

WYBÓR PREZERWATYW

Wybierz to, czego chcesz, zaznaczając odpowiednie pole na karcie. Dostępnych jest 10 opcji **plus środek nawilżający**, jak podano poniżej.

- EXT** Extra: Prezerwatywa grubsza niż przeciętna. Dostarczana ze środkiem nawilżającym.
- FLA** Smakowe: Można stosować do seksu oralnego.
- SEN** Wrażliwe: Cienka, bardzo drobna prezerwatywa.
- NAT** Naturalne: Prezerwatywa lateksowa.
- LAT** Bez lateksu: Dla osób uczulonych na lateks lub gumę.
- INT** Wewnętrzne: Umieszczone w pochwie kobiety. Również bez lateksu.
- VAR** Różnorodne: Wybór prezerwatyw. Przydatny pakiet startowy, jeśli nie jesteś pewien, jakie prezerwatywy wybrać.
- TRI** Przycięte: Prezerwatywy o krótszej długości.
- LAR** Duże: Dłuższe prezerwatywy.
- BLK** Czarne większe prezerwatywy.
- LUB** Substancja nawilżająca

UWAGA: Jeśli produkt, którego szukasz, jest niedostępny, zapytaj, kiedy będzie następna dostawa lub gdzie znajdziesz inne centrum.



Możesz zeskanować ten kod QR aparatem w telefonie komórkowym, aby przejść do witryny internetowej Lanarkshire Sexual Health

USŁUGI W LANARKSHIRE

Informacje/godziny przyjęć:
www.lanarkshiresexualhealth.org

Karta C

Znajdź centra online lub zadzwoń pod numer: **0300 303 0216** (pon. – czw.: 8:00 – 16:45, pt.: 8:00 – 16:00 lub automatyczna sekretarka)

Kliniki zdrowia seksualnego

Wcześniej znana jako GUM/Planowanie Rodziny.
Rezerwacje i szczegóły: **0300 303 0251**
Telefon tekstowy (osoby z wadami słuchu/mowy): **07826 874190**

(czynne: pon. – czw.: 8:00 – 16:45, pt.: 8:00 – 15:45.
Sprawdź stronę internetową pod kątem zmian w godzinach otwarcia)

Kliniki dla młodzieży (YP / YP+)

Dla wieku 20 i poniżej. Wizyty bez wcześniejszej rejestracji – informacje: **0300 303 0251** (godziny jak wyżej)

Centrum ds. HIV, AIDS i zapalenia wątroby w hrabstwie Lanarkshire

Szpital Monklands: **01698 752444 / 752445**
Pon. – Pt.: 9:00 – 16:30 (wyłącznie po wcześniejszym umówieniu)

INNE PRZYDATNE INFOLINIE/STRONY INTERNETOWE

Krajowa infolinia zdrowia seksualnego: **0300 123 7123**
(od poniedziałku do piątku: 9:00–20:00, w soboty i niedziele: 11:00–16:00)

THT (Terrence Higgins Trust): www.tht.org.uk
0808 802 1221 (od poniedziałku do piątku: 10:00–18:00)

LGBT Helpline Scotland: www.lgbthealth.org.uk
0800 464 7000 (wtorek, środa i czwartek: 12–21, niedziela: 13–18)

NHS 24: www.nhs24.scot, zadzwoń 111 (24hr)

Jeżeli potrzebujesz tej ulotki w innym rozmiarze, języku lub formacie, proszę zadzwonić: **0300 303 0216** lub napisz e-mail: shwebsite@lanarkshire.scot.nhs.uk

Z KAŻDEGO CENTRUM KARTY C

Polish



FREE CONDOMS NO FUSS

Więcej informacji: **0300 303 0216**
www.lanarkshiresexualhealth.org

Uwaga: ta ulotka jest tłumaczona, ale usługi są dostępne w języku angielskim (możesz poprosić o tłumacza)

Wizyta w klinice: **0300 303 0251**
Tekstfon kliniczny: **07826 874190**
(dla osób z wadami słuchu/mowy)

Połączenia na numer 0300 powinny kosztować tyle samo, co połączenia na numery zaczynające się od 01 lub 02

Dostępne również drogą pocztową



Szczegóły w środku

PREZERWATYWY I PROGRAM KART C

Prezerwatywy chronią przed **większością** chorób przenoszonych drogą płciową, w hrabstwie Lanarkshire liczba zachorowań na **niektóre** choroby wzrasta. Prezerwatywy, jeśli są używane prawidłowo, mogą również zapobiegać nieplanowanej ciąży.

Program karta C umożliwia bezpłatne otrzymywanie prezerwatyw i lubrykantów bez problemu. Kartę C można otrzymać w dowolnym centrum C Card i innych budynkach publicznych. Nie musisz się rejestrować ani podawać swojego imienia i nazwiska.

Jak korzystać z karty C

Użycie karty C może oszczędzić Ci zażenowania, które możesz odczuwać prosząc o prezerwatywy.

Instrukcje:

- 1 Zaznacz wybrany rodzaj prezerwatywy na odwrocie karty C.
- 2 Wybierz centrum C Card (aby dowiedzieć się, gdzie się znajduje, zadzwoń pod numer **0300 303 0216**, zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę www.lanarkshiresexualhealth.org).
- 3 W recepcji/przy stanowisku obsługi klienta karty C oddaj swoją kartę C.
- 4 Prezerwatywy zostaną Ci wydane w zwykłej torebce (oraz otrzymasz z powrotem kartę, którą będziesz mógł ponownie wykorzystać).

Nie martw się, jeśli nie masz karty C. Wystarczy, że poprosisz o darmowe prezerwatywy w centrum, w którym zobaczysz naklejkę **Darmowe prezerwatywy bezproblemowo dostępne tutaj.**



Prezerwatywy C Card by Post mogą zostać wysłane do dowolnej osoby posiadającej adres w Lanarkshire.

Prosimy zadzwonić: **0300 303 0216**

zostawić wiadomość lub wysłać e-mail: freecondoms@lanarkshire.scot.nhs.uk



Używanie lubrykantu

Jeśli stosujesz prezerwatywę do seksu analnego, zawsze używaj lubrykantu. Jeśli seks sprawia ci dyskomfort, pomocne może okazać się użycie lubrykantu. Nie stosuj żadnego innego kremu ani galaretki, chyba że są na bazie wody, w przeciwnym razie prezerwatywa może ulec rozpadowi.

Ochrona siebie i innych

Program karta C opiera się na szacunku i ochronie siebie i innych. Użytkownicy programu będą traktowani poufnie i z szacunkiem. Oczekujemy, że personel świadczący usługi będzie traktowany z takim samym szacunkiem. Pracownicy mają prawo odmówić wydania prezerwatyw osobie zachowującej się agresywnie lub w sposób niegrzeczny.

Jeśli jesteś gejem lub biseksualistą

Get Rubbered może wysłać bezpłatne prezerwatywy i lubrykant bezpośrednio na Twój adres w dyskretnym opakowaniu, poufnie i bezpłatnie. Aby się zarejestrować, należy wejść na stronę: www.getrubbered.com i wypełnić formularz online.



Get Rubbered
Bezpłatne prezerwatywy i lubrykanty wysłane pocztą dla mężczyzn homoseksualnych i biseksualnych w Szkocji

ANTYKONCEPCJA AWARYJNA

Antykoncepcja awaryjna ma zastosowanie w sytuacji, gdy odbyłaś stosunek bez zastosowania środków antykoncepcyjnych lub gdy zawiodła dotychczas stosowana metoda antykoncepcji (np. pękła lub spadła prezerwatywa). Stosuje się ją w celu zapobiegania ciąży. W hrabstwie Lanarkshire dostępne są 3 rodzaje antykoncepcji awaryjnej.

Tabletka awaryjna (Levonelle 1500)

Jedna tabletka działa do 72 godzin (3 dni) po niezabezpieczonym stosunku płciowym. Im szybciej zostanie zażyta, tym jest skuteczniejsza. Tabletkę awaryjną można otrzymać bezpłatnie u lekarza, w placówkach świadczących usługi poza godzinami pracy przychodni oraz w klinikach zdrowia seksualnego. Lek jest bezpłatny w większości aptek w Lanarkshire. Wystarczy porozmawiać z farmaceutą.

ellaOne

Ten awaryjny środek antykoncepcyjny w postaci hormonalnej tabletki jest dostępny wyłącznie w klinikach zdrowia seksualnego. Działa do 120 godzin (5 dni) po niezabezpieczonym stosunku płciowym.

Wkładka domaciczna awaryjna (spiralą miedzianą)

Działa do 120 godzin (5 dni) po niezabezpieczonym stosunku płciowym. Jest ona dostępna w klinikach zdrowia seksualnego, a czasami także u lekarza. Ale nie zwlekaj, umów się na wizytę jak najszybciej. Wkładka domaciczna z miedzią jest najskuteczniejszą formą antykoncepcji awaryjnej, ponieważ tabletki nie działają, jeśli owulacja już wystąpiła.

Gdzie mogę dostać antykoncepcję awaryjną?

Można go otrzymać bezpłatnie:

- Apteki (tylko tabletka awaryjna Levonelle 1500).
- Kliniki zdrowia seksualnego (patrz tył ulotki).
- Twój lekarz rodzinny lub oddział ratunkowy.

Pamiętaj...

Antykoncepcja awaryjna nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową. Stosuje się ją wyłącznie w przypadku odbycia stosunku płciowego bez zabezpieczenia lub jeśli antykoncepcja zawiodła.