یہ مجھے اپنی حفاظت کا کنٹرول فراہم کرتے ہیں، اس فکر کے بغیر کہ دوسرا شخص مانع حمل کے بارے میں سوچ رہا ہے یا نہیں۔“





BHA سیاہ فام، ایشیائی اور اقلیتی نسلی کمیونٹیز کے لیے مفت اور خفیہ جنسی صحت کی معلومات اور مشورہ فراہم کرتا ہے۔ یہ کتابچہ امتناع حمل کے طریقوں پر عمومی معلومات فراہم کرتا ہے۔ اگر آپ مزید معلومات اور مشاورت چاہتی ہیں تو ہم سے اس ای میل پر رابطہ کریں :
pash@thebha.org.uk

مزید معلومات

اپنی قریب ترین جنسی صحت کی سروس تلاش کریں
www.nhs.uk/service-search/sexual-health →

امتناع حمل کے آپشنز
www.sexwise.org.uk

دماغی صحت کی معاونت
www.mind.org.uk

LGBTQI کے لیے مشورہ، تعاون اور معلومات
www.lgbt.foundation

سن یاس کے بارے میں معاونت
www.menopausesupport.org.uk →

تصاویر: عالیہ کورینا
مواد کی تخلیق شراکت: BHA برائے مساوات، فوکس گروپ کے شرکاء اور دی ناردن: امتناع حمل، جنسی صحت اور HIV سروس۔
ڈیزائن کردہ: جینیفر گوگن 27eleven.co.uk
اشاعت کی تاریخ: اگست 2024

دستاویز کی تیاری اور ڈیزائن کے لیے مالی معاونین:

