



FREE CONDOMS NO FUSS

مزید معلومات لئی 0300 3030216

www.lanarkshiresexualhealth.org

نوٹ: ایہ پرچہ ترجمہ کیتا گیا اے پر خدمات انگریزی وچ نیں
(تسی ترجمان لئی کہہ سکدے او)

کلینک دی ملاقات: 0300 3030251

کلینک ٹیکسٹ فون 07826 874190

(برائے بولن/سنن تون معذور افراد)

0300 تے کال کرن دی قیمت 01 یا 02 تون شروع ہون آئے نمبران دے برابر

ہونی چاہیدی اے۔

ڈاک دے ذریعے وی دستیاب اے



تفصیلات لئی اندر ویکھو

لنکا شائر وچ خدمات

معلومات/کلینک دے اوقات:

www.lanarkshiresexualhealth.org

C کارڈ

سینٹر آن لائن لیہو یا کال کرو 0300 303 0216 (سوموار - جمعرات):
صبح 8 وجے - 4.45 وجے شام، جمعہ: صبح 8 وجے - 4 وجے شام یا فون
دا جواب)

سیکسول ہیلتھ کلینکس

جیڑا کہ پہلاں GUM/فیملی پلاننگ دے ناں تو جانیا جاندا سی۔

اپوائنٹمنٹس تے تفصیلات: 0300 303 0251

ٹیکسٹ فون (سنن/بولن تون معذور افراد لئی): 07826 874190
(لائنز: سوموار - جمعرات: 8 وجے صبح - 4.45 وجے شام، جمعہ: 8 وجے
صبح - 3.45 وجے شام۔ کہلن دے اوقات وچ کسی قسم دی تبدیلی لئی ویب
سائٹ چیک کرو)

ینگ پیپلز کلینک (YP+ / YP)

20 سال تے اس تون گھٹ عمر دے لوکاں لئی۔ واک ان، کوئی ملاقات دی
لوڑ نیں - معلومات: 0300 303 0251 (جینوے کہ اپر دتے گئے اوقات)

لانارکشائر HIV، ایڈز اینڈ ہیپاٹائٹس سینٹر

لینڈز ہسپتال: 01698 752444/752445

پیر تون جمعہ: صبح 9 وجے تون شام 4.30 وجے تک (صرف ملاقات لئی)

دوجیاں مفید ہیپل لائیناں/ویب سائٹاں

نیشنل سیکسول ہیلتھ لائن: 0300 123 7123 (پیر تون جمعہ: سویرے 9 وجے
تون شام 8 وجے، ہفتہ تے اتوار: سویرے 11 وجے تون شام 4 وجے تک)

THT (ٹیرینس ہگنز ٹرسٹ): www.tht.org.uk

0808 802 1221 (پیر تون جمعہ: 10 وجے تون شام 6 وجے تک)

LGBT ہیپل لائن سکاٹ لینڈ: www.lgbthealth.org.uk

0800 464 7000 (منگل، بدھ تے جمعرات: 12 تون 9 وجے، اتوار: 1 تون
6 وجے)

NHS 24: www.nhs24.scot، کال 111 (24 گھنٹے)

اپنے لئی کنڈوم منتخب کرنا

کارڈ دے اتے درست خانے تے ٹک کر کے منتخب کرو جو تسی چاہندے او۔
اوتھے 10 انتخاب نیں، نال چکنائی کرن والے دے، جینوے کہ تھلے دسیا گیا اے۔

EXT اضافی: عام کنڈوم تون زیادہ موٹا۔ چکنائی کرن والے نال مہیا
کیتا جاندا اے۔

FLA ذائقہ دار: اینوں اورل سیکس واسطے استعمال کیتا جاسکدا اے۔

SEN حساس: اک پتلا، اضافی طور تے عمدہ کنڈوم۔

NAT قدرتی: اک لیٹیکس والا کنڈوم۔

LAT لیٹیکس فری: انان لوکاں لئی جنان نون لیٹیکس یا ریڑ تون
الرجی ہوندی اے۔

INT اندرونی: اے خاتون دی اندام نہانی دے اندر رکھیا جاندا اے۔
اے وی لیٹیکس فری ہوندا اے۔

VAR ویرانٹی/متنوع: کنڈومز دا اک انتخاب۔ اک مفید آغاز واسطے
پیک، اگر تہانوں یقین نہی اے کہ توانوں کیڑا منتخب کرنا
چاہی دا اے۔

TRI ٹرم: گھٹ لمبائی والا کنڈوم۔

LAR وڈا: زیادہ لمبائی والا کنڈوم۔

BLK کالے رنگ دا، تھوڑا وڈا کنڈوم۔

LUB چکنا کرن والا

نوٹ: اگر جو تسی چاہندے او او ذخیرے وچ موجود نئی اے، تے
پچھو کہ اگلی ڈیلیوری کدوں ہوئے گی یا فیر کسی دوسرے سینٹر
تے تلاش کرو۔

جے تہانوں ایہ پرچہ کسے ہور پرنٹ سائز، زبان یا
فارمیٹ وچ چاہیدا اے، مہربانی کر کے کال کرو:
0300 303 0216 یا ای میل کرو:
shwebsite@lanarkshire.scot.nhs.uk

تسی ایس کیو آر کوڈ نون اپنے
موبائل کیمرے نال سکین کر کے
لنکا شائر سیکسول ہیلتھ دی ویب
سائٹ تے جاسکدے او



پوسٹ دے ذریعے C کارڈ

کنڈوم تہانوں زیادہ تر جنسی طور تے منتقل ہون آئے انفیکشن توں بچا سکدے نیں، جہناں چوں کجھ لنکاشائر چ ودھ رئے نیں۔ جے صحیح طریقے نال استعمال کیتا جائے تے کنڈوم غیر ارادی حمل نو وی روک سکدے نے۔

C کارڈ سکیم تہانوں کنڈوم تے چکنائی مفت وچ لین دی اجازت دیندی اے، بغیر کسی مسئلے دے۔ تسی C کارڈ کسی وی C کارڈ سینٹر تے دوجیاں عوامی عمارتاں توں حاصل کر سکدے او۔ تہانوں رجسٹرڈ ہون یا اپنا نال دین دی لوڑ نہیں۔

اپنا C کارڈ کیویں ورتنا اے

اپنے C کارڈ دا استعمال کرن نال اوہ شرمندگی بچ سکدی اے جہڑی تسی کنڈوم منگن ویلے محسوس کر سکدے او۔

ہدایتاں:

- 1 C کارڈ دے پچھلے پاسے کنڈوم دی اپنی پسند نوں نشان لاو۔
- 2 C کارڈ سینٹر دا انتخاب کرو (ایہہ جانن لئی کہ اوہ کتھے نیں، 0300 303 0216 تے کال کرو، کیو آر کوڈ سکین کرو یا www.lanarkshiresexualhealth.org ویکھو)۔
- 3 C کارڈ سینٹر دے استقبالیہ / کاؤنٹر تے، اپنا C کارڈ سونپ دیو۔
- 4 تہانوں تہاڈے کنڈوم اک سادہ تھیلے چ دتے جان گے (تے تہاڈا کارڈ دوبارہ استعمال کرن لئی واپس مل جائے گا)۔



جے تہاڈے کول C کارڈ نیں اے تے فکر نہ کرو، تہانوں صرف اک مرکز تے مفت کنڈوم منگنا اے جتھے تہانوں اسٹیکر نظر آندا اے مفت کنڈوم کوئی پریشانی نئی ایتھے دستیاب اے۔

پوسٹ دے ذریعے C کارڈ

کنڈوم لانارکشاائر دے پتے آئے کسی وی بندے نوں پوسٹ کیتے جا سکدے نیں۔ مہربانی کر کے کال کرو: 0300 303 0216 تے کوئی سنیپا چھٹو یا ای میل: freecondoms@lanarkshire.scot.nhs.uk

چکنائی ورتنا

مقعد جنسی تعلقات لئی کنڈوم استعمال کردے ویلے، ہمیشہ چکنا کرن آلا استعمال کرو۔ اگر تہانوں جنسی تعلقات تکلیف دہ لگدے نیں، تے چکنا کرن آلا استعمال کرن نال مدد مل سکدی اے۔ کسے ہور قسم دی کریم یا جیلی دا استعمال نہ کرو، جدوں تک کہ ایہ پانی دی بنیاد تے نہ ہووے، یا فیر تہاڈا کنڈوم خراب ہو سکدا اے۔

اپنے آپ تے دوجیاں دی حفاظت کرنا

C کارڈ سکیم اپنے آپ تے دوجیاں دا احترام تے حفاظت کرن تے مینی اے۔ اس سکیم دے ورتن آلیاں نال اعتماد تے احترام نال پیش آنا جائے گا۔ اسی توقع کرنے آں کہ خدمت فراہم کرن آئے عملے دے نال وی ایہو ای احترام کیتا جائے گا۔ عملے نوں حق اے کہ اوہ کسے وی بندے نوں کنڈوم دین توں انکار کرے جہڑا جارحانہ یا بے عزتی نال کم کردا اے۔

جے تسی ہم جنس پرست یا دو جنسی مرد او

گیٹ ربرڈ مفت کنڈوم تے چکنا کرن آلا مادہ تہاڈے پتے تے خفیہ طور تے، بغیر کسی قیمت دے پوسٹ کر سکدا اے۔ رجسٹر کرن لئی، www.getrubbered.com تے جاؤ تے آن لائن فارم نو پورا کرو۔

گیٹ ربرڈ (Get Rubbered)

سکاٹ لینڈ چ ہم جنس پرستاں تے دو جنسی مرداں لئی پوسٹ دے ذریعے مفت کنڈوم تے لیوب (چکنائی)



ہنگامی طور تے حمل روکنا

ہنگامی مانع حمل اک ایسی صورتحال لئی اے جدوں تسی مانع حمل دے استعمال دے بغیر جنسی تعلقات رکھدے او یا تہاڈا معمول دا مانع حمل ناکام ہو گیا اے (مثال دے طور تے، کنڈوم پھٹ گیا اے یا اتر گیا اے)۔ ایہ حمل نوں روکن دی کوشش کرن لئی ورتیا جاندا اے۔ پورے لنکاشائر چ 3 قسم دے ہنگامی مانع حمل دستیاب بن۔

ہنگامی گولی (Levonelle 1500)

اک گولی غیر محفوظ جنسی تعلقات دے بعد 72 گھنٹے (3 دن) تک کم کردی اے۔ ایہ جتنا چھیتی لئی جانندی اے، زیادہ موثر ہوندی اے۔ ہنگامی گولی تہاڈے ڈاکٹر، دفتری اوقات توں باہر سروس تے جنسی صحت دے کلینکاں توں مفت دستیاب اے۔ ایہ لنکاشائر چ زیادہ تر فارمیسیاں چ وی مفت اے۔ بس فارماسسٹ نال گل کرن لئی کہو۔

ellaOne

ایہ ہنگامی ہارمونل مانع حمل گولی صرف جنسی صحت دے کلینکاں توں دستیاب اے۔ ایہ غیر محفوظ جنسی تعلقات دے بعد 120 گھنٹے (5 دن) تک کم کردی اے۔

ہنگامی IUD (تانبے دی کوائل)

ایہ غیر محفوظ جنسی تعلقات دے بعد 120 گھنٹے (5 دن) تک کم کردی اے۔ ایہ جنسی صحت دے کلینکاں تے کدی کدی تہاڈے ڈاکٹر تے دستیاب اے۔ لیکن تاخیر نہ کرو، اپنی ملاقات جلدی توں جلدی کرو۔ تانبے دی IUD ہنگامی مانع حمل دی سب توں موثر شکل اے کیونکہ جے بیضہ دانی پہلے ای ہو چکی اے تے گولیاں کم نہیں کردیاں۔

میں ہنگامی مانع حمل کتھوں حاصل کر سکدا/کرسکدی آن؟

تسی اینوں مفت چ لے سکدے او:

- فارمیسیاں (صرف ہنگامی گولی Levonelle 1500)۔
- سیکسول ہیلتھ کلینکس (پرچے دے پچھے ویکھو)۔
- تہاڈا ڈاکٹر (GP) یا A&E۔

یاد رکھو...

ہنگامی مانع حمل تہانوں جنسی طور تے منتقل ہون آئے انفیکشن توں نہیں بچائے گا۔ ایہ صرف اودوں ای ورتیا جاندا اے جدوں تسی غیر محفوظ جنسی تعلقات رکھے ہون یا مانع حمل ناکام ہو گیا ہووے۔