



**FREE CONDOMS NO FUSS**

مزيد من المعلومات: ٠٣٠٠ ٣٠٣ ٠٢١٦

[www.lanarkshiresexualhealth.org](http://www.lanarkshiresexualhealth.org)

ملاحظة: هذه النشرة مترجمة ولكن الخدمات  
باللغة الإنجليزية (يمكنك طلب مترجم)

موعد العيادة: ٠٣٠٠ ٣٠٣ ٠٢٥١

هاتف العيادة: ٠٧٨٢٦ ٨٧٤١٩٠

(ضعاف السمع/الكلام)

يجب أن تكلف المكالمات إلى ٠٣٠٠ نفس تكلفة الأرقام التي تبدأ من ٠١ أو ٠٢

متاح أيضًا عن طريق البريد



انظر في الداخل للحصول على التفاصيل

## الخدمات في لاناركشاير

أوقات المعلومات/العيادة: [www.lanarkshiresexualhealth.org](http://www.lanarkshiresexualhealth.org)

### C Card

ابحث عن المراكز عبر الإنترنت أو اتصل على: ٠٣٠٠ ٣٠٣ ٠٢١٦  
(الاثنين - الخميس: ٨ صباحًا - ٤:٤٥ مساءً، الجمعة: ٨ صباحًا -  
٤ مساءً أو هاتف الرد)

### عيادات الصحة الجنسية

المعروف سابقًا باسم GUM/تنظيم الأسرة.  
المواعيد والتفاصيل: ٠٣٠٠ ٣٠٣ ٠٢٥١  
الهاتف النصي (ضعاف السمع/الكلام): ٠٧٨٢٦ ٨٧٤١٩٠  
(الخطوط: الاثنين - الخميس: ٨ صباحًا - ٤:٤٥ مساءً،  
الجمعة: ٨ صباحًا - ٣:٤٥ مساءً. تحقق من الموقع الإلكتروني  
بحثًا عن أي تغييرات في أوقات العمل)

### عيادات الشباب (YP+ /YP)

للأعمار من ٢٠ عامًا فأقل. بدون موعد مسبق -  
معلومات: ٠٣٠٠ ٣٠٣ ٠٢٥١ (الساعات على النحو الوارد أعلاه)

### مركز لاناركشاير لفيروس نقص المناعة البشرية والإيدز والتهاب

الكبد مستشفى مونكلاندز: ٠١٦٩٨ ٧٥٢٤٤٤ / ٧٥٢٤٤٥  
الاثنين - الجمعة: ٩ صباحًا - ٣:٠٤ مساءً (موعد فقط)

### خطوط المساعدة/مواقع الويب المفيدة الأخرى

الخط الوطني للصحة الجنسية: ٠٣٠٠ ١٢٣ ٧١٢٣ (من الاثنين إلى  
الجمعة: ٩ صباحًا - ٨ مساءً، السبت والأحد: ١١ صباحًا - ٤ مساءً)

THT (Terrence Higgins Trust): [www.tht.org.uk](http://www.tht.org.uk)  
٠٨٠٨ ٨٠٢ ١٢٢١ (من الاثنين إلى الجمعة: ١٠ صباحًا - ٦ مساءً)

خط مساعدة المثليين فياسكتلندا: [www.lgbthealth.org.uk](http://www.lgbthealth.org.uk)  
٠٨٠٠ ٤٦٤ ٧٠٠٠ (الثلاثاء والأربعاء والخميس: ١٢ - ٩ مساءً،  
الأحد: ١ - ٦ مساءً)

هيئة الخدمات الصحية الوطنية ٢٤: [www.nhs24.scot](http://www.nhs24.scot)  
اتصل على ١١١ (٢٤ ساعة)

إذا كنت بحاجة إلى هذه النشرة بحجم أو لغة  
أو تنسيق طباعة آخر، يرجى الاتصال على:  
٠٣٠٠ ٣٠٣ ٠٢١٦ أو البريد الإلكتروني:  
[shwebsite@lanarkshire.scot.nhs.uk](mailto:shwebsite@lanarkshire.scot.nhs.uk)

## اختيار الواقي الذكري الخاص بك

اختر ما تريد عن طريق وضع علامة في المربع الأيمن على البطاقة.  
هناك ١٠ خيارات، مزلق، على النحو التالي.

**EXT** إكسترا: واقي ذكري أكثر سمكًا من المتوسط. مزودة بمزلق.

**FLA** مُنكَّه: يمكن استخدامها لممارسة الجنس عن طريق الفم

**SEN** حساس: واقي ذكري رفيع للغاية.

**NAT** طبيعي: واقي ذكري من اللاتكس.

**LAT** خالي من اللاتكس: للأشخاص الذين يعانون من حساسية من  
اللاتكس أو المطاط.

**INT** داخلي: هذه تدخل داخل مهبل المرأة. كما أنها خالية  
من اللاتكس.

**VAR** متنوع: مجموعة مختارة من الواقي الذكري. حزمة بداية مفيدة،  
إذا لم تكن متأكدًا من الواقي الذكري الذي تختاره.

**TRI** تريم: واقي ذكري أقصر طولًا.

**LAR** كبير: واقي ذكري أطول طولًا.

**BLK** واقي ذكري أسود اللون و أكبر حجمًا.

**LUB** مزلق

ملاحظة: إذا كان ما تريده غير متوفر في المخزون، فاسأل متى ستكون  
خدمة التوصيل التالية أو أين يمكنك العثور على مركز آخر.

يمكنك مسح رمز الاستجابة السريعة  
هذا ضوئيًا على كاميرا الهاتف  
المحمول للانتقال إلى موقع  
لاناركشاير للصحة الجنسية



## الواقى الذكري ومخطط البطاقة سي

يمكن للواقى الذكري أن يحميك من معظم الأمراض المنقولة جنسياً، وبعضها في ازدياد في لاناركشاير. يمكن للواقى الذكري أيضاً منع الحمل غير المقصود، إذا تم استخدامه بشكل صحيح.

يسمح لك نظام سي كارد بالحصول على الواقى الذكري ومزلق مجاناً، مع دون إزعاج. يمكنك الحصول على بطاقة سي من أي مركز لبطاقة سي والمباني العامة الأخرى. لست بحاجة إلى التسجيل أو إعطاء اسمك.

### كيفية استخدام بطاقة سي الخاصة بك

يمكن أن يوفر استخدام بطاقة سي الخاصة بك الإحراج الذي قد تشعر به عند طلب الواقى الذكري.

#### تعليمات:

- 1 ضع علامة على الواقى الذكري الذي تختاره على ظهر البطاقة سي.
- 2 اختر مركز بطاقة سي (لمعرفة مكانهم، اتصل على ٠٣٠٠ ٣٠٣ ٠٢١٦، أو امسح رمز الاستجابة السريعة أو راجع [www.lanarkshiresexualhealth.org](http://www.lanarkshiresexualhealth.org)).
- 3 في مكتب الاستقبال/كاونتر مركز بطاقة سي، قم بتسليم بطاقة سي الخاصة بك.
- 4 سيتم إعطاؤك الواقى الذكري في كيس عادي (واستعادة بطاقتك لاستخدامها مرة أخرى).

لا تقلق إذا لم يكن لديك بطاقة سي، كل ما عليك فعله هو طلب الواقى الذكري المجاني في مركز حيث ترى المصق واقى ذكري مجاني لا مشكلة هنا. Free Condoms No Fuss Available Here



## يمكن إرسال بطاقة سي

### عن طريق

الواقى الذكري إلى أي شخص لديه عنوان في لاناركشاير.

يرجى الاتصال بـ:

٠٣٠٠ ٣٠٣ ٠٢١٦

وأترك رسالة أو البريد الإلكتروني:

freecondoms@lanarkshire.scot.nhs.uk

### استخدام مزلق

عند استخدام الواقى الذكري لممارسة الجنس الشرجي، استخدم دائماً مزلق. إذا وجدت الجنس غير مريح، فقد يساعدك استخدام مزلق. لا تستخدم أي نوع آخر من الكريم أو الهلام، ما لم يكن قائماً على الماء، أو قد يتحلل الواقى الذكري.

### حماية نفسك والآخرين

يعتمد مخطط البطاقة سي على احترام وحماية نفسك والآخرين.

سيتم التعامل مع مستخدمي المخطط بسرية واحترام. نتوقع أن يعامل الموظفون الذين يقدمون الخدمة بنفس الاحترام. يحق للموظفين رفض الواقى الذكري لأي شخص يتصرف بطريقة عدوانية أو غير محترمة.

### إذا كنت من الذكور المثليين أو مزدوجي الميول الجنسية

يمكن لـ Get Rubbed إرسال الواقى الذكري ومزلق مجاناً مباشرة إلى عنوانك في غلاف سري، بسرية، دون أي تكلفة. للتسجيل، يرجى زيارة: [www.getrubbed.com](http://www.getrubbed.com) واستكمال النموذج عبر الإنترنت.



## مانع حمل طواريء

موانع الحمل الطارئة هي الحالة التي تمارس فيها الجنس دون استخدام موانع الحمل أو فشل موانع الحمل المعتادة (على سبيل المثال، انفجر الواقى الذكري أو انقطع). يتم استخدامه لمحاولة منع الحمل. هناك ٣ أنواع من وسائل منع الحمل الطارئ المتاحة في جميع أنحاء لاناركشاير.

### حبوب الطوارئ (ليفونيل ١٥٠٠)

يعمل قرص واحد لمدة تصل إلى ٧٢ ساعة (٣ أيام) بعد ممارسة الجنس دون وقاية. يكون أكثر فعالية كلما تم تناوله بشكل أسرع. حبوب الطوارئ متاحة مجاناً من طبيبك، وخدمة خارج ساعات العمل وعيادات الصحة الجنسية. كما أنه مجاني في معظم الصيدليات في لاناركشاير. فقط اطلب التحدث إلى الصيدلي.

### ellaOne

حبوب منع الحمل الهرمونية الطارئة هذه متاحة فقط من عيادات الصحة الجنسية. يعمل حتى ١٢٠ ساعة (٥ أيام) بعد ممارسة الجنس دون وقاية.

### اللولب الطارئ (الملف النحاسي)

يعمل حتى ١٢٠ ساعة (٥ أيام) بعد ممارسة الجنس دون وقاية. وهي متوفرة في عيادات الصحة الجنسية وأحياناً في طبيبك. ولكن لا تتأخر، حدد موعدك في أقرب وقت ممكن. اللولب النحاسي هو الشكل الأكثر فعالية لمنع الحمل في حالات الطوارئ حيث لا تعمل الأقراص إذا حدثت الإباضة بالفعل.

### أين يمكنني الحصول على وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ؟

يمكنك الحصول عليه مجاناً من:

- الصيدليات (حبوب الطوارئ Levonelle 1500 فقط).
- عيادات الصحة الجنسية (انظر الجزء الخلفي من النشرة).
- طبيبك (جي بي GP) أو الحوادث و الطوارئ ايه أند إي A&E.

### تذكر...

لن تحميك وسائل منع الحمل الطارئة من الأمراض المنقولة جنسياً. يتم استخدامه فقط إذا كنت قد مارست الجنس دون وقاية أو فشلت وسائل منع الحمل.

## Get Rubbed

واقيات ذكورية ومزلق عن طريق البريد للرجال المثليين ومزدوجي الميل الجنسي في اسكتلندا

